

Aromathérapie

Gaultheria procumbens :
elle recharge vos batteries

Au jardin médicinal

Un peu d'exotisme pour
s'évader de l'hiver

Ménopause : rien de mieux qu'un programme personnalisé

Florithérapie

Ces élixirs qui vous aident
à fixer des objectifs en
toute confiance

Beauté naturelle

Exit l'herpès
labial !

On en parle

Quand l'herboristerie
et la médecine chinoise
travaillent en synergie

sommaire



26

AROMATHÉRAPIE

Un flacon de chaleur pour traverser l'hiver en toute sérénité

14

DOSSIER

Ne laissez pas la ménopause vous gâcher la vie !



44

FOCUS NUTRITION

Les 10 architectes de notre énergie
Où les trouver et quand faut-il se supplémenter



47

CUISINE SAINE

Le chou, il en a sous le capot !



5 Actualités

10 Ma petite entreprise

12 On en parle

Entretien : Pierre Manfredi
Lorsque deux traditions soignent main dans la main

14 Dossier

Ne laissez pas la ménopause vous gâcher la vie !

26 Aromathérapie

Un flacon de chaleur pour traverser l'hiver en toute sérénité

30 Le bon geste

Fabriquez vos propres poudres en un tournemain

32 Beauté naturelle

Bouton de fièvre : le remède maison pour l'éradiquer au plus vite

34 Les bienfaits de Mère Nature

Ces cinq épices qui boostent votre Yang

36 Au jardin médicinal

Le gingembre, la racine qui réveille votre jardin... et votre assiette !

39 Florithérapie

De nouveaux projets pour 2026 ? Voici comment bien démarrer l'année !

41 Cueillette sauvage

Aux USA aussi, on se nourrit de plantes sauvages !

44 Focus nutrition

Les 10 architectes de notre énergie
Où les trouver et quand faut-il se supplémenter

47 Cuisine saine

Le chou, il en a sous le capot !

56 Savoirs & culture

Les plantes psychédéliques nous réservent encore des surprises

59 Livres

60 De vous à moi

Caroline Gayet, Elske Miles et le Dr Thierry Schmitz répondent à vos questions

62 Bota pratique

Le pin sylvestre

56

SAVOIRS & CULTURE

Les plantes psychédéliques nous réservent encore des surprises



RÉDACTION

Directeur de la publication : Jacques Tierny
 Rédacteur en chef : Matthieu Conzales
 Rédactrice : Ines Benkhicham

Plantes & santé est une revue
 éditée par BioSanté Éditions

Adresse du siège social :
 Rue du Lion d'Or 1, 1003 Lausanne, Suisse
 Registre journalier n° 2043 du 3 février 2016
 CHE-208.932.960
 CPPAP n° 0328 K 809 80
 plantesetsante@editions-biosante.com

REVUE MENSUELLE
 N° 274 – janvier 2026

SERVICE DES ABONNEMENTS

Abonnement annuel : 49 €
 (hors frais de port) pour 12 numéros

Pour toute question concernant votre
 abonnement, vous pouvez contacter le
 +33 3 59 55 36 42, ou envoyer un email à
 demandes@editions-biosante.com
 ou adresser un courrier à :
 BioSanté Éditions – service courrier
 679 avenue de la République 59 800 Lille, France
 ISSN : 1157-7797

Publicité : Société Kamaté Régie
 6 ter, rue Rouget-de-Lisle, 92400 Courbevoie
 Tél. : 01 47 68 59 43

Jean-Pierre Laroussinie,
 jplaroussinie@kamateregie.com
 Tél. : 06 86 75 20 17

Dominique Olivier-Toumanoff,
 dolivier@kamateregie.com
 Tél. : 06 87 06 62 32

Véronique Andréi, vandrei@kamateregie.com
 Tél. : 06 27 71 03 50

Imprimé en France par La Galote-Prenant,
 70 à 82, rue Auber, 94400 Vitry-sur-Seine

Distribué par Corlet routage,
 67 rue Maximilien Vox,
 14110 Condé-en-Normandie

Une nouvelle année que l'on vous souhaite merveilleuse !

Cher lecteur fidèle,
 Je tiens tout d'abord à remercier Thibaut que vous aviez l'habitude
 de voir sur cette page et qui, jusqu'à présent, éditait votre revue.
 Thibaut a plein de projets dans la santé naturelle et il doit
 aujourd'hui consacrer son temps et son énergie à d'autres missions.
 Il n'est pas impossible que vous le recroisiez, un jour ou l'autre, dans ces pages,
 mais, en attendant, je lui suis reconnaissant de ce passage de relai. C'est à moi
 désormais qu'incombe la tâche de vous présenter, chaque mois, un numéro
 toujours aussi passionnant sur l'univers si vaste de la santé par les plantes.
 C'est à la fois un honneur et un plaisir, car cela fait maintenant une dizaine
 d'années que je me passionne pour la phytothérapie et d'autres disciplines,
 dont la médecine chinoise. Ainsi, ne soyez pas surpris si, ce mois-ci,
 la médecine chinoise est un peu plus à l'honneur que d'habitude dans
Plantes & santé. Nouvelle année, nouveau rédacteur en chef, c'était ma
 manière de marquer le coup en partageant avec vous cette autre passion
 qui m'anime. Je sais que vous avez l'habitude, avec les recommandations
 d'Elske Miles notamment, de voir passer quelques conseils de médecine
 chinoise – et j'espère que vous les suivez –, mais je sais aussi, par expérience,
 que cette médecine est parfois déroutante tant elle peut sembler éloignée
 de la façon dont on se soigne en Occident. C'est pourquoi j'ai décidé
 d'y consacrer quelques pages.

En plus de l'interview de Pierre Manfredi qui vous montrera à quel point
 la médecine chinoise et la phytothérapie peuvent être complémentaires,
 vous retrouverez les conseils de saisons d'Yves Réquena et de Violaine Chatal
 pour fortifier votre *Yang*. Tout cela sans oublier le traditionnel protocole
 d'Elske Miles qui, en ce début d'année, est dédié à l'énergie des reins.
 Et comme si ce n'était pas suffisant, Mathilde Bart et Idir Bechar vous
 proposent une petite touche d'exotisme au jardin en vous invitant à y cultiver
 ce grand classique de la pharmacopée chinoise que vous avez forcément déjà
 goûté, ne serait-ce qu'en cuisine : le gingembre.

J'espère que cette parenthèse « médecine chinoise » vous fera un peu voyager,
 qu'elle vous apprendra des choses et qu'elle continuera d'attiser votre
 curiosité. Avant de vous donner rendez-vous en février pour un numéro
 plus « classique », j'en profite surtout pour vous souhaiter, avec Thibaut
 ainsi qu'avec toute mon équipe, une merveilleuse année 2026 !

Puisse le bonheur vous accompagner, vous et vos proches,
 pour les 365 jours à venir !

Matthieu Conzales



Matthieu Conzales
 Rédacteur en chef
Plantes & santé



À nos abonnés

Poursuivez votre lecture
 et accédez à tous les articles
 de votre revue sur le site
Plantes-et-sante.fr

Scannez ce QR code pour
 y accéder et profitez de l'offre
 privilège pour tout
 réabonnement à votre revue
 (un cadeau exclusif vous attend).



IL HWA



Ginseng Extrait et gélules

Depuis 40 ans **IL HWA** est la première entreprise qui, en plus de cultiver, récolter, produire et commercialiser le Ginseng, a investi dès le début dans la technologie pour améliorer la qualité de ses produits. Après des années d'études et d'évolution, **IL HWA** réalise avec un Département de Pharmacopée Naturelle, des recherches multiples basées sur des nouvelles technologies de culture et d'extraction, permettant d'assurer la standardisation de la qualité de la germination jusqu'au produit final, ainsi que la standardisation des ginsénosides.

L'extrait pur de Ginseng Coréen **IL HWA** (*Panax ginseng C.A Mayer*) utilise des racines entières matures de 6 ans d'âge minimum, récoltées au moment de leur qualité maximale en principes actifs et non pelées pour garder tout l'équilibre en principes actifs des racines entières. Le processus d'extraction exclusif **IL HWA** est à basse température, basse pression et sous vide, afin de maintenir intact les principes actifs de la racine, les volatiles inclus.

Le Ginseng contribue à de nombreuses choses :

- ✓ Optimiser les **défenses naturelles** et le bon fonctionnement du **système immunitaire**.
- ✓ Favoriser la **réactivité cérébrale** grâce à une meilleure circulation sanguine.
- ✓ Permettre une **activité mentale** et **cognitive** optimale.
- ✓ Maintenir des niveaux normaux de **glucose dans le sang** (à condition d'avoir un style de vie sain).
- ✓ Et favoriser la **vitalité** en maintenant les **capacités physiques et mentales** en cas de faiblesse, d'épuisement, de fatigue et de perte de concentration.

De nombreuses études et expériences révèlent sa grande valeur comme excellent tonique dans les états de fatigue et de travail physique ou mental excessif et comme tranquillisant dans des situations anémiques de stress, tension ou énervement.

L'analyse des composants du Ginseng coréen présente une grande richesse en vitamines, protéines et minéraux comme le phosphore, le magnésium, le manganèse, le cobalt, le germanium, le fer et le cuivre, ainsi que des enzymes, des saccharides, des huiles étherées, des saponines et d'autres substances.

La qualité la plus significative du Ginseng coréen est d'être un "adaptogène", c'est-à-dire, une substance qui renforce la résistance de l'organisme face à des agents chimiques, biologiques ou physiques nuisibles, sans troubler son rythme naturel. C'est un tonique qui agit en profondeur, progressivement et sans effets secondaires, même s'il est consommé de manière prolongée ; d'autre part, il n'est pas toxique et ne crée pas d'assuétude.

Le Ginseng coréen prévient l'apparition de maladies, en augmentant la résistance de l'organisme et en compensant les insuffisances qui, souvent, ne peuvent pas être perçues sur le moment et qui, à long terme, peuvent causer des troubles pathologiques.

Son action n'est pas immédiate : ses effets peuvent être observés après l'avoir pris régulièrement pendant une certaine période. Un Ginseng équilibré quant à son contenu en ginsénosides et certifié d'origine n'excite jamais l'organisme et n'énervé pas celui qui le consomme.

Le produit est présenté dans une boîte en bois et contenu dans un pot de 30 gr.

Produit de la marque **Api-Nature** disponible à :

Herboristerie du Palais Royal

› www.herboristerie.com › Tél : 01 42 97 54 68 › contact@herboristerie.com

› 11 rue des Petits Champs - 75001 Paris › Métro : Bourse ou Palais Royal





Alimentation

Des végétaux au menu pour préserver son cerveau

Une méta-analyse menée par l'Université Laval à Québec, et publiée dans *Advances in Nutrition*, confirme les bienfaits d'une alimentation riche en végétaux pour la santé cognitive. En passant au crible une vingtaine d'études observationnelles, l'équipe de la nutritionniste Catherine Bigras démontre qu'une consommation accrue de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et noix contribue à réduire les risques de troubles cognitifs et de démence. Inutile pour autant d'adopter un régime strictement végétarien ou végétal. La chercheuse souligne que c'est avant tout la qualité des aliments d'origine végétale qui compte. Les végétaux riches en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants exercent un effet protecteur sur le cerveau. Ces nutriments combattent l'inflammation et le stress oxydatif, deux facteurs clés du vieillissement cérébral. Attention toutefois aux faux amis : les produits ultra-transformés d'origine végétale ne procurent aucun avantage. Un burger industriel de soja, par exemple, ne remplacera jamais une assiette de lentilles, de quinoa et de légumes frais de saison.

Ces résultats viennent enrichir un *corpus* scientifique déjà solide sur le lien entre alimentation et prévention du déclin cognitif. En favorisant une approche accessible et flexible, cette recherche québécoise invite à augmenter la part quotidienne de végétaux de qualité. Une stratégie préventive à la fois simple et efficace pour protéger durablement son cerveau.

Nutrition

Pas tous égaux face aux glucides

C'est ce que révèle une étude de *Stanford Medicine* publiée dans *Nature Medicine*. Chacun posséderait en effet son propre type de réponse glucidique. Selon les chercheurs, certaines personnes métabolisent les sucres rapides sans pic glycémique notable, tandis que d'autres doivent privilégier les glucides à index glycémique bas. Pour parvenir à ces conclusions, les scientifiques ont suivi 55 participants pendant plusieurs semaines, en surveillant leur glycémie en continu grâce à des capteurs. Sept types de repas glucidiques leur ont été proposés, révélant ainsi des profils distincts. Cette découverte bouleverse l'approche standardisée de la nutrition. Les équipes californiennes ont démontré que le profil métabolique individuel détermine la gestion des sucres, bien avant les facteurs environnementaux ou les habitudes alimentaires. En analysant ces données, ils ont identifié des marqueurs biologiques permettant de prédire la tolérance aux différents glucides. Ces travaux ouvrent la voie à une médecine préventive personnalisée, avec des recommandations diététiques établies selon le profil de chacun. De quoi mettre fin aux régimes universels qui fonctionnent pour certains et échouent pour d'autres. Les implications sont considérables pour la prévention du diabète de type 2 et des maladies métaboliques. Les chercheurs soulignent qu'il reste beaucoup à découvrir sur ces processus complexes avant de pouvoir généraliser ces tests à l'ensemble de la population, mais l'avenir de la nutrition individualisée se dessine bel et bien.

agenda

Jusqu'au 18 janvier 2026

En voie d'illumination : Lumières de la nature

Venez découvrir les lumières émises par la nature lors de ce parcours nocturne qui apporte un peu de magie dans les allées du Jardin des Plantes. Ici, nouvelles technologies, science et poésie avancent main dans la main. Une expérience inédite qui dévoile les lumières cachées du monde végétal et animal... et un peu plus encore !

Jardin des Plantes, 75005 Paris

17 et 18 janvier 2026

Stage de jardinage – taille des rosiers

Quoi de mieux pour profiter du cadre unique des jardins Ephrussi de Rothschild qu'une journée de stage ? Sébastien Philip et les jardiniers du site vous proposent deux ateliers autour des rosiers. Vous y apprendrez la théorie et la pratique, mais ce sera également l'occasion d'un déjeuner mémorable au restaurant Béatrice, sans oublier une visite de la Villa et de ses collections. En bonus, vous repartirez avec un petit « cadeau surprise » pour vous souvenir de cette journée.

Villa et Jardins Ephrussi de Rothschild, 06230 Saint-Jean-Cap-Ferrat

17 et 18 janvier 2026

Fête de la truffe

Animations, dîner prestige... c'est l'événement incontournable de Sarlat chaque début d'année ! Le Groupement des producteurs de truffes du Périgord Noir s'associe avec l'office de tourisme et la ville de Sarlat pour mettre à l'honneur la truffe sous toutes ses coutures. Un rendez-vous gourmand 100 % dédié à ce joyau de la région, le fameux Or noir du Périgord !

Marché aux truffes, 24200 Sarlat

Le 24 janvier 2026

Journée Portes Ouvertes

Le lycée des Métiers du bois et de l'écoconstruction d'Envermeu vous ouvre ses portes pour que vous puissiez échanger avec l'équipe pédagogique et découvrir les formations proposées par l'établissement. Au programme : visite des ateliers et de l'internat, présentation du programme Erasmus, inscription en mini-stage...

Lycée des Métiers du bois et de l'écoconstruction, 76630 Envermeu



Monmouthshire, Wales, Royaume Uni

Agriculture

Coupe rase pour la relance des haies

C'était une promesse du gouvernement en 2023. À l'initiative du ministre de l'Agriculture de l'époque, Marc Fesneau, 110 millions devaient être investis pour replanter 50 000 kilomètres de haies d'ici 2030. Il ne s'agissait pas d'un projet purement décoratif, puisque les haies ont un intérêt écologique et agricole majeur. Non seulement elles créent de la fraîcheur en période de canicule (dans un contexte de réchauffement climatique, ce n'est pas du luxe !), mais elles freinent également l'érosion des sols, contribuent à la qualité de l'eau et servent d'abris à de nombreuses espèces animales. Tout cela irait donc dans le bon sens ? Pas vraiment. L'enveloppe budgétaire qui devait s'élever à 110 millions par an a finalement été réduite à peau de chagrin. D'abord baissé à 45 millions d'euros dans la loi de finances 2025, le montant a encore été raboté au cours de l'année. Si ce renoncement est catastrophique d'un point de vue écologique, il met également à mal les pépiniéristes qui avaient investi en 2023 à la suite de la promesse du gouvernement et se retrouvent dans l'obligation de jeter des plants. C'est ce qu'on appelle un beau gâchis !

Régime

Maigrir à tout prix ? Attention à la méthode choisie

À l'heure où le taux d'obésité mondial augmente de manière exponentielle et que, dans le même temps, l'injonction d'arborer un corps mince se fait de plus en plus prégnante, de nombreuses personnes peuvent se laisser tenter par la consommation de coupe-faims. Or, ce n'est pas toujours sans risques. En mars 2025, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) alertait sur la dangerosité de coupe-faim à base de *Garcinia cambogia*. Cette plante, également nommée tamarinier de Malabar, est connue pour diminuer la production et le stockage des graisses et contribuerait à limiter l'appétit. Elle est pourtant dans le viseur des autorités depuis 2012 en raison de nombreux effets indésirables sévères sur des patients sans antécédents médicaux : atteintes hépatiques, psychiatriques, digestives (pancréatites), cardiaques et musculaires parfois graves. L'ANSES a donc préféré tirer la sonnette d'alarme, vu que le *Garcinia cambogia* continue à être vendu sur Internet. Cela dit, n'oublions pas qu'il n'est pas si rare que les autorités aient un biais contre les produits naturels... Aurait-on jeté le bébé avec l'eau du bain ? En résumé, dans le cadre d'un régime, le jeu n'en vaut pas la chandelle. Mais dans le cadre médical, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin même si, vu les nouvelles recommandations, la plante risque de devenir de plus en plus difficile à trouver.

agenda

24 et 25 janvier 2026

Salon des Z'Arts Zen

Près de 40 exposants sont attendus. Vous y croiserez des thérapeutes et des praticiens spécialisés dans le bien-être au sens large, mais aussi d'artistes venus vous faire découvrir leur passion. Sur place, vous aurez l'occasion de déguster et de tester des produits bio et naturels, tout en apprenant à prendre soin de votre santé et en vous émerveillant devant des œuvres engagées.

Espace Augustine Coutin,
74410 Saint-Jorioz

24 et 25 janvier 2026

Mimosalia

Mimosalia, c'est le rendez-vous à ne pas manquer pour les amoureux de plantes et de jardins. Vous y rencontrerez des pépiniéristes collectionneurs qui vous proposeront des plantes rares. Vous pourrez visiter le village des alternatives avec ses onze pôles. Des ateliers et des conférences sont proposés dans le but de trouver des solutions pour demain !

La Favière, 83230 Bormes-les-Mimosas

31 janvier 2026

Matinée Portes Ouvertes

De 9 h à 13 h, venez découvrir l'Institut Lemonnier à Caen, un établissement affilié au réseau CNEAP, Conseil national de l'enseignement agricole privé. Vous y découvrirez la serre de production, des espaces verts, les ateliers de menuiserie et de maçonnerie, sans oublier la jardinerie ouverte au public.

Institut Lemonnier, 14000 Caen

Jusqu'au 15 mars 2026

Exposition « Offrande d'Azur »

Le Jardin des Méditerranées accueille cet hiver l'artiste Ambre Cardinal pour une exposition aérienne et lumineuse qui invite à la contemplation. Vous verrez, la nature n'y sert pas uniquement de décor, c'est un sujet vivant où le mimosa est à l'honneur et où la beauté nous invite à réfléchir à l'impermanence.

Domaine du Rayol, 83820 Rayol-Canadel-sur-Mer



Culture

Dissonances entre le Brésil et le monde de la musique

Lors de la COP20 de la Cites qui s'est tenue en Ouzbékistan en décembre dernier, une proposition du Brésil a fait trembler le milieu musical en demandant que le commerce du pernambouc (*Paubrasilia echinata*) soit enfin interdit. Ce bois rouge, endémique du Brésil, est notamment utilisé pour la fabrication des archets des violons. Pour certains acteurs du secteur, il s'agirait même d'un matériau indispensable. Le Brésil souhaitait ainsi soumettre à des permis spéciaux le commerce de ce bois qui ne pousse que dans la forêt atlantique brésilienne, un écosystème éprouvé par la déforestation. Une perspective d'embûches administratives qui inquiétait particulièrement la profession. La Chambre syndicale de la Facture instrumentale et différents syndicats de musiciens ont ainsi envoyé une lettre au Président dans laquelle ils décrivent une situation crépusculaire : « *Sans autorisation dérogatoire, ces musiciens devront annuler toute tournée avec leurs archets [...]. Coupés de l'accès à leur matière première, les archetiers seraient condamnés à l'extinction.* » Cela dit, certaines voix discordantes commencent à se faire entendre jusque dans la profession. Des luthiers ont ainsi défendu une transition vers d'autres essences de bois dans une tribune « *Luthier.e.s et archetier.e.s pour les alternatives au pernambouc* », contestant le caractère « irremplaçable » du bois brésilien. Deux manières d'envisager les enjeux écologiques qui n'accorderont probablement pas leurs violons de sitôt. En attendant, s'il devrait y avoir un peu plus de contraintes, le Brésil a, pour l'heure, renoncé à faire interdire le commerce du pernambouc.

Société

Une « dégradation irréversible » de notre patrimoine

C'est un décret porté par la ministre de l'Aménagement des territoires et de la Transition écologique, Agnès Pannier-Runacher. Trois sites et neuf secteurs naturels inscrits dans le Code de l'environnement pour leur caractère « artistique, historique, scientifique, légendaire ou pittoresque » ont perdu leur caractère d'intérêt général. Ils seront dès lors retirés de la liste des sites et monuments naturels à préserver. La raison de ce déclassement ? Selon le ministère de la Transition écologique, ces sites sont tous dans un état de « dégradation irréversible » et ont ainsi perdu leurs « qualités patrimoniales ». Ils ne peuvent ainsi plus faire l'objet d'une protection ou d'une restauration. Parmi les sites déclassés, on retrouve les rives de l'Aube, la vallée de la Cisse (Indre-et-Loire) ou encore la chapelle de la Madeleine de Saint-Étienne-lès-Remiremont dans les Vosges.

Découverte Un crâne chinois réécrit nos origines

Un fossile vieux d'un million d'années bouleverse notre histoire. Le crâne Yunxian 2, découvert en Chine dans les années 1990, vient d'être reconstruit en 3D par une équipe internationale menée par des chercheurs chinois. L'étude, publiée dans *Science*, révèle un mélange inattendu de traits archaïques et modernes.

Loin d'être un simple *Homo erectus*, Yunxian 2 fait partie du groupe *Homo longi*, appelé aussi « Homme dragon ». Ces caractéristiques avancées, apparues bien plus tôt qu'estimé, suggèrent que la séparation des lignées humaines aurait débuté il y a plus d'un million d'années, contre 300 000 à 700 000 ans selon les estimations classiques. Cette découverte montre également que l'évolution vers l'homme moderne aurait pu se dérouler en partie en Asie plutôt qu'exclusivement en Afrique. Un changement majeur qui oblige la communauté scientifique à reconsidérer la chronologie et la géographie de nos origines. D'autres fossiles asiatiques devront désormais être réexaminés à la lumière de ces résultats.





Écologie

Émouvant récit de sauvetages botaniques

À l'heure où la liste des espèces en voie d'extinction n'en finit plus de s'allonger et où les scientifiques de tous bords s'époumonent à nous alerter sur l'aspect mortifère pour la planète de nos modes de vie et de production, difficile de ne pas broyer du noir. En septembre dernier est pourtant paru un livre qui propose une approche différente, et peut-être un peu moins désespérante. L'auteur, David Happe, expert arboricole qui a longtemps travaillé pour l'Office national des forêts, nous raconte dans *Plantes rescapées* (éd. Le mot et le reste) le sauvetage *in extremis* d'une dizaine d'espèces de plantes vouées à la disparition. Dans ces histoires parfois étonnantes, la chance côtoie souvent l'expertise scientifique. On compte par exemple le cas de l'arbre de Franklin, une espèce endémique de l'État de Géorgie, aujourd'hui éteinte, qui doit son salut au naturaliste William Bartram. Celui-ci n'avait aucune idée qu'en envoyant des graines à Philadelphie chez son père dans les années 1770, il assurerait la survie de la plante. On peut également parler de cet horticulteur irakien qui, après la première guerre du Golfe, craignant de nouvelles tensions géopolitiques, avait envoyé par précaution des graines de la pastèque Ali Baba à une société américaine spécialisée dans la préservation de semences. À travers ces récits, l'auteur apporte un peu de lumière dans l'obscurité collapsologique, tout en rappelant que ces sauvetages végétaux ne sont pas l'œuvre du Saint-Esprit : « *En mobilisant le savoir naturaliste, la volonté des acteurs et les technologies les plus pointues, l'homme peut faire des miracles ! Reste à savoir s'il peut – et veut encore – s'en donner les moyens.* »

Nos régions

Vous êtes plutôt thé à l'anglaise... ou à l'alsacienne ?

L'Alsace : sa choucroute, ses flammekueches... et bientôt son thé ? C'est le pari osé de Salomé Henni et Fabien Leclercq, les deux fondateurs de l'entreprise Chouet'thé qui propose des recettes à partir de feuilles de thé importées d'Inde ou de Chine. Leur nouveau projet ? Cultiver et commercialiser du thé 100 % local. « *Si on peut contribuer à limiter l'empreinte carbone en consommant encore plus local, même le thé, on aura tout gagné* », a déclaré Salomé Henni à France 3 Région. Les deux entrepreneurs ont ainsi planté trois cultures de théiers qui devraient *a priori* s'acclimater au sol humide et acide des forêts alsaciennes. La principale embûche pour ces tout jeunes théiers ? Traverser l'hiver rigoureux de l'est de la France. Avant de pouvoir savourer ce thé alsacien, il va donc falloir patienter. Fabien Leclercq explique : « *Il faut que le théier s'enracine bien dans la zone. Il faut qu'il soit assez vigoureux pour que l'on puisse lui cueillir ses feuilles.* » La première récolte est prévue pour 2028 et pourrait, en cas de succès, mener à un agrandissement de la plantation. On croise les doigts pour un *tea-time* à Strasbourg !

Botanique

Racisme fleuri : des centaines de plantes rebaptisées

Cela avait fait l'objet d'un vote au 20^e Congrès international de botanique à Madrid en juillet 2024. Les centaines de botanistes réunis à cette occasion avaient décidé de débaptiser une centaine de plantes, de champignons et d'algues dont le nom revêtait un caractère raciste. Ce changement de nom salutaire a pris effet en 2026. À titre d'exemple, l'arbre à la floraison rouge corail *Erythrina Caffra* sera ainsi renommé *Erythrina Affra*, tandis que l'arbuste aux superbes fleurs *Protea Caffra* prendra le nom de *Protea Affra*. Ce sont en tout et pour tout plus de 300 espèces qui se verront retirer le sobriquet *Caffra*. Et pour cause, ce terme, issu de la langue arabe, n'était ni plus ni moins qu'une insulte raciste. Le *Journal des Études d'Afrique* explique dans une publication : « *Aux 19^e et 20^e siècles, les colons blancs d'Afrique australe utilisaient le mot "Caffre" pour caractériser la majorité noire de la région comme une race inférieure d'origine africaine.* » Il était également utilisé pendant le régime de l'apartheid en Afrique du Sud pour justifier la suprématie blanche sur les populations noires. Un héritage guère reluisant. Malgré quelques voix dissonantes inquiètes de la potentielle confusion que ce changement de nom pourrait engendrer, la majorité des botanistes présents au Congrès de Madrid se sont prononcés en sa faveur. Il ne s'agit pas ici de renier l'existence de notre passé colonial, mais de marquer une volonté de rupture avec celui-ci, sans confusion.



Erythrina Affra



Biodiversité

Un arbre envahissant en Éthiopie

Une solution qui est devenue un problème. C'est l'histoire du *prosopis*, un arbuste épineux originaire d'Amérique latine qui avait été introduit dans les années 1970 en Éthiopie pour lutter contre la désertification qui menaçait cette région aride. Résistant aux fortes chaleurs, l'arbuste était pour les habitants la promesse de réduire l'érosion des sols, réguler le microclimat, servir d'ombrage et favoriser la production de charbon de bois. L'arbre initialement salubre présente aujourd'hui une menace pour l'écosystème et la survie des communautés locales. Doté de racines tentaculaires, le *prosopis* boit jusqu'à 7 litres d'eau par jour, ce qui contribue à l'assèchement des sols, avec un impact sérieux sur l'agriculture. Plus encore, ses gousses sont toxiques pour le bétail, dont le nombre a considérablement diminué au fil des années, provoquant un appauvrissement de la population. Ketema Bekele, professeur associé d'économie environnementale à l'université éthiopienne d'Haramaya, dénonce à l'AFP une expansion « hors de contrôle » de la plante qui a envahi quelque 20 000 km² dans l'Afar et se répand dans les régions voisines de l'Amhara et de l'Oromia. D'ici 2060, le *prosopis* « pourrait occuper 22 % des terres » éthiopiennes. Pour lutter contre cette menace, l'ONG CARE a monté depuis 2022 plusieurs programmes de déracinement des arbres et de transformation des feuilles pour la fabrication de nourriture animale. Malheureusement, le *prosopis* n'est pas un cas isolé. Dans un rapport publié en 2023, l'agence onusienne pour la biodiversité (IPBES) a estimé le coût global de 3 500 espèces invasives à la somme colossale de 423 milliards de dollars.

À ne pas louper

Un événement botanique rare

En novembre dernier, le jardin botanique de Tours a été le théâtre d'un fait botanique exceptionnel. Un cactus du nom de *Selenicereus undatus* ou Pitaya, a éclos d'une majestueuse fleur blanche, ce qui est une rareté qui mérite déjà d'être soulignée. La fleur a donné un fruit, rouge et appétissant connu sous le nom de fruit du dragon, ce qui ne s'était pas produit depuis dix ans. En effet, pour qu'un fruit apparaisse, il faut que la plante soit pollinisée par une chauve-souris ou un papillon de nuit, ce qui est tout bonnement impossible dans la serre du jardin botanique. Reste une solution : la pollinisation manuelle, opération délicate réalisée par le jardinier. Et cette fois-ci, elle a – c'est le cas de le dire – porté ses fruits ! Si la fleur a déjà flétri, les plus curieux peuvent encore observer les fruits en s'inscrivant aux « Nuits des Serres », vendredi 16 janvier, ou tout simplement en allant visiter la serre du jardin botanique.

Innovation

Des cheveux contre les mégots !

Il est bien révolu le temps où l'on jetait en toute inconscience son mégot de cigarette par la fenêtre de sa voiture lancée à pleine vitesse. Aujourd'hui, on connaît non seulement les effets néfastes du tabac sur la santé, mais on est également au courant de l'impact environnemental désastreux des mégots jetés sur la voie publique, qui finissent bien souvent dans les océans et contribuent massivement à leur pollution. Face à ce constat, Sébastien Vrac, ancien marin, a conçu pour la ville de Cherbourg un dispositif de filtration écologique innovant pour empêcher les mégots de polluer la Manche, ce qui lui a valu une médaille d'argent lors du Concours Lépine international 2025. Le système s'installe dans les bouches d'égout de la ville et est notamment composé... de cheveux. Ce composant essentiel du filtre est gracieusement fourni par des coiffeurs de la région. Et ça marche ! Selon la mairie de Cherbourg-en-Cotentin, près de 150 000 mégots ont été collectés en dix-sept mois, soit environ 29 kg de déchets évités dans le milieu marin. Un véritable succès pour cette invention simple et ingénieuse qui a déjà séduit plusieurs villes, comme Le Havre, Saint-Étienne ou Landerneau. D'autant que le dispositif ne se contente pas de retenir les mégots, il permet également de filtrer les microplastiques. Pourquoi s'en priver ?



Ainsi naissent les planètes...

C'est l'histoire d'un virage entamé en 2014 et concrétisé en 2020. Claire Cottet-Dumoulin n'a pas toujours évolué dans les cosmétiques naturels. Chargée du service client d'une grande chaîne spécialisée dans la distribution de produits culturels, elle a décidé d'écouter son cœur et de suivre ses rêves. Les petits gestes s'alignant sur les grandes idées, c'était le début d'une belle aventure artisanale, humaine, et profondément engagée !



“ Je suis savonnière et fabricante de cosmétiques naturels en Haute-Savoie depuis 2020. Mais l'histoire de *La Planète Claire* commence bien plus tôt.

En 2014, je me passionne pour l'écologie et la réduction des déchets. Dans ma salle de bains, je cherche des alternatives plus saines et plus durables... sans trouver mon bonheur. Alors, je me lance : shampoings solides, baumes à lèvres, déodorant, lessive maison... Je fabrique tout moi-même, toujours à partir d'ingrédients naturels, bio, et locaux lorsque c'est possible.

Ce changement de mode de vie réduit considérablement mes déchets et finit même par conquérir mon entourage. Rapidement, je crée une page Facebook : *La Planète Claire*. Un clin d'œil à mon prénom et à notre planète. J'y partage mes essais, mes réussites, mes ratés aussi... Bref, pas mal de recettes cosmétiques et ménagères, ainsi que des adresses de petites entreprises artisanales ou de boutiques de seconde

main. Une petite communauté bienveillante se forme alors autour de moi, ce qui me motive beaucoup et me donne envie d'aller plus loin.

En 2017, après des heures d'apprentissage, je réalise mon premier savon saponifié à froid. Un vrai déclic ! Je fabrique, j'expérimente... et je partage tellement que mes proches me demandent bientôt s'ils peuvent en acheter.

Je commence alors à me renseigner sur la réglementation cosmétique européenne. L'idée grandit, devient sérieuse : je crée officiellement *La Planète Claire* et je loue un local pour en faire mon laboratoire. Il ne me reste plus qu'à faire valider mes formules et mon espace par des toxicologues. Tout est enfin prêt courant 2020.

L'été de cette même année, alors que je prépare les produits pour mon tout premier marché prévu en octobre, je suis enceinte de mon premier enfant. C'est un moment merveilleux où je découvre un univers que j'adore : parler de mon travail, expliquer ma démarche, rencontrer des clients, des

artisans, des boutiques de créateurs, des magasins vrac... Peu à peu, mes produits investissent de nouveaux lieux et gagnent en visibilité.

Aujourd'hui, j'ai trois enfants et *La Planète Claire* est présente dans une quinzaine de boutiques en Haute-Savoie et en Suisse. Je suis une maman comblée et une entrepreneuse épanouie. Les astres se sont merveilleusement alignés et ma gamme s'est largement étoffée : plus d'une trentaine de références – savons, cosmétiques, huiles, produits ménagers –, ainsi que des accessoires zéro déchet fabriqués par des amies créatrices, désormais disponibles en France et à l'étranger sur ma boutique en ligne.

”

À essayer

Fabriquer son gel douche maison à partir de chutes de savon

- Râpez ou coupez 100 g de savon
- Faites fondre dans une casserole avec 500 ml d'eau
- Mélangez à feu doux jusqu'à obtenir une texture homogène
- Laissez refroidir, puis ajoutez 1 cuillère à soupe de miel liquide
- Versez dans un ancien flacon

Le mélange va s'épaissir : il suffit de secouer avant chaque utilisation. Une astuce zéro déchet simple, économique et écologique.



Pour découvrir l'univers de *La Planète Claire*, bénéficiez de 5 euros de remise sur votre première commande avec le code DECOUVERTE, valable sur le site www.la-planete-claire.com jusqu'au 30 juin 2026.

GAMME COLLAGÈNE



Découvrez nos peptides de collagène marin français, hautement assimilables et à l'efficacité cliniquement testée!



www.vitalplus.com

ENTREPRISE FAMILIALE & FRANÇAISE DEPUIS 1987

Lorsque deux traditions soignent main dans la main

La médecine traditionnelle chinoise propose une vision vivante de la santé : le corps comme un paysage, les organes comme des saisons, les plantes comme des alliées énergétiques. Une approche qui résonne naturellement avec l'herboristerie, mais aussi avec la médecine occidentale !

Qui de mieux placé que Pierre Manfredi pour nous raconter comment ces deux mondes se répondent ? Avec un pied dans chacun de ces deux univers qui nourrissent sa pratique depuis longtemps, il nous aide à faire le pont entre ces grandes traditions thérapeutiques.

Propos recueillis par Morgane Peyrot



Pierre Manfredi est docteur en pharmacie. Il a été responsable d'une herboristerie dans la Drôme pendant trente-deux ans. Auteur et praticien en médecine traditionnelle chinoise (MTC), il est formateur à IMDERPLAM, l'école des plantes médicinales et des médecines douces.

Plante & santé : Vous êtes à la fois pharmacien, herboriste et praticien en MTC. Qu'est-ce qui vous a attiré dans cette approche venue d'Asie, et comment s'est-elle intégrée dans votre parcours ?

Pierre Manfredi : Ce qui m'a d'emblée séduit, c'est son côté profondément holistique. Il y a l'écoute du patient, la relation intime entre le corps, la nature et les saisons, et cette dimension universelle que l'on retrouve dans toutes les médecines traditionnelles. En tant que pharmacien et herboriste, je connaissais surtout la chimie des plantes. La MTC m'a apporté une autre lecture : celle de leur énergie, de là où elles agissent dans le corps. C'est une approche différente et complémentaire, qui s'est intégrée naturellement à ma pratique, presque comme une continuité.

P&S : La MTC propose une vision vivante du corps. En quoi cette manière de penser la santé vous semble-t-elle complémentaire de nos traditions occidentales de phytothérapie ?

P. M. : La médecine occidentale actuelle est surtout urgentiste et symptomatique. La MTC, elle, est avant tout une médecine préventive, plus douce, inscrite

dans le temps long. On travaille beaucoup sur l'hygiène de vie et notamment l'alimentation, pour atteindre une forme d'équilibre corporel et énergétique, qui permettra de maintenir la personne en bonne santé et éviter les maladies. Les deux médecines ne s'opposent pas : en cas d'urgence, l'allopathie est indispensable ; pour prévenir et accompagner les troubles chroniques, la MTC est de son côté très efficace. Connaissant les deux approches, je peux dire qu'elles sont parfaitement complémentaires.

P&S : Dans votre pratique, comment faites-vous dialoguer ces deux univers : la pharmacognosie occidentale, très biochimique, et la MTC, davantage axée sur les dynamiques internes et les équilibres ?

P. M. : Le dialogue entre la médecine traditionnelle chinoise et notre approche occidentale est parfaitement naturel parce qu'elles regardent le corps sous deux angles différents. La MTC s'intéresse avant tout à la dynamique énergétique des organes, un aspect que la médecine occidentale ne considère pas. Là où l'Occident traite principalement le symptôme, la MTC cherche d'abord à comprendre d'où il vient. Prenons un exemple simple : le rhume. En MTC, il ne s'agit pas seulement d'un



virus qui circule, mais d'un déséquilibre sous-jacent. Il peut être lié à une atteinte du système des Poumons, mais aussi à un vide d'Énergie des Reins. Autrement dit, pour une même manifestation – un nez qui coule, de la fatigue, un mal de gorge –, la cause profonde peut varier d'une personne à l'autre. Et si la cause est différente, l'accompagnement le sera aussi : On ne traite pas une maladie, mais une personne !

P&S : La MTC est souvent associée à des plantes exotiques ou importées. Comment adaptez-vous ses principes aux plantes de nos régions ? Certaines plantes françaises remplissent-elles d'ailleurs des fonctions comparables à leurs équivalents chinois ?

P. M. : Pour des raisons écologiques, j'évite autant que possible l'usage de plantes importées. Depuis plusieurs années, je travaille donc à établir des correspondances entre la pharmacopée chinoise et nos plantes européennes. En MTC, l'activité d'une plante est déterminée par sa saveur (acide, amère, piquante, etc.) par sa nature (froide, tiède, chaude, etc.). Ce sont ces paramètres qui orientent son effet énergétique dans le corps. Dans mes recherches, j'ai découvert que ces principes existaient en réalité déjà dans notre propre tradition ! Aux 18^e et 19^e siècles, des auteurs comme Achille Richard décrivaient eux aussi les plantes selon leurs « saveurs » et les reliaient à des actions physiologiques précises. Et si l'on remonte encore plus

loin, on retrouve des traces de cette vision dans l'Antiquité chez Sénèque, ou plus tard Nostradamus.

Autrement dit, les fondements énergétiques que nous associons aujourd'hui à la MTC faisaient en réalité partie de notre héritage occidental... Mon travail, qui a essentiellement consisté à reprendre et compléter ces préceptes anciens, m'a effectivement permis de trouver de nombreuses correspondances entre les plantes occidentales et chinoises. Citons par exemple le cassis, qui possède des actions énergétiques proches du ginseng en tant que tonifiant, réchauffant et antidouleur.

P&S : S'il y avait un précepte fondamental de la MTC que chacun devrait connaître pour mieux prendre soin de sa santé, lequel serait-ce, et pourquoi ?

P. M. : Je dirais avant tout suivre les saisons et manger local ! C'est un principe simple et universel, recommandé par de nombreuses médecines traditionnelles, qui participe à la prévention et à la longévité. Un autre principe clé qui me semble intéressant : en MTC, chaque organe est lié à une émotion. Un Foie déséquilibré peut rendre irritable, et une colère mal gérée peut, en retour, affaiblir le Foie. Avoir connaissance de ces notions me semble accessible et tout aussi intéressant, car cela laisse plus de place à la sphère émotionnelle et change la manière de prendre soin de soi.

P&S : Avec votre regard d'herboriste expérimenté, comment voyez-vous l'avenir de la MTC en France ? Est-ce une discipline encore trop méconnue ou, au contraire, une voie d'équilibre qui s'inscrit pleinement dans les attentes écologiques et naturelles d'aujourd'hui ?

P. M. : Je suis très optimiste. À l'IMDER-PLAM, le nombre d'étudiants qui poussent les portes de l'école par intérêt pour la MTC ne cesse d'augmenter. Depuis douze ans que j'enseigne, je vois les élèves intégrer ces préceptes dans leur vie quotidienne et leur pratique encore plus qu'auparavant !

Aussi, la diététique, qui est le pilier de la MTC, parle beaucoup aux nouvelles générations de praticiens, qui y arrivent parfois dans le but d'approfondir leur pratique. Je travaille également avec des kinésithérapeutes et des ostéopathes qui souhaitent intégrer la MTC à leur discipline, notamment en utilisant les plantes occidentales selon les principes énergétiques.

Tout ceci est très encourageant et je dirais que la MTC a un bel avenir en France, car elle se montre plus intégrative, de plus en plus écologique et donc pleinement en phase avec les attentes d'aujourd'hui !



Ne laissez pas la ménopause vous gâcher la vie !

Étape incontournable de la vie d'une femme, la ménopause reste étrangement un peu taboue. Il est nécessaire d'en parler pour mieux la démystifier, pour normaliser cette transition, et rappeler que les changements inhérents à cette étape ont beau être complexes, il existe néanmoins des solutions à chaque symptôme, même les moins médiatisés.

Dans la vie d'une femme, la ménopause marque la fin de la fertilité, avec ses propres symptômes, physiques et psychologiques¹. Si la définition clinique de la ménopause se concentre, encore aujourd'hui, sur les modifications fonctionnelles du système reproducteur (arrêt du fonctionnement ovarien et des règles), on en oublierait presque que les récepteurs aux œstrogènes et à la progestérone sont quasiment partout dans le corps : dans les tissus reproducteurs donc, mais aussi les systèmes cardiovasculaire, ostéo-articulaire, digestif, pulmonaire... ainsi que dans le système nerveux ! Si bien que les symptômes de la péri-ménopause² (qui court de la préménopause à la post-ménopause) sont principalement d'ordre neurologique³, la baisse des œstrogènes diminuant, semble-t-il, les fonctions neurologiques et cognitives^{4,5}.



Docteure en Pharmacie et en Pharmacognosie, **Carole Minker** est spécialisée en médecines naturelles. Elle est à la fois thérapeute, formatrice et auteure.

Les 3 grandes étapes à retenir

À l'arrivée de la péri-ménopause, les ovaires commencent à dysfonctionner, avant d'arrêter totalement de faire mûrir et de libérer les ovocytes. Il est important de distinguer les différentes étapes qui vont suivre pour mieux les prendre en charge en fonction de vos besoins. L'idéal, pour identifier l'étape que vous traversez, est de réaliser un bilan hormonal complet chez votre médecin.

La progestérone en chute libre

Au départ, les ovaires perdent progressivement leur capacité à produire de la progestérone. Puisque la production d'œstradiol reste fonctionnelle, l'organisme passe donc en hyper-œstrogénie relative. Durant cette étape, vous pouvez avoir :

- des cycles irréguliers, des règles hémorragiques ou des pertes de sang en dehors des règles ;
- des bouffées de chaleur et des crises de transpiration ;

- de l'irritabilité ou de la nervosité, des troubles du caractère, des angoisses, des insomnies ou même une tendance dépressive ;
- une congestion pelvienne, mammaire, du visage ou des membres.

La progestérone dans les grandes lignes

Cette hormone est sécrétée uniquement en 2^e phase du cycle (on parle de phase lutéale) par le corps jaune, une structure qui apparaît quand le follicule se transforme après avoir expulsé son ovocyte lors de l'ovulation. La progestérone, comme son nom l'indique, est « pro-gestation », car elle est indispensable à l'initiation et au maintien de la grossesse en transformant l'endomètre. C'est aussi une hormone diurétique et anxiolytique, dont l'un des composés, l'alloprégnanolone, active les récepteurs GABA dans le cerveau.

Avec l'œstradiol, attention aux dégâts !

Ensuite, les ovaires perdent progressivement leur capacité à produire de l'œstradiol. C'est le plus puissant des œstrogènes de notre corps. Il est sécrété par le follicule en croissance lors de la 1^{re} phase du cycle (la phase folliculaire) et fait proliférer



l'endomètre sur le myomètre (le muscle lisse utérin) pour pouvoir accueillir un éventuel embryon en phase lutéale. C'est lui aussi qui stimule l'éveil et la vigilance. Lors de cette étape, les variations peuvent s'avérer très importantes et se traduire par :

- la disparition des règles (alors que la production d'œstradiol par les ovaires est encore possible pendant un à deux ans) ;
- des troubles fonctionnels affectant la qualité de vie, notamment des bouffées de chaleur et une transpiration excessive ;
- une atrophie des muqueuses vaginales et une sécheresse vaginale⁶ ;
- une prise de poids ;
- une perte d'énergie, voire un passage à vide.

Cette fois, c'est confirmé...

La ménopause est confirmée à l'arrêt total de l'activité ovarienne combiné à un effondrement de la sécrétion hypophysaire de FSH (hormone folliculo-stimulante) et de LH (hormone lutéinisante). En l'espace de cinq



La plante à essayer si vous prenez du poids

Lorsque les ovaires ne produisent plus suffisamment d'œstradiol, un mécanisme de compensation se met en place. Les surrénales qui sont les glandes de l'adaptation transforment alors la DHEA en estrone pour assurer une action œstrogénique, quoique plus faible. Si les surrénales ne sont pas assez efficaces, les cellules adipeuses prennent le relais et se multiplient, ce qui entraîne une prise de poids. En plus de modifications hygiéno-diététiques, la feuille de fraisier peut alors devenir votre meilleure alliée. Essayez-la en infusion (1 cuillère à soupe, une à trois fois par jour) ou alcoolature (20 à 50 gouttes, une à trois fois par jour).

à dix ans, cette perte de protection hormonale augmente les risques de :

- fibromes, fibroses, adénomyose⁷ ;
- douleurs articulaires et ostéoporose ;
- troubles cardiovasculaires et métaboliques ;
- troubles digestifs ;
- troubles anxieux, du sommeil et de l'humeur.

L'urgence : rééquilibrez vos hormones !

Pour compenser la disparition de sécrétion d'œstradiol et de progestérone, on pense en premier lieu aux plantes à action hormonale. La nature est bien faite, il en existe des deux côtés.

D'autres hormones que l'on a tendance à oublier

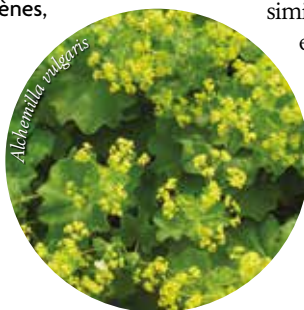
Chez la femme, la testostérone baisse également, de façon progressive, dès l'âge de 30 ans. À 50 ans, elle est réduite de 50 %, et ce déficit androgénique lié à l'âge (DALA), combiné à la diminution des œstrogènes, entraîne une réduction du plaisir sexuel et une augmentation des douleurs au niveau de la vulve et du vagin.

Autre période charnière, vers 40 ans, notre cerveau, via l'épiphyse, a tendance à produire moins de mélatonine, ce qui explique l'augmentation des troubles du sommeil avec l'âge.

Les **phytoœstrogènes** vont compenser la perte d'œstradiol. On les choisira parmi les plus actifs : houblon, sauge, soja, trèfle rouge⁸... Ils seront toujours beaucoup moins puissants que nos œstrogènes endogènes : entre 100 et 3 000 fois moins actifs⁹ ! Ils ne doivent pas être utilisés seuls, mais associés aux plantes **phytoprogestéroniques**¹⁰.

Ces dernières, en plus de leurs propres vertus, vont jouer sur la perte de progestérone. Il est intéressant de noter, à ce niveau, qu'elles n'agissent pas toutes de la même manière^{11,12}. Ainsi,

si l'action de l'**achillée millefeuille** est assez similaire à celle de l'**alchémille**, par exemple¹³, le **gattilier**, de son côté, opère de façon plus complexe comme nous le verrons un peu plus loin.





Vitex agnus-castus



Achillea millefolium

Votre meilleur allié avec les œstrogènes

Grâce à la présence d'hopéine (8-prénylnaringénine), le houblon, *Humulus lupulus*, est, très utile pour remplacer les œstrogènes manquants lors de la péri-ménopause^{14,15}.

Les effets modulateurs hormonaux du cône femelle de houblon expliquent en partie ses actions bienvenues : il apaise les bouffées de chaleur¹⁶ et, en application locale, réduit les troubles sexuels post-ménopausiques¹⁷. En outre, il lutte contre les problèmes de sommeil d'origine nerveuse et l'anxiété. Il est anti-androgénique, ce qui est intéressant en cas d'hyperpilosité faciale ou de perte de cheveux, un phénomène assez fréquent lors de la préménopause. Enfin, il prévient l'ostéoporose post-ménopausique en empêchant la dégradation osseuse et participe à la prévention du cancer du sein par ses propriétés antiprolifératives.

Comment l'utiliser ?

S'il est possible de l'utiliser en infusion, je préconise plutôt les extraits standardisés, d'abord pour mieux faire passer son goût amer, mais surtout pour une meilleure efficacité :

- infusion : 1 cuillère à café dans 250 ml d'eau frémissante pendant 10 minutes à couvert, puis filtrez. Buvez une à trois fois par jour en fonction des besoins ;
- EPS® (Phytoprevent) à raison de 2 cuillères à café par jour ;



- teinture mère/alcoolature à raison de 20 à 50 gouttes deux à trois fois par jour ;
- gélules ou extrait fluide (suivre les indications du fabricant) ;
- gel vaginal.

Dans tous les cas, rappelez-vous qu'il faut toujours l'associer à une plante progestéronique (vous pourrez faire votre choix un peu plus loin), et surtout, qu'il est contre-indiqué en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer hormonodépendant, de grossesse ou d'endométriose.

Agissez naturellement sur la progestérone

Les feuilles de l'alchémille, *Alchemilla vulgaris*, contiennent les quatre principaux flavonoïdes phytoprogestines (lutéoline, apigénine, naringénine et kaempférol) en quantité suffisante pour compenser un manque de progestérone^{24,25}. En outre, c'est un grand hémostatique, très utile si vos pertes de sang utérin, pendant ou en dehors des règles, sont anormalement abondantes.

Comment l'utiliser ?

- infusion avec 1 cuillère à soupe de feuilles sèches ou fraîches dans 250 ml d'eau frémissante pendant 10 minutes, à couvert. Filtrez et buvez deux à trois tasses par jour ;
- teinture mère : 20 à 50 gouttes, deux à trois fois par jour ;
- EPS® : 1 à 2 cuillères à café par jour ;
- extrait fluide ou gélules.



Si le houblon ne vous réussit pas

Outre le houblon, vous pourriez tester ces trois plantes efficaces, notamment contre les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes de la ménopause :

- les **extraits de soja** (*Glycine max*) standardisés en isoflavones¹⁸, à une dose de 1 mg/kg/j. Ils améliorent l'irritabilité liée à la ménopause¹⁹, en réduisant les risques d'ostéoporose et les facteurs de risque cardiovasculaires²⁰, le tout sans effets secondaires et avec une excellente tolérance. Mise sur les extraits fermentés de graines de soja pour en améliorer l'assimilation et donc l'efficacité ;
- le **trèfle rouge** (*Trifolium pratense*), une des sources naturelles les plus riches en phytoestrogènes. Son infusion et ses extraits dosés en isoflavones préviennent ou en ralentissent l'évolution de l'ostéoporose²¹. On le conseille en infusion (1 à 2 cuillères à café, une à trois fois par jour) ou alcoolature (20 à 30 gouttes trois fois par jour) ;
- la **sauge officinale** (*Salvia officinalis*) contient des polyphénols aux effets œstrogéniques²². Vous pourriez la prendre en infusion (1 à 2 cuillères à café, une à trois fois par jour), sinon sous forme d'alcoolature (20 à 30 gouttes trois fois par jour) ou d'hydrolat (1 cuillère à soupe deux à trois fois par jour).

Attention, néanmoins, pour toutes ces plantes, il convient de respecter les mêmes précautions d'emploi que pour le houblon !

Quel est le problème en cas d'antécédents de cancer ?

Dans certaines études, on note que les phytoœstrogènes du houblon, du soja ou du trèfle rouge exercent des effets anticancéreux. Pourquoi donc ces plantes sont-elles déconseillées en cas d'antécédents de cancer œstrogénodépendant ? D'autres travaux menés par différentes équipes de recherche ont souligné que les ratios de toutes les molécules œstrogéniques (œstrogènes endogènes ou synthétiques, perturbateurs endocriniens, phytoœstrogènes...) présentes aux alentours d'une cellule porteuse de récepteurs aux œstrogènes sont déterminants dans le comportement final de cette cellule²³ qui peut être saine, pré-cancéreuse ou cancéreuse. Tout est donc question de dosage, comme souvent, mais, vu le niveau de dangerosité lié à cette maladie, on comprend aisément pourquoi il vaut mieux s'abstenir que de risquer d'aggraver la situation.

En comparaison, les feuilles, parties aériennes et sommités fleuries de l'achillée millefeuille, *Achillea millefolium*, contiennent principalement de l'apigénine et de la lutéoline, avec également des composés aromatiques. Mais sa composition complexe la rend intéressante dans de nombreuses situations^{26,27}. En effet, la plante est à la fois cicatrisante et hémostatique, anti-inflammatoire et antispasmodique gynécourinaire et digestive, tonifiante des muscles lisses des organes creux et veinotonique. Autant de propriétés qui font qu'elle nous sera d'un grand secours aussi bien en cas de douleurs ou d'hémorragies menstruelles, de prolapsus utérin, de troubles circulatoires ou d'hémorroïdes.

Comment l'utiliser ?

- infusion avec 1 cuillère à soupe de feuilles sèches ou fraîches dans 250 ml d'eau frémissante, pendant 10 minutes, à couvert. Buvez trois à quatre tasses par jour ;
- teinture mère/alcoolature : 20 à 50 gouttes, deux à trois fois par jour ;
- hydrolat : 1 cuillère à soupe deux à trois fois par jour ;
- extrait fluide ou gélules.

Le cas particulier du gattilier

Vitex agnus-castus de son nom latin est une plante complexe qui, de mon point de vue, mériterait la création d'une catégorie à elle toute seule. On simplifie trop souvent ses effets à « *progestérone-like* », alors que c'est loin d'être sa seule action^{32,33}...

Certes, il stimule la production de progestérone par le corps jaune, ce qui d'une part nécessite la présence d'un corps jaune (et on sait qu'ils finissent par disparaître à la ménopause), et d'autre part, dépend de la fonctionnalité de ce dernier (qui diminue avec le temps). En outre, il est capable d'augmenter la présence de récepteurs à la progestérone sur diverses cellules. Plus surprenant peut-être, certains de ses flavonoïdes ont également des effets phyto-œstrogéniques^{34,35} ! De plus, il module le système nerveux³⁶ et son effet sur le cerveau permet aussi de diminuer la sécrétion de prolactine si elle est trop élevée, avec des répercussions possibles sur la thyroïde³⁷. Ces multiples actions sont à l'origine de ses nombreuses indications qui dépassent largement le cadre des bouffées de chaleur et des troubles anxiodépressifs.





Trifolium pratense



Salvia officinalis

Comment l'utiliser ?

La prise est à adapter à vos besoins, votre sensibilité individuelle et l'état d'avancement de votre péri-ménopause. L'idéal est de privilégier les extraits hydroalcooliques (20 à 50 gouttes, une à trois fois par jour) ou l'EPS® de fruits du gattilier (1 cuillère à café deux fois par jour).

Mais, attention, puisqu'il contient des phyto-œstrogènes, le gattilier est également déconseillé en cas d'antécédents familiaux ou personnels de cancer hormonodépendant, ainsi que pendant la grossesse ou l'allaitement et en phase pubertaire. D'autre part, je vous encourage vivement à vérifier toutes les interactions médicamenteuses éventuelles, et, si vous en avez la possibilité, à faire un bilan thyroïdien complet (et à rééquilibrer la thyroïde si besoin) avant de l'utiliser.

L'alternative passiflore : efficacité et sécurité réunies

En activant le système GABA dans le cerveau, les composés de *Passiflora incarnata* peuvent apaiser notre système nerveux. Parmi les flavonoïdes majoritaires de la passiflore, l'apigénine et la chrysine font de la plante une sédatrice et un anxiolytique bien connu, tout en ajoutant un effet « *progestérone-like* » et en abaissant l'hyperœstrogénie^{28,29,30,31}. Une synergie de bienfaits particulièrement bienvenus en période de péri-ménopause ! En outre, il n'existe aucune contrainte d'utilisation en cas d'antécédents de cancer. On la prendra en complément de l'achillée millefeuille, l'alchémille ou du gattilier en présence de symptômes anxiodépresseurs ou de troubles du sommeil particulièrement soutenus.



Un traitement hormonal substitutif 100 % phyto

Pour résumer tout ce qui a été dit précédemment, voici un exemple de prise en charge phyto-hormonale que vous pourriez essayer en l'absence de contre-indication :

- gélules ou EPS® de houblon et sauge (pour l'effet phytoestrogénique) ;
- gélules ou EPS® d'alchémille et gélules ou extrait fluide d'achillée millefeuille (pour l'effet phyto-progestéronique).

La prise se fera en fonction de votre phase de ménopause. En première étape de ménopause, vous prendrez le houblon et la sauge en phase folliculaire (sauf si contre-indications), puis l'alchémille et l'achillée millefeuille en phase lutéale.

En 2^e ou en 3^e étape de ménopause, prenez l'ensemble du traitement cinq jours sur sept, trois semaines sur quatre ou en alternance pendant dix jours avec dix jours de pause à chaque fois.

Bien sûr, il s'agit là d'un traitement type et rien ne vaut un traitement adapté au cas par cas. La preuve avec l'histoire de cette femme de 44 ans que j'ai suivie en séance individuelle d'accompagnement.

Ménopausée il y a cinq ans à la suite d'un traitement lourd, elle subissait des bouffées de chaleur toutes les heures, de jour comme de nuit. L'acupuncture l'a beaucoup aidée et elle n'a maintenant plus qu'une bouffée de chaleur de temps en temps. En revanche, elle présente des



troubles du sommeil et se réveille toutes les nuits de 2 heures à 4 heures. Elle n'a pas d'antécédents de cancer hormonodépendant. Je lui conseille donc de l'EPS® de houblon et de l'EPS® d'alchémille à raison d'une cuillère à café de chaque, matin et soir, pendant trois mois, ainsi que du macérat de bourgeons de figuier (10 gouttes le soir) et un mélange contenant de l'artichaut, du radis noir et du chardon-Marie au moment de se coucher.

Elle me rapporte une nette amélioration de ses bouffées de chaleur et de son sommeil. Cependant, devant la difficulté à trouver de l'EPS® de houblon, elle l'a remplacé par des gélules d'extrait qui, pour elle, ont été totalement inefficaces³⁸. Vous aussi, vous devrez probablement faire quelques essais avant de trouver la formule qui vous convient le mieux. Pour vous y aider, le reste de ce dossier sera consacré à certains archétypes souffrant des principaux symptômes de la ménopause et aux plantes les plus susceptibles d'y remédier.



Adieu les bouffées de chaleur !

Même s'il faut rappeler que certaines femmes traversent la préménopause sans heurt particulier, l'une des principales plaintes de celles qui n'ont pas cette chance reste les bouffées de chaleur.

Elles ne sont pas si faciles à traiter, car elles peuvent être d'origine endocrinienne (par surstimulation hypothalamo-hypophysaire et répercussions sur la thyroïde qui gère la température du corps ou tout simplement par contraction et dilatation des vaisseaux) ou d'origine nerveuse (par suractivation du système sympathique ou modification de la libération de certains neurotransmetteurs et des endorphines). Là encore, différentes plantes à actions hormonales peuvent être appelées à la rescousse.

Si vous êtes plutôt « bouffées de chaleur, ostéoporose et fibromes »

Le rhizome de l'actée à grappes, *Cimicifuga racemosa*, est traditionnellement utilisé pour réduire les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, troubles de l'humeur), mais aussi les douleurs rhumatoïdes, musculaires et inflammatoires.

Ménopause : les bourgeons aussi peuvent aider

Voici un petit aperçu des avantages de la gemmothérapie lors de la ménopause.

Le bourgeon de **framboisier** (*Rubus idaeus*) a une action anti-âge sur les ovaires. Il régule les taux d'oestradiol, ce qui permet de lutter contre les bouffées de chaleur, les fibromes et le risque d'ostéoporose.

Le bourgeon de **pommier** (*Malus communis*) tempère l'hyperœstrogénie, calme l'anxiété et aide à dormir. En outre, il améliore le bilan lipidique.

Le bourgeon **d'airelle rouge** (*Vaccinium vitis-idaea*) soutient les fonctions ovariennes en préménopause.

La posologie classique des macérats glycinés de bourgeons est de 5 gouttes trois fois par jour pendant deux à trois mois, mais peut être adaptée en fonction des besoins et de la sensibilité de chacune.

Un usage depuis confirmé par la science, puisque l'actée à grappes contient à la fois des molécules qui modulent les œstrogènes^{39,40} et des composés agissant sur le système opioïde cérébral (lié à l'humeur, la température corporelle et les taux hormonaux)⁴¹ et les neurotransmetteurs (dont la dopamine, la noradrénaline, la sérotonine et le GABA).

Les études ont prouvé que l'actée à grappes inhibe la fréquence des bouffées de chaleur, la croissance des fibromes utérins et le développement de l'ostéoporose de façon sécuritaire^{42,43}. Elle permet même de rétablir une meilleure capacité à discerner les odeurs (altérée lors de la ménopause) par son action sur les neurones du cerveau⁴⁴ !

Comment l'utiliser ?

On la conseille sous forme de gélules d'extraits (40 mg par jour), de poudre (750 mg par jour) dosées en glucosides triterpéniques, d'extraits fluides (voir posologie du fabricant pour éviter une potentielle hépatotoxicité) ou de teinture mère (20 à 50 gouttes, trois fois par jour). Évitez-la en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant ou d'insuffisance cardiaque.







Paeonia lactiflora



Si vous êtes plutôt « bouffées de chaleur, risques cardiovasculaires et douleurs »

Lors d'enquêtes ethnobotaniques réalisées dans des zones où l'on consomme la racine tubéreuse de l'**igname sauvage**, aussi connu sous le nom de yam, *Dioscorea villosa*, on a constaté que les symptômes habituels de la ménopause étaient pratiquement absents.

Pour autant, soulignons que la diosgénine qu'elle contient est œstrogénisante et non pas *progestérone-like*. Cette confusion habituelle vient du fait que la diosgénine du yam est une matière première servant à la production industrielle de médicaments stéroïdiques y compris œstrogéniques et progestéroniques.

Retenez surtout de cette parenthèse que le yam est utilisé pour soulager les symptômes de la ménopause. Si ses mécanismes d'action sont encore méconnus, des études ont cependant montré qu'il pouvait stimuler les fonctions des cellules ovariennes, la folliculogenèse et l'ovulation⁴⁵. En outre, il réduit les douleurs articulaires et musculaires et permettrait même de lutter contre l'ostéoporose et de réduire les risques de cancer du sein et de maladies cardiovasculaires post-ménopausiques.

Comment l'utiliser ?

Vous le trouverez parfois sous forme de crème, mais il n'a alors pas d'effet significatif sur les symptômes de la ménopause^{46,47}, à moins d'être associé à de la progestérone. Si vous optez pour cette forme, il est donc primordial de bien vérifier la composition de votre crème. Plus simple et moins coûteux, vous pouvez l'utiliser en décoction (1 à 2 cuillères à café deux à trois fois par jour) ou sous forme de gélules de poudre (400 mg trois fois par jour).

Si le yam peut théoriquement être utilisé par les femmes avec des antécédents de cancer hormonodépendant, il vaudra mieux éviter par mesure de précaution.

Si vous êtes plutôt « bouffées de chaleur, poils indésirables, perte de cheveux et anxiété »

En médecine traditionnelle chinoise, *Bai shao yao*, est la plante la plus prescrite contre les bouffées de chaleur. Il s'agit de la racine de **pivoine blanche**, *Paeonia lactiflora*. Elle a un effet œstrogénique (notamment en augmentant la sécrétion d'œstradiol par le tissu adipeux⁴⁸) et anti-androgénique⁴⁹ (intéressant si vous souffrez de pilosité indésirable ou de perte de cheveux). En outre, elle lutte contre l'hyperglycémie en postménopause⁵⁰ et a des effets anti-inflammatoire, analgésique⁵¹, anxiolytique⁵² et antidépresseur⁵³. On l'utilise sous forme d'infusion, de décoction (à raison de 5 g de racines dans 250 ml d'eau, deux à trois fois par jour) ou de gélules (3 gélules matin et soir). Elle est déconseillée en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant.

Des solutions non hormonales également

Parmi toutes, citons d'abord l'extrait de l'écorce du pin maritime (Pycnogénol®) qui améliore les bouffées de chaleur chez les femmes en préménopause à la dose de 200 mg/jour, sans effet indésirable, en partie grâce à ses effets antioxydants^{54,55}. Cette fois, vous pouvez donc l'utiliser même en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant. En complément ou en remplacement des plantes à action hormonale, on pensera aussi, pour une prise

Le coup de pouce aroma

Dans un flacon *roll-on* de 10 ml, mettez 25 gouttes d'HE de sauge sclérée et 25 gouttes d'HE d'ylang-ylang. Complétez avec de l'huile de noisette. Appliquez sur le visage (loin des yeux), le cou et le buste lors des bouffées de chaleur, sauf en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant.



Crocus sativus



Melissa officinalis

en charge globale des bouffées de chaleur aux plantes qui :

- régulent le fonctionnement du système nerveux sympathique, comme la **lavande** et la **mélisse**, associées à la prise de magnésium ;
- inhibent la recapture de la sérotonine, à effet antidépresseur, comme le **safran**⁵⁶ ;

- agissent globalement pour diminuer la gravité des symptômes de la ménopause, comme la **rose de Damas**, dont l'extrait hydroalcoolique de pétales et l'hydrolat⁵⁷ améliorent la fonction sexuelle et atténuent la dépression, l'anxiété et le stress chez les femmes ménopausées^{58,59}.

Quand la sécheresse vaginale s'en prend à votre libido

Le coup de boost qui fait du bien

La racine de **maca jaune**⁶⁰, *Lepidium meyenii*, aussi connu sous le nom de « ginseng péruvien », est utilisée pour réduire l'anxiété et la dépression. Elle améliore la dysfonction sexuelle chez les femmes ménopausées, avec un mécanisme d'action qui semble indépendant des œstrogènes et des androgènes^{61,62}. Elle agirait plutôt par ses effets adaptogènes^{63,64,65}. On recommande une dose de 1,5 à 3 g par jour, pendant au moins trois semaines. Par mesure de précaution, à cause de ses effets hormonaux indirects, elle reste déconseillée en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant sans avis médical.

Le remède ayurvédique qui coche toutes les cases

La racine de **shatavari**, *Asparagus racemosus*, est aussi une plante adaptogène. Plusieurs études cliniques ont validé ses effets contre les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, l'insomnie, l'anxiété, la nervosité et la sécheresse vaginale. Et pour couronner le tout, elle augmente la libido et préserve la fonction musculo-squelettique^{66,67,68}. La dose varie entre 1 et 3 g de poudre par jour. Elle est déconseillée en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant.

Mon infusion phare contre les bouffées de chaleur

Mélangez à parts égales (par exemple, 50 g de chaque), les plantes suivantes :

- bourse à pasteur (parties aériennes) ;
- hamamélis ou noisetier (feuilles) ;
- vigne rouge (feuilles).

Faites infuser 1 cuillère à soupe du mélange dans 250 ml d'eau pendant 10-15 minutes à couvert, puis filtrez. Buvez deux à quatre tasses par jour. Là encore, il n'y a pas de contre-indications en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant.





Hippophae rhamnoides

Avez-vous essayé les élixirs floraux ?

Les fleurs de Bach et plus largement les élixirs floraux peuvent vous aider à retrouver un équilibre psycho-émotionnel. Un mélange personnalisé sera toujours préférable pour une efficacité maximale. Cependant, si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez tester le mélange **Rescue** ou **Rescue nuit** (si vous avez des troubles du sommeil) en cas d'urgence pour vous soutenir sur tous les plans.

Autre option intéressante, le composé floral n° 18 « **Confort féminin 50+** » du laboratoire Deva, spécifiquement formulé pour adoucir les états émotionnels de la péri-ménopause. La posologie habituelle est de 4 gouttes, quatre fois par jour, pendant au moins trois semaines.



N'hésitez pas à agir localement

Si les plantes déjà citées augmentent la production de mucus cervical et améliorent l'élasticité et la circulation sanguine de la vulve et du vagin, rien ne vous empêche d'en faire un peu plus et d'utiliser d'autres produits naturels qui sont, eux, compatibles avec les antécédents de cancer hormonodépendant.

Je pense par exemple à l'huile d'argousier, *Hippophae rhamnoides*, qui a l'avantage d'être aussi bénéfique par voie orale que locale. Une étude a montré que la prise par voie orale de 3 g d'huile de graines et de pulpe d'argousier par jour pendant trois mois améliore l'atrophie vaginale et l'indice de santé vaginale des femmes ménopausées⁶⁹. Plus globalement, cette huile riche en oméga-7 (ils sont plutôt rares) et en caroténoïdes soulage les démangeaisons, les brûlures et les douleurs de la muqueuse génitale⁷⁰ en cas d'application locale au niveau de la vulve^{71,72,73}.

D'autres traitements locaux possibles⁷⁴. À vous de voir ce qui vous réussit le mieux : le macérat huileux de millepertuis, le gel enrichi en probiotiques (*Lactobacillus crispatus*), le gel à l'acide hyaluronique, le gel pur d'aloë vera ou encore le gel issu de la macération de graines de lin entières, de

racines de guimauve ou de fleurs de mauve. Dans tous les cas, retenez bien que la ménopause est une étape normale de la vie d'une femme. Ce n'est pas une maladie. Elle peut générer des désagréments, mais des solutions existent pour vous permettre de la vivre en toute sérénité.



Des news de l'Oncle Sam

Le 10 novembre dernier, la FDA a pris une décision historique : elle a supprimé les avertissements « boîte noire » liés au traitement hormonal substitutif de la ménopause, s'appuyant sur de nouvelles études qui montrent une diminution notable des risques cardiovasculaires chez les femmes ménopausées. Cette évolution pourrait inciter davantage de femmes à considérer l'hormonothérapie, en concertation avec leur médecin. En effet, jusqu'alors, cette décision, même relevant des USA, avait des répercussions jusqu'en Europe, suscitant des refus de traitement de la part des femmes. Mais il faut bien veiller à ce que des hormones dites « bio-identiques » soient prescrites !

Herbiolys

LABORATOIRE

Une ménopause en douceur avec nos extraits de plantes fraîches bio



Récoltées à la
main



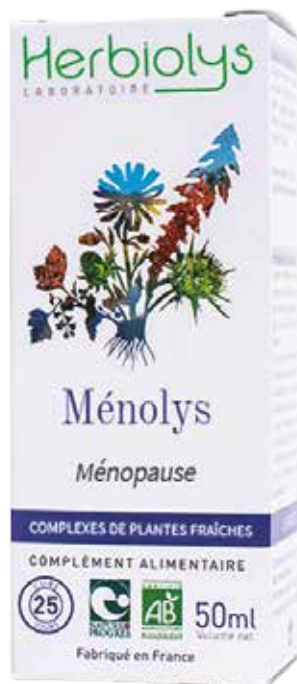
Plantes fraîches
sans congélation



Macération sur le
lieu de cueillette



Dynamisés à la
main



Ménolys

Complexe de plantes et
bourgeons frais bio

Aide à gérer naturellement
les désagréments de la pré-
ménopause et ménopause :

Bouffées de chaleur

|

Sueurs nocturnes

|

Irritabilité

|

Déséquilibre intestinal

Ce complexe est réalisé avec des plantes et bourgeons frais bio récoltés par nos soins en France. Les plantes sont mises en macération directement sur les lieux de cueillette pour capter tous leurs principes actifs. Les synergies développées entre ces extraits augmentent la potentialité des plantes de ce complexe.



Récolté et fabriqué
en France



Laboratoire fabricant d'extraits de plantes fraîches biologiques françaises
Phytothérapie, Gemmothérapie (avec ou sans alcool), Complexes de plantes fraîches, Fleurs Dr. Bach
www.herbiolys.fr

Un flacon de chaleur pour traverser l'hiver en toute sérénité

L'hiver est la période de l'année où le froid fragilise la capacité de récupération de notre organisme. C'est au cœur de cette saison, juste après les fêtes de fin d'année, que beaucoup d'entre nous ressentent de la fatigue, et parfois même une forme de lassitude, sinon de déprime. Cet état général s'accompagne souvent de raideurs et de douleurs articulaires, particulièrement dans le bas du dos et les genoux. Malheureusement, le froid a justement tendance à aggraver ces douleurs. Mais pas d'inquiétude, il existe un moyen d'agir très simplement.



Formée à la réflexologie, **Elske Miles** a poursuivi ses études auprès de Michel Odoul pour approfondir ses connaissances en MTC. Elle a aussi étudié l'aromathérapie scientifique avec Dominique Baudoux. Praticienne de réflexothérapie depuis près de quarante ans, sa collaboration avec Michel Odoul aboutit à la mise en place d'une nouvelle discipline d'aromathérapie, la phyto-énergétique.

Bien que ce soit de façon peu visible – et principalement souterraine –, la nature prend soin, en hiver, de préparer le jaillissement du printemps prochain. De la même manière, notre organisme a besoin, en cette saison froide, de se ressourcer profondément. Il convient donc de ne pas trop le fatiguer, c'est-à-dire d'éviter le manque de sommeil, le surmenage, le stress et les excès.

Or, nous faisons trop souvent tout l'inverse : une activité professionnelle qui déborde pour boucler la comptabilité annuelle des entreprises, des préparatifs à n'en plus finir pour organiser les réunions de famille, le stress des courses de Noël, l'abondance des repas de fête, sans parler des tensions relationnelles qui peuvent venir nous bousculer lors de toutes ces rencontres...

C'est ainsi que ces célébrations censées nous ressourcer finissent régulièrement par peser lourdement sur notre équilibre global et plus précisément, selon la médecine chinoise, sur la précieuse énergie du rein. C'est pourquoi l'hiver est la période de l'année où nous avons particulièrement besoin de soutenir cette énergie du rein. Pour ce faire, quoi de mieux que les vertus bienfaisantes de certaines huiles essentielles associées à la stimulation de zones énergétiques bien précises de notre corps ?

La source cachée de notre chaleur interne

En termes énergétiques, les reins sont les greniers de notre vitalité et de notre longévité. Leur énergie est dominante en hiver, saison qui leur correspond sur le plan des profondeurs de l'être. Pour y restaurer

l'équilibre, nous disposons d'une « porte énergétique ». Il s'agit du point n° 4 du Vaisseau Gouverneur (4VG), indiqué en acupuncture pour traiter aussi bien les excès de froid que de chaleur, notamment les frissons et les fièvres.

Cette « porte » se situe dans le dos, à la hauteur du nombril, entre les deuxième et troisième lombaires. Elle s'appelle « *Ming Men* » en chinois : la « Porte de la Vie ». Elle est gardée par un point d'acupuncture bilatéral à un peu plus d'une largeur de pouce de la colonne vertébrale, à cette même hauteur¹.

Le fait de masser vigoureusement toute cette région en synergie avec une huile essentielle (HE) adaptée va vous permettre de réchauffer tout le corps, de mieux résister au froid, mais aussi à la fatigue et au stress.

L'association qui recharge nos batteries

S'il y a une huile essentielle à retenir pour cette application, c'est la gaulthérie couchée, *Gaultheria procumbens*. Son nom rend hommage au médecin du roi de France à Québec, le docteur Jean-François Gaulthier qui a vanté les bienfaits thérapeutiques du « thé des bois » comme on la surnomme aussi. Son nom anglais est d'ailleurs plutôt équivoque : *Wintergreen*, qui signifie littéralement « la verdure en hiver » en référence au feuillage persistant de cette petite plante de la famille des Bruyères² que les peuples amérindiens utilisaient en décoction depuis des millénaires pour soulager les douleurs et combattre la fatigue.

La fragrance de l'huile essentielle de gaulthérie couchée est non seulement unique, mais surtout inoubliable. À la fois douce et chaude, avec une pointe un peu « fumée », elle évoque d'emblée les pommades antidouleur qu'on a l'habitude de rencontrer dans les salles de sport. Rien d'étonnant à cela, le profil biochimique de la gaulthérie couchée révèle la présence dominante d'une molécule bien connue pour soulager les contractions musculaires, les foulures et les elongations traumatiques des sportifs : le fameux salicylate de méthyle qui n'est autre que l'analgésique naturel ayant inspiré la molécule de synthèse à l'origine de l'aspirine.



Gaultheria procumbens

À utiliser avec précaution

La gaulthérie couchée est tellement connue pour cette activité analgésique que je tiens à vous faire découvrir un autre usage, plus rare, mais extrêmement revigorant que vous pourrez faire de cette puissante huile essentielle. Mais avant cela, quelques précautions à connaître. En plus de lutter contre la douleur, la gaulthérie a, comme l'aspirine, des propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes. En effet, le salicylate de méthyle empêche la formation de caillots dans le sang. C'est pourquoi sa prise orale, formellement déconseillée, poserait des problèmes chez une personne sous traitement anticoagulant. Il en est de même pour une application cutanée à forte dose et sur une longue durée.

La gaulthérie doit donc impérativement être diluée dans une huile végétale (HV) avant toute application sur la peau. Ne mettez pas plus de 10 % d'huile essentielle dans votre mélange et



4VG

Le Yin et le Yang, en très concret !

Bien que l'énergie du rein soit régie par le principe énergétique de l'Eau, associé à l'hiver et au froid, elle est aussi la source de chaleur de notre organisme. C'est elle qui assure l'équilibre du Yin et du Yang dans notre corps. Concrètement, cela n'est pas sans impact et cette relation énergétique se traduit par exemple dans l'équilibre du système nerveux autonome, où l'orthosympathique³ correspond au Yang et le parasympathique⁴ au Yin. Dans le même ordre d'idée, et peu de gens le savent en Occident, c'est encore l'énergie du rein qui a la charge de gérer notre équilibre acido-basique, fondamental à notre santé globale, que ce soit pour la fécondité ou pour tout ce qui a trait à la longévité.



évitiez d'en faire un usage important sur le long terme si vous prenez un médicament anticoagulant. Notez aussi que l'huile essentielle de gaulthérie ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes ni aux enfants de moins de 7 ans.

Pour les autres, il n'y a pas de risque de surdosage avec le protocole que je vous propose pour entretenir la chaleur de l'énergie du rein. Au dosage préconisé, la quantité de salicylate de méthyle présente dans le sang reste minime.

Mon protocole d'hiver « énergie du rein »

Préparez la zone d'application dans votre dos en frictionnant vigoureusement cette région de part et d'autre de votre colonne à l'aide de vos poings fermés. Vous ressentirez très vite la chaleur gagner tout votre corps. La zone est maintenant prête à recevoir l'application de la synergie contenant 10 % d'huile essentielle de gaulthérie couchée et 90 % d'huile végétale de noyaux d'abricot.

En pratique, vous pouvez mélanger directement dans la paume de votre main 2 gouttes d'HE de gaulthérie et environ 15 gouttes d'HV de noyaux d'abricot avant d'étaler l'ensemble dans la région de la « Porte de la Vie ». Ce massage revigorant peut être réalisé matin et soir pendant une semaine. Ensuite, pendant toute la saison froide, vous pourrez répéter ce protocole sur une période de trois jours dès que vous en ressentirez le besoin.



Un souci avec la gaulthérie ?

Si vous n'appréciez pas la fragrance si particulière de la gaulthérie, vous pouvez tout de même préserver la qualité de l'énergie du rein en la remplaçant par l'huile essentielle d'inflorescences compactes d'origan, *Origanum compactum*. Attention ! Cette dernière est fortement agressive pour la peau et doit impérativement être diluée à un maximum de 5 % dans 95 % d'huile végétale avant tout massage. L'origan, bien évidemment, ne convient pas non plus aux femmes enceintes ou allaitantes ni aux enfants en bas âge.

Enfin, vous pouvez aussi vous contenter de masser la région énergétique de la « Porte de la Vie » pour la « nourrir » de la chaleur du massage sans appliquer d'huile essentielle si ces merveilles réchauffantes vous sont contre-indiquées. N'hésitez pas, le cas échéant, à vous couvrir la taille à l'aide d'un châle en laine pour bien protéger du froid votre dos et toute la région lombaire.



oscillo®

DES FORMULES UNIQUES POUR TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
FABRIQUÉ EN FRANCE ⁽¹⁾

ÉNERGIE*
Forme physique* et intellectuelle*

oscillo vitalité
COMPLEXE MULTI-ACTIFS

20 COMPRIMÉS EFFERVESCENTS
SANS SUCRE

BOIRON®

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
FABRIQUÉ EN FRANCE ⁽¹⁾

DÉFENSES IMMUNITAIRES*

oscillo immunité
COMPLEXE MULTI-ACTIFS

60 COMPRIMÉS BICOUCHE

BOIRON®

Gardez le tempo avec Oscillo'®

Vous prenez soin de votre bien-être au quotidien ? Et si la gamme Oscillo'® était faite pour vous accompagner et répondre à vos besoins chaque jour. Préparez votre hiver avec Oscillo'immunité, un comprimé bicouche formulé pour soutenir vos défenses immunitaires*. Gardez votre tonus** et assurez toute la journée avec Oscillo'vitalité. En comprimé effervescent, il vous aide à maintenir votre forme physique** et intellectuelle*** tout au long de l'année. Et parce que la gamme Oscillo'® répond aux besoins de chaque âge, vous retrouverez aussi des compléments alimentaires adaptés spécifiquement aux enfants dès 3 ans et aux plus de 50 ans. Les formules uniques de nos compléments alimentaires respectent l'équilibre naturel de votre corps !

⁽¹⁾ Origine des matières premières UE/non UE. * Oscillo'immunité : la baie de sureau contribue à soutenir le système immunitaire.

** Oscillo'vitalité : la vitamine C contribue à réduire la fatigue. Le magnésium participe à une fonction musculaire normale. *** Oscillo'vitalité : la vitamine B5 soutient les performances intellectuelles.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Votre santé mérite le plus grand respect

Fabriquez vos propres poudres

en un tournemain

Réduire les plantes en poudre : un geste simple, presque ancestral, qui permet de tout conserver d'elles : fibres, minéraux, arômes et principes actifs, sans gaspillage ni emballage. Du potager à la cuisine, en passant par la trousse à pharmacie, la poudre végétale se décline en condiment, remède, cosmétique ou complément alimentaire. Encore faut-il savoir comment la réaliser, la conserver et l'utiliser pour qu'elle garde tout son pouvoir.



Mathilde Bart et Idir Bechar étudient les usages des plantes sauvages en croisant savoirs traditionnels et regards contemporains. Ils animent des projets pédagogiques autour de l'application Vegedex, dédiée à la reconnaissance et aux pratiques végétales.

La base de l'herboriste

On croit souvent qu'extraire une plante, c'est l'infuser ou la faire macérer. Pourtant, la plus directe des préparations reste la poudre : elle contient tout, absolument tout. Lorsqu'on boit une tisane ou un alcoolat, on ne récupère qu'une partie des molécules solubles ; avec la poudre, on avale la plante entière, fibres et minéraux compris. Cette approche du « totum » est précieuse : elle respecte la synergie naturelle des composés et permet une action plus complète sur l'organisme.

La comparaison avec le café est éloquent : jamais on n'infuserait un grain entier ; on le broie pour en révéler les arômes. De même, une racine réduite en poudre offre un contact optimal avec le solvant, qu'il s'agisse de l'eau d'une décoction, de l'alcool d'une teinture, ou tout simplement de nos sucres gastriques.

Gout, couleurs et créativité

Passées au moulin, les plantes révèlent de nouveaux usages. Dans la cuisine, leurs poudres deviennent des épices ou des farines d'appoint. Quelques pincées de romarin, d'ortie ou de cynorrhodon séchés colorent une pâte à pain, un velouté ou une sauce. Une associe volontiers les poudres à des graines : un poivron

déshydraté mixé avec du cynorrhodon donne un « paprika sauvage » d'un rouge vif, riche en vitamine C et en antioxydants.

Pour les palais réticents à certaines saveurs amères – comme la fumeterre ou la bardane –, les poudres se glissent dans un yaourt, un miel, un smoothie. Elles se dosent avec parcimonie : là où une tisane réclame 5 g de plante sèche par tasse, la poudre suffit en général à 1 g seulement. L'extraction se fera en nous : l'organisme digère et absorbe directement les principes actifs, sans perte.

Une médicinale concentrée

Cette densité explique pourquoi les poudres sont privilégiées dans la pharmacopée ayurvédique ou dans les gélules de phytothérapie. On gagne en efficacité et en autonomie : plus besoin de solvant ni d'énergie, la transformation se fait simplement au moment de l'ingestion. Pour les plantes riches en minéraux : ortie, prêle, luzerne, c'est la meilleure option, car les sels minéraux passent mal dans l'eau d'infusion. Sous forme de poudre, ils restent intacts et parfaitement assimilables.

Mais attention : tout n'est pas bon à réduire. Les plantes très aromatiques (thym, lavande, sauge) contiennent des huiles essentielles

volatiles qui s'oxydent vite après broyage. Leurs poudres perdent arôme et vertu en quelques semaines. On privilégiera donc les feuilles plus denses, les racines ou les fruits secs.

Attention à l'oxydation !

Une fois broyée, la plante multiplie les surfaces de contact avec l'air. L'oxydation débute aussitôt : au-delà de quelques mois, les poudres perdent en couleur, en parfum et en puissance médicinale. Pour limiter ce phénomène, mieux vaut en produire de petites quantités, juste de quoi tenir un ou deux mois, et les stocker à l'abri de la lumière, dans un bocal hermétique rempli presque à ras bord pour limiter le contact avec l'air.

Un autre piège : la texture. Une poudre trop sèche irrite la gorge si on la prend à la cuillère. On la mélange donc toujours à un support : miel, compote, eau, infusion tiède. On évite aussi de respirer les poussières fines lors du broyage : elles peuvent irriter les voies respiratoires.

Matériel et méthode

Pas besoin de laboratoire : trois outils suffisent. Le **mortier** d'abord, idéal pour les petites quantités ; il broie sans chauffer, donc sans altérer les molécules fragiles. Le **moulin à café** électrique, ensuite, efficace pour les graines ou les racines dures. Et le **blender**, enfin, pour les gros volumes de feuilles et de fleurs séchées : puissant, rapide, mais à utiliser par à-coups pour éviter la surchauffe.

La plante doit être parfaitement sèche : elle doit se casser net entre les doigts. On découpe les racines en tronçons de moins d'un centimètre avant broyage, et on tamise ensuite la poudre obtenue pour séparer les fragments grossiers. Ceux-ci pourront servir à des infusions ; la partie fine ira dans les préparations internes ou cosmétiques.

Une fois tamisée, la poudre se conserve au sec, dans un pot opaque ou dans un tiroir à épices. Le mieux étant d'avoir un outil pour faire le vide. Pour une fraîcheur optimale, on la renouvelle régulièrement.

La meilleure option pour les plantes amères

Les gélules permettent d'avaler sans grimaacer les poudres à saveur forte, comme celle de pissenlit ou de valériane. Les « géluliers » manuels ne coûtent pas grand-chose (autour de 25 euros) et permettent de remplir cent capsules en quelques minutes. Les enveloppes végétales à base d'algues remplacent avantageusement la gélatine. La taille 0 est la plus courante : elle contient environ 500 mg de poudre.

Cette pratique artisanale présente deux avantages : la transparence sur le contenu, et la liberté de composer ses mélanges : aubépine et valériane pour le sommeil, ortie et prêle pour la reminéralisation, vigne rouge et ginkgo pour la circulation. Une fois remplies, les gélules se conservent plusieurs mois à température ambiante, à l'abri de l'humidité.

Réinventez vos cosmétiques

Les poudres végétales se prêtent aussi aux soins du corps. En shampoing sec, l'ortie régule le sébum. La guimauve, riche en mucilages, démêle et crée un shampoing sec idéal pour les cheveux clairs. Il suffit de saupoudrer légèrement à l'aide d'un pinceau et de brosser. Autre idée : mélangées à l'argile, les poudres de bardane ou de bleuet offrent des masques purifiants pour un soin doux, sans emballage et biodégradable.

Une cuisine colorée !

La poudre vous permet de créer vos propres condiments facilement. Vous pouvez tout réduire, à condition de bien déshydrater : légumes, fruits, racines, fleurs. Un passage au déshydrateur (ou au four à basse température) fixe les couleurs et empêche les moisissures. Ensuite, le mixage révèle de vraies palettes d'épices sauvages : ortie verte, piment doux, ail des ours, betterave ou carotte séchée. Ne vous limitez pas ! D'autant que ces poudres naturelles remplacent aisément les bouillons cubes et autres assaisonnements industriels.

La recette



La poudre de cynorrhodons

Ingrédients

Cynorrhodons encore durs et fermes

Préparation

- Cueillez les cynorrhodons dès la fin de l'été jusqu'en plein hiver, lorsqu'ils sont rouges et encore durs au toucher.
- Coupez-les simplement en deux sans ni retirer les graines ni les poils.
- Disposez-les sur une plaque de déshydrateur (ou au four à 45 °C, porte entrouverte) et laissez sécher plusieurs heures, jusqu'à ce qu'ils soient cassants, cette « cuisson » basse température conservera une partie de la vitamine C.
- Une fois bien secs, broyez-les au moulin ou au blender jusqu'à obtenir une poudre fine. Avec un blender puissant, les graines et les poils seront réduits en poudre. Sans cet outil, munissez-vous d'un pinceau large pour attraper les petits poils. En secouant les morceaux broyés, vous les verrez s'agglomérer en petits paquets.

Utilisation

Conservez cette poudre orangée dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière. Riche en vitamine C, elle s'utilise crue tout l'hiver et jusqu'au printemps pour enrichir les desserts, les sauces et les boissons.

Bouton de fièvre : le remède maison pour l'éradiquer au plus vite



Aussi douloureux que disgracieux, les fameux « boutons de fièvre » ont le don d'apparaître au pire moment pour nous gâcher la vie... Comprendre leur origine, ainsi que les facteurs aggravants, permet d'agir efficacement. Entre gestes préventifs et solutions naturelles ciblées, découvrez comment apaiser l'herpès labial et limiter les récives.



Morgane Peyrot est herboriste certifiée et auteure d'ouvrages grand public sur les plantes et la faune sauvage. Elle organise des stages et des formations longue durée pour découvrir l'herboristerie et les plantes sauvages comestibles.

Tout commence par un léger picotement, une sensation de brûlure ou de tension au niveau de la lèvre, qui annonce le début des ennuis. Puis, en quelques heures à peine, une petite zone rouge apparaît, suivie de vésicules translucides qui se regroupent en une lésion inflammatoire : le bouton de fièvre est apparu, accompagné d'une vive douleur et de l'envie de se couvrir d'un foulard jusqu'en bas des yeux... Les jours qui suivent, la poussée évolue vers une phase suintante, puis une croûte jaunâtre avant de disparaître, laissant parfois une zone sensible. Tout cela survient rarement par hasard : c'est la réactivation d'un virus bien connu, qui vit en nous, souvent depuis bien longtemps !

Quand le virus se réveille

L'herpès est provoqué par le virus *Herpes Simplex* (HSV), extrêmement répandu. Il existe huit espèces de HSV, qui peuvent se localiser sur différentes parties du corps : lèvres, yeux (rare et grave), cuisses, mains, organes génitaux, etc. L'herpès labial dont il est question ici est provoqué principalement par le HSV-1, tandis que le HSV-2 est responsable des herpès génitaux, auxquels les femmes sont plus sensibles. La primo-infection a généralement lieu dans l'enfance où elle passe inaperçue, car elle est asymptomatique. Mais une fois qu'il est rentré... le virus ne quitte plus l'organisme ! Le corps, ne parvenant pas à l'éliminer, se contente de le maintenir en sommeil dans les ganglions nerveux sensitifs où il demeure à l'état latent, totalement silencieux. Lorsque le système immunitaire s'affaiblit ou que certaines conditions irritent la peau et les nerfs périphériques, le virus peut se réactiver. Il se met alors à migrer le long des fibres nerveuses

jusqu'à la lèvre, où il envahit les cellules superficielles et déclenche l'apparition des vésicules caractéristiques. C'est ce mécanisme de « réveil » qui explique les poussées soudaines, parfois à répétition, et la séquence très typique des symptômes évoqués précédemment.

Les facteurs aggravants

Si le virus reste présent en permanence, il ne provoque – heureusement – pas d'éruption continue. Il a besoin d'un terrain fragilisé pour se manifester, et certains éléments sont connus pour déclencher ou aggraver les poussées. Le stress arrive en tête, d'où l'expression de ces « jolies » papules juste avant une apparition en public ou un rendez-vous galant... En effet, lorsque l'organisme produit beaucoup de cortisol, ses défenses immunitaires locales diminuent, laissant le champ libre au virus. L'exposition au soleil joue aussi un rôle important, tout comme l'exposition au froid. Dans le premier cas, les rayons UV peuvent perturber l'immunité cutanée et favoriser l'apparition d'une crise (cas typique du bouton de fièvre après une journée à la plage). Dans le second cas, des lèvres gercées, déshydratées ou abîmées par le froid constituent un terrain idéal pour l'herpès labial, car une peau fragilisée offre moins de résistance et permet au virus de se multiplier plus facilement. Les infections saisonnières, telles que rhumes, gripes ou épisodes fébriles, sont également des déclencheurs fréquents : l'organisme, mobilisé ailleurs, laisse momentanément le virus reprendre l'avantage. Chez certaines femmes, les fluctuations hormonales autour des règles peuvent aussi favoriser la réactivation du

HSV-1. Pour finir, citons la prise de certains médicaments, comme les corticoïdes ou les immunosuppresseurs.

Mieux vaut prévenir, mais soigner c'est bien aussi !

La prévention reste un pilier essentiel : hydratez vos lèvres chaque jour en hiver et appliquez un baume protecteur en été. Si c'est trop tard, agissez rapidement et à la source : dès le début de la phase infectieuse, l'aromathérapie sera d'une efficacité redoutable ! Voici une petite sélection d'huiles essentielles (HE) très utiles et pouvant être appliquées pures sur la peau, à raison d'1 à 2 gouttes maximum. L'HE de *tea tree*, *Melaleuca alternifolia*, est un classique de nos armoires à pharmacie : fortement antiseptique, elle limite la prolifération virale et assèche la lésion. L'HE de thym à linalol, *Thymus vulgaris* CT linalol, est aussi une excellente candidate, qui favorisera la régénération cutanée, tout comme l'HE de palmarosa, *Cymbopogon martinii*, anti-infectieuse et cicatrisante. Mais la reine des plantes anti-herpès reste sans doute la mélisse officinale, *Melissa officinalis*, qui freine littéralement l'activité du virus HSV-1 !

Lorsqu'arrive la phase de cicatrisation, on peut apaiser la peau en appliquant du macérat huileux (ou un baume) de calendula, de lavande vraie ou encore du gel d'aloë vera. Si vos récurrences sont fréquentes ou dues au stress, il sera essentiel de soutenir votre système nerveux et votre immunité avec une cure de plantes et une hygiène de vie adaptées. Ce travail de fond sur le terrain doit être défini selon votre profil avec un praticien en herboristerie.

Zoom sur

La mélisse officinale (*Melissa officinalis*)

La mélisse est l'une des plantes les plus étudiées contre le virus HSV-1. Ses extraits ont prouvé leur efficacité pour lutter contre les herpès récidivants, même à faible concentration ! Son effet choc est dû aux essences antivirales puissantes qu'elle contient, notamment l'acide rosmarinique, qui inhibe la fixation du virus aux cellules de la peau. En usage local, l'HE de mélisse apaise immédiatement les picotements, réduit la durée de la poussée et limite l'étendue des lésions. De plus, il s'agit d'une plante locale (on pense aussi à l'écologie !), donc à favoriser en premier choix.



Le saviez-vous ?

En plus d'être une véritable plaie, le virus de l'herpès est très contagieux, et ce, dès les premiers symptômes ! La contagion se fait par contact direct avec les lésions ou les sécrétions contaminées (salive, larmes, sécrétions génitales). Elle est favorisée par l'existence de lésions même minimes (gerçures des lèvres, microtraumatismes à la suite des rapports sexuels). Ainsi, l'entourage proche est très à risque et il est préférable d'éviter les contacts durant les poussées.

à faire

Mon roll-on anti-herpès

Dans 1 flacon roll-on en verre ambré de 10 ml, ajoutez :

- 10 gouttes d'HE de *tea tree*
- 10 gouttes d'HE de thym à linalol
- 10 gouttes d'HE de mélisse
- complétez au choix avec un macérat huileux de lavande ou de calendula

Utilisation : Pour limiter la durée de la poussée infectieuse, il faut agir dès les premiers picotements ! Appliquez localement sur la zone, trois à cinq fois par jour pendant 48 heures. Bien sûr, ce soin vous est contre-indiqué en cas d'allergie à l'un des ingrédients cités ou ses constituants.

En pratique

Pendant toute la durée de vie de la lésion, évitez de manipuler le bouton sauf si nécessaire et lavez-vous toujours les mains après l'avoir fait. Ne percez jamais les vésicules – sous peine de les voir proliférer – et gardez au maximum la zone propre et sèche.



Ces cinq épices qui boostent votre *Yang*



Rhumes à répétition, fatigue chronique, frilosité permanente : et si la solution était dans votre placard à épices ? En médecine chinoise, le gingembre, la cannelle, l'anis étoilé, le clou de girofle et la réglisse ne sont pas de simples condiments. Ce sont des armes énergétiques qui réchauffent les organes, chassent le froid pathogène et renforcent le *Yang* pour traverser l'hiver sans tomber malade. Mode d'emploi de ces alliées ancestrales.

Pour les Chinois, cette année, l'hiver commence aux alentours du 7 novembre et prendra fin au début du mois de février. Au niveau énergétique, le *Yin* augmente progressivement et atteint son apogée lors du solstice d'hiver. La nature et certains animaux s'endorment petit à petit et le froid s'installe, provoquant l'affaiblissement des défenses immunitaires et, par conséquent, l'apparition de nombreuses maladies hivernales : rhumes, gripes, angines ou bronchites. C'est le rein qui est l'organe de cette saison, comme vous avez pu le voir dans la rubrique Aromathérapie. Et vous l'avez compris, il peut être considéré comme la réserve fondamentale du corps. Source de toutes les énergies *Yin* et *Yang*, il les stocke, les conserve et les redistribue quand le corps en a besoin. C'est pourquoi il est primordial de le tonifier durant cette saison, notamment grâce à l'alimentation !

Quand la nature des aliments devient thérapie

En diététique chinoise, les aliments se caractérisent par leur nature *Yin* ou *Yang* (froide, fraîche, neutre, tiède ou chaude), à savoir les effets énergétiques que leur ingestion provoque dans le corps, et par leurs saveurs (acide, amère, douce, piquante, salée), qui, selon la théorie des 5 éléments, nourrissent les 5 organes.



Le docteur **Yves Réquena** pratique la médecine chinoise depuis plus de quarante ans. De notoriété internationale, il a d'abord publié une encyclopédie d'acupuncture avant de se passionner pour la phytothérapie occidentale.

Violaine Chatal est journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et du bien-être depuis plus de vingt ans. Directrice de collection chez plusieurs éditeurs, elle a également coécrit des dizaines d'ouvrages.

Les Chinois accordent également une place importante au *Jing*, c'est-à-dire la vitalité de l'aliment, liée à sa fraîcheur, à la qualité de la culture (bio...), à sa transformation ou non, etc. Les aliments qui ont un *Jing* élevé contiennent généralement plus de vitamines, d'oligo-éléments ou encore d'enzymes.

D'autres critères permettent de classer les aliments : leur degré d'humidité, la direction induite du mouvement énergétique dans le corps, leur forme ou encore les méridiens et organes destinataires.

Les 5 alliés antifroid

De nature tiède, voire chaude, les épices permettent ainsi de lutter contre le froid, quelle que soit sa cause. Pour la plupart piquantes, elles favorisent la tonification des organes et sont susceptibles de faire transpirer et d'ouvrir les pores pour éliminer les énergies climatiques nocives, à l'origine des refroidissements. En hiver, elles représentent des alliées de choix !

Le gingembre : l'antiviral qui réchauffe

Réputé pour ses vertus aphrodisiaques, le gingembre est composé de deux parties : la partie souterraine, appelée rhizome, et la partie aérienne, composée de feuilles et d'une tige.

Le rhizome stimule le système immunitaire et, grâce à son effet anti-inflammatoire et antiviral, est indiqué pour faire baisser la fièvre et lutter contre les états grippaux.

En médecine chinoise, le gingembre a une saveur piquante et une nature légèrement tiède. Il est relié aux méridiens du Poumon, de la Rate et de l'Estomac.



Sudorifique et dispersant le froid, le gingembre est très utile pendant les mois froids, car il soulage la fièvre, les céphalées, les courbatures caractéristiques du rhume ou de la grippe.

Le gingembre frais peut être utilisé comme condiment dans les plats ou se consommer sous forme de jus ou de décoction. Bonne nouvelle, dans la rubrique suivante, vous apprendrez à le cultiver au jardin !

L'anis étoilé : halte à la toux

Originaire du sud de la Chine et du nord du Vietnam, le badianier de Chine donne des fruits en capsules formant de petites étoiles à huit branches, appelés badiane chinoise ou anis étoilé.

Il possède une nature tiède, une saveur à la fois piquante et douce, et est relié aux méridiens du Foie, de la Rate, du Rein et de l'Estomac. Il disperse le froid du foyer médian, mobilise le Qi, favorise la digestion et calme les douleurs.

Les médecins chinois l'utilisent depuis longtemps pour traiter des problèmes digestifs, comme les ballonnements, les coliques et les indigestions.

En plus de ses bienfaits digestifs, l'anis étoilé est aussi prescrit en médecine chinoise en cas d'infections respiratoires. Il entre dans la composition de décoctions et d'infusions pour apaiser la toux et soulager les voies respiratoires.

Pour profiter de ses bienfaits, il vous suffit d'en ajouter une étoile dans une tasse d'eau chaude et de laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.

La cannelle : contre le froid qui pénètre jusqu'aux os

La cannelle est issue de l'écorce d'un arbre, le cannelier, qui appartient à la grande famille des Lauracées. C'est l'une des plus anciennes épices connues et d'anciens textes chinois datant d'il y a plus de 4 000 ans en parlaient déjà !

De nature chaude et dotée d'une saveur piquante, la cannelle restaure le *Yang* et est donc conseillée en cas de frilosité ou de diarrhée chronique.

Cette épice expulse aussi le vent humide et soulage ainsi les rhumatismes causés par l'humidité.

L'écorce de cannelle peut se prendre en infusion ou sous forme de poudre, de gélules ou de capsules. Si vous avez un rhume, vous pouvez ainsi préparer un grog maison en faisant bouillir

un peu d'écorce de cannelle et un clou de girofle 3 minutes dans 20 cl d'eau. Laissez infuser 20 minutes avant de filtrer et d'ajouter une cuillerée à soupe de miel.

La réglisse : pour dissoudre les glaires

La réglisse est une plante originaire du sud-est de l'Europe, d'Asie occidentale et de la région méditerranéenne.

Cette plante vivace et robuste s'étend par ses tiges souterraines qui, une fois récoltées, sont transformées et proposées sous différents formats.

En médecine chinoise, la racine de réglisse possède une nature tiède et une saveur douce. Elle est liée aux méridiens du Cœur, du Poumon, de la Rate et de l'Estomac.

Elle tonifie et renforce la rate et l'estomac, augmente le Qi, humidifie le poumon et dissipe les glaires. Elle chasse la chaleur, modère les spasmes et élimine les toxines.

On peut consommer la poudre de réglisse sous forme de complément alimentaire, en décoction ou en infusion.

Épuisement hivernal ? Le clou de girofle vous rebooste !

Originaire d'Indonésie, le clou de girofle est le bouton floral du giroflier, un arbre qui fait partie de la famille des eucalyptus. Les Chinois connaissent ses vertus depuis la dynastie des Han, soit environ deux siècles avant Jésus-Christ.

En médecine chinoise, il possède une nature tiède et une saveur piquante. Il est lié aux méridiens de la Rate, de l'Estomac et du Rein.

Il réchauffe le Centre et renforce le couple rate/estomac, réchauffe les reins, avantage le *Yang* et régule la descente du Qi.

Il est connu pour ses propriétés réchauffantes et est utile en cas de sensation de froid interne, notamment dans les maladies liées à l'humidité froide. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques, aidant à combattre les infections.

Il est également conseillé en cas d'épuisement, de dépression ou de peurs récurrentes.

Vous pouvez faire bouillir des clous de girofle dans de l'eau et inhaler les vapeurs pour soulager les symptômes respiratoires et déboucher les sinus au passage.



Le gingembre, la racine qui réveille votre jardin... et votre assiette !

Par Mathilde Bart et Idir Bechar

Au jardin

Semis et prégermination

On le croit réservé aux cuisines exotiques, alors qu'il se prête étonnamment bien aux potagers curieux. Le gingembre, *Zingiber officinale*, est une vivace tropicale cultivée pour ses rhizomes charnus, riches en huiles essentielles piquantes et parfumées. Originaire d'Asie du Sud, il est aujourd'hui produit à grande échelle en Inde, en Chine et en Indonésie, avant de parcourir le globe sous forme de racines fraîches, séchées ou confites. Dans nos contrées, il ne survivrait pas aux hivers en pleine terre, mais rien n'empêche de lui offrir un cycle complet de croissance en pot, sous serre ou près d'un mur chaud. À la clé, des rhizomes fraîchement déterrés, juteux et au parfum exceptionnel lorsqu'il est tout juste cueilli, bien plus délicat que la plupart des morceaux importés.



Sous nos latitudes, tout commence à la fin de l'hiver, en février/mars. Choisissez un rhizome bien ferme, lisse, sans parties molles ni traces de moisissures. Les petits bourgeons en forme d'excroissances claires annoncent les futures pousses. Vous pouvez utiliser du gingembre acheté en magasin, à condition qu'il n'ait pas été traité pour bloquer la germination, de préférence bio donc. Un trempage de vingt-quatre heures dans l'eau tiède réhydrate les tissus et stimule le départ des bourgeons.

Plantez ce rhizome dans un pot large et peu profond, rempli d'un terreau souple, riche en compost, mais très drainant. Le côté le plus plat est posé contre le substrat – les bourgeons se tourneront vers le haut à la germination –, puis recouvert d'une fine couche de 2 à 3 cm de terreau. La température est un point clé : la formation des racines et des jeunes pousses est optimale autour de 25 à 30 °C, alors que la croissance ralentit nettement en dessous de 20 °C. Un rebord de cheminée, un radiateur, une mini-serre chauffée ou un tapis de germination vous permettront de créer ce microclimat.

Plantation

Lorsque les premières pousses vertes apparaissent, en général au bout de trois à quatre semaines, il faut maintenir une humidité régulière sans détrempier le substrat. Le gingembre ne supporte ni la sécheresse prolongée ni l'eau stagnante qui provoque très vite des pourritures. Choisissez un pot troué au fond. Versez de l'eau dans une coupelle. Le terreau va s'impregner d'eau à sa convenance. À mesure que

le feuillage se développe, vous pouvez rempoter dans un contenant plus grand ou installer les plants en pleine terre, une fois tout risque de gel écarté (souvent fin mai dans la moitié nord de la France).

Au jardin, choisissez une zone légèrement ombragée, à l'abri des vents desséchants, dans un sol meuble et profond. On préconise un espacement de 20 à 25 cm entre les plants, en rangs séparés de 30 cm, afin de laisser aux rhizomes la place de s'étaler. Dans un petit jardin, il est tout à fait possible de réserver une bande d'un mètre de long pour quelques pieds de gingembre, paillés généreusement pour maintenir l'humidité et limiter les adventices. Une serre tunnel ou un mur exposé au sud allongent la saison de culture en emmagasinant la chaleur le jour et en la restituant la nuit.

Récolte et conservation

La plante forme un feuillage vertical, aux feuilles longues et étroites, qui peut atteindre 60 à 90 cm de haut. Tant que le feuillage reste bien vert, les rhizomes grossissent. Pour obtenir du gingembre jeune, juteux et peu fibreux, on peut récolter au bout de cinq à six mois. Pour une maturité complète, un cycle de huit à dix mois est conseillé, moment où les feuilles jaunissent puis séchent. La plante entre alors en dormance et concentre ses réserves dans le rhizome.

La récolte se fait en soulevant doucement la motte avec une fourche-bêche ou en renversant le pot sur une bêche. Vous apercevrez l'ancien rhizome sur lequel sont développées les nouvelles récoltes. On détache les plus beaux morceaux, en conservant quelques sections pour la prochaine saison. Les rhizomes frais se gardent quelques semaines au réfrigérateur, dans un sachet en papier ou un torchon légèrement humide, mais il reste difficile de les conserver sans pertes au-delà de trois à quatre mois. C'est souvent ce qui motive à les transformer rapidement en sirops, confits ou préparations lactofermentées.

Le saviez-vous ?

Les feuilles de gingembre sont comestibles ! Dans plusieurs pays d'Asie, leur arôme citronné parfume les currys, les soupes ou les thés. Plus douces que le rhizome, elles contiennent peu de gingérols et offrent une alternative subtile pour profiter du goût du gingembre sans piquant excessif. Cueillez-les jeunes, avant qu'elles ne deviennent fibreuses.



À l'atelier

L'infusion réchauffante du soir

- Coupez une rondelle de 2 à 3 cm de rhizome frais, sans l'éplucher si la peau est fine, et détaillez-la en lamelles.
- Faites frémir cinq minutes dans 250 ml d'eau, puis laissez infuser dix minutes hors du feu.
- Filtrez, ajoutez un peu de citron et, si besoin, une cuillerée de miel.

Cette boisson réchauffe les extrémités, accompagne les repas lourds et soutient la digestion en fin de journée.

Le sirop de gingembre maison

- Pour 500 ml d'eau, comptez 100 g de gingembre frais râpé et 200 g de sucre de canne.
- Portez à ébullition, puis laissez frémir une dizaine de minutes avant de filtrer soigneusement.

Mis en bouteille encore chaud dans des contenants propres, ce sirop se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur, et plus au congélateur. Une ou deux cuillerées dans de l'eau pétillante, un jus de pomme ou une tisane glacée donnent une boisson tonique aux notes exotiques.

L'huile de massage chauffante

- Râpez finement 30 g de gingembre et faites-les macérer trois semaines dans 250 ml d'huile végétale (sésame, tournesol ou olive), en gardant le bocal à température ambiante, à l'abri de la lumière.
- Filtrez puis conservez dans un flacon teinté.

Utilisée en massages légers sur les muscles fatigués ou les pieds froids, cette huile stimule la microcirculation cutanée et procure une agréable sensation de chaleur.



Gingembre,
Zingiber officinale



Autres préparations

Le levain de gingembre

Souvent appelé *ginger bug* dans les pays anglo-saxons, il se prépare avec de l'eau, du sucre et du gingembre frais râpé. Chaque jour, on ajoute une petite quantité de sucre et de gingembre dans un bocal jusqu'à voir apparaître de fines bulles : la flore naturellement présente sur le rhizome commence alors à fermenter. Mélangée ensuite à de l'eau, un peu de jus de citron et de sucre, puis enfermée dans une bouteille, cette base permet d'obtenir en quelques jours une boisson pétillante riche en arômes, cousine des limonades maison. Ouvrez régulièrement votre bouteille à fermeture mécanique pour laisser s'échapper le gaz.



Deux façons de le conserver

Les tranches de gingembre confites dans du miel, puis séchées, sont une bonne façon de conserver cette racine. Blanchissez d'abord les morceaux dans l'eau pour adoucir le piquant et ramollir les fibres. Une fois confits et légèrement enrobés de sucre, ils se gardent plusieurs mois dans un bocal hermétique, prêts à être croqués en fin de repas ou intégrés dans des desserts. Le séchage à basse température, puis la réduction en poudre offrent de leur côté la possibilité de le doser facilement dans les pains d'épices, les biscuits ou les mélanges d'épices.



© Mathilde et idr

La lactofermentation

Tranché très finement et immergé dans une saumure salée, le gingembre peut aussi être lactofermenté. Cette technique enrichit la préparation en bactéries bénéfiques pour votre microbiote tout en stabilisant ses arômes. Selon la durée de fermentation, vous obtiendrez un condiment plus ou moins acidulé, à utiliser en accompagnement des plats riches ou des riz complets. D'autres traditions culinaires le marient à l'ail, au curcuma ou au citron pour composer des pâtes d'épices qui servent ensuite de base aux bouillons et plats mijotés.



Du gingembre frais au quotidien

Enfin, quelques plants au jardin nous incitent à en faire un usage régulier, en petites quantités, dans la cuisine de tous les jours. Un soupçon de gingembre dans une soupe de potimarron, une marinade pour légumes rôtis ou une salade de fruits d'hiver suffit à transformer un plat ordinaire en une délicieuse préparation réchauffante.



Ce que dit la science

Si le gingembre est omniprésent dans les pharmacopées traditionnelles, ses effets sont désormais étayés par de nombreux essais cliniques. Ses principales molécules, les gîngérols et les shogaols, sont des composés phénoliques auxquels on attribue l'essentiel de ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et une partie de son action cardiovasculaire, en plus de sa saveur piquante¹.

Les données les plus robustes concernent les nausées. Plusieurs méta-analyses montrent qu'environ 1 g par jour de poudre de gingembre, pris pendant quelques jours, réduit les nausées et vomissements de la grossesse ou du mal des transports, avec une tolérance comparable à celle de la vitamine B6^{2,3}. En complément des traitements classiques, la même posologie améliore, de manière modérée, mais significative, certaines nausées post-opératoires ou liées aux chimiothérapies.

Sur le plan digestif, une synthèse d'essais consacrés aux troubles gastro-intestinaux met en évidence une accélération de la vidange gastrique et une diminution des ballonnements et des douleurs digestives, en cohérence avec son utilisation traditionnelle après les repas copieux⁴.



De nouveaux projets pour 2026 ? Voici comment bien démarrer l'année !

Nouvelle année = bonnes résolutions. C'est la tradition ! Et pour beaucoup d'entre nous, c'est aussi l'occasion de se fixer de nouveaux objectifs, d'entreprendre des projets inédits. Si vous avez pour ambition de chambouler votre quotidien en 2026, les fleurs de Bach vous aideront à passer à l'action avec confiance et persévérance.

Saviez-vous que la tradition des résolutions du Nouvel An remonte à plus de 4 000 ans, au temps des Babyloniens ? À l'époque, de nombreux rituels avaient lieu pour célébrer le renouveau et espérer que l'année à venir soit synonyme de récolte abondante¹.

Depuis, plusieurs traditions se sont succédé, souvent avec l'objectif de « repartir du bon pied » et de faire en sorte que cette nouvelle année soit encore meilleure que celle qui vient de s'écouler.



Marina Ponsolle est conseillère agréée en fleurs de Bach et en phyto-aromathérapie. Spécialisée dans la gestion des émotions, dans les problématiques de stress, d'anxiété et dans les troubles du sommeil, elle aide les enfants et les adultes à redevenir autonomes et sereins dans leur vie psycho-émotionnelle.



J'ai plein d'idées, mais...

Je suis pleine de créativité, et j'ai plein d'idées pour cette nouvelle année ! Mon seul problème réside dans le passage à l'acte : j'ai beaucoup de mal à concrétiser mes projets et j'ai tendance à tout reporter au lendemain. ”



Fleur de Bach *Clematis* (clématite) :

Si *Clematis* avait un mantra, ce serait : « *j'apprends à vivre mes rêves, plutôt que de rêver ma vie* ». Votre problème ne réside pas dans la créativité ou dans le fait de vous fixer des objectifs. Il s'attache au fait d'entreprendre réellement ce qui vous tient à cœur.

Fleur de Bach *Hornbeam* (charme) :

Hornbeam est une fleur que l'on conseille pour donner la force et l'énergie nécessaires afin de passer à l'action. Elle vous aide à venir à bout de ce que vous avez envie d'entreprendre. Symboliquement, cet élixir floral permet de passer la première, de démarrer véritablement vos projets et d'arrêter de les reporter au lendemain.



En pratique

Si vous prenez une seule fleur de Bach : prenez 2 gouttes pures en bouche ou dans un verre d'eau, 4 fois par jour minimum, réparties dans la journée.

Si vous prenez plusieurs fleurs de Bach (maximum 7) : prenez 4 gouttes du mélange pures en bouche ou dans un verre d'eau, 4 fois par jour minimum, réparties dans la journée.

Du point de vue de la santé physique et psycho-émotionnelle, c'est une excellente idée ! Entreprendre de nouveaux projets permet de renforcer la confiance en soi, de développer de nouvelles compétences et de stimuler sa dopamine. On ne peut que vous y encourager. Mais, pour vous fixer des objectifs durables et vraiment bénéfiques, il est important de :

- définir un **objectif clair et précis** : vous devez pouvoir visualiser votre objectif une fois celui-ci accompli ;
- vérifier qu'il a une **date de fin**, et qu'il est **vraiment réalisable** dans le temps imparti : si vous voulez par exemple courir un marathon alors que vous ne faites pas du tout de sport, il est normal de prévoir plusieurs mois d'entraînements avant de vous sentir vraiment à l'aise ;
- vous demander **pourquoi vous voulez atteindre cet objectif** : idéalement, ce dernier devrait être respectueux de votre écologie personnelle, et de celle des autres ;
- faire une **formulation positive de votre objectif** : une étude suédoise a démontré que les objectifs formulés positivement s'accompagnaient d'une plus grande persévérance, même après un an de suivi².

En parallèle, utiliser les fleurs de Bach pour mettre toutes les chances de votre côté est une excellente idée. Certaines fleurs ont une action spécifique sur l'incertitude et les doutes que l'on peut avoir à l'idée de démarrer de nouveaux projets.

D'autres soutiennent la confiance en soi, le passage à l'action, la persévérance, et évitent que la peur ne vienne parasiter votre mission.



“Je ne sais pas par où commencer.”

Je ressens cet élan de me fixer des objectifs pour bien démarrer l'année. Mais j'ai tellement à faire sur les plans professionnels et personnels que j'ai du mal à prendre de la

hauteur, à prioriser, et à savoir ce qui est vraiment important. La *to do list* de janvier est intense, et cela m'empêche d'avoir une vision claire des choses. ”



Fleur de Bach *Elm* (orme) :

Elm est la fleur des personnes surmenées, qui ont tellement de choses à gérer qu'elles finissent par procrastiner et ne plus savoir par où commencer. Cette fleur de Bach aide à prendre de la hauteur sur ses tâches, afin de mieux prioriser et de retrouver une « méthode » dans la réalisation de ses projets.

Elm vous aidera donc à mieux gérer votre charge mentale, et cette fameuse *to do list* à rallonge.

Fleur de Bach *Wild Oat* (folle avoine) :

Ici, un petit coup de pouce pour se reconnecter pleinement à son intuition et à ses envies profondes ne ferait pas de mal...

Cela tombe bien, *Wild Oat* est la fleur de Bach qui aide à prendre le bon chemin, et à retrouver en clarté sur ce qui est vraiment important pour nous. On conseille d'ailleurs souvent de la prendre le matin, avant de démarrer la journée, afin d'être plus méthodique, bien au clair avec ses objectifs du jour.

“J'ai toujours peur de me tromper.”

Pour cette nouvelle année 2026, je prévois de changer de travail et de lieu de vie. Dans le fond, je sais que c'est la bonne décision à prendre. Mais lorsque je fais une action pour me rapprocher de ces objectifs, je me mets à douter. Est-ce vraiment la bonne chose à faire ? J'en parle à mes amis pour leur demander conseil, mais souvent ça me perd encore plus... ”



Fleur de Bach *Cerato* (plumbago) :

Cette fois, on est typiquement sur la fleur de Bach *Cerato*, c'est-à-dire sur une tendance à douter de ses choix. L'intuition est là : ce qui pose problème, c'est la confiance en soi et en ses capacités à faire les bons choix. Comme le doute plane, on demande aux autres ce qu'ils en pensent pour se rassurer... Mais, dans 95 % des cas, cela retarde, voire empêche la concrétisation de nouveaux projets. Et, petit à petit, vous devenez votre propre saboteur...

Aux USA aussi, on se nourrit de plantes sauvages !

Les États-Unis se trouvent chaque jour à la une de nos infos. Et à juste titre, car ce qui s'y passe impacte le monde – de façon souvent inquiétante... Mais il serait dommage de ne voir le pays que par ce prisme, car d'autres réalités y existent, plus intéressantes à mes yeux que la politique américaine. Je suis allé y explorer le monde des *foragers*, les cueilleurs de plantes sauvages.

Comme partout en Occident, la cueillette a été méprisée en Amérique du Nord pendant des siècles, car elle était le fait des pauvres qui n'avaient pas les moyens de se procurer des légumes ou des fruits cultivés et devaient se contenter de ce qu'ils pouvaient glaner. Elle était donc le signe manifeste d'un statut social inférieur. Pourtant, dans les années 1960, un journaliste américain passionné d'*outdoor* (que l'on peut traduire en ce sens par « nature »), Euell Gibbons,

publia une série de livres sur la récolte des plantes sauvages (on ne parlait pas encore alors de *foraging*) qui connurent un large succès. D'autres auteurs, tel Bradford Angier à l'Est et Donald Kirk à l'Ouest, sortirent peu après des ouvrages similaires qui marquèrent le développement d'un large attrait pour les *wild edible plants* aux États-Unis.

Bien plus qu'un effet de mode

Dans les décennies qui suivirent, un grand nombre de jeunes déçus par le système



François Couplan

organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi qu'une formation complète sur trois ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature.

© François Couplan



Érable

se tournèrent vers la nature, particulièrement forte et généreuse en Amérique du Nord. Ce « retour à la terre » se manifesta par un désir de *homesteading*, qui consiste à s'établir sur un lopin de terre pour cultiver sa nourriture en autonomie complète, comme le firent les pionniers. Mais en complément des légumes du potager et des fruits du verger, la cueillette de plantes sauvages venait fournir une part non négligeable de l'alimentation quotidienne – l'exemple des *Native Americans* (les « Indiens ») était encore très présent et joua un grand rôle dans ce processus. En France, ce mouvement se développa également, à la suite de Mai 68, mais il resta tourné vers l'élevage des chèvres sur le Larzac, puis vers la permaculture et les jardins-forêts : cueillir des plantes

pour se nourrir n'entrait pas chez nous, marqués que nous sommes par la paysannerie traditionnelle, dans le cadre des options imaginables.

Chez certains des ruraux que j'ai rencontrés, plus de 80 % de la nourriture annuelle peut provenir de la nature. C'est le cas depuis vingt-cinq ans dans la famille de Samuel Thayer au Wisconsin, dans la région des Grands Lacs.



Corylus americana

L'huile qu'il produit provient des noix pressées du *bitternut hickory* (*Carya cordiformis*), un grand arbre de la même famille que le noyer, les Juglandacées. L'apport en lipides est complété par les noisettes locales (*Corylus americana* et *C. cornuta*) et par les noix du noyer noir (*Juglans nigra*), du *bitternut* (*J. cinerea*), ainsi que par les *pecans* (*Carya illinoensis*), sauvages, mais aussi fréquemment cultivés – on peut les acheter en Europe. Il n'est pas rare d'utiliser également la graisse d'ours ou d'autres animaux, qui abondent dans les forêts, car en Amérique du Nord, la chasse complète souvent la cueillette.

On trouve de tout

Les glucides sont souvent difficiles à se procurer dans la nature. Mais dans la région où vit Samuel, le riz sauvage (*Zizania palustris*) pousse en quantité autour des milliers de lacs glaciaires qui parsèment les forêts. Les Indiens Ojibway qui peuplaient le territoire avant l'arrivée des Blancs s'en nourrissaient largement et les nouveaux cueilleurs ont repris leurs traditions. La cueillette est réglementée, mais

les récoltes sont importantes et *a priori* suffisantes pour que tout le monde y trouve son compte. Le « riz sauvage » que vous achetez dans les magasins provient de cultures dans le Minnesota. Une autre espèce (*Z. aquatica*) croît plus au sud au bord des rivières et est aussi une céréale sauvage appréciée. L'amidon alimentaire peut également provenir des épaisses racines des *biscuitroots*, Apiacées du genre *Lomatium*, jadis récoltées en quantité par les Indiens qui les faisaient sécher, puis les réduisaient en farine pour en préparer des galettes. Quant aux rhizomes du lotus américain (*Nelumbo lutea*), ils sont tout aussi charnus et savoureux que celui du lotus sacré, communément consommés dans toute l'Asie orientale.

Dans le nord-est des États-Unis, les édulcorants sont principalement issus de la sève des érables, surtout de l'érable à sucre (*Acer saccharum*), transformée en sirop et parfois en sucre. Samuel en récolte chaque année plusieurs centaines de gallons. La nature fournit également un grand nombre de fruits, comme les framboises et les mûres (*Rubus* spp.), les prunes (*Prunus americana*), les cerises (*Prunus* spp.), les amélanches (*Amelanchier* spp.), les raisins



Mon ami Samuel Thayer

Samuel est né et a grandi dans le Wisconsin, un état de l'*Upper Midwest*. Enfant plutôt solitaire, il se passionne pour les serpents, les tortues et les batraciens, puis pour les plantes. Il étudie en autodidacte, mais avec une rigueur qui lui permet de progresser rapidement dans ses connaissances et d'acquérir un bagage scientifique impressionnant. Il a écrit plusieurs ouvrages de référence précis et détaillés sur les plantes sauvages comestibles, basés sur son expérience personnelle, dont le plus important est le *Field Guide to Edible Wild Plants of Eastern and Central North America* où il recense plusieurs milliers d'espèces natives et introduites. Il organise depuis treize ans avec sa femme, Melissa, le *Midwest Harvest Festival* qui réunit chaque année près de deux cents cueilleuses et cueilleurs désireux de célébrer leur lien aux plantes sauvages.



sauvages (*Vitis* spp.), les groseilles (*Ribes* spp.) et une dizaine d'espèces de myrtilles (*Vaccinium* spp.) – sans oublier les célèbres canneberges, *cranberries* en anglais (*V. macrocarpum*), cultivées dans des tourbières et vendues dans le monde entier.

Le jardin des délices

L'un des fruits les plus délicieux de la région est un cousin du kaki, le plaqueminer de Virginie (*Diospyros virginiana*), incroyablement crémeux et superbement parfumé. On le mange blet. Mais le meilleur de tous est, selon moi, l'aromatique *pawpaw* (*Asimina triloba*), membre de la famille tropicale des Annonacées – à laquelle appartiennent les succulentes chérimoles. Il possède une pulpe jaune, aromatique et sucrée, incomparable !

Last but not least, les feuilles vertes, source fondamentale de micronutriments, sont largement représentées dans l'alimentation sauvage des amateurs américains. L'un des légumes sauvages les plus appréciés est la *Rudbeckia laciniata*, une Astéracée aux grandes feuilles découpées qui possèdent une saveur aromatique marquée rappelant celles des chrysanthèmes asiatiques, de proches cousins. Son nom chez les *foragers*, *so-chan*, est celui qu'utilisaient les Cherokees pour nommer cet intéressant végétal. Une centaine d'autres plantes sont récoltées pour leurs feuilles comestibles.



Carya cordiformis

Forage or not forage?

Le terme de *forager* désigne en anglais – aussi bien en Grande-Bretagne qu'en Amérique – les personnes qui cueillent des plantes sauvages pour se nourrir. Comme souvent en anglais, il est plus précis qu'un équivalent dans notre langue, mais, en l'occurrence, il ne me plaît guère. Il dérive en effet du français « fourrage » et réduit de ce fait les cueilleurs au rang d'animal, séquelle d'une longue histoire socio-historique où les cadeaux de la nature étaient fortement dévalorisés par rapport aux aliments issus de l'agriculture et transformés par le génie humain. Personnellement, j'utilise le terme de *gatherer*, qui signifie « cueilleur », nettement plus gratifiant et d'ailleurs traditionnel. Quoiqu'il en soit, l'univers des cueilleurs américains est vaste et passionnant.

Un croche-patte de la nature

La flore nord-américaine est infiniment plus riche que celle de l'Europe, pourtant située aux mêmes latitudes. On serait tenté de lier le faible nombre d'espèces végétales à la destruction par l'homme du fait de l'agriculture, bien plus ancienne sur le Vieux Continent que sur le Nouveau. Mais ce serait – pour une fois – faire à l'homme un injuste procès : lors des dernières glaciations, qui commencèrent voici quelque trois millions d'années, les plantes durent migrer vers le sud pour échapper au froid. En Europe, leur progression fut rapidement bloquée par les Pyrénées, la Méditerranée, les Alpes, l'Adriatique, les Balkans, la mer Noire et le Caucase. De très nombreuses espèces furent ainsi irrémédiablement détruites. À l'inverse, les chaînes montagneuses en Amérique et en Asie sont dirigées vers le nord-sud et les végétaux pouvaient descendre, puis remonter tranquillement à la fin de la glaciation.

Un paradis insoupçonné

La diversité de la flore en Amérique du Nord est impressionnante par rapport à celle de l'Europe. On y rencontre couramment, par exemple, une dizaine d'espèces de chênes, six érables, trois frênes, quatre bouleaux – dont deux dégagent un délicieux parfum de reine-des-prés –, deux sapins, deux épicéas, ainsi que de nombreuses plantes inconnues sur notre continent comme le sassafras (*Sassafras albidum*) ou le *spicebush* (*Lindera bezoin*), deux cousins de notre laurier dont les feuilles dégagent un parfum envoûtant et forment d'excellents condiments.

Loin de l'image d'un pays dominé par la démesure industrielle et la frénésie consumériste, les États-Unis révèlent donc, à travers leurs *foragers*, une autre facette : celle d'un rapport intime et respectueux à la nature. Les cueilleurs d'aujourd'hui renouent avec des gestes ancestraux, redonnant sens à l'autonomie et à la connaissance du vivant. Leur exemple rappelle que la modernité n'exclut pas la simplicité, et qu'au cœur même de la société technologique actuelle peut renaître une sagesse nourrie de racines, de feuilles et de fruits sauvages. C'est là, sans doute, l'une des voies les plus prometteuses pour réinventer notre lien à la Terre.



Abies balsamea

Les 10 architectes de notre énergie

Où les trouver et quand faut-il se supplémenter

Une fatigue chronique, un brouillard mental, une baisse de concentration, un manque d'énergie, une difficulté à récupérer après un virus... autant de signaux nous informant que notre production énergétique cellulaire est perturbée. Voici dix pistes à explorer en premier lieu pour reprendre du poil de la bête.

Minuscules, mais présents par milliers dans presque toutes nos cellules, les mitochondries sont les architectes de notre énergie. Elles transforment les macronutriments que nous mangeons (glucides, lipides, protéines) en la molécule universelle d'énergie : l'adénosine-triphosphate (ATP).

Sans ATP, pas de contraction musculaire, pas d'influx nerveux, pas de synthèse hormonale, pas de détoxification. La vie même dépend de cette production énergétique. Or, les mitochondries produisent 90 % de l'ATP nécessaire au fonctionnement cellulaire, mais, pour accomplir ce miracle, elles ont besoin de carburant de haute qualité et, surtout, d'une trousse à outils spécifique : des micronutriments essentiels. Ce sont les étincelles, les ouvriers et les protecteurs

de la chaîne de production d'énergie. Avec une moyenne de 2 500 mitochondries par cellule environ, leur nombre est cependant très varié selon les organes¹ et, pour les cellules à haute demande énergétique, les chiffres deviennent vertigineux².

Le cri d'alarme de mitochondries en souffrance

Plus un organe est « mitochondrio-dépendant », plus il en est densément peuplé. Donc, plus il est actif, moins il peut se permettre de tomber en panne. Sans action, des complications apparaissent lentement mais sûrement : un vieillissement accéléré, une prise de poids, un diabète, des maladies cardio-vasculaires, une fibromyalgie, un syndrome post-viral, la maladie d'Alzheimer... Prendre soin de ses mitochondries, c'est donc littéralement prendre soin de son cœur, de ses muscles et de son cerveau. Pour vous y aider, voici les 10 nutriments les plus essentiels qui soutiennent notre énergie.

Le chef d'orchestre

Vous souffrez de crampes, de fatigue nerveuse, de paupière qui saute, de sensibilité au stress, de maux de tête ou de troubles ostéotendineux ? Vous êtes peut-être en carence... **Le magnésium**, dont le principal stock est dans le tissu osseux, est un cofacteur essentiel à la production d'ATP. Sans lui, l'énergie reste inutilisable. Il participe à plus de 400 réactions enzymatiques !

Les principales sources alimentaires sont le chocolat noir, les fruits oléagineux, les légumes verts et les eaux minérales. Mais il est insuffisant dans nos assiettes, surtout en cas de stress quotidien et chez les sportifs... sa complémentation est

aujourd'hui nécessaire plus de neuf fois sur dix. Privilégiez les sels organiques, tels que le glycérophosphate, le malate, le bisglycinate ou le citrate pour une meilleure tolérance. Sauf indication contraire, évitez le magnésium marin. Ce sel inorganique très mal absorbé crée trop souvent des troubles digestifs.

Au cœur de votre respiration

Le fer n'est pas qu'un simple transporteur d'oxygène dans l'hémoglobine. Dans la mitochondrie, il est au cœur même de la production d'énergie. Trois fois sur quatre, il est largement déficitaire chez les femmes en âge de procréer. Et, c'est moins connu, il est de plus en plus déficitaire chez les hommes. Les signes de déficits les plus évocateurs sont une fatigue intense, un essoufflement, une chute de cheveux ou une certaine pâleur. Néanmoins, ne le prenez jamais à l'aveugle, car un excès de fer est pro-oxydant ! Vérifiez toujours votre taux sanguin avant d'envisager une supplémentation. Ses meilleures sources alimentaires sont le boudin noir et les viandes rouges.



Sonia Vignieu est micronutritionniste, diplômée de la Faculté de Médecine de Paris et fondatrice de Sonia Nutrition. Formatrice et conférencière, elle aide à passer de la théorie à l'action de manière ludique et éducative, pour les professionnels de santé, les particuliers et les entreprises.





Les vitamines B : une équipe soudée

Les mitochondries utilisent pratiquement tout le complexe B et les signes de carence sont multiples selon la vitamine recherchée : fatigue extrême, troubles neurologiques, inflammation des muqueuses, reflux, fourmillements...

L'alimentation est plutôt généreuse pour le coup. Vous retrouverez toutes ces vitamines dans le règne végétal (légumes verts, légumes secs, fruits oléagineux, céréales complètes) et animal, à l'exception de la **vitamine B12** qui se trouve uniquement dans les produits animaux. En revanche, elles ne sont pas stockées longtemps, leur apport quotidien est donc crucial. Privilégiez une alimentation variée et colorée. Prêtez particulièrement attention aux enfants et aux personnes dénutries ou qui ne s'alimentent qu'en produits industriels. La vitamine B9 peut être insuffisante en cas de polymorphisme MTHFR³ et la vitamine B12 en cas de régime végétarien ou végétalien, troubles intestinaux, reflux ou prise de médicaments tels que les IPP.

L'étincelle énergétique

La **coenzyme Q10** est sans doute le micronutriment le plus emblématique de l'énergie mitochondriale. Elle joue un double rôle absolument vital de transporteur et d'antioxydant liposoluble. C'est l'une des seules à pouvoir protéger les membranes de nos mitochondries contre le stress oxydatif, et elle recycle également d'autres antioxydants, tels que la vitamine E.

Un essoufflement, une fatigue musculaire persistante, des problèmes de gencives et une baisse de performances cognitives évoquent un déficit marqué. Attention aussi si vous prenez des statines... Les médicaments contre le cholestérol inhibent la synthèse naturelle de la coenzyme Q10, rendant une supplémentation souvent nécessaire.

Nos sources alimentaires sont la viande rouge et plus particulièrement les abats, tels que le cœur de bœuf (11 mg pour 100 g). Si vous envisagez un complément, faites d'abord un dosage sanguin pour connaître votre taux de

départ. Un bon complément sera dosé à minimum 100 mg/gélule.

La créatrice qu'on connaît moins

Son rôle est pourtant complémentaire et profondément synergique à la coenzyme Q10 : alors que cette dernière optimise la production d'énergie au sein des mitochondries existantes, la **PQQ**, ou pyrroloquinoline quinone, active les gènes responsables de la biogenèse mitochondriale.

La PQQ est présente en traces dans certains aliments (persil, céleri, poivron vert, kiwi, papaye, natto et thé vert pour les plus fournis), mais il est difficile d'obtenir des doses actives uniquement de cette manière. C'est pourquoi coupler la PQQ à la coenzyme Q10 est une stratégie micronutritionnelle puissante dans le cadre de déficits sévères, mais aussi de maladies neurologiques ou cardio-vasculaires, de fibromyalgie...

La première ligne de défense

La **N-acétylcystéine (NAC)** est un acide aminé précurseur. C'est la « brique » indispensable à la fabrication du maître antioxydant de la cellule : le glutathion. Ce dernier, sous sa forme réduite, GSH, est l'antioxydant le plus abondant à l'intérieur de la mitochondrie. Il est donc notre première ligne de défense contre le stress oxydatif.

Votre corps peut en manquer en cas d'exposition ou de sensibilité accrue aux toxines environnementales (perturbateurs endocriniens, pollution, métaux lourds...), de maladies chroniques et inflammatoires (sclérose en plaques, Alzheimer, Parkinson...), de récupération musculaire lente après l'effort ou encore de vieillissement accéléré.

La NAC reste rare dans l'alimentation. On la trouve en petite quantité dans les aliments riches en protéines animales, comme la volaille, les produits laitiers, les œufs ou encore les légumineuses.

Parce qu'il est difficile d'élever significativement son taux de glutathion uniquement



Pourquoi s'arrêter en si bon chemin ?

Si le ratio oméga-6/oméga-3 a son importance dans la fluidité membranaire, les rôles du zinc, du cuivre, du manganèse et du sélénium sont tout aussi essentiels, car ils agissent souvent comme cofacteurs enzymatiques, quand d'autres, comme la vitamine D ou l'iode, ont une action plus systémique. Ainsi, aucun nutriment n'est à négliger lorsqu'on souhaite améliorer son énergie.





par l'alimentation, la NAC est la supplémentation de choix pour booster la synthèse de glutathion. Vous pouvez aussi vous supplémenter directement avec ce dernier, mais c'est bien plus cher ! Pensez-y en cas de fatigue surrénalienne, d'exposition aux toxines ou pour soutenir la détoxification hépatique.

Encore un bon moyen de consolider nos défenses

L'acide alpha-lipoïque (ALA) a des rôles similaires à la coenzyme Q10 : en plus d'être un cofacteur enzymatique essentiel et un antioxydant puissant, il régénère d'autres antioxydants épuisés, comme la vitamine C, la vitamine E et le glutathion, amplifiant ainsi le réseau de défense. Il protège les mitochondries contre le stress oxydatif et régule l'utilisation du glucose. Il n'existe pas de signe spécifique de carence, mais un statut bas contribue au stress oxydatif global. On observe une aggravation des symptômes de neuropathie (fourmillements, douleurs nerveuses), une sensibilité accrue au stress oxydatif (personnes exposées à la pollution, fumeurs, maladies inflammatoires) et une mauvaise régulation de la glycémie.

L'ALA est hélas, lui aussi, peu présent dans l'alimentation. On le trouve majoritairement dans les abats, mais avec seulement 3 à 5 mg pour 100 g. Ces quantités sont insuffisantes pour un effet thérapeutique. C'est pourquoi une supplémentation en acide R-alpha-lipoïque (sa forme active naturelle) est souvent recommandée, surtout en cas de fatigue chronique ou de résistance à l'insuline.

Jason Statham aux pays des graisses

La L-carnitine doit faire entrer les acides gras dans la mitochondrie pour les utiliser

en substrat énergétique. En d'autres termes, c'est le transporteur de graisses !

L'intolérance à l'effort et la difficulté à utiliser ses réserves graisseuses sont les signes d'une possible carence, de même que le fait de ne pas consommer de viande rouge.

En complément, la L-carnitine sera donc particulièrement utile aux végétariens. Mais il y a une contre-indication à connaître : ne la prenez jamais sous forme de L-carnitine ou d'acétyl-L-carnitine si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de maladies cardio-vasculaires, ou si vous êtes sous traitement pour maladie cardio-vasculaire (statines, anticoagulants...).

Si fragile et si puissante à la fois

Au-delà de son rôle immunitaire bien connu, la **vitamine C** est un antioxydant hydrosoluble majeur. Elle régénère la vitamine E et le glutathion sous leurs formes actives et elle est essentielle à la synthèse de la carnitine.

Si vous souffrez de fatigue, de faiblesse générale, de douleurs musculaires et articulaires, de saignements des gencives ou que vous avez les ecchymoses faciles, une cicatrisation ralentie et que votre résistance aux infections est diminuée, il est peut-être temps de faire le plein !

Misez sur les fruits et légumes de saison, plus particulièrement les fruits rouges et les agrumes, les poivrons jaunes et rouges, le brocoli et les choux de Bruxelles.

Surtout, n'oubliez pas que la vitamine C est très fragile : elle est sensible à la lumière, à l'air, à la chaleur et au temps. Privilégiez donc un apport végétal cru ou très peu cuit. Consommez ces aliments rapidement et avec leur peau dans la mesure du possible. Pour un soutien optimal, une supplémentation en vitamine C liposomale offre une meilleure absorption et une persistance plus longue dans l'organisme.

La clé de voûte

La **cardiolipine** est un phospholipide exclusivement localisé dans la membrane mitochondriale interne, là où se produit la production d'ATP. Elle agit comme un « ciment » qui assemble correctement ces complexes pour qu'ils fonctionnent de manière optimale.

Si la cardiolipine est endommagée par le stress oxydatif ou mal synthétisée, les replis de la membrane interne des mitochondries se dégradent, les complexes respiratoires se désassemblent et la production d'énergie s'effondre.

En pratique, on ne complète pas en cardiolipine, mais on la protège et on aide le corps à bien la synthétiser en équilibrant le ratio oméga-6/oméga-3⁴, en apportant les cofacteurs comme le coenzyme Q10, qui stabilise la cardiolipine dans la membrane, et en évitant les excès de sucres et alcool, qui endommagent sa structure.

Protéger sa cardiolipine, c'est protéger le cœur même de sa production d'énergie cellulaire. Sans elle, l'usine énergétique ne peut pas fonctionner correctement ; c'est la pièce maîtresse structurelle sans laquelle le système s'écroule.



Mon pense-bête énergétique

En résumé, pour prendre soin de vos mitochondries en 3 points :

- alimentation : variez au maximum vos aliments en privilégiant le brut et la qualité nutritionnelle à travers les abats, les poissons gras, les oléagineux, les légumes et les fruits colorés, le tout de saison ;
- supplémentation : si vous vous reconnaissez dans certains signes, rapprochez-vous d'un micronutritionniste afin de vous assurer d'une efficacité ciblée selon vos besoins et sans contre-indications éventuelles ;
- hygiène de vie : ne négligez pas l'activité physique, et les pratiques de respiration et de gestion du stress. Sans oxygène, le processus s'arrête. C'est le b.a.-ba de la respiration cellulaire !

En suivant ces conseils, vous ne vous contentez pas de lutter contre la fatigue, vous posez les bases d'une vitalité durable, d'un meilleur vieillissement et d'une résilience accrue face aux défis du quotidien.

Toutes les sources sont consultables via ce lien : <https://revue.plantes-et-sante.org/pages/sourcesPES274>

Le chou, il en a sous le capot !

Ne vous fiez pas à son allure modeste de légume d'hiver. Sous ses feuilles serrées, le chou pommé concentre vitamines, antioxydants et autres molécules protectrices. Tout dans cette crucifère s'emploie à renforcer votre immunité, à améliorer votre digestion et à prévenir certains cancers. Un héros discret du potager qui mérite amplement sa place dans votre assiette.



B lanc, vert, rouge ou violet, le chou cabus¹, ou chou pommé pour les intimes, *Brassica oleracea var. capitata* pour les botanistes, se reconnaît à ses feuilles lisses imbriquées en une pomme compacte. Né sur les rivages d'Europe occidentale et du bassin méditerranéen, il accompagne l'humanité depuis des millénaires. Les Grecs lui prêtaient le pouvoir de chasser la mélancolie, tandis que les Romains l'utilisaient contre les maux de tête et les troubles digestifs. Au Moyen Âge, sa robustesse en fait un pilier de l'alimentation paysanne. Plus tard, au 18^e siècle,

transformé en choucroute, il embarque sur les navires, et devient l'allié des marins contre le scorbut. Aujourd'hui, les études confirment la sagesse populaire... Son surnom de « médecin du pauvre » ne relève pas du folklore, mais bien des molécules qu'il renferme.

De quoi en manger plus souvent

Le chou pommé illustre à merveille l'alliance entre légèreté calorique et densité nutritionnelle². Avec seulement 29 kcal pour 100 grammes, 92 % d'eau et un index glycémique bas (15), ce légume alcalinisant regorge de



Naturopathe experte en alimentation santé et épicurienne convaincue, **Natacha Duhaut** accompagne chacun vers une vitalité et un équilibre retrouvés, en conjuguant approches naturelles et plaisir gustatif.

Science

Des actions combinées contre le cancer

Une vaste métaanalyse parue dans *Nutrition Reviews* confirme que la consommation régulière de chou réduit le risque de plusieurs cancers, notamment digestifs, du poumon et du sein⁶. Les chercheurs attribuent cet effet protecteur aux isothiocyanates, molécules issues des glucosinolates. Ces composés exercent une double action sur les cellules tumorales. Non seulement ils freinent leur prolifération, mais ils déclenchent leur apoptose, un « suicide » cellulaire qui bloque la croissance cancéreuse. Leur rôle va plus loin. Ils activent la protéine Nrf2, chef d'orchestre de nos défenses antioxydantes, qui déclenche l'expression de plus de 200 gènes protecteurs. Ces gènes produisent des enzymes capables de neutraliser des substances nocives avant qu'elles n'endommagent notre ADN. Ce mécanisme réduit aussi l'inflammation chronique, facteur clé de nombreuses maladies dégénératives.



Côté pratique

Le reconnaître d'un coup d'œil
(et de main)

Un bon chou est lourd et ferme, sa pomme dense, sans parties molles ni meurtrissures. Les feuilles extérieures brillent, ne présentent ni taches ni traces de pourriture. Privilégiez le bio pour limiter les pesticides. Sinon, retirez systématiquement les premières feuilles et lavez avec soin le reste.

Cru ou cuit ?



Le cru préserve mieux les nutriments. À la cuisson, préférez la vapeur douce ou le wok, qui conservent croquant et vitamines. Évitez l'ébullition prolongée, elle détruit les nutriments et accentue l'odeur soufrée. La lactofermentation, technique ancestrale qui sublime le chou en choucroute, augmente même sa teneur en vitamine C tout en développant des probiotiques bénéfiques pour le microbiote.



Le garder frais

Entier et non lavé, le chou se conserve plus d'une semaine dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Une fois coupé, consommez-le dans les trois à quatre jours. Il supporte très bien la congélation après un blanchiment de 3 à 5 minutes. Ainsi préparé, il se garde un an.

Pour les intestins sensibles

Le chou cru peut causer ballonnements et inconfort. Pour le rendre plus digeste, faites-le dégorger avec du sel fin pendant 20 minutes, puis rincez-le. Cette technique adoucit les fibres, tout comme l'ajout d'épices carminatives (cumin, graines de carvi, gingembre). Notez que le chou cuit est mieux toléré, car la cuisson attendrit les fibres et réduit les sucres fermentescibles.



Et pour la thyroïde ?

Oui, le chou contient des goitrogènes, autrement dit des substances qui peuvent interférer avec l'utilisation de l'iode par la thyroïde. Le risque ne concerne qu'une consommation massive et régulière de chou cru chez des personnes carencées en iode¹⁰. Dès 5 minutes de cuisson, ces composés sont largement inactivés. Dans une alimentation variée, le chou reste un ami à ne pas négliger !

nutriments. Une simple portion de 100 g couvre jusqu'à 90 % des apports quotidiens recommandés en vitamine C. La vitamine K y figure elle aussi en bonne place, aux côtés des vitamines du groupe B, notamment la B9 (folates). En ce qui concerne les minéraux, le potassium et le calcium dominant, accompagnés du sélénium, magnésium, fer et manganèse. Les fibres complètent ce tableau généreux. Mais le chou réserve encore d'autres richesses : des composés uniques, tels que les glucosinolates, ces molécules soufrées responsables de son odeur caractéristique lors de la cuisson, de la chlorophylle, ainsi qu'une palette d'antioxydants (flavonoïdes, anthocyanes). Sans oublier la glutamine et la choline, deux nutriments peu connus, mais tout aussi précieux.

Bon cœur, bonne digestion

Le chou protège à la fois le cœur et le système digestif. Sa vitamine K et ses antioxydants préservent la souplesse des vaisseaux sanguins, ralentissent l'oxydation du mauvais cholestérol et limitent la formation de plaques dans les artères³. Avec son potassium, il aide à prévenir l'hypertension et les AVC. Ses fibres amplifient cette action en piégeant une partie du cholestérol alimentaire dans l'intestin. Elles favorisent en parallèle un transit harmonieux et nourrissent le microbiote, cet écosystème de milliards de bactéries bénéfiques qui influence la digestion, l'immunité et



Tour de main

Une bonne choucroute maison



La fermentation lactique transforme le chou en superaliment. Elle augmente sa digestibilité, multiplie les vitamines et génère des probiotiques qui nourrissent votre microbiote. La recette ? Émincez finement un chou, mélangez-le avec 2 % de son poids en sel, tassez fermement dans un bocal en éliminant les bulles d'air, et laissez fermenter à température ambiante pendant trois à quatre semaines. Le sel crée un environnement favorable aux bactéries lactiques tout en bloquant le développement de germes indésirables.

Les vertus du jus de choux frais



Le jus de chou cru possède des propriétés cicatrisantes pour la muqueuse gastro-intestinale. Il soulage les colites, accompagne la guérison des ulcères gastriques et apaise les douleurs rhumatismales. Pour le préparer, passez des feuilles lavées à l'extracteur de jus. Le goût peut surprendre par son amertume. N'hésitez pas à ajouter une pomme ou une carotte. Buvez un verre (environ 20 cl) chaque matin à jeun pendant trois semaines. Commencez progressivement si votre système digestif est sensible.

Un cataplasme apaisant



Tonifiantes, cicatrisantes et calmantes, les feuilles de chou vert (ou blanc) appliquées en cataplasme apaisent les douleurs articulaires (arthrose, rhumatismes, sciatique...) et soulagent les problèmes cutanés (abcès, furoncles, irritation). Choisissez de belles feuilles, lavez-les, retirez la nervure centrale, puis écrasez-les au rouleau à pâtisserie pour libérer leur jus. Appliquez sur la zone douloureuse, maintenez avec un bandage et laissez poser au moins deux heures. Renouvelez jusqu'à amélioration.

Mes astuces antigaspi



Même s'il est dur et fibreux, le cœur du chou ne se jette pas, il se cuisine. Coupez-le en petits dés et ajoutez-le à vos soupes et potées. Pensez également à garder l'eau de cuisson. Riche en minéraux et vitamines hydrosolubles, elle fait une très bonne base pour une soupe ou un bouillon, pour cuire du riz, des pâtes ou des légumineuses.

même l'équilibre émotionnel⁴. Elles procurent en outre une satiété durable. Quant à la glutamine, elle restaure la paroi intestinale et consolide cette barrière protectrice indispensable entre le système digestif et le reste de l'organisme.

Une protection sur tous les fronts

En plein hiver, quand les virus circulent, pensez à cette crucifère. Sa vitamine C stimule les défenses immunitaires et améliore l'absorption du fer végétal. Mais son rôle protecteur va au-delà. Ses antioxydants neutralisent les radicaux libres. Le chou rouge mérite une mention spéciale. Sa robe violette révèle sa richesse en anthocyanes, ces pigments puissants qui augmentent sa capacité à lutter contre le stress oxydatif⁵. Plus un chou

est coloré, plus il en est armé. À cela s'ajoutent les glucosinolates. Transformés au cours de la digestion, ces composés soufrés libèrent des dérivés actifs aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Ces molécules font aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches pour leur rôle dans la prévention de certains cancers.

Détox en douceur

Les glucosinolates du chou jouent également un rôle clé dans l'élimination des toxines. Ces molécules soufrées stimulent en effet les enzymes qui neutralisent et évacuent les substances indésirables. Jour après



...Comment l'associer ?

À une matière grasse

Afin d'optimiser l'absorption des vitamines liposolubles (en particulier la K), associez votre chou à une touche de matière grasse. Rehaussez votre salade avec un filet d'huile d'olive extra-vierge, quelques dés d'avocat ou une poignée de noix concassées.



Une touche d'acidité

L'acidité attendrit les fibres du chou cru et le rend plus digeste. Le jus de citron ou un bon vinaigre de cidre, classique dans les coleslaws, apportent une fraîcheur indispensable. Bonus santé, la vitamine C des agrumes facilite l'absorption du fer végétal. N'hésitez pas à faire mariner votre chou émincé une dizaine de minutes dans cette vinaigrette avant de le déguster, il n'en sera que meilleur.



Des notes grillées

Les saveurs rustiques du chou se marient à merveille avec des notes grillées ou torréfiées. Une pincée de graines de sésame grillées, des pignons de pin torréfiés ou quelques amandes effilées dorées à la poêle subliment un chou vapeur. Ces touches croquantes ajoutent du relief et transforment un plat simple en expérience gourmande.



jour, elles accompagnent la détoxification hépatique. La choline, autrefois appelée vitamine B4, complète ce travail⁷. Elle intervient dans le métabolisme des graisses, facilite leur transport et leur utilisation, évitant qu'elles ne s'accumulent dans le foie, un phénomène pouvant conduire à la stéatose hépatique (ou foie gras). Ses effets dépassent la sphère digestive et s'étendent aux fonctions cérébrales⁸. Certes, le chou n'en est pas la source la plus abondante (on la trouve surtout dans les œufs, le soja et le foie), mais il couvre une partie des besoins quotidiens. Enfin, la chlorophylle du chou vert renforce cette detox. Elle accélère l'élimination de certains composés nocifs, tout en stimulant la vitalité cellulaire et l'équilibre intestinal.

Des bénéfices en veux-tu en voilà

La vitamine K du chou, indispensable à la coagulation sanguine, protège les os et les rend plus solides. Ce qui en fait un allié dans la prévention de l'ostéoporose⁹. C'est aussi un brûle-graisse qui

régule la glycémie. La vitamine C, en plus de booster l'immunité, stimule la synthèse du collagène et préserve la souplesse de la peau et des articulations. Enfin, les folates (vitamine B9) se révèlent capitaux durant la grossesse pour le renouvellement cellulaire et le bon développement du bébé. En dehors de cette période, la B9 demeure indispensable au fonctionnement des cellules et à la production de globules rouges.

Derrière son apparente simplicité, le chou pommé mérite donc largement sa place dans votre alimentation hebdomadaire. Porté par l'engouement pour les aliments lactofermentés et les créations végétariennes, ce héros du potager allie désormais santé et gourmandise.



Nos recettes

Finement coupé ou grossièrement tranché, cru ou cuit, le chou se marie aussi bien avec des viandes qu'avec des poissons. Si on a l'habitude de le déguster plutôt dans des plats salés, vous verrez qu'apporter quelques notes sucrées peut donner un résultat surprenant, notamment dans vos entrées. N'hésitez pas à le décliner à toutes les sauces, votre microbiote vous dira merci !

Kimchi de chou aux pommes

Préparation : 35 minutes

- Mode de cuisson : Sans cuisson
- Difficulté : Moyen • Saveur : Salée

Ingédients

Pour la salaison

- 1/2 chou blanc • 1,5 cuillère à soupe de gros sel
- 50 cl d'eau

Pour la pâte de kimchi

- 25 g d'ail émincé • 2 cuillères à café de gingembre frais haché • 2 cuillères à café de sauce de poisson (nuoc mam) • 3 cuillères à soupe de poudre de piment (gochugaru) • 4 cuillères à café de sucre complet

Pour le kimchi

- 2 pommes avec la peau • 1/2 oignon finement tranché • 2 oignons verts (cébettes) émincés
- 10 cl d'eau

Étapes 1. Préparer le chou en retirant les parties défraîchies, puis le trancher en deux dans la longueur. Retirer les trognons et le couper en petites bouchées. Transférer dans un grand saladier. **2.** Dissoudre le sel dans l'eau avant de le verser sur le chou en appuyant pour l'immerger. Couvrir et laisser ainsi dans la saumure pendant 1 heure en le retournant à mi-parcours pour assurer une salaison homogène. **3.** Préparer ensuite la pâte à kimchi en mixant l'ail, le gingembre et la sauce de poisson dans un robot pour obtenir une purée lisse. **4.** Transférer dans un récipient muni d'un couvercle, puis introduire le gochugaru et le sucre, mélanger et réserver au frais. **5.** Pendant ce temps, couper les pommes en quartiers et retirer le cœur. Couper les quartiers en gros morceaux (trop petits, ils se détruiraient durant la fermentation). **6.** Au bout d'une heure, le chou devrait être attendri, vider soigneusement la saumure et transférer sans rincer dans un grand



saladier. **7.** Ajouter la pâte de kimchi et malaxer tout avec des gants en appuyant fermement pour faire pénétrer la pâte dans le chou. Ajouter les pommes, l'oignon et les cébettes, mélanger à nouveau. Transférer dans un bocal propre et sec, le mieux étant de le stériliser. **8.** Bien tasser le chou sans remplir à ras bord, faire tourner l'eau dans le bol vide pour récupérer le reste de pâte. Racler pour récupérer, puis verser

sur le kimchi. Appuyer délicatement pour que les ingrédients soient immergés dans le jus. **9.** Laisser à température ambiante pendant une journée, à l'abri de la lumière directe, puis transférer au réfrigérateur pour poursuivre la fermentation pendant au moins 15 jours, date après laquelle le kimchi pourra être consommé. **10.** Servir en accompagnement d'un riz sauté à l'œuf par exemple.



Chou blanc fumé et salé au sel de genièvre, maquereau brûlé

Préparation : 40 minutes

- Temps de cuisson : 20 minutes
- Mode de cuisson : Poêle / wok
- Difficulté : Expert • Saveur : Salée
- 4 personnes

Ingrédients 1/2 chou blanc

- 4 beaux maquereaux • 20 g de caviar de hareng • 10 g de fleur de sel
- 5 g de baies de genièvre
- 200 g de gros sel • 3 cl de vinaigrette
- Feuilles de pourpier marin • 4 feuilles d'huître • Branches de salicorne

Étapes 1. Effeuilier le chou et le tailler en grosses bandes. 2. Blanchir les bandes de chou en les gardant *al dente*, puis les fumer au bois de hêtre pendant 5 minutes. 3. Écraser au mortier la fleur de sel avec les baies de genièvre. 4. Lever les maquereaux en filets et désarêter avant de les recouvrir de gros sel pendant 1 heure. 5. Rincer les filets de maquereaux et les brûler côté peau au chalumeau. 6. Assaisonner le chou et les filets de maquereaux avec la vinaigrette. 7. Dresser et assaisonner avec le sel de genièvre, puis disposer harmonieusement le caviar de hareng, le pourpier marin, les feuilles d'huître et la salicorne.

© Julie Méchal/Interfel

Planche mixte *rainbow*

Préparation : 20 minutes • Mode de cuisson : Sans cuisson • Difficulté : Facile

- Saveur : Sucrée & salée • 4 personnes

Ingrédients 1 grenade • 1 pamplemousse • 1 orange • 1 citron • 1 pomme Granny Smith • 1 pomme Royal Gala • 1 kiwi • 1 avocat • 1 poire Williams • 1 ananas • 1 barquette de myrtilles • 1 barquette de fraises • 1 barquette de framboises • 1 chou rouge • 3 betteraves (jaune, chioggia et rouge) • 2 poivrons (jaune et rouge) • 1 brocoli • 1 carotte • 1 concombre • 2 asperges (verte et blanche) • 1 chou-fleur • 1 endive • 1 botte de radis • 1 barquette de champignons de Paris • Olives noires • Tomates (cerises tricolores, allongées, ananas et noires de Crimée) • Petits pois • 1 fromage de chèvre cendré • 1 crottin de chèvre • 1 camembert • 1 fourme d'Ambert • 1 mimolette vieille

- 1 comté • 1 boîte de tapenade noire • 1 boîte de houmous • 1 boîte de guacamole • Des crackers aux graines • 1 pain nordique aux céréales • 1 baguette aux graines de pavot

Étapes 1. Détailler la carotte en bâtonnets. 2. Découper le chou rouge, l'avocat, les pommes et les poivrons en fines lamelles. 3. Découper le concombre et les betteraves en rondelles. 4. Séparer le brocoli et le chou-fleur en fleurettes. 5. Découper le comté en cubes, la mimolette en triangles et les autres fromages en tranches. 6. Disposer les ingrédients sur votre planche selon l'agencement de votre choix, et déguster !



© Philippe DUFOUR/Interfel



Potée légère au chou, carottes et saucisses de Mortel

Préparation : 40 minutes • Temps de cuisson : 40 minutes • Mode de cuisson : En cocotte • Difficulté : Facile
• Saveur : Salée • 4 personnes

Ingédients 2 saucisses de Mortel • 10 pommes de terre moyennes • 1 chou vert • 1 oignon • 5 carottes • 1 bouquet garni • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cube de bouillon de légumes • Sel et poivre

Étape 1. Laver et parer le chou vert. Le couper en quatre et plonger les morceaux dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes. Ajouter les saucisses de Mortel. Retirer le chou, puis le passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et l'égoutter. **2.** Poursuivre la cuisson des saucisses encore 15 minutes.

Peler et laver les carottes. Les couper en tronçons. Peler les pommes de terre et les rincer. **3.** Éplucher et couper l'oignon en fines rondelles. **4.** Dans une grande cocotte en fonte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. **5.** Verser 75 cl à 1 l d'eau. Ajouter le cube de bouillon, le bouquet garni, les carottes, les pommes de terre juste coupées en deux, les morceaux de chou vert et terminer par les saucisses. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant environ 40 minutes. **6.** Saler, poivrer. Couper les saucisses en rondelles et servir bien chaud.



Coleslaw chou et panais

Préparation : 20 minutes

- Mode de cuisson : Sans cuisson
- Difficulté : Facile
- Saveur : Salée
- 4 personnes

Ingédients 1 gros (ou 2 petits) panais

- 200 g de chou blanc • 2 carottes
- 1 pomme verte • 40 g de mayonnaise
- 50 g de fromage blanc • Quelques brins de cerfeuil • Le jus d'1 citron jaune
- Sel et poivre

Étapes 1. Laver le chou et la pomme.

2. Éplucher le panais et les carottes.

3. Râper les légumes et la pomme à l'aide d'une mandoline, puis les citronner pour qu'ils ne brunissent pas, avec la moitié du jus de citron. 4. Dans un grand saladier, mélanger le fromage blanc et la mayonnaise. Ajouter le jus de citron restant et le cerfeuil ciselé. Saler et poivrer. Bien mélanger. 5. Ajouter les légumes et la pomme râpés. Bien mélanger et servir bien frais (au besoin, laisser séjourner la salade 10 à 15 minutes au frais avant de la déguster).

© UE/MAAF/FAM/Interfel/T. Antablian

Salade de chou rouge à l'orange et aux graines

Préparation : 20 minutes • Mode de cuisson : Sans cuisson

- Difficulté : Facile • Saveur : Sucrée & salée • 4 personnes

Ingédients 1/4 de chou rouge • 2 oranges • 40 g de graines de courge • 1 cuillère à café de vinaigre de cidre • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Étapes 1. Rincer, puis sécher le quart de chou. Le découper finement. 2. Peler les oranges à

vif et les émincer en fines tranches. Réserver.

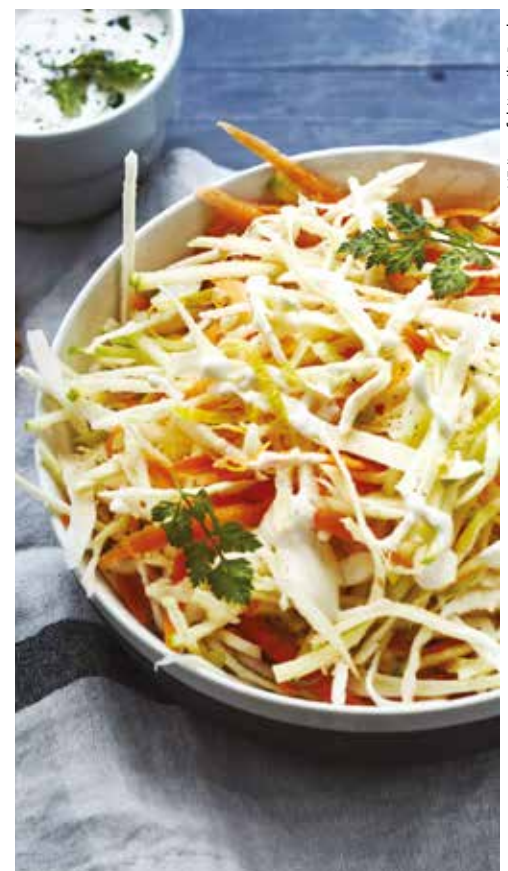
3. Faire griller légèrement les graines de courge dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Réserver. 4. Dans le fond du saladier, déposer le sel, verser le vinaigre. Mélanger, puis ajouter l'huile. 5. Verser le chou râpé dans le saladier et bien mélanger. Ajouter les petits morceaux d'orange et les graines avant de servir.

Malin !

Et surprenant ! Pour donner une note originale à cette salade, on peut ajouter des copeaux de chocolat noir (réalisés à l'économe par exemple). C'est absolument délicieux !



Recettes vues sur le site
www.interfel.com



© UE/Interfel/Amélie Roche

AJC Nature

Large choix de produits naturels
pour votre santé...



Boostez votre immunité naturelle !

Un doute, une question ? Nous sommes là pour vous conseiller
le produit le plus adapté à vos besoins.



Compléments alimentaires bio à base de plantes



Tisanes et thés bio



www.ajcnature.com

Tisanes, thés et compléments alimentaires bio,
100% plantes, 100% naturel



P&S



AJC Nature

La Santé au Naturel

44 rue d'Engwiller
67350 Val De Moder
Tél. : 03 88 07 08 78
contact@ajcnature.com

www.ajcnature.com



Les plantes psychédéliques nous réservent encore des surprises

Ouvrir la conscience, rebattre nos cartes psychiques et émotionnelles, restaurer nos relations, à nous-mêmes comme à ce qui nous entoure : les plantes psychédéliques nous ont accompagnés de tout temps. Que ce soit pour guérir, pour se donner du courage ou se relier au Grand Tout, elles questionnent nos façons de soigner et jusqu'à notre vision du monde.

On les appelle « psychédéliques », un terme issu de « *psyche* », l'âme, et de « *delo* », « montrer ». On les dit aussi « hallucinogènes », car elles provoquent des perceptions visuelles non conformes à la « réalité ». À travers un état de transe et des visions puissantes, ces plantes ouvrent la porte des corps émotionnels, psychiques et spirituels. Elles sont utilisées depuis des millénaires par les guérisseurs traditionnels pour remettre de l'ordre dans ces corps énergétiques, et agir indirectement sur le corps physique. Aujourd'hui, on les qualifie de plus en plus d'« enthéogènes », pour souligner cette sensation d'unité avec le « Tout », le divin.

Des secrets de chaman

La plus connue est sans doute l'ayahuasca, nom quechua d'une liane qui entre dans la composition d'un breuvage où elle est associée à une autre plante, comme la chacruna (*Psychotria viridis*), qui contient de la DMT (diméthyltryptamine). C'est cette molécule qui procure les visions, mais, comme nos enzymes digestives la détruisent, il est nécessaire d'y associer la liane qui bloque cette destruction par ses inhibiteurs de la monoamine-oxydase.

Les guérisseurs d'une centaine de peuples amazoniens y ont recours pour soigner, mais aussi lors de rites initiatiques, de pratiques de médiation ou de divination. Les preuves archéologiques les plus anciennes

découvertes en Bolivie datent de 1 000 ans, mais certains font remonter ces pratiques à 5 000 ans. Traditionnellement, c'est le chaman qui prend le breuvage, pour entrer en lien avec l'esprit de la plante, voir les énergies de son patient et recevoir des chants pour l'accompagner et le soigner.

En Amérique toujours, d'autres mixtures psychédéliques ancestrales sont obtenues à partir de cactus avec le peyotl (*Lophophora williamsii*), originaire du sud des États-Unis, ou encore le San Pedro (*Trichocereus pachanoi*), originaire des Andes. Ils contiennent de la mescaline, qui induit les hallucinations, et sont utilisés en cérémonie probablement depuis 3 000 ans.

D'autres portes, partout dans le monde

En Afrique, dans la forêt du bassin du Congo, c'est la racine de l'iboga qui est utilisée depuis 2 000 ans. Cette initiation, aujourd'hui connue sur le nom de *bwiti*, ouvre la perception aux dimensions invisibles.

Un peu partout dans le monde (et semble-t-il depuis fort longtemps !), les humains ont également consommé de drôles de champignons contenant de la psilocybine qui provoque visions et états enthéogènes. Leur usage rituel par les guérisseurs a été documenté pour la première fois au Mexique dans les années 1930.

Au-delà des inconforts (nausées, vomissements, étourdissements), les visions, les

expériences mystiques et même les guérisons que provoquent ces substances n'ont pas manqué, dans les années 1960, d'attirer l'attention dans les milieux scientifiques et artistiques. De nombreuses recherches furent lancées. Il en a découlé, notamment, le LSD, synthétisé à partir d'un champignon. L'engouement de la contre-culture pour cette substance, avec des personnalités comme Aldous Huxley, fut tel que ne tarda pas à être adoptée, en 1971, la Convention de Vienne sur les substances psychotropes qui réglemente ces produits au niveau international.



Frederika Van Ingen

est journaliste et conférencière, spécialisée dans la connexion avec la nature, la santé, la psychologie, les sagesses et philosophies des peuples racines. Elle est auteure notamment de *Ce que les peuples racines ont à nous dire de la santé des hommes et de la santé du monde*.

À noter que ces substances, bien que classées comme « drogues », ne sont pas addictives, contrairement à la plupart des stupéfiants.

Une vague de « psychonautes »

Ces dernières décennies, un vaste mouvement touristique s'est développé, surtout en Amérique du Sud pour l'ayahuasca et, dans une moindre mesure au Gabon avec l'iboga.

Si cette nouvelle vague chamanique attire tant de « psychonautes » occidentaux, c'est notamment parce que ces expériences recèlent une dimension spirituelle directe, que d'autres approches n'offriront qu'après une longue pratique et beaucoup de discipline.

« L'expérience psychédélique est d'une telle puissance qu'elle dissout tout ce qui fait de nous des individus limités, a pour effet de nous faire passer de la conscience individuelle à la conscience collective sans le truchement de l'ego, qui se dissout, pour migrer vers un état de conscience illimitée, » décrit Stephan Schillinger, auteur de *La Sagesse interdite*, révélations sur les plantes psychédéliques à l'origine des traditions spirituelles. Il émet notamment « l'hypothèse que les psychédéliques sont une tentative du règne végétal et fongique dont ils sont issus, de sensibiliser l'humain à une conscience écologique ».

Quoi qu'il en soit, ceux qui ont vécu ces expériences témoignent *a minima* d'une conscience accrue de faire partie d'un écosystème bien plus vaste. Mais, si l'usage de ces plantes permet d'apporter une certaine sagesse, il ne doit pas être pratiqué à la légère ; l'expérience peut s'avérer profondément bouleversante et certaines personnes ne parviennent plus, dès lors, à reprendre le cours « normal » de leur vie.

Un terrain de jeu pour les labos

Après des décennies d'oubli, la recherche médicale, en quête de nouveaux traitements, se penche à nouveau sur les psychédéliques. Avec des résultats prometteurs qui demandent à être consolidés. Ainsi, l'ibogaïne de l'iboga a montré des effets positifs dans le traitement de la dépendance aux drogues, du stress post-traumatique, et même pour certaines maladies neurodégénératives. Avec toutefois des effets secondaires sur le système cardiovasculaire.

La psilocybine des champignons semble efficace contre la douleur chronique. Elle pourrait agir sur l'inflammation, la neuroplasticité, et donc sur la migraine, comme sur la fibromyalgie... Les indications potentielles des psychédéliques ne cessent de s'élargir : dépression, anxiété, dépendances, TOC, troubles alimentaires... si bien que certains pays lèvent l'interdiction de les utiliser pour la science, et des essais cliniques sont en cours. Aux produits issus des plantes, on ajoute des molécules de synthèse, comme le LSD qui opère un grand retour, mais aussi la MDMA (molécule de l'ecstasy) ou la kétamine.

Il ressort de tout cela certaines choses étonnantes : une dizaine d'études ont notamment constaté une corrélation entre l'efficacité de ces traitements et le vécu d'une expérience mystique. À dose classique, les psychédéliques altèrent la conscience et font vivre un chamboulement psychique dont on commence à comprendre le fonctionnement. La psilocybine et l'ayahuasca imitent par exemple la sérotonine qui régule les émotions. On sait aussi que certaines zones du cerveau sont plus connectées entre elles, comme le thalamus et les zones sensorielles. Cela impacte la façon de penser, de se situer dans le monde, mais peut aussi augmenter l'empathie, ce qui a fait dire au National Institute of Health, en 2022, que ces substances étaient « capables de modifier l'humeur, la gestion du stress, la mémoire et le fonctionnement social ».

Pour la médecine de demain

Ces usages soulèvent des questions éthiques. Recourir à ces substances nécessite, face aux traversées d'angoisse ou d'expériences mystiques, un accompagnement sur plusieurs heures et un suivi rapproché, là où prescrire un antidépresseur « libérerait » le médecin. Le contexte du soin, la relation au patient, la perception du médicament et jusqu'à la façon dont nous pensons la médecine s'en retrouvent bouleversés.

Peut-on limiter une plante à une molécule qu'on en extrait ? Et une pratique traditionnelle issue d'un contexte socioculturel à un protocole médical ? Les médecines traditionnelles évoquent l'importance de la relation entre le guérisseur et la plante,



Trichocereus pachanoi, Andes



Lavage des feuilles de chacruna dans la préparation de l'ayahuasca, Bolivie

à travers des diètes, des chants et d'autres pratiques d'intermédiation avec l'invisible qui, dans le cadre de la recherche, sont ignorées.

D'autre part, le risque de réserver ces substances à un usage médical exclusif questionne, avec le danger, dans le futur, d'une situation de monopole. *Quid* des savoirs traditionnels déjà menacés par nos modes de vie ? *Quid* du retour financier vers ces communautés lorsque sont brevetées des molécules de synthèse dérivées de leurs plantes ? À travers ces questions, ces « plantes qui parlent à notre esprit » semblent nous inviter à mettre plus de conscience dans nos relations. Elles nous montrent la nécessité d'ouvrir toujours plus de dialogue non seulement avec elles, mais entre nos cultures.

A modern way to eat

Un jour gris, Anna Jones, alors employée de bureau, démissionne après avoir lu un article sur la nécessité de suivre sa passion. Pari réussi ! Aujourd'hui, cette figure montante de la scène culinaire britannique réinvente avec brio la cuisine végétarienne. Dans ce livre richement illustré, elle explore une alternative aussi gourmande qu'inspirante pour qui souhaite végétaliser ses menus sans renoncer au plaisir. *A modern way to eat* célèbre les légumes de saison, les graines, les céréales et autres fruits. Des petits déjeuners vitaminés aux dîners réconfortants, ce sont plus de 200 recettes saines et pleines de saveurs, conçues pour s'intégrer facilement au quotidien. Un joli cadeau à faire ou à s'offrir, que l'on soit végétarien confirmé ou flexitarien curieux.

Par Anna Jones, La Plage, 352 p., 35 €



Les Formes de la nature

Qu'est-ce qui se dissimule derrière les spirales des escargots, les hexagones des yeux de papillons ou les voiles de dentelle des champignons ? Ces prodigieuses formes du vivant doivent leurs structures, motifs et couleurs à de fascinantes lois géométriques et phénomènes physiques. Pour dévoiler l'ordre caché de la nature, David Maitland, photographe naturaliste et docteur en zoologie, a recours aux ressources de la microscopie et à de nouvelles techniques d'éclairage. Le résultat est saisissant. Dans un langage accessible, il explique comment les contraintes physiques et évolutives sculptent les êtres vivants. Un fabuleux voyage visuel qui associe art et science pour percer les secrets géométriques du vivant !

Par David Maitland, Ulmer, 288 p., 40 €



Arbres en danger

Comment quelques chênes abattus au bord d'une route de campagne française, destinés à voyager jusqu'en Chine pour revenir sous forme de lames de parquet, ont-ils conduit Sophie Coignard à mener cette enquête explosive ? Journaliste d'investigation, l'auteur décortique un paradoxe troublant : on nous dit que notre forêt gagne du terrain, tout en nous alertant sur les coupes rases, le réchauffement climatique et la

spéculation sur ce nouvel or vert-brun. Pendant ce temps, les arbres, pourtant essentiels à la neutralité carbone d'ici 2050, continuent de tomber sous les coups de la cupidité. Ce livre d'enquête démontre qu'il serait simple de les épargner sans renoncer à exploiter les forêts, avec retenue et intelligence. Un réquisitoire nécessaire pour repenser d'urgence notre rapport à ces êtres vivants qui nous dépassent et assurent notre survie.

Sophie Coignard, Guy Trédaniel, 200 p., 19,90 €



Du potager à la cuisine

Les lecteurs des blogs *Saines gourmandises* et *Permaculture familiale* connaissent bien le talent de Marie Chioca, jardinière accomplie et cuisinière hors pair. Ce magnifique coffret cadeau réunit deux ouvrages complémentaires : *Mon fabuleux jardin en permaculture* et *Fabuleux légumes*, offrant une approche complète du sol à l'assiette. Dans son jardin du Dauphiné, elle applique les principes de la permaculture familiale avec une production spectaculaire de légumes en toutes saisons. Le coffret regorge de précieux conseils pour jardiner (potager, fruits, fleurs, petits élevages) et propose 170 recettes pour transformer ces récoltes en plats gourmands. Photographe talentueuse, l'auteur signe un ouvrage incarné et visuellement captivant. Ce guide inspirera tous ceux qui souhaitent cultiver l'abondance et passer dans la foulée du potager à l'assiette, en toute autonomie !

Par Marie Chioca, Terre Vivante, 544 p., 49 €



Mes cartes menus anti-inflammatoires

L'inflammation chronique est à l'origine de nombreuses maladies : psoriasis, diabète, rhumatismes, MICI... Face à ce fléau intimement lié à notre mode de vie (alimentation déséquilibrée, stress, sédentarité), il est temps d'agir ! Ce coffret pratique et ludique propose 50 cartes de recettes de saison pour composer des menus gourmands, équilibrés et antidouleurs. L'atout majeur ? 10 cartes de plannings avec des menus tout prêts qui éliminent le casse-tête de l'organisation journalière, accompagnées de mémos et du top 10 des aliments bienfaisants. Conçu par une diététicienne-nutritionniste et une spécialiste en santé et bien-être, ce guide permet de devenir acteur de sa santé sans renoncer au plaisir. Un *must* pour tous ceux qui souhaitent dire adieu aux maux du quotidien grâce à l'assiette !

Par Laetitia Proust-Million et Alix Lefief-Delcourt, Leduc, 60 cartes + livret, 19,90 €



Soigner son chien avec les huiles essentielles

Les huiles essentielles ne sont pas réservées qu'aux humains de la famille. Très bien tolérées par les chiens, elles sont aujourd'hui utilisées par de nombreux vétérinaires. Dans ce guide, vous trouverez 35 huiles essentielles incontournables pour soigner ou soulager 25 pathologies courantes (gingivite, arthrose, stress, agressivité...). Pour chaque huile, l'auteur détaille les principes actifs, la posologie selon l'âge et la race, les contre-indications et les synergies possibles. Sans oublier les fiches pratiques. De quoi améliorer la qualité de vie de nos compagnons à quatre pattes !

Par Didier Pesoni, Ulmer, 120 p., 22 €



Et aussi...

Aussi serein qu'un arbre

Comment retrouver la paix intérieure face au tumulte extérieur ? En éveillant une attitude impassible et clairvoyante, tel l'arbre qui traverse les saisons sans fléchir. Voilà la proposition de l'auteur, docteur en psychologie. Dans un monde hyperactif, il nous invite à une pause

philosophique en s'inspirant de ce modèle le plus noble de la nature. À l'image de ce géant enraciné dans son passé et tourné vers l'avenir, ralentissons, ancrons-nous et cultivons la force qui naît de l'immobilité. Un petit ouvrage à glisser dans sa poche pour se reconnecter à l'essentiel !

À découvrir également dans la collection Mini Poche : *Le Bonheur est déjà là*, *Le Bonheur selon Bouddha* et *La Plénitude de l'instant*.

Par Emeric Lebreton, Marabout, 240 p., 3,99 €

Caroline Gayet, diététicienne-phytothérapeute, **Elske Miles**, réflexologue, aromathérapeute, le **docteur Thierry Schmitz**, docteur en médecine, répondent à vos questions.



Manque d'acide

“ Comment savoir si je suis hyperchlorhydrique au niveau de l'estomac ? ”

Marilyne

Caroline Gayet : En général, si vous avez passé la cinquantaine, vous l'êtes ! On le devient tous passé 45 ans. Les hyperchlorhydriques, c'est surtout chez le bébé que l'on voit cela. Le bébé est hyperchlorhydrique. Plus on avance en âge, moins on produit correctement ces enzymes à tous les niveaux. On a moins d'amylase salivaire, moins de lipase salivaire, moins d'acides gastriques dans l'estomac, moins de lipase, amylase et protéase pancréatique, et moins de bile au niveau du foie. Si vous ballonnez le matin à jeun avec un verre d'eau, c'est souvent le signe d'une hypochlorhydrie. Vous avez aussi un test où vous mettez un peu de bicarbonate dans un verre d'eau et vous avalez. En fonction du temps que vous mettez à faire un rot, cela vous dit si vous êtes plutôt hypo- ou hyperchlorhydrique. En tout cas, passé la cinquantaine, on est plutôt en phase d'hypochlorhydrie.



Cicatrice post-opératoire

“ Une prothèse totale de hanche gauche m'a été posée. J'ai eu une anesthésie générale, puis des antibiotiques, des antidouleurs et des anticoagulants. La cicatrice n'est pas très belle et reste encore assez douloureuse et adhérente. Quels huiles essentielles et/ou points d'acupuncture utiliser pour évacuer tous ces toxiques de mon corps et aider la cicatrisation ? ”

Rose-Marie

Elske Miles : Après toute anesthésie générale, il est essentiel d'éliminer les toxines résiduelles de l'intervention chirurgicale. L'aromathérapie n'est pas la meilleure approche pour faire ce nettoyage de fond. Les sels biochimiques du docteur Schüssler permettent un nettoyage au niveau cellulaire. Les deux remèdes de Schüssler qui sont classiquement conseillés pour aider l'organisme à éliminer les toxines de l'anesthésie générale sont *Kalium chloratum* en dilution 6 et *Natrium muriaticum* en dilution 6. Une prise biquotidienne de 3 comprimés de chaque sur une période de deux mois constitue le socle de ce protocole. Pour avoir un traitement plus spécifique, n'hésitez pas à vous adresser à un médecin homéopathe qui pourra vous prescrire une trituration adaptée à faire faire en pharmacie.

Les huiles essentielles (HE), quant à elles, seront de grande utilité pour favoriser la cicatrisation de la plaie et pour améliorer l'aspect de la cicatrice. S'il s'agit d'une cicatrice récente et encore douloureuse, une application régulière (3 à 5 fois par jour pendant une semaine) d'une synergie à visée anti-infectieuse, antalgique et cicatrisante conviendrait. Voici un exemple de synergie contenant 15 % d'huiles essentielles pour 85 % d'huile végétale (HV) :

- 5 % d'HE de *Lavandula latifolia spica* (lavande aspic)
- 5 % d'HE d'*Eugenia caryophyllata* (clou de girofle)
- 5 % d'HE de *Leptospermum scoparia* (manuka)
- 85 % d'HV de calophylle ou macérât de millepertuis

Une quantité de 10 ml de la synergie contiendrait donc 15 gouttes de chacune des 3 HE la composant. La quantité de la synergie totale appliquée (souvent entre 8 et 12 gouttes par application) dépendra de la taille de la cicatrice. Pour améliorer l'aspect d'une cicatrice en phase de maturation, il convient de masser la cicatrice en profondeur en appliquant deux fois par jour une synergie contenant 20 % d'HE d'*Helichrysum italicum* (immortelle corse) et 80 % d'HV de rose musquée pour assouplir les adhérences.



Spasmes intestinaux

“ Depuis quelques années, je souffre de spasmes intestinaux et stomacaux : des implosions brutales, incontrôlables, terriblement douloureuses, pendant des heures. Pour l'instant, je n'ai trouvé que Spasmine pour me soulager, mais j'aimerais suivre un traitement naturel. ”

Daniel

Dr Thierry Schmitz : Assurez-vous d'abord que les symptômes ne sont pas dus à une réaction ou à une intolérance à des aliments courants : lait, sorbitol, blé, maïs, café. Parmi les aliments à teneur élevée en sorbitol, on relève : les pêches, poires, prunes, pruneaux, le jus de pomme, les confitures

« diététiques », le chocolat. Si vous avez de bonnes raisons de croire que vos troubles intestinaux pourraient être reliés à un type d'aliment en particulier, supprimez-le durant trois semaines de votre régime. Si votre état s'améliore, refaites un peu plus tard un test de tolérance pour confirmer qu'il s'agit bien d'un cas d'« allergie » : réintégrez temporairement l'aliment en cause dans votre menu quotidien afin de vérifier s'il provoque à nouveau l'inflammation.





Insomnie

“ Je suis insomniaque et je ne dors qu'avec des somnifères. J'ai entendu parler d'acides aminés, mais il semble qu'en France, il n'existe pas de laboratoires qui les commercialisent.

Que pourriez-vous me conseiller pour retrouver le sommeil, en sachant que j'ai une polyarthrite rhumatoïde et que je suis allergique au gluten et au lactose ? ”

Franck

Dr Thierry Schmitz : Il existe différentes substances naturelles qui favorisent le sommeil, comme le tryptophane, qui intervient dans la synthèse de la mélatonine, hormone bien connue pour ses effets positifs sur le sommeil. Le GABA (acide gamma aminobutyrique) est un acide aminé naturel qui diminue l'excitabilité du système nerveux central, ce qui lui confère des propriétés sédatives et anxiolytiques. De plus, des plantes comme la valériane et la passiflore ont un réel effet somnifère démontré par des études. Ces ingrédients sont réunis dans la Formule S du laboratoire Effiplex, qui peut donc être utilisée en remplacement des somnifères classiques à la condition de respecter, pour ces derniers, une période de sevrage.

Maladie de Verneuil

“ Mon fils de 27 ans a la maladie de Verneuil ou hidrosadénite. De gros kystes se transforment en abcès au niveau des aisselles, de l'aîne et derrière les oreilles. La médecine classique ne propose que des incisions (4 mois de pansements après chaque intervention), des antibiotiques et des anti-inflammatoires. Je précise qu'il mène une vie saine, mais il souffre beaucoup.

Pourriez-vous l'aider ? ”

Véronique

Dr Thierry Schmitz : La maladie de Verneuil est une inflammation chronique et suppurante de la peau aux endroits où se trouvent beaucoup de glandes sudoripares, comme les aisselles et l'aîne. C'est une maladie orpheline dont la cause est inconnue. Je préconise l'usage de pansements occlusifs imbibés d'un mélange d'huiles essentielles (HE) pour éviter au maximum la surinfection des kystes.

Le mélange est le suivant :

- HE de clou de girofle, 2 ml
- HE de laurier noble, 2 ml
- HE de niaouli, 5 ml
- HE de *tea tree*, 5 ml
- huile végétale de takamaka, 10 ml



VOS QUESTIONS NOUS INTÉRESSENT

Chaque mois, nos experts répondent à vos courriers. Posez-leur vos questions par email à l'adresse : plantesetsanté@editions-biosante.com

Le texte doit être concis (maximum 1 500 signes, espaces comprises), signé, et comporter une adresse électronique, une adresse postale complète et un numéro de téléphone. La publication se fait à l'entière discrétion de *Plantes & santé*.



Bulletin d'abonnement

Tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par email un nouveau numéro de 64 pages du mensuel *Plantes & santé* rédigé par les meilleurs spécialistes en matière de santé naturelle.

**Plantes
& santé**

Votre abonnement à *Plantes & santé* pour une année (12 numéros) au format papier + électronique (envoi en France métropolitaine) est à seulement 69 euros pour tout règlement par chèque (49 euros + 15 euros de frais de port + 5 euros de frais de chèque). Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription. Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous sans oublier de renseigner votre adresse email.

Vous souhaitez bénéficier de nos offres spéciales avec d'autres modes de paiement (carte bancaire, SEPA) ? Vous habitez hors de la France métropolitaine ? RDV directement en ligne pour faire votre demande : demandes@editions-biosante.com

Étape 1 : Vos coordonnées

(tous les champs sont obligatoires)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Code postal :

Email :

Ville :

Étape 2 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 69€ à l'ordre de *BioSanté Éditions* et de les renvoyer à cette adresse :

BioSanté Éditions – Service courrier – 679 avenue de la République – 59800 Lille – France

Une question ? Contactez-nous au +33 3 59 55 36 42

Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition sur les données nominatives vous concernant. Pour toutes vos demandes concernant ces données, veuillez contacter notre service client (coordonnées ci-dessus).

Le pin sylvestre

Pinus sylvestris

par Mathilde Bart et Idir Bechar

Famille : Pinacées



L'anecdote

Son tronc ocre et sa cime rougissante suffisent à le trahir : le pin sylvestre est le seul conifère d'Europe dont l'écorce prend cette teinte orangée, presque cuivrée, sur les parties hautes. Reconnaisable entre mille, il s'étend sur des kilomètres de forêts acides, colonisant les sols pauvres et secs, là où d'autres arbres renoncent. Arbre pionnier, il n'a pas peur des extrêmes : on le trouve jusque dans les tourbières scandinaves, les plateaux ventés ou les dunes d'Europe de l'Ouest. Il s'adapte, se tord, s'accroche. Le pin sylvestre fournit une résine distillée en térébenthine et colophane, utilisée pour les peintures, vernis ou archets, tandis que son bois clair et solide sert largement en construction.

Cueillette et usage

Tout est divin dans le pin ! Au-delà de la rime, aiguilles, bourgeons, résine et même écorce interne. Toutes les parties concentrent les mêmes principes actifs, dominés par les terpènes et les acides résiniques, puissants antiseptiques et expectorants. On peut récolter les aiguilles toute l'année, jeunes et bien vertes, ou les bourgeons entre l'automne et le début du printemps. Ces derniers, couverts de minuscules écailles rousses, renferment les molécules les plus volatiles : alpha-pinène, bornéol, limonène... un cocktail aromatique qui nettoie et ouvre les bronches.

	Semis Spontané, sur sols acides et sablonneux
	Cueillette Aiguilles toute l'année, bourgeons de novembre à avril
	Parties récoltées Aiguilles, bourgeons, résine
	Propriétés Antiseptique, expectorant, tonique, cicatrisant



Le pin sylvestre

Pinus sylvestris



Sur un pin bas et ramifié ou dont les rameaux retombent, on peut prélever quelques bourgeons terminaux pour encourager la pousse en hauteur. Ailleurs, on privilégiera les bourgeons latéraux, afin de ne pas nuire à la croissance de l'arbre. En cuisine, ces jeunes pousses parfument les sirops, les bouillons ou les desserts. Leur arôme évoque une harmonie de forêt et de zeste de citron, un mélange résineux et d'agrumes en somme.

Propriétés médicinales

Le pin sylvestre agit comme un nettoyeur des voies respiratoires. Ses huiles essentielles riches en alpha- et bêta-pinène fluidifient les sécrétions bronchiques, dégagent les sinus et calment la toux grasse. En inhalation ou en sirop, il apaise les affections pulmonaires : bronchites, laryngites, toux persistantes.

Ses propriétés antiseptiques s'expliquent par la synergie entre monoterpènes et sesquiterpènes, une combinaison à la fois bactéricide, antivirale et expectorante.

En usage externe, une décoction de bourgeons peut servir à désinfecter les plaies et les piqûres, tandis qu'en bain, elle tonifie la circulation et apaise les douleurs musculaires.



Recette santé

L'oxymel broncho-pulmonaire au pin sylvestre

Ingédients : • 300 ml de miel de sapin (ou de montagne) • 400 ml de vinaigre de cidre
• 3 cuillères à soupe de bourgeons et aiguilles de pin sylvestre concassés • Zestes d'un citron bio (en fines lamelles) • 10 g de romarin frais
• 4 g d'ail (optionnel) • 2 cuillères à café d'alcool fort (55°) pour extraire les résines

Préparation

Étapes 1. Dans un bocal de 750 ml, versez miel et vinaigre. **2.** Ajoutez les aiguilles, les bourgeons, le citron, le romarin, l'ail et l'alcool. **3.** Mélangez et laissez macérer trois semaines à température ambiante, en remuant tous les deux jours. **4.** Filtrerez ensuite et conservez au frais.

Dégustation

Prenez une cuillère à soupe pure, trois fois par jour, en cas de toux productive ou de gorge irritée. Ce remède maison fluidifie le mucus, ouvre les bronches et renforce l'immunité. Le citron apporte sa vitamine C et sa fraîcheur acide, tandis que l'ail et le romarin diffusent leur pouvoir antibactérien.





L'efficacité naturelle
pour vos soins quotidiens



**Au cœur de la nature,
un geste simple pour votre bien-être de chaque jour.**

Propolis Rouge : un allié de tous les instants, au cœur de votre routine bien-être.
Propovox : la douceur de la propolis rouge pour une sensation d'apaisement.

Retrouvez tous nos autres compléments alimentaires et soins sur :
www.phyt-inov.com



0041 32 466 89 14 - contact@phyt-inov.com



Scannez le
QR code