

Nutrition
Exit les toxiques
avec la « détox
profonde »

Beauté nature
Garder un teint
de pêche
par grand froid

Quand les microbes nous font du bien

Inflammation,
immunité, allergies



Florithérapie
Activer sa
mémoire via
les émotions

Aromathérapie
Des solutions
antitoux en cas
de coqueluche

Art de vivre
S'initier à
la tradition
du thé matcha

www.plantes-et-sante.fr

BELUX: 6,50 € - CH: 9,90 CHF - IT-PORT-CONT: 6,90 €
MAR: 69 MAD - TUN: 13,20 TND - CAN: 10,99 CAD

L 13867 - 264 H - F: 5,95 € - RD



AROMA = ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

TRIO D'HUILES ESSENTIELLES DIGESTION FACILE



ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

GARANTIES HEBBD

100% PURES

100% NATURELLES

100% INTÉGRALES

En boutiques et sur aroma-zone.com

Service abonnements :

Plantes& Santé, 45, avenue du Général-Leclerc,
60643 Chantilly cedex
Tél.: 01 55 56 70 51 - E-mail:
plantes-et-sante@groupe-gli.com

Publicité : Société Kamaté Régie

6 ter, rue Rouget-de-Lisle,
92400 Courbevoie - Tél.: 01 47 68 59 43.
Dominique Olivier, dolivier@kamateregie.com
Tél.: 06 87 06 62 32. Véronique Andrei,
vandre@kamateregie.com - Tél.: 06 27 71 03 50.
Jean-Pierre Laroussinie,
jplaroussinie@kamateregie.com
Tél.: 06 86 75 20 17.

Rédaction : 101, rue de Patay,
75214 Paris cedex 13
Tél.: 01 40 46 00 46, fax: 01 40 46 05 93.
E-mail: plantesetsante@ginkgomedia.fr
Site: Plantes-et-sante.fr

Édité par Santé Port-Royal SAS,
également éditeur d'Alternative Santé.
RCS Paris B 434 728 952.
CPPAP n° 0328 K 80980. N° ISSN: 1157-7797.
Dépôt légal: à parution.

Représentant légal et Directeur de la publication : Benoit Pierre. **Directrice des rédactions :** Katherine Menguy. **Rédactrice en chef print et web :** Isabelle Saget. **Rédaction :** Sabrina Debusquat, Caroline Pelé, Anne Peron. **Ont collaboré à ce numéro :** Stéphanie Bondu-Guiselin, Émilie Brigand, Violaine Chatal, Christine Cieur, François Couplan, Clarisse Le Bas, Julie Lioré, Aude Maillard, Sophie Pensa, Agnès Rogelet, Barbara Ruelle, SOS Cuisine.com, Hervé Staub.

Pour joindre un membre de la rédaction, composez l'adresse mail sur le modèle: prénom.nom@ginkgomedia.fr

Secrétaire de rédaction : Sophie Ceugniet.
Conception et réalisation maquette : Thierry Laurent.

Rédactrice graphiste : Véronique Marmont (dessins p. 55-56).

Photos : iStock, sauf mention contraire.
Impression : La Galiote-Prenant, 70 à 82, rue Auber, 94400 Vitry-sur-Seine.

Distribution : France Routage (Croissy-Beaubourg, 77).
Diffusion : MLP. Prix au numéro : 5,95 €. **Abonnement 1 an (11 numéros) :** 49 € (TVA 2,10% incluse).
Périodicité : mensuel sur 11 mois.

Ce numéro comporte un encart *Paris-Match* sur 10 000 abonnés, *Le Guide des Huiles essentielles*, le hors-série *Croquez l'été!* 100 recettes végétales, le hors-série *Savourez l'hiver!* 100 recettes végétales, le hors-série *Santé, beauté, bien-être*. *Faire soi-même ses remèdes naturels*, le hors-série *Fruits, légumes, fleurs. Plaisir, peps et vitalité au quotidien*, le hors-série *Sauge, cassis, capucine... Faites pousser vos remèdes*, le hors-série *Digestion, immunité, articulations... Nos solutions 100% huiles essentielles*, l'agenda *Plantes & santé* sur une partie des abonnés.



Essentiels et invisibles

En 1674, le savant néerlandais Antoni van Leeuwenhoek ouvre une fenêtre sur un monde invisible, celui des « animalcules » – peuplant l'eau et le tartre dentaire. Une découverte, fascinante mais aussi inquiétante, qui modifie profondément notre vision du vivant. Plus de deux siècles plus tard, en 1878, Charles-Emmanuel Sédillot forge le terme « microbes », pour désigner ces agents microscopiques responsables de maladies. Dès lors, une guerre sans relâche sera menée contre ces « envahisseurs », une guerre intensifiée avec les découvertes des antibiotiques et autres produits chimiques destinés à les éradiquer.

Aujourd'hui, nos connaissances ont évolué. Nous savons désormais que tous les microbes (bactéries, virus, champignons) ne sont pas des ennemis. Nombreux sont ceux qui nous sont essentiels, à l'instar des bactéries saprophytes qui contribuent à notre digestion, ou celles qui soutiennent notre système immunitaire. Comme vous le verrez dans le dossier de ce numéro, l'étude des « bonnes bactéries » nous a permis de comprendre comment elles peuvent réduire l'inflammation, améliorer l'efficacité des traitements médicamenteux et même expliquer l'apparition de certaines pathologies. Ces alliés, longtemps ignorés ou mal compris, jouent un rôle fondamental dans notre santé.

Mais par notre volonté de les chasser à tout prix, par notre quête de purification systématique, nous risquons de nous couper de ces ressources précieuses, et *in fine* de mettre en péril notre santé.

Cet éditorial ne prétend pas plaider pour un retour à l'ignorance ou à la négligence, mais il invite à une réflexion urgente : si l'homme, en inventant les antibiotiques et fongicides, ou en appliquant des méthodes de stérilisation rigoureuses, est parvenu à dominer en quelques décennies le monde des microbes, la question qui se pose aujourd'hui est celle de l'équilibre. Une coexistence où nous pourrions, tout en nous protégeant, apprendre à vivre en harmonie avec ces micro-organismes.

Désormais, la question n'est plus de savoir comment éliminer les microbes, mais comment cohabiter avec eux. Voilà un défi passionnant qui se dessine. Il s'agit d'abord d'un enjeu de santé publique – et on peut regretter que les politiques mises en œuvre, telles les campagnes invitant à limiter l'usage excessif des antibiotiques, ne soient pas plus efficaces. Mais nous devons regarder plus loin encore : de telles mesures resteront sans effet si nous n'engageons pas aussi une réflexion de fond sur notre relation avec ce peuple invisible qui nous entoure... 🍀



Isabelle Saget
Rédactrice en chef
isabelle.saget
@ginkgomedia.fr



À nos abonnés

Poursuivez votre lecture et accédez à tous nos articles en activant votre compte sur notre site Plantes-et-sante.fr/activation-compte

Scannez ce QR code pour vous connecter, ou activez votre compte à l'aide de votre numéro d'abonné imprimé sur le conditionnement de votre magazine.



FERMENTATION SANTÉ

Performances Physique & Mentale

AVEC LE POLLEN CRU LACTO-FERMENTÉ

RICHE EN
Oméga-3

État mental
et performances

Résistance et Tonus

Bien-être
gastro-intestinal



SOURCE DE
Protéines

SOURCE DE
Manganèse



SES PETITS
SECRETS

CHANGEZ DE VIE SUR WWW.BALLOT-FLURIN.COM



Apiculture
DOUCE®
solidaire
et locale



Ballot-Flurin
abeilles santé



sommaire



64

ESCAPADE
Agrumes
et arbres
exotiques
en majesté
au cœur
de la Sicile

38

MÈRE NATURE
Le thé matcha,
c'est tout un art
(de vivre)!



- 6 Actualités**
- 10 Ma petite entreprise**
Vous prendrez bien
une petite Kamomille?
- 12 C'est nouveau**
- 14 On en parle**
Les cueilleurs montent au créneau
pour défendre la flore
- 16 Dossier**
Les microbes, ces alliés
santé invisibles
- 30 Aromathérapie**
Mettre K.-O. la coqueluche
- 34 Beauté naturelle**
Un teint lumineux au cœur de l'hiver
- 38 Mère nature**
Un esprit et un corps zen
avec le thé matcha
- 40 Au jardin médicinal**
La guimauve adoucit les maux
- 43 Bon geste**
Apaiser le reflux gastro-œsophagien

- 44 Florithérapie**
Se connecter à sa mémoire
- 48 Cueillette sauvage**
Le centranthe rouge,
cousin de la valériane
- 52 Focus nutrition**
Éliminer les toxiques en profondeur
- 54 Cuisine saine**
Zeste, jus, pulpe, le citron
est toujours gagnant
- 58 Nos recettes végétariennes**
- 64 Escapade**
Giardino di San Giuliano
L'exotisme en héritage
- 68 Livres**
- 70 De vous à moi**
Aude Maillard, Barbara Ruelle
et le Dr Hervé Staub
répondent à vos questions
- 73 Bota pratique**
Romarin officinal

Offre d'abonnement p. 71

16

DOSSIER

Alimentation,
microbiotes,
environnement:
pour vivre
mieux, on mise
sur les bons
microbes!



Nouveau!
34

BEAUTÉ NATURE
Les huiles
végétales
championnes de
la bonne mine



54

CUISINE SAINE
Mettre en
musique les
notes piquantes
du citron



40

AU JARDIN MÉDICINAL
Testez la douceur
de la mauve contre
les remontées acides





Expérimentation

Stop au cannabis médical ?

Début janvier, le nouveau ministre de la Santé, Yannick Neuder, a déclaré qu'il fallait « étudier la voie » du cannabis thérapeutique. La suite qui va être donnée à trois ans d'expérimentation pour des patients atteints de symptômes rebelles en oncologie, soins palliatifs, spasticité douloureuse, épilepsie et douleurs neuropathiques, reste floue. Et ce alors que selon l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), des médicaments à base de cannabis devaient être « mis à disposition des patients en 2025 sur prescription médicale ». Entre la succession des quatre différents ministres de la Santé sur l'année, une Académie de médecine qui semble sceptique et des études récentes aux résultats mitigés, l'essai semble sur la sellette. Fin décembre, le collectif de patients et de médecins CannabiSanté exprimait son « profond désarroi » et sa « colère », après cet « arrêt brutal », arguant que « l'État abandonne les patients ». Le collectif affirme que les textes de loi étaient prêts depuis plusieurs mois, mais qu'« en dépit des promesses, [l']État a décidé de les enterrer ». Le pharmacologue Nicolas Authier, président du comité scientifique de l'ANSM sur le cannabis thérapeutique, a dénoncé le dogmatisme de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) qui s'oppose, sans compétence ni légitimité, à l'accès à ces médicaments.

Insolite

Le secret explosif du concombre gicleur

Connaissez-vous le concombre gicleur ? *Ecballium elaterium* (encore appelé concombre d'âne) est une espèce de concombre du pourtour méditerranéen qui disperse ses graines jusqu'à dix mètres alentour en faisant littéralement exploser ses fruits. Traditionnellement utilisé depuis l'Antiquité gréco-romaine comme plante médicinale, le concombre gicleur vient de révéler son secret millénaire à une équipe de chercheurs britannique de l'université d'Oxford. S'il parvient à expulser aussi loin, c'est en raison de quatre étapes clés : il met sous pression les graines dans les fruits en accumulant du liquide durant des semaines, puis il fait tourner sa tige à 45 degrés quelques jours avant, effectue ensuite une rapide rotation de la tige dans les premières centaines de microsecondes suivant l'éjection pour envoyer très loin les premières graines (les dernières, moins sous pression, sont éjectées plus près). Une prouesse ! Dans *PNAS*, décembre 2024.



Inflammation

Le kaempférol, superhéros antiallergique

Un flavonoïde présent dans de nombreux végétaux pourrait devenir un allié incontournable pour calmer les réactions allergiques liées à l'asthme, à la dermatite atopique ou aux allergies alimentaires. En augmentant les niveaux d'une enzyme appelée RALDH2 (rétinaldéhyde déshydrogénase 2), certains flavonoïdes favorisent le développement des lymphocytes T régulateurs, un type de cellules immunitaires qui peuvent supprimer la réponse immunitaire observée dans les allergies. Or, le flavonoïde végétal qui semble le plus efficace pour favoriser cette production est le kaempférol. Présent dans une grande variété d'aliments tels que le chou frisé, les haricots, le thé, les épinards et le brocoli, cette molécule a une action très rapide lorsqu'elle est administrée à des rongeurs en diminuant rapidement et considérablement la température corporelle et les diarrhées allergiques. Jugé très prometteur contre les allergies alimentaires, ce composé devra être testé sur l'homme avant de pouvoir devenir une molécule médicamenteuse. En attendant, les scientifiques affirment que la consommation régulière d'aliments contenant de grandes quantités de ce flavonoïde, et de flavonoïdes végétaux en général, semble pouvoir servir de remède naturel pour réduire les allergies, l'inflammation et les maladies auto-immunes. Dans *Allergy*, décembre 2024.



Évolution

Pocahontas cultivait sans doute des noisetiers à l'ouest du Canada

En décodant l'ADN du noisetier à bec (*Corylus cornuta*), une plante indigène qui prospère en Colombie britannique (la province la plus occidentale du Canada), des scientifiques bousculent des préjugés culturels profondément ancrés sur les peuples autochtones d'Amérique du Nord. « *L'idée fausse selon laquelle [ces derniers] n'utilisaient ni ne géraient la terre est répandue dans toute l'Amérique du Nord, mais elle est particulièrement présente en Colombie britannique, où les paysages sont souvent décrits comme "sauvages" ou "intacts"* », expliquent les chercheurs. Ainsi, en dépit des récits coloniaux limitant les Amérindiens à des « chasseurs-cueilleurs », l'ADN du noisetier à bec révèle que ce dernier est cultivé sur le continent nord-américain depuis au moins 7 000 ans, soit plus de 5 000 ans avant l'arrivée des colons britanniques. Dans PNAS, décembre 2024.

Alimentation

Des fibres contre le cancer du sang?

Un essai clinique présenté lors de la réunion annuelle 2024 de la Société américaine d'hématologie, démontre comment un régime alimentaire riche en fibres végétales peut retarder la survenue d'un certain type de cancer du sang, le myélome multiple, un type rare et incurable affectant la moelle osseuse. Les vingt participants, atteints d'un trouble sanguin précancéreux et ayant un indice de masse corporelle (IMC) élevé, étaient à risque de développer un myélome multiple. Ils ont adopté durant trois mois des repas à base de végétaux riches en fibres : fruits, légumes, noix, graines, céréales complètes et légumineuses. Deux d'entre eux dont la maladie évoluait avant l'étude ont montré un ralentissement significatif de la progression de leur maladie

et un an plus tard, aucun des participants n'a évolué vers un myélome multiple. Des résultats similaires sont observés chez les animaux où ce type de régime réduit de 44 % le risque de développer un cancer du sang, comparé à un régime alimentaire plus classique. Selon les chercheurs, cette étude illustre comment la nutrition peut améliorer le microbiome et renforcer le système immunitaire, et confirme que les médecins ont les moyens de mettre en avant auprès des patients des possibilités concrètes de « *réduire leur risque de cancer grâce à des changements alimentaires* ». Une nouvelle étude plus vaste avec 150 participants vient d'être lancée pour confirmer ces bénéfices. Sur [Eurekalert.org](https://eurekalert.org), décembre 2024.

agenda

Journée de la femme

La distillerie Saint Hilaire organise un atelier d'une journée centré sur les cycles féminins (règles, grossesse, ménopause...). Gemmothérapie et aroma peuvent aider à soulager les maux associés à ces cycles. **15 mars, Saint-Hilaire (43), [Sainthilairebio.com](https://sainthilairebio.com)**

La voie des plantes

L'herboriste Marine Lafon vous invite à une formation holistique d'un an aux plantes sauvages guérisseuses. Approches phytothérapeutique, sensible, énergétique, soins médicinaux, cuisine sauvage... Une exploration végétale pour s'éveiller à soi. **Début le 8 février, en ligne, [Lacueilleusesauvage.com](https://lacueilleusesauvage.com)**

Teinture végétale

Comment extraire la couleur d'une plante pour donner vie à un tissu? C'est ce que vous apprendrez lors d'une initiation de 2 jours à la teinture végétale. **22 et 23 février, Lauris (84), [Couleur-garance.com](https://couleur-garance.com)**

Crusine et cuisine

« Diététique et plantes sauvages » : des ateliers pour cuisiner sainement avec de bons produits locaux, mais aussi des plantes comestibles, pour une alimentation respectueuse de la nature. **28 au 30 mars, Ouessant (29), [Reserve-biosphere-iroise.fr](https://reserve-biosphere-iroise.fr)**

Cueilte et croque!

L'Herbandine propose une journée de découverte des plantes sauvages pour s'initier à la botanique : cueillette, atelier cuisine puis réalisation d'un repas sauvage à partager en fin d'atelier. **1^{er} mars, Céré-la-Ronde (37), [Herbandine.com](https://herbandine.com)**

1001 orchidées

Pour sa 12^e édition, ce rendez-vous met à l'honneur les orchidées dans les grandes serres du Jardin des Plantes. Une visite enrichie par des mises en scène foisonnantes. **6 février au 10 mars, Paris 5^e, [Jardindesplantesdeparis.fr](https://jardindesplantesdeparis.fr)**

Jardinier de Newton, *Prionodura newtoniana*

Biodiversité

Des forêts tropicales déplumées

Moins d'un quart des forêts tropicales sont encore en capacité de protéger des milliers d'espèces menacées d'extinction. L'université du Queensland (Australie) a évalué plusieurs paramètres des forêts tropicales humides encore intactes ou peu « perturbées » et leur capacité à protéger quelque 16 000 espèces de mammifères, oiseaux, reptiles et amphibiens. Le bilan est mauvais : si jusqu'à 90 % de la couverture forestière se maintient sur les zones où vivent ces espèces, seules 25 % sont de qualité suffisante pour réduire les risques d'extinction de nombreuses espèces et il ne reste plus que 8 % de surface de ces forêts qui sont des zones de vie possibles pour les espèces menacées. En Australie par exemple, *Prionodura newtoniana*, un bel oiseau dont le mâle, à crête, flamboie en jaune et noir, doit se restreindre à vivre dans 36 % des zones de forêts tropicales disponibles, les autres n'étant plus suffisamment riches et denses pour l'abriter. « *Nous savions que les forêts tropicales à haute intégrité étaient vitales pour la biodiversité*, expliquent les chercheurs, *mais personne n'avait quantifié à quel point ces habitats clés étaient devenus limités.* » Dans *PNAS*, 9 décembre 2024.

Végétarisme

Substituts de viande, une vraie mauvaise idée

Comme nous vous l'indiquions dans le numéro de décembre (*rubrique « Focus nutrition », p. 54*) il existe un lien entre malbouffe et dépression. Une nouvelle étude abonde en ce sens et montre que, chez les végétariens, la consommation de substituts de viande élaborés à base de végétaux (steaks de soja, boulettes de pois chiches, etc.) est liée à un risque de dépression accru de 42 % par rapport aux végétariens qui s'abstiennent d'en consommer. En effet, viande ou pas, ces produits sont finalement des aliments ultra-transformés comme les autres, et semblent présenter des effets néfastes

similaires pour la santé. Ils semblent augmenter la pression artérielle, certains marqueurs de l'inflammation, et favoriser des taux plus faibles de HDL ou « bon » cholestérol. Fait étonnant toutefois, ils sont également associés à une réduction de 40 % du risque de syndrome du côlon irritable. Ces résultats laissent à penser que, consommés ponctuellement dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, ces aliments sont « sans risque », bien que le lien potentiel entre ces types d'aliments, l'inflammation et la dépression « *mérite d'être approfondi* ». Dans *Food Frontiers*, décembre 2024.

Santé

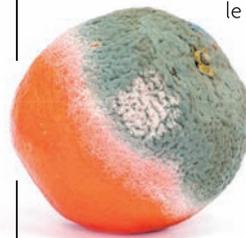
L'orange bleue contient une molécule médicinale clé

Depuis la découverte de la pénicilline en 1928, les champignons sont une véritable mine d'or pour la médecine. Ils ont permis de traiter un large éventail d'infections et de maladies, allant de l'hypercholestérolémie au rejet d'organes et même au cancer. Cependant, le processus par lequel les champignons synthétisent certains de ces puissants composés reste obscur. Des ingénieurs de l'université de Pennsylvanie (États-Unis) viennent toutefois de découvrir comment un de ces composés prometteurs pour le traitement du cancer et de l'inflammation (la cyclopentachromone) est produit par une moisissure communément trouvée sur les agrumes, *Penicillium citrinum*, qui colore en bleu citrons et oranges. Cette découverte suggère que nous pourrions prochainement produire ce composé en laboratoire pour en dériver des

molécules visant à traiter

le cancer et à réduire les phénomènes inflammatoires.

Dans *Journal of the American Chemical Society*, décembre 2024.



Alzheimer

Boosté par le glyphosate ?

Une récente étude menée sur des souris par des chercheurs de l'université de l'Arizona, aux États-Unis, laisse penser que le cerveau pourrait être beaucoup plus sensible aux effets néfastes du glyphosate qu'on ne l'imaginait. La dose la plus faible utilisée, proche de celle définie comme acceptable chez l'homme, a généré chez la souris des symptômes de neuroinflammation et l'accélération de pathologies de type maladie d'Alzheimer, ce qui suggère aux chercheurs que même une courte période d'exposition pourrait causer des dommages neurologiques. D'autres études récentes démontrent en effet que le glyphosate traverse la barrière hématoencéphalique et favorise la neuroinflammation. Selon les chercheurs, cela soulève de « *sérieuses inquiétudes* » quant aux seuils actuels de sécurité préconisés pour l'homme. Dans *Journal of Neuroinflammation*, décembre 2024.



Pollinisation

Courge, *Cucurbita pepo*

Le sol influence la taille des fleurs

Les microbes du sol affectent-ils la capacité des fleurs à attirer les abeilles? C'est ce que suggèrent de nouvelles recherches révélant que certains microbes du sol peuvent aider les plantes à produire des fleurs plus grosses, notamment pour la courge *Cucurbita pepo*, afin d'attirer plus d'abeilles. Les recherches se sont concentrées sur les champignons mycorhiziens à arbuscules (CMA), qui agissent en symbiose avec les racines des plantes qui leur fournissent des nutriments et de l'eau en échange de carbone. Les associations de ces champignons avec les racines des plantes ont augmenté la taille des fleurs, ce qui a entraîné une recrudescence de la fréquentation des abeilles. Les caractéristiques florales et l'activité de ces dernières variaient considérablement selon les communautés de champignons microscopiques présents, ce qui indique que chaque champignon peut jouer un rôle différent. Cependant, une présence trop importante de ces champignons dans les racines a entraîné des fleurs plus petites, ce qui indique qu'en la matière, tout est question d'équilibre. Dans *New Phytologist*, décembre 2024.

Thérapie

Daphne pontica, buisson ardent antidouleur et cancer?



Daphne pontica est un arbrisseau européen aux jolies feuilles vert pomme persistantes que l'on retrouve au nord de la Turquie, en Bulgarie et dans la région du Caucase. Il est utilisé comme agent antidiarrhéique et analgésique dans les médecines traditionnelles turque et iranienne. Or des scientifiques turcs y ont décelé 33 composés diterpénoïdes aux propriétés anticancéreuses, anti-VIH et analgésiques qui pourraient devenir une nouvelle ressource végétale potentielle pour la mise au point de médicaments. De nouvelles études devraient venir développer cette belle découverte.

Dans *Phytochemical Analysis*, décembre 2024.

agenda

Biodiversité hivernale

Au bois de Vincennes, partez pour une balade ludique parents-enfants à la recherche de la biodiversité, bien présente même en hiver!
22 février, bois de Vincennes (75), Lechemindelanature.com

Des plantes sensibles ?

Venez débattre sur le thème «Sensibilité des plantes, mythes et réalités», une journée de conférences organisée par la Société nationale d'horticulture de France (SNHF).
6 février, Terres-de-Caux (76), snhf.org

Esprit sain, corps sain

Intégrez l'ayurvéda dans votre quotidien avec ce cycle de 3 ateliers : ayurvéda et prakriti (constitution individuelle), ayurvéda et dinacharya (style de vie), ayurvéda et ahara (alimentation).
2, 16 et 30 mars 14h-17h, Rouen (76), Karmaji.com

Aroma et phyto

Laissez-vous tenter par des ateliers aroma (élaboration d'une synergie) et phyto (assemblage de plantes pour thés et tisanes). Et repartez avec vos créations. Durée : 2 heures. Pour adultes et enfants à partir de 7 ans.
26 février et 4 mars, Trizay (17), Abbayedtrizay17fr

Apithérapie

Dans le cadre de l'Ecole des plantes de Paris, suivez l'atelier «galénique d'apithérapie» : présentation des vertus thérapeutiques du miel et de la propolis et réalisation d'une crème réparatrice à base de miel et propolis.
21 février, Paris 14^e, Ecoledesplantes.net

3 ateliers de février

L'Herboristerie moderne vous propose : un atelier sur la diététique du tao «spécial foie» en vue du printemps, un atelier créatif autour d'un massage lympho-drainant du visage, et un atelier enfant : «baume magique pour bobos et roll-on dodo apaisant».
8, 15, 19 fév., Perpignan (66), Herboristerie-moderne.fr

initiatives....

La nature au service de l'emploi

À travers le dispositif Naturemob, France Travail s'appuie sur la méthode de développement personnel Méτανature® pour accompagner des personnes éloignées de l'emploi. En s'inspirant de la nature, cette méthode vise à prendre de la distance, à exprimer plus facilement ses ressentis et à trouver le dé clic pour retrouver le chemin de l'emploi. Le dispositif est actuellement expérimenté en île-de-France.

sur Metanature.fr



Soutien pluriel pour les malades du cancer

Après avoir déjà ouvert huit lieux d'accueil pour accompagner les malades du cancer au travers d'approches comme le qi gong, la nutrition ou l'aromathérapie, l'association Ressources veut ouvrir un Centre européen de santé intégrative. Son fondateur, l'oncologue Jean-Loup Mouysset, prévoit de l'inaugurer début 2026 dans le château de la Saurine, près d'Aix-en-Provence. Y seront créés un jardin médicinal et un potager pour alimenter une tisanderie et un restaurant basé sur la nutrition santé. L'objectif de ce centre est de proposer un parcours thérapeutique à 2000 patients et d'accueillir une université dédiée à la santé intégrative pour former les soignants.

Vous prendrez bien une petite «kamomille»?

Marion Blandin prend beaucoup de plaisir à mettre en valeur une centaine de plantes sèches dans son herboristerie parisienne, Kamomille. Et à défendre un métier pour lequel elle s'implique de différentes façons.

“j’ai toujours été intéressée par les soins naturels, les produits sains... que j’ai testés sur moi et sur mes proches! Et c’est comme ça qu’en plein Covid, j’ai décidé de me former à l’École des plantes de Paris. Après un burn-out, j’ai compris qu’à 40 ans, il fallait que je passe à autre chose. D’autant que pendant le Covid, on a senti un regain d’intérêt pour le thème de la santé au naturel. Aussi, après avoir monté un site marchand, j’ai tout de suite imaginé ouvrir une herboristerie quand j’ai trouvé ce local bien placé dans le 15^e arrondissement de Paris. C’est très gratifiant de se réapproprier les connaissances sur les plantes et de les mettre en adéquation avec chaque personne qui franchit le seuil de la boutique. À Paris, entre les férus de tisane, ceux qui ont fait quelques recherches sur internet et ceux qui viennent vous voir comme si vous étiez leur dernière chance, c’est très diversifié. Mais quel que soit le profil, il faut garder le même cap éthique: je ne suis pas là pour nourrir des croyances – suite à un buzz sur les réseaux sociaux annonçant que l’on pouvait perdre 20 kilos avec les fleurs de Bach, j’ai dû faire un gros travail de pédagogie! Au vu de la société dans laquelle nous vivons, cela me



© Salomé Râteau

Marion Blandin réalise ses mélanges devant ses clients.

semble très important de prendre le temps d’expliquer. Par exemple, on m’a beaucoup sollicitée sur l’huile essentielle de romarin à cinéole pour améliorer la mémoire. À chaque fois, je donne les consignes pour que le client l’utilise de façon optimale. C’est aussi pour défendre ce métier que j’ai participé à la mise en place de l’Association des herboristeries de France (Assoherbofrance.fr). C’est important d’exercer dans un cadre sûr tout en partageant la passion des plantes. Ça crée du lien... y compris avec les médecins et pharmaciens qui m’envoient des patients. Ainsi, je diversifie mon activité en animant des ateliers pour les entreprises, et quand je réalise les mélanges devant le client, en montrant les plantes choisies avec soin chez des petits producteurs, j’en profite pour donner des informations sur l’endroit où elles ont été cueillies, comment elles ont été séchées... ”

Il y a tellement à dire sur les plantes! Propos recueillis par Isabelle Saget

À essayer

Tisane du bien- vieillir

Imaginée par le Dr Henri Leclerc (1870-1955) à qui l’on doit le mot «phytothérapie», la Tisane des centenaires a été conçue pour vieillir en bonne santé, en particulier pour entretenir ses articulations. Elle mise sur le cassis, la reine-des-prés et le frêne, merveilleux anti-inflammatoires naturels. Marion Blandin y a ajouté de l’ortie, qu’elle affectionne tout particulièrement.

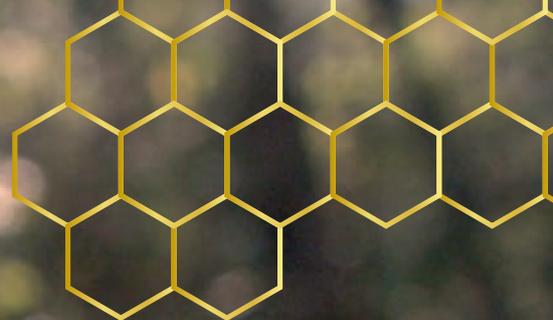


Herboristerie Kamomille, 111, rue du Théâtre, 75015 Paris
Kamomille.com – Infokamomille@gmail.com

→ Si vous souhaitez vous aussi présenter votre petite entreprise, écrivez à Plantes & Santé.

LES POUVOIRS
DE
**la propolis
verte**

Apaisante et réparatrice
Antioxydante
Soutient les défenses
naturelles



**PROPO
MAX** 

Une solution unique avec
de la **propolis verte
bio du Brésil**
concentrée en artépilline C



2024-PI131

Compléments
alimentaires



goût
neutre

goût
neutre

Immunité +

Confort respiratoire

Découvrez nos produits de la ruche en pharmacie et sur www.lehning.com
ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 1935

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Un cerveau plus vif

Concentration, mémorisation, apprentissage... Autant de fonctions pour lesquelles le cerveau a besoin d'acétylcholine, un neurotransmetteur qui facilite la communication entre les neurones. Pour aider son fonctionnement, la phytothérapie a démontré des bénéfices grâce notamment à des plantes telles que l'hyperzine, dont le principe actif, l'hyperzine, améliore les déficits de mémoire. Le laboratoire Herbaethic, créé près de Montpellier par un pharmacien, s'est appuyé sur les propriétés de cette plante ainsi que sur du ginseng, qui renforce la concentration, pour élaborer sa formule spéciale « cognition ». Alliant les vertus médicinales traditionnelles aux avancées technologiques, Herbaethic a ajouté de la citicholine – nutriment obtenu par biosynthèse – afin de booster l'activité neuronale. Un extrait de mélisse complète cette synergie grâce à son action neuroprotectrice et stabilisatrice de l'humeur.

NeuroFocus Cognition d'Herbaethic, 29,50 € la boîte de 60 comprimés, sur Herbaethic.com



C'est bon pour le moral!

Plus de 40 études cliniques ont scruté l'effet du safran sur le bien-être mental. Conclusion, cette épice rivalise en efficacité avec certains antidépresseurs allopathiques en améliorant l'humeur et la qualité du sommeil. Aromazone en a fait l'actif phare de son nouveau complément alimentaire visant à soutenir l'équilibre émotionnel et à mieux résister au stress. Une formule sobre associant une forte teneur en extraits de stigmates de safran (30 mg pour une gélule) à la racine de rhodiola, qui favorise la sécrétion de sérotonine (hormone du bien-être). On apprécie que cette plante adaptogène menacée d'extinction provienne ici de plantations dans l'Altai et non de cueillettes sauvages. On regrette juste que le safran ne soit pas issu de cultures françaises.

Rhodiola Safran d'Aromazone, 18,95 € les 30 gélules, en magasins et sur Aromazone.com



Sus aux maux de tête

Lorsqu'ils se manifestent, les maux de tête peuvent être invalidants par la douleur qui s'installe du crâne jusqu'aux cervicales, doublée d'une sensation de compression autour de la tête. Pour les soulager naturellement, la marque Naturactive propose un complément alimentaire à base d'extraits concentrés de plantes bio françaises: la grande camomille, qui contribue à diminuer le ressenti de la douleur en agissant sur le système nociceptif, et la mélisse, qui favorise la relaxation. Ce fabricant a fait réaliser un test d'usage auprès de 67 personnes, avec des premiers effets perçus en moins de 45 minutes pour 61 % des participants. À tester, donc!

Maux de tête Flash Bio de Naturactive, 4,90 € la boîte de 14 gélules, en pharmacies et sur Naturactive.fr



Quand les frimas fragilisent

Le froid, le vent, les variations de températures ont tendance à fragiliser l'épiderme. Premiers signes d'une peau agressée, des rougeurs et des tiraillements apparaissent. Pour calmer instantanément ces irritations du visage, la marque apicole Alvadiem propose un gel qui mixe miel et plantes fourni avec un pinceau applicateur. On retrouve du miel de thym, reconnu pour son pouvoir cicatrisant, et de l'extrait d'immortelle apaisant les irritations. Il y a aussi l'originale acanthe sauvage bio pour stimuler la régénération cellulaire et de l'aloë vera aux propriétés calmantes, apaisantes et réparatrices. Tout pour une barrière cutanée bien renforcée!

Apigel d'Alvadiem, 14,90 € le tube de 10 ml, en pharmacies, parapharmacies et sur Alvadiem.fr



...télex

La cure détox Épure est un complexe de trois bourgeons bio de romarin, genévrier et bouleau pubescent, récoltés et macérés en Auvergne par la distillerie Saint-Hilaire. Une formule de gemmothérapie douce pour drainer les principaux émonctoires (foie, reins et peau) tout en protégeant la sphère hépatobiliaire. Prendre 10 à 15 gouttes au quotidien durant 21 jours, à renouveler après un mois de pause. 16 € les 30 ml, sur Sainthilairebio.com

Pour soulager les règles douloureuses, Arkopharma propose une formule très titrée en achillée millefeuille (750 mg pour 3 gélules), destinée à décontracter et désenflammer la sphère utérine tout en régulant l'activité hormonale pour un meilleur confort menstruel. 11,40 € la boîte de 30 gélules, en (para)pharmacies et sur Arkopharma.com

L'infusion peau nette bio de Propolia contribue à maintenir une peau saine grâce à sa teneur en racines de bardane, feuilles de romarin et écorces de citron. Une boisson idéale pour éliminer les toxines accumulées durant les mois d'hiver. Ses notes d'agrumes et de basilic la rendent agréable à boire tout au long de la journée, et sa formule est sans arômes artificiels: un gage de qualité! 6,90 € la boîte de 20 sachets de 1,6 g, sur Propolia.com

Apicol



extrait de Propolis

La propolis est un produit de la ruche aux nombreuses vertus. C'est une substance résineuse issue des bourgeons et de l'écorce des arbres que les abeilles récoltent. Une fois ramenée à la ruche, elle la transforme légèrement ce qui donne la propolis qu'on utilise. Elle est composée de résines et de baumes, de cire, d'huiles essentielles, et de diverses molécules qui donnent ses propriétés à la propolis.

Au sein de la ruche, la propolis joue plusieurs rôles. Un rôle de barrière, pour protéger la ruche d'envahisseur, un rôle de « ciment » où elle va servir à combler les trous, les fissures ou à réparer les rayons endommagés, ainsi qu'un rôle antiseptique, dans le cas où un intrus réussira à rentrer, les abeilles une fois l'avoir tué l'« embaume » pour éviter toute contamination.

Déjà depuis l'antiquité la propolis était connue, elle était utilisée pour guérir des maladies et pour les embaumements. De nos jours, la propolis a fait l'objet de nombreuses recherches qui attestent de ses effets. Elle est antibactérienne, fongicide, anesthésique, anti-inflammatoire, cicatrisante et antispasmodique principalement.

Notre propolis est un extrait glycéринé standardisé à 10 mg/ml de flavonoïdes, purifié et sans résidus issu de la ruche.

La propolis ne possède pas de contre-indications majeures, toutefois en cas d'allergie aux produits de la ruche il vaut mieux s'abstenir ou consulter son médecin avant toute prise. Par précaution, les femmes enceintes et allaitantes ne doivent pas en prendre. Pour les enfants voir avec un médecin ou un thérapeute pour les dosages.

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



Les cueilleurs montent au créneau pour défendre la flore



Préserver la flore sauvage alors que la cueillette commerciale de plantes médicinales connaît une forte demande... tel est le défi qu'entend relever l'Association française des cueilleurs (AFC). Elle s'appuie sur l'expertise et l'éthique des professionnels pour recenser de façon précise les menaces qui pèsent sur ces ressources...

L'arnica, toujours en péril

Pour la troisième année consécutive, la cueillette commerciale a été interdite sur le Markstein – le principal lieu de récolte de l'arnica, dans les Vosges –, relaie l'AFC. Mais sur d'autres massifs (Pyrénées, Alpes, Massif central), l'arnica a aussi très peu fleuri l'été dernier. Or, dénonce l'AFC, ces sites moins surveillés souffrent de pillages de la part de saisonniers recrutés par des entreprises peu scrupuleuses.

Le commerce des plantes aromatiques et médicinales est en plein essor, porté par l'engouement croissant pour les remèdes naturels. Il a même triplé en vingt ans. Or, ce commerce est alimenté en majorité (entre 60 et 90%) par des végétaux récoltés dans la nature. Les experts de l'Institut de recherche pour le développement et du Conservatoire botanique national alpin ont recensé entre 700 et 800 espèces de plantes sauvages cueillies à des fins commerciales dans l'Hexagone, soit 10% de la flore. Le problème, c'est qu'on ne dispose d'aucune donnée précise sur le volume de ces collectes répétées et leur impact sur la santé des espèces. L'Association française des professionnels de la cueillette de plantes sauvages (AFC) a décidé de se saisir du problème. Elle a déjà posé les bases d'une pratique plus éthique et transparente avec une charte et des guides de bonnes pratiques, notamment pour

des espèces très prisées comme l'ail des ours (*lire l'encadré*). Mais pour aller plus loin, mieux préserver la flore des pillages et dérives et anticiper les conséquences climatiques, il faudrait un vrai suivi des collectes. C'est là que l'AFC a pris conscience que les cueilleurs professionnels étaient bien placés pour faire remonter du terrain des infos et des alertes.

Alerte sur les ressources en thym

Pour le moment, les 300 cueilleurs adhérents de l'AFC partagent entre eux de manière informelle les constats faits sur le terrain – sites entièrement ramassés par des collecteurs sans scrupules, espèces impactées par le changement climatique, etc. Certaines plantes comme l'arnica et la gentiane sont déjà classées depuis des années comme espèces vulnérables, mais le réseau AFC a identifié récemment des menaces inédites sur le thym dans l'Aude et sur le pourtour méditerranéen. « Nos cueilleurs ont repéré différentes stations de thym entièrement cramées par la sécheresse et ils ont constaté, de par leur connaissance fine du milieu, que les chémotypes de thym changent : on va vers davantage de chémotypes de milieu sec », précise Émilie Pascal, coordonnatrice de l'association. Un sujet pré-occupant que l'association va approfondir cette



© Maxcasa



© Maxcasa

2024, visant à analyser les pratiques des cueilleurs transfrontaliers dans les Pyrénées. Son expertise numérique

Vigilance sur l'ail des ours

Décliné en sauce, pesto, risotto... l'ail des ours attire autant les cueilleurs professionnels que familiaux. Au point que le Conservatoire botanique national des Pyrénées et de Midi-Pyrénées s'inquiète de la pression exercée sur cette plante sauvage. Des tests ont permis d'évaluer l'impact de différents modes de cueillette. Les résultats montrent que tailler l'ail des ours à la serpe au ras du sol ou même en laissant un tiers du limbe affecte la floraison l'année suivante. Tandis que cueillir à la main sur un individu la moitié des feuilles mesurant plus de 10 cm, permet un bon développement de l'espèce.



© M. Anjou

année, grâce à des subventions publiques. Les résultats de son enquête sur les sites en danger et l'évolution pédoclimatique du thym seront discutés ensuite avec des chercheurs et des gestionnaires d'espaces verts.

Une plateforme de cueilleurs sentinelles

Au fil des remontées de son réseau, l'AFC s'est rendu compte qu'elle tenait là un bon moyen de produire des données précieuses. «*Nous réfléchissons à une plateforme numérique collaborative de "cueilleurs sentinelles", accessible sur smartphone, pour partager les infos de terrain concernant les plantes et volumes récoltés, avec un module d'alerte sur des sites pillés ou des espèces en danger*», explique Émilie Pascal, chargée du projet. Elle en est encore aux prémices techniques et compte sur de nouveaux financements pour avancer plus rapidement. Reste à convaincre les cueilleurs de s'impliquer... Les premiers échanges montrent une bonne adhésion au projet : «*Nos professionnels veulent valoriser leur métier en montrant qu'ils sont responsables et bons connaisseurs des milieux naturels*.» Cette plateforme serait aussi une bonne base de données de départ pour bâtir l'Observatoire économique des cueillettes de plantes sauvages. Ce projet très ambitieux, lancé en 2020 par le ministère de la Transition écologique, a du mal à se mettre en place.

En attendant, l'AFC travaille de concert avec d'autres acteurs, impliqués dans le futur Observatoire. Elle transmet ses alertes et ses infos notamment au Conservatoire botanique national des Pyrénées et de Midi-Pyrénées, pionnier en France pour l'étude et le suivi sur la thématique de la cueillette. Telle cette vaste enquête «Gestes», en cours depuis début

en cartographie avec géolocalisation sera également utile à l'AFC pour sa plateforme «Cueilleurs sentinelles». L'idée est de répertorier les sites de cueillette avec des codes couleur, selon l'état d'urgence de la flore : «*rouge pour les lieux où il faudrait arrêter de cueillir, orange et jaune pour ceux sous tension ou à surveiller, jusqu'au vert où tout va bien*», prévoit Émilie. Le Conservatoire pourra aussi abonder la future base de données grâce à ses suivis, menés au niveau national, sur des espèces à préserver : l'arnica, la gentiane jaune, le thé d'Aubrac...

Mais pour connaître réellement l'état des ressources, mieux les gérer et pérenniser une filière de cueillette éthique, il faut quantifier les prélèvements mais aussi identifier les acheteurs. Des éléments sensibles, complexes à obtenir notamment de la part des opérateurs en aval. C'est pourquoi l'État, via FranceAgriMer, a lancé depuis l'été 2024 une étude économique inédite sur une cinquantaine de plantes médicinales et aromatiques en questionnant les entreprises acheteuses et utilisatrices en termes de volumes, de prix d'achat et de choix d'approvisionnement. Des éléments essentiels pour comprendre les rouages de ce marché florissant, y compris les pressions exercées sur les cueilleurs pour fournir de précieuses matières premières, même menacées.

Certes, les données sont longues et délicates à réunir et il faudra sans doute plus que l'engagement courageux de l'Association française des cueilleurs et le travail de longue haleine du Conservatoire national botanique des Pyrénées et de Midi-Pyrénées pour faire avancer les choses. Mais on sent une volonté de l'État d'accélérer le tempo sur ce projet d'observatoire des cueillettes. Il y va de la préservation de la flore... et de la pérennité de la filière.  Caroline Pelé



Les microbes, ces alliés santé invisibles

Les microbes ont hérité d'une mauvaise réputation au fil des siècles. Pourtant, leur présence au sein de notre corps, de la nourriture que nous mangeons et de l'environnement est source de bienfaits considérables pour notre santé. Observons à la loupe les rôles insoupçonnés de ces êtres invisibles, et découvrons comment en faire des partenaires de vie, plutôt que des ennemis à combattre.

Caroline Pelé, Sophie Pensa, Anne Peron

« **m**icro-organisme unicellulaire pathogène. » Telle est la définition du mot « microbe » que l'on peut lire dans le dictionnaire Petit Robert. Manque d'hygiène, maladies infectieuses ou encore aliments périmés, voici à quoi on associe en général ces organismes microscopiques. Une réputation justifiée par les maladies effroyables dont ils sont à l'origine (peste, choléra, tuberculose, paludisme, etc.).

D'après une étude publiée par une chercheuse britannique, 1 415 espèces de microbes ont été identifiées comme des agents pathogènes, susceptibles de provoquer des maladies dangereuses chez l'homme. S'en prémunir est vital. Néanmoins, ce chiffre ne représente qu'une infime partie d'entre eux (moins de 1%) et de nombreux chercheurs, microbiologistes et médecins, s'affairent désormais à démontrer que les microbes sont indispensables à la vie et à la santé planétaire.

Historiquement, nous avons co-évolué avec les microbes, souvent de manière instinctive. Bien avant l'invention des réfrigérateurs, nos ancêtres les utilisaient, via les techniques de fermentation, pour conserver leurs aliments.

Ces organismes vivants, pour certains 10 000 fois plus petits qu'un grain de sable, sont répertoriés dans différentes familles : les bactéries, les virus, les protozoaires et les champignons. Estimés à un quintillion (un 1 suivi de 30 zéros!), les microbes sont plus nombreux que les étoiles de l'Univers. Invisibles, ils évoluent partout : sur notre peau et celle des légumes,

dans la terre, l'air, les océans, au sein des plantes... Des chercheurs du Deep Carbon Observatory ont récemment découvert le plus grand écosystème microbien du monde sous la croûte terrestre. Dans notre corps, cette richesse microbienne évolue notamment au sein du microbiote intestinal, composé de 50 000 milliards de bactéries, représentant environ 1 à 2 kilos de notre poids corporel, selon l'Inrae.

Ces invisibles influencent aussi positivement notre santé. De nombreuses bactéries, moisissures, levures participent à la formation d'une barrière immunitaire redoutable pour les pathogènes, ou permettent aux aliments de s'enrichir en vitamines et de devenir plus digestes. Mieux comprendre le rôle bénéfique des microbes sur notre santé pourrait alors nous permettre de vivre plus en harmonie avec ce monde invisible. A. P. ●●●

Décupler les bienfaits des plantes

Des microbes qui potentialisent les propriétés des médicinales, c'est ce que permet la lactofermentation, méthode utilisée à l'origine pour la conservation des aliments. Appliquée aux plantes, cette technique aurait selon plusieurs études la capacité d'abaisser le taux de sucre (consommé par les microbes) des végétaux, et de rendre plus assimilables certains de leurs actifs médicinaux tels que les curcuminoïdes du curcuma (*Curcuma longa*), les withanolides de l'ashwagandha (*Withania somnifera*) ou encore les polyphénols de l'aronia (*Aronia melanocarpa*). Ce procédé qui mêle phytothérapie et microbes est développé par plusieurs laboratoires (voir carnet d'adresses p. 72).





Portrait



Staphylococcus epidermidis et jolie peau

La bactérie *Staphylococcus epidermidis*, communément trouvée sur la peau, a révélé depuis peu son rôle dans le renforcement de la barrière hydrolipidique. Elle produit une enzyme, la sphingomyélinase, qui stimule la fabrication de céramides, contribuant ainsi à réduire la déperdition en eau de la surface cutanée. Cette étude sur modèles animaux, publiée en février 2022 dans *Cell Host & Microbe*, ouvre la voie à des traitements probiotiques en cas de maladie de peau.

Le monde fantastique des microbiotes

Notre corps héberge des milliards de micro-organismes qui nous veulent du bien. Ils s'organisent en différents microbiotes, dont celui des intestins, de la bouche et de la peau sont les plus développés. Depuis une vingtaine d'années, les recherches ont pris un sérieux coup d'accélérateur. Certes, les scientifiques connaissaient l'existence de ces microbes qui pullulent en nous, en parfaite symbiose avec leurs hôtes. Mais faute de techniques pour les analyser, ce monde intérieur restait une *terra incognita*. Avec l'apparition de puissants outils de biologie moléculaire permettant un séquençage haut débit du génome bactérien, on sait désormais que celui-ci est 150 fois plus vaste que le génome humain (3 millions de gènes bactériens contre « seulement » 22 000 gènes humains), avec la présence, rien que dans notre gros intestin, de 40 000 milliards de bactéries. Et c'est sans compter les micro-organismes qui colonisent d'autres parties du corps, découverts plus récemment : bouche, peau, poumons, vagin... Bref, les microbes tapissent chaque zone de l'organisme en contact plus ou moins direct avec l'extérieur et nous sommes des êtres hybrides, mi-cellulaires, mi-microbiens ! Quant à nos différents microbiotes, leur rôle pour notre santé est tel qu'ils sont désormais considérés comme des organes à part entière...



Dysbiose : l'aromathérapie à la rescousse

Les huiles essentielles riches en phénol exercent une action rééquilibrante sur le microbiote, en décimant les souches pathogènes ayant anormalement proliféré : thym à thymol, cannelle de Ceylan, clou de girofle ou encore origan compact pénètrent dans la matrice des jeunes bactéries pour les détruire. À prendre sous forme de capsules orales, sans excéder 3 semaines de prise.

Faites bouger vos bactéries à la bonne intensité

Un exercice physique modéré et régulier comme la marche rapide, le yoga, la natation ou le vélo, pratiqué à raison de 2 h 30 à 5 heures par semaine, est bénéfique à la diversité microbienne, selon une méta-analyse parue en 2024 dans la revue *Nutrients*. À l'inverse, un exercice trop intense ou prolongé (ultra-trail, marathon...) peut engendrer un stress oxydatif, altérer la perméabilité intestinale et perturber le microbiote.



Ce vaste monde intérieur est composé de bactéries, de virus, de champignons et de parasites. Les bactéries sont de loin les plus abondantes et les plus étudiées, c'est pourquoi le raccourci entre microbiotes et bactéries est souvent emprunté. « On regroupe ces micro-organismes en grandes familles appelées phylums, parmi lesquelles trois sont majeures : Firmicutes, Bacteroides et Actinobacteria », pose le Dr Julien Scanzi, gastro-entérologue et auteur de l'ouvrage *Incredible Microbiote*. Il poursuit : « Au sein de ces familles, on trouve des genres bactériens très connus comme les lactobacilles ou les bifidobactéries, utilisés depuis le Néolithique pour fabriquer les aliments lactofermentés (yaourts, fromages...). Et d'autres moins connus comme Bacteroides, Ruminococcus ou Prevotella. Sans parler des espèces au nom intrigant comme Akkermansia muciniphila, Faecalibacterium prausnitzii, Hafnia alvei, Roseburia intestinalis... » Autre découverte : le microbiote intestinal de chacun est unique, sorte d'« empreinte digitale » qui nous définit.

Les études sont claires : nous nous portons d'autant mieux que notre microbiote est riche et diversifié : en moyenne 300 à 1000 espèces bactériennes différentes, contre moins de 300 en cas de microbiote appauvri. Et cette richesse se développe dès la naissance puis au cours des mille premiers jours de la vie de l'enfant : une naissance par voie basse et l'allaitement maternel favorisent la transmission mère-enfant d'un microbiote très diversifié, alors que les accouchements par césarienne et le recours au lait industriel sont moins favorables. De même, les traitements antibiotiques, surtout dans les premiers mois de la vie, s'avèrent délétères car



ils détruisent autant les mauvais germes que les « bonnes » bactéries. Par la suite, ce monde intérieur va réagir à notre environnement et à notre mode de vie, comme tout organe. Un excès d'hygiène et de médicaments (notamment antibiotiques), une alimentation pauvre en fibres et riche en aliments transformés, une exposition aux polluants ou au stress, le vieillissement... ces facteurs prédisposent à un microbiote déséquilibré et appauvri, dans lequel les mauvaises bactéries peuvent prendre le dessus au détriment des bonnes. Cette rupture d'équilibre, qualifiée de dysbiose, favorise les maladies chroniques. À l'inverse, des microbiotes riches et diversifiés (état d'eubiose) préservent notre santé. En effet, nos bactéries « amies » nous rendent de précieux services. Au niveau intestinal, elles synthétisent la plupart des vitamines du groupe B (B3, B6, B8, B9 et B12) ainsi que la vitamine K, essen-

tielle à la coagulation sanguine. Elles participent à la digestion des fibres grâce à une action de fermentation des glucides complexes retrouvés dans les fruits, légumes, légumineuses, fruits secs, graines et céréales. Il en résulte la formation d'acides gras à chaîne courte comme l'acétate, le butyrate ou le propionate, qui nourrissent les cellules du côlon et sont à l'origine de gaz intestinaux peu odorants. Leur rôle sur la santé en général est de mieux en mieux identifié : ils ont une activité anti-inflammatoire, immunorégulatrice, anticancéreuse, antiobésité, anti-diabète, hépatoprotectrice, neuroprotectrice et protectrice cardiovasculaire. Il semblerait que ces acides gras à chaîne courte soient également produits par le microbiote de la peau et du vagin.

Bactéries du microbiote intestinal.

Autre intérêt majeur, l'effet « barrière » : en pullulant dans les intestins, dans la bouche, le vagin ou sur la peau, nos bactéries amies ●●●

3 conseils pour entretenir son microbiote buccal

En état d'équilibre, la faune microbienne présente dans notre bouche joue un rôle essentiel dans notre santé bucco-dentaire et globale, en nous protégeant des agents pathogènes, en produisant des substances antimicrobiennes, en prédigérant les sucres et les amidons et en préservant le pH buccal.

- Évitez les produits sucrés acidifiants qui favorisent la prolifération de *Streptococcus mutans*, responsable de caries et de gingivites.
- Brossez-vous les dents deux fois par jour avec un dentifrice aux plantes (Weleda, Boiron...) ou contenant des prébiotiques (Gallinée...). Terminez par le passage d'un fil dentaire ou d'une brosse à interdentaire. En cas de petites plaies ou d'aphtes,

plutôt que de recourir aux bains de bouche antiseptiques, préférez rincer votre cavité buccale avec une préparation à la teinture-mère de calendula (diluez 20 à 30 gouttes dans un verre d'eau tiède).

- Stimulez la mastication et la salivation en croquant dans des fruits et des légumes crus ou peu cuits. Les enzymes digestives sont dopées, ce qui préserve l'eubiose (l'équilibre du microbiote local).

Bon à savoir Le tabac est responsable de dysbiose buccale.





Escherichia coli.

occupent la place et empêchent les nocives de se développer. Elles produisent des peptides antimicrobiens tels que les défensines et les bactériocines, des antibiotiques naturels qui tuent les pathogènes. Mais là encore, gare aux dysbioses et ruptures d'équilibre : nos microbiotes sont alors débordés et les mauvais germes peuvent en profiter pour proliférer : *Staphylococcus aureus* (staphylocoque doré), *Cutibacterium acnes*, *Streptococcus mutans*, *Escherichia coli*, *Clostridium difficile*, *Candida albicans*... En bouche, cela peut générer des caries et des maladies parodontales, sur la peau des pathologies inflammatoires telles que l'atopie ou l'acné, dans nos intestins une affection digestive, une colopathie et des diarrhées, au niveau vaginal une vaginose ou une candidose, une cystite au niveau de la vessie... Et il est désormais clair qu'un microbiote en influence un autre : une dysbiose buccale pourrait accentuer un syndrome de l'intestin irritable, une dysbiose intestinale être responsable de perturbations vaginales et de mycoses. Des recherches récentes ont par ailleurs montré que certaines substances sécrétées par les bactéries intestinales rejoignent le courant sanguin et influencent les glandes sébacées...

Aussi surprenant que cela puisse paraître, l'intestin dialogue avec le cerveau. Et ce lien de communication passe notamment par le microbiote, capable de synthétiser des métabolites très variés, dont des neurotransmetteurs comme la sérotonine, régulatrice de l'humeur. Les travaux sur cet axe intestin-cerveau ont déjà montré que

certaines formes de dépression et d'autisme pourraient trouver leur origine dans une inflammation et une dysbiose. Cette dernière pourrait en effet jouer sur l'étanchéité de la barrière hématoencéphalique, qui protège le cerveau en limitant le passage de substances néfastes. D'autres travaux portent sur les maladies neurodégénératives telles que la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer ou encore la sclérose en plaques, pour lesquelles il est fréquent d'observer une dysbiose... « On pourrait apporter des bactéries manquantes ou déficientes. Par exemple *Faecalibacterium prausnitzii* est dominante chez un individu en bonne santé, mais faiblement présente en cas de maladies chroniques inflammatoires de l'intestin (Mici) », note le Dr Anne-Marie Cassard, chercheur à l'Inserm et coauteure de *Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien*. Chez les femmes enchaînant les cystites ou les mycoses vaginales, il est désormais courant de conseiller des probiotiques par voie vaginale contenant des souches spécifiques de lactobacilles, en complément des antibiotiques ou antimycosiques. Autant d'approches qui ouvrent d'ores et déjà des perspectives de traitement étonnantes. S. P.

Gare à l'excès d'hygiène !

Nos bactéries cutanées et vaginales n'aiment pas les produits antiseptiques, qui les déciment et altèrent le pH de la peau ou du vagin... Ce dernier doit rester relativement acide pour empêcher la prolifération des mauvais germes. On évite donc les savons au pH à 8, beaucoup trop agressifs, et on privilégie les produits surgras, doux pour la toilette du visage et de la zone intime.



Restons zen !

En favorisant une inflammation intestinale et générale de l'organisme, le stress chronique déséquilibre notre microbiote. Pratiquer la méditation de façon régulière pourrait être une réponse, comme en témoigne une étude publiée en janvier 2023 dans le *British Medical Journal*. Celle-ci a en effet établi que le microbiote de moines bouddhistes était significativement plus riche en *Megamonas* et *Faecalibacterium* – deux genres bactériens bénéfiques – que celui du groupe contrôle, des laïcs non méditants. Vous pouvez aussi opter pour d'autres techniques antistress qui ont fait leurs preuves : respirations profondes du yoga, bains de forêt, exercices d'autohypnose, chant dans une chorale, rire... À chacun sa méthode favorite !



ARISTÉE®

*Le Bien-être par les
abeilles et les plantes !*



POLLEN CONGELÉ DE CISTE BIO

La force de la ruche pour un hiver en pleine forme

CONGELÉ
DÈS LA RÉCOLTE

NUTRIMENTS
100% PRÉSERVÉS

ÉQUILIBRE
INTESTINAL

VITALITÉ ET
DÉFENSES
NATURELLES



Retrouvez nos gammes sur
www.pollenergie.fr



ACTIFS PRÉSERVÉS

POLLENERGIE
Expert en apithérapie



603, route de la Grabère - 47450 Saint-Hilaire-de-Lusignan - Tél. **05 53 68 11 11**



Portrait



Aspergillus niger, un champignon dans votre thé

Le thé *pu-erh*, une variété fermentée originaire de Chine, se distingue par sa saveur terreuse liée à l'action du champignon *Aspergillus niger*. Naturellement présent sur les feuilles du théier (*Camellia sinensis*), ce microbe s'attaque, lors du processus de fermentation du thé, aux polyphénols présents dans les parois cellulaires des feuilles. En les décomposant, il adoucit l'astringence initiale du thé tout en libérant des composés aromatiques volatils. Ce sont ces derniers qui confèrent au thé *pu-erh* ses notes boisées, terreuses, légèrement sucrées.

Ces micro-organismes qui boostent notre alimentation

Derrière chaque morceau de fromage, verre de vin ou croûte dorée de pain au levain, se cache un monde invisible : celui des microbes. Les fruits, les légumes, les céréales, les produits laitiers ou encore la viande hébergent naturellement une flore microbienne provenant du sol, de l'air, de l'eau, voire d'objets avec lesquels ils entrent en contact. Au sein de cette flore, certains microbes peuvent s'avérer néfastes, tandis que d'autres participent à de multiples actions bénéfiques. Ils contribuent ainsi à la conservation des aliments tout en intensifiant leurs saveurs, en les rendant plus digestes, et permettent la fabrication de produits alimentaires tels que les yaourts ou le vinaigre.

Il suffit pour en profiter de recourir à une technique culinaire ancestrale de plus en plus en vogue : la fermentation. Celle-ci daterait d'avant le Néolithique (les premières traces d'aliments fermentés remontent à 13 000 avant J.-C. sur le pourtour méditerranéen). « *Ce procédé permettait de conserver des aliments très périssables comme le lait, que l'on pouvait consommer dans le temps sous forme par exemple de fromage ou de yaourt* », explique Florence Valence, microbiologiste à l'Inrae. Concrètement, la fermentation résulte de l'action de bactéries et levures qui utilisent les sucres et autres substrats présents dans les aliments comme source d'énergie, et produisent des composés secondaires tels



que des acides organiques, de l'alcool ou des gaz. Ces processus chimiques naturels ont pour effet d'abaisser le pH des aliments, créant un environnement acide défavorable à la prolifération des micro-organismes pathogènes. Dans le cas de la choucroute, l'acide lactique produit par les bactéries assure une longue conservation à cette préparation. Pour le vin et la bière, c'est l'alcool éthylique généré par des levures qui s'en charge, en plus d'apporter à ces boissons des arômes spécifiques.

Ingérer des aliments fermentés tels que le kéfir (contenant des levures comme *Saccharomyces* et des bactéries comme *Lactobacillus kefirifaciens*), le kombucha, le fromage, les olives et légumes lactofermentés apporte à notre flore intestinale une diversité



Tour du monde des fermentations

Actuellement, plus de 3 500 aliments fermentés traditionnels sont référencés de par le monde. Ils sont issus de matières premières d'origine animale et végétale, conduisant à des produits aussi divers que le yaourt, le fromage, le saucisson, le pain... Parmi les recettes à découvrir, il y a le *skyr* d'Islande, une spécialité laitière de la même famille que le yaourt ; le *surströmming* suédois à base de hareng, le fameux *kimchi* de Corée à base de piments et de légumes lactofermentés ; l'*injera* éthiopienne qui est une grande galette de *teff* (céréale) ; la boisson rosée *tiquira* au manioc en Amérique du Sud, le *natto* (graines de soja fermentées) au Japon ou encore les célèbres *pickles* de légumes américains. Pour les curieux et adeptes de nouvelles saveurs, vous pouvez vous inspirer des nombreuses recettes figurant dans l'ouvrage *Le Tour du monde de la fermentation*, de Sandor Ellix Katz (éd. Terre vivante).



microbienne exceptionnelle. « Une cuillerée de yaourt permet d'ingérer un milliard de bactéries lactiques vivantes et une part de 30 grammes d'emmental quelque 30 milliards de bactéries qui vont interagir avec notre microbiote. Tout en apportant une variété de microbes puisqu'en plus des bactéries, on y trouve aussi des levures et des champignons filamenteux ». Comparée aux produits pharmaceutiques qui se limitent à quelques souches, l'alimentation fermentée est un moyen peu onéreux (et savoureux !) de consommer des probiotiques. Autre aspect positif de la fermentation : l'intérêt nutritionnel de certains aliments est intensifié. « En transformant la matière première, certaines bactéries produisent des métabolites bons pour la santé. Par exemple, dans l'emmental, on trouve une plus grande quantité de vitamine B12 que dans le lait avant fermentation, grâce à la bactérie *Propionibacterium freudenreichii* à l'origine des trous du fromage », décrypte la microbiologiste. De même, le tempeh, un soja fermenté grâce à *Rhizopus oligosporus*, contient davantage de vitamines B2, B6 et K que le tofu non fermenté.

Outre leurs bienfaits, les microbes ont aussi l'incroyable pouvoir de modifier la structure même d'un ingrédient. Dans le pain au levain ou les brioches, c'est le CO₂ produit par les levures (*Saccharomyces cerevisiae*) et les bactéries (*Lactobacillus sanfranciscensis*) qui, piégé dans la pâte, donne à la mie son incomparable texture alvéolée et aérée.

Pour bénéficier de ces avantages, l'on peut avoir recours à différents types de fermentation. L'une des plus courantes, la fermentation lactique, se pratique avec des légumes, des légumineuses, des produits laitiers ou des céréales



C'est ce tandem qui génère l'acidité caractéristiques du levain. Pour les fromages à pâte persillée (roquefort, fourme d'Ambert, bleus), la moisissure *Penicillium roqueforti* produit des acides gras libres, responsables des saveurs piquantes. Dans la soupe miso, des bactéries comme *Bacillus subtilis* et des moisissures telles que *Aspergillus oryzae* enrichissent le produit en glutamate, un exhausteur de goût naturel. Quant aux levures *Saccharomyces cerevisiae* et *Candida tropicalis*, elles contribuent aux notes florales, fruitées ou miellées des thés oolong.

pour favoriser le développement de bactéries lactiques telles que *Lactobacillus plantarum* ou *Leuconostoc mesenteroides*. C'est ce qui donne des produits aussi divers que la choucroute, les pickles ou le kimchi (lire l'encadré p. 22). À noter que les personnes intolérantes au lactose et allergiques aux protéines de lait peuvent consommer des légumes lactofermentés qui ne contiennent pas de lactose.

Dans la fermentation alcoolique, les levures telles que *Saccharomyces cerevisiae* transforment, en conditions anaérobies (en l'absence d'oxygène), les sucres du malt, du raisin ou de la farine en alcool et dioxyde de carbone, donnant ●●●

Réussir la fermentation des légumes

En respectant ces bonnes pratiques, vous optimisez vos chances d'obtenir une préparation fermentée savoureuse tout en évitant les microbes indésirables.

- Prévoir des bocaux en verre qui ferment hermétiquement. Les ébouillanter (sans oublier couvercles et joints) pour les stériliser.
- Laver, éplucher et découper des légumes

qui ne soient ni trop mûrs ni abimés.

- Tous les légumes peuvent être fermentés, mais privilégier les légumes racines (carottes, navets, betteraves rouges...), les bulbes (oignon, ail...), les tiges (blettes, poireaux, céleri branche...) et les feuilles dures comme le chou.
- Bien se laver les mains avant de conditionner

les légumes dans des bocaux.

- Conserver les bocaux à température ambiante (entre 20 et 25 °C) pendant 2 à 3 jours, puis les entreposer dans un lieu frais (entre 15 et 18 °C).
- Après ouverture, garder les bocaux au frais et consommer les légumes dans les deux semaines.



@ Nina Gouze

naissance à la bière, au vin et au pain. Quant à la fermentation acétique, elle permet la fabrication de vinaigre de vin ou de cidre grâce à des bactéries comme *Oenococcus oeni* et *Acetobacter aceti*, qui oxydent l'alcool du vin ou du cidre en acide acétique.

Outre les aliments fermentés, rap- pelons que d'autres appelés prébiotiques permettent de nourrir, multiplier et diversifier les microbes bénéfiques de notre flore. Ces fibres, présentes en majorité dans les racines des légumes (à savoir, l'inuline dans les topinambours, poireaux, oignon, pissenlit, asperge, haricots et chicorée, ou encore les fructo-oligosaccharides des bananes et de l'ail), nourrissent notam- ment les bifidobactéries et les bactéries lactiques de notre microbiote. En décomposant ces fibres, «les bactéries libèrent des composés qui améliorent le fonctionnement du système immunitaire, régulent les taux de sucre et de cholesté- rol dans le sang, favorisent le métabolisme des graisses, renforcent le microbiote intes- tinal et réduisent la perméa- bilité intestinale», explique le Dr William Berrebi dans son ouvrage *Médecine microbienne* (éd. Marabout). Ainsi, il est recommandé de consommer au moins 30 grammes de fibres par jour chez l'adulte.



La levure chimique, peut mieux faire

La levure est un champignon unicellulaire vivant, dont l'une des espèces, telle *Saccharomyces cerevisiae*, est utilisée depuis des millénaires pour la fermentation du pain, de la bière et du vin. À l'inverse, la levure chimique ou poudre à lever ne contient aucun organisme vivant. Il s'agit d'un mélange d'agents chimiques (bicarbonate de sodium, associé à un acide et parfois à de l'amidon comme agent stabilisant). Si la levure chimique libère par transformation du CO₂ à l'origine du gonflement de la pâte, tout comme le fait naturellement la levure vivante en consommant des sucres, cette dernière reste plus avantageuse en termes d'arômes et de saveurs. Elle produit également une texture plus moelleuse et élastique, en plus d'enrichir les aliments en vitamines et enzymes digestives bénéfiques. Enfin, elle offre une conservation plus longue du produit fini.

Mais n'oublions pas que dans le monde des micro-organismes, tous ne sont pas nos amis. Ainsi, il est préférable d'éviter de croiser la route de *Listeria monocytogenes*, responsable de la listériose ou encore des salmonelles, présente dans les œufs crus, les viandes insuffisamment cuites ou les produits en contact avec des surfaces contaminées. «Il faut éviter la rupture de la chaîne du froid avec des aliments décongelés puis recongelés, utiliser des ustensiles propres, se laver les mains avant de manipuler les aliments, ne pas poser directement un aliment sur l'étagère du frigo», rappelle la microbiologiste. Le monde invisible des microbes qui s'invite chaque jour dans nos assiettes peut nous apporter bien des bénéfices, lorsqu'il est maîtrisé. A. P. ●●●

Recette de pickles de légumes

Le terme *pickle*, «cornichon» en anglais, désigne un mode de conservation ancestral consistant à faire mariner des légumes ou autres ingrédients dans une saumure vinaigrée agrémentée d'arômes et d'épices. Ce procédé de conservation prolonge la durée de vie des aliments et intensifie leurs saveurs. Voici la recette de Nina Gouze, créatrice de l'Instagram zéro déchet @jolisauvage.

Ingrédients 60 cl de vinaigre blanc ● 80 g de

sucré ● Aromates au choix (1 c. à. café de grains de poivre, moutarde, aneth ou gingembre, 2 gousses d'ail, 1 échalote ou 1 c. à. soupe de persil, thym...) ● Légumes bio au choix.

Méthode

1. Mélanger les ingrédients dans 1 litre d'eau, jusqu'à dissolution du sucre. **2.** Porter à ébullition. **3.** Placer les aromates au fond d'un bocal stérilisé, puis les légumes non épluchés coupés en morceaux par-dessus, jusqu'à 1 cm

du bord. **4.** Verser la marinade bouillante, jusqu'à 1 cm du bord. **5.** Fermer, retourner le bocal, le laisser refroidir tête en bas. **6.** Consommer après 48 heures seulement, et jusqu'à 2 semaines après ouverture.

Astuce zéro déchet

Une fois les pickles consommés, réutiliser les aromates égouttés en les mixant avec de l'huile d'olive pour obtenir une vinaigrette parfumée.



SÉLECTION BEAUTÉ & SOIN

- Cheveux clairsemés
- Taches pigmentaires
- Poches et cernes



Chute des cheveux

Perte de volume, de densité, cheveux clairsemés :
LA solution certifiée bio

Les problèmes capillaires de la femme sont très souvent liés aux bouleversements hormonaux dus au stress, à la grossesse ou à la ménopause. L'homme, quant à lui, est plutôt victime d'une hypersensibilité héréditaire aux androgènes. Avec les années, le volume et la densité capillaire diminuent et des zones clairsemées peuvent même faire leur apparition. Il faut donc agir au plus vite car notre capital cheveu est limité (+/- 30 cycles pour toute une vie).

Si tel est votre cas, sachez que les simples cocktails de vitamines, minéraux, cystine/kétarine, destinés aux chutes carenciales, peuvent se révéler insuffisants. La gamme **BIO 5 chute des cheveux** représente alors une alternative bio efficace et innovante.

Agir de l'intérieur

Les comprimés **BIO 5 chute des cheveux**¹ sont le *fer de lance* de la gamme, salués par de grands professionnels du bio, pour :

- les femmes aux cheveux qui s'affinent,
- les hommes dont la chevelure se raréfie,
- fortifier les cheveux après accouchement.

Leur formule exclusive et hautement dosée (1600 mg) n'a à ce jour aucun équivalent. Un seul comprimé par jour suffit.

+ d'hygiène pour + de volume

Une chevelure forte et volumineuse commence par une parfaite hygiène capillaire. Les dépôts de sébum et de peaux mortes asphyxient le bulbe et nuisent à sa nutrition et à sa croissance. De plus, le cheveu perd de son gonflant s'il n'est pas impeccable.



BIO 5 shampooing volumateur antichute bénéficie d'un test clinique français² confirmant sa réelle capacité à augmenter significativement le volume de la chevelure en moins de 6 semaines tout en réduisant la chute anormale.

Résultat : nettement moins de cheveux dans le lavabo lors du brossage et une densité accrue.

TEST CLINIQUE + ÉTUDE DE SATISFACTION*
Augmentation significative du **volume** en moins de 6 semaines
Renforcement du cheveu : **93%**
Réduction de la chute : **76%**
Cuir chevelu apaisé : **86%**

Tous les produits de soin et de coiffage **BIO 5** incluent eux aussi une forte concentration d'actifs végétaux anti-chute.

BIO 5 comprimés : étui pour 1 mois : 29,90 € / étui ou pilulier pour 3 mois : 84,80 €

Shampooing* : 300 ml (± 100 shampooings) :

39,80 € • **Après-shampooing*** : 29,80 €

Gel coiffant* : 29,80 € • **Spray disciplinant*** : 29,80 € • **Huile Protectrice*** : 49,80 €

1. L'extrait de préle améliore la condition des cheveux, contribue à les fortifier et favorise la croissance capillaire (c'est-à-dire la diminution de la chute des cheveux). L'extrait de myrtille active la microcirculation du cuir chevelu.

2. Test et étude réalisés sur le shampooing **BIO 5** en 2019 en France par le Laboratoire Cosmepar. Les chiffres de l'étude sont exprimés en % de réponses favorables.



communiqué

Taches brunes

Des résultats bluffants

Vous souffrez de taches foncées sur le visage, le cou, les mains ? Alors adoptez **BIO SUBLIME**, une solution **3-en-1** qui permet, en un seul geste, de lutter à la fois contre les taches pigmentaires et les rides, tout en hydratant profondément la peau.

Sa formule certifiée bio agit naturellement et de manière globale :

- le mûrier blanc est un redoutable inhibiteur de mélanogenèse,
- le concombre aide efficacement à limiter le stockage pigmentaire,
- la fleur d'hibiscus exfolie les cellules en phase d'hyperpigmentation afin d'éclaircir le teint,
- l'huile de rosier muscat combat les radicaux libres, à l'origine des taches marron et du vieillissement.

Son action anti-âge est complétée par les huiles de figue de barbarie et d'avocat, riches en vitamine E.

— Plus besoin de crèmes jour/nuit.

Vous gagnez en simplicité et faites des économies ! Vidéo sur : www.biosublime.fr

Noté 16,8/20 sur INCI Beauty

BEST SELLER **BIO SUBLIME** sérum anti-taches*

Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €



Poches, cernes

Le miracle du petit-houx

Soin noble ultra-innovant, **BIO REGARD contour des yeux** est un vrai champion pour redonner à votre regard un effet détendu, jeune et reposé.

Son secret ? Sa formule unique composée de 7 plantes, dont un extrait de **petit-houx bio**, riche en saponosides (4 à 6%), qui stimule avec brio la circulation du sang dans les capillaires, diminue spectaculairement les cernes et décongestionne les poches. Sans oublier une action remarquable sur les pattes d'oie !

Noté 17,2/20 sur INCI Beauty

BIO REGARD contour des yeux*

Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €



* Cosmétiques COSMOS ORGANIC certifiés par Ecocert Greenlife

Liste des points de vente et commande par correspondance auprès du laboratoire. *Catalogue gratuit sur simple demande.*



Laboratoires Science & Équilibre
14 rue Marguerite Yourcenar • 41000 Blois

Informations : ☎ 02 34 46 07 08

Site web : www.scienceequilibre.com





Portrait



Lactococcus lactis et les maladies atopiques

Lactococcus lactis est une bactérie très répandue dans l'environnement, mais son origine reste mystérieuse. Si on la trouve dans le lait cru des vaches et sur la peau des bovins, certaines études suggèrent qu'elle viendrait d'abord des végétaux tels que le maïs, les choux, les pois ou la laitue. *Lactococcus lactis* est aujourd'hui surtout utilisée dans l'industrie fromagère car en consommant le glucose du lait, cette bactérie produit de l'acide lactique, un élément essentiel à la fabrication des produits laitiers fermentés. Mais on découvre aussi ses propriétés thérapeutiques. Selon l'expérimentation « Pasture » menée dans des fermes, l'exposition précoce à un mélange de bactéries dont *Lactococcus lactis* protège contre les maladies atopiques. Dans d'autres travaux, on a constaté qu'elle rendait le gluten de blé moins allergène en le fermentant. Enfin, cette bactérie lactique s'avère une piste prometteuse contre l'eczéma lors de traitements oraux administrés à des souris.

En symbiose avec l'environnement microbien

Si les microbes disparaissaient de la surface de la terre, la vie végétale, animale et humaine ne pourrait se perpétuer longtemps. Car ces organismes assurent « *la production d'oxygène, la nutrition des plantes, la décomposition de la matière organique et les cycles biogéochimiques* », détaille le microbiologiste Laurent Palka dans son livre *Le Peuple microbien* (éd. Quae). « *On comprend de mieux en mieux le peuple microbien, et l'effet de vases communicants entre les microbes du sol, de l'air et des milieux aquatiques et la mosaïque de microbiotes des plantes, des animaux et des humains* », précise ce chercheur du Muséum national d'histoire naturelle.



Sans les voir, nous vivons au contact permanent des bactéries, champignons et virus. Ils voyagent dans les micropoussières de l'air ambiant, dans les gouttelettes des embruns marins (*lire l'encadré p. 28*), naviguent en milieu aquatique telles les cyanobactéries (microalgues), précieuses pour piéger le CO₂... et ils foisonnent particulièrement dans l'humus et les sous-sols terrestres. Un

gramme de sol contient un milliard de bactéries, dont un million d'espèces différentes, sans compter les champignons et les virus. Tous ces micro-organismes du sol, surtout concentrés autour des racines des plantes, forment un réseau qu'on appelle la rhizosphère, et échangent avec elles des nutriments. C'est le cas des bactéries *Rhizobium spp* vivant en symbiose avec les légumineuses pour leur apporter de l'azote, ou des champignons *Glomus intraradices*, qui régénèrent des sols dégradés en boostant la capacité des racines végétales à absorber de l'eau et des nutriments. Toute cette diversité microbienne est bénéfique car « *elle engendre une saine compétition entre micro-organismes et laisse moins de place à ceux qui sont pathogènes* », décrypte Laurent Palka. De fait, grâce à cette diversité, les plantes résistent naturellement mieux aux maladies et créent même leur propre microbiote, appelé phytobiote, qui se développe dans les racines et les parties aériennes des plantes.

À l'inverse, l'utilisation massive de produits pesticides, phytosanitaires et engrais chimiques dégrade et appauvrit la vie micro-

Le pouvoir des huiles essentielles eubiotiques

En aromathérapie, on parle de « *l'action eubiotique des huiles essentielles, c'est-à-dire allant dans le sens de la vie, par opposition à la notion d'antibiotique, contre la vie* », souligne l'aromatologue et docteur en pharmacie Michel Faucon. Elles seraient capables de faire un « tri sélectif » entre bactéries utiles et pathogènes, car notre organisme « *reconnaît ces molécules actives naturelles, qui existaient bien avant notre apparition sur Terre* ». Autre atout, chaque huile essentielle (HE) contient des centaines de molécules, contrairement à un antibiotique, composé d'une unique molécule à laquelle les bactéries s'habituent et contre laquelle elles apprennent à se défendre. L'expert propose donc de renforcer l'action des antibiotiques avec des HE antibactériennes (tea tree, thym à linalol et géranioïl, palmarosa, bois de hō) afin de générer plus d'efficacité et moins d'antibiorésistance.

Le conseil En cas d'infection, telle une cystite déclenchée par *Escherichia coli*, un professionnel de santé va préconiser un traitement antibiotique pour « taper vite et fort » pendant quelques jours. Les HE anti-infectieuses prendront ensuite le relais, diluées à 10 % dans une huile végétale.



bienne du sol comme des végétaux. Sous couvert d'éviter les maladies et d'augmenter les rendements dans les cultures agricoles, on empêche les champignons et les bactéries de jouer pleinement leur rôle régulateur et facilitateur auprès des plantes. Sur le plan médical aussi, la lutte contre les infections bactériennes se traduit par un recours à outrance aux antibiotiques. L'utilisation excessive de ces traitements destinés à détruire ou inhiber les bactéries (et non les virus!) a favorisé à la longue leur mutation et le développement de mécanismes de résistance. Au point que l'OMS dénombre actuellement 15 familles de bactéries antibiorésistantes qui menacent la santé mondiale, dont *Pseudomonas aeruginosa*, responsable d'infections pulmonaires. Sans compter que ces antibiotiques et bactéries résistantes se retrouvent, via les déjections, dans les eaux usées, polluant ainsi les nappes phréatiques et milieux aquatiques.

Aujourd'hui, au lieu de ne voir les microbes de notre environnement que comme des envahisseurs à repousser, la communauté scientifique oriente ses recherches sur les services rendus à notre santé. Dans son livre *Vive les microbes!* (éd. La Découverte), la journaliste d'investigation Marie-Monique Robin met en avant la vaste expérimentation «Pasture» qui étudie depuis 2001 «les liens entre la vie à la ferme et la protec-

tion contre les allergies». L'équipe internationale de chercheurs a suivi 1 000 bébés en France, Allemagne, Autriche, Suisse et Finlande, jusqu'à leurs 20 ans, la moitié des enfants vivant à la ferme et les cinq cents autres, non. Au fil des ans, de nombreux prélèvements et tests ont comparé leur santé et l'état de leurs microbiotes (intestinal, ORL, cutané). Conclusion : les enfants des fermes présentent deux fois moins de risques d'allergies, asthme, eczéma... que les autres. Selon les chercheurs, le fait d'être exposé dès le plus jeune âge, et surtout dans la première année de vie, à une grande diversité microbienne présente dans les étables, le lait cru, la paille, ●●●



Suivre un protocole antiallergie

Si le contact dès l'enfance avec un environnement riche en microbes s'avère protecteur contre les allergies, notamment saisonnières, on peut aussi agir lorsqu'on a un terrain sensible.

Il faut s'y prendre «*bien en amont de la période de crise pour préparer le corps à être moins réactif aux allergènes*», explique Sabrina Biscardi, praticienne en herboristerie et experte en endobiogénie. Cette approche médicale naturelle qui vise les mécanismes de régulation du système neuroendocrinien, permet de «*diminuer la sensibilité aux allergies et l'intensité des crises*». Pour cela, elle propose ce protocole à suivre, en lien avec son médecin, pendant au moins un mois avant de s'exposer aux pollens ou autres allergènes, et durant toute la période où ils sont actifs :

- Diminuer fortement gluten, sucre et produits au lait de vache, qui stimulent la production de mucus au niveau ORL.
- Rééquilibrer le microbiote avec des aliments lactofermentés, en évitant les antibiotiques.
- Faire une cure de plantes aux propriétés antihistaminiques et régulatrices du cortisol pour soutenir l'activité des surrénales, actrices essentielles de l'immunité.

À faire

- Dans un flacon de 60 ml, mélanger 30 ml de bourgeons de cassis et 30 ml de bourgeons d'églantier. Prendre 15 gouttes du mélange à 11 h du matin.
- Dans un flacon, mélanger à parts égales des teintures-mères d'euphrase



Ortie,
Urtica dioica

Plantain lancéolé,
Plantago lanceolata

Euphrase,
Euphrasia

(ou ronce), lavande vraie, plantain et ortie (50 ml de chaque). Prendre 2,5 ml de la préparation 2 fois par jour.

À savoir En cas de crise allergique aiguë, augmenter le dosage : 15 gouttes 3 fois par jour, sauf en cas d'hypertension pour la première, et jusqu'à 3 fois 5 ml par jour pour la seconde.



Cultiver les bons microbes du jardin

Voici une raison de plus de se mettre au jardinage, même lorsqu'on vit en zone urbaine. Une étonnante étude finlandaise démontre que toucher de la terre, riche en bactéries, est bénéfique pour la santé. Les chercheurs ont demandé à des citadins de cultiver des légumes dans des jardinières. La moitié du groupe a reçu de la terre similité forestière, riche en microbes, composée d'écorces et de feuilles d'arbres, paillis, fumier, tourbe et mousse de sphaigne. Les autres ont utilisé de la simple tourbe, pauvre en microbes. Au bout d'un mois seulement, l'analyse des microbiotes cutanés des participants a révélé une diversité de bactéries bien supérieure sur la peau des jardiniers en contact avec de la terre forestière. Et leur bilan sanguin indiquait une activité anti-inflammatoire plus élevée.

le fumier et chez les vaches, stimule davantage les défenses immunitaires. La présence de moisissures tels les penicilliums, de champignons comme les eurotium et de multiples bactéries de type *Lactococcus lactis* (lire l'encadré p.26) et *Staphylococcus sciuri*, forme un cocktail de microbes qui se révèle protecteur contre les réactions allergiques et l'asthme. Ainsi, plutôt que de devoir suivre un protocole contraignant (lire l'encadré p. 27), on pourrait se protéger en adoptant d'autres comportements dès l'enfance.

De plus en plus de chercheurs nous invitent à agir autrement. On peut par exemple cultiver soi-même de bons microbes, utiles à la biodiversité comme à notre santé... en jardinant, même en ville, comme le montre une récente étude finlandaise (lire ci-dessus). Alors jardignons malin, à mains nues, à condition, conseille le microbiologiste Laurent Palka, «de ne pas avoir de blessure ou de plaie même minime par lesquelles des bactéries du sol pourraient venir nous infecter», comme par exemple *Clostridium tetani*, qui donne le tétanos.

À la maison, nous pouvons aussi adopter un ménage moins délétère avec des produits naturels comme le savon noir ou de Marseille, le vinaigre blanc, le bicarbonate et les cristaux

de soude, le jus de citron... Et arrêter de désinfecter à outrance à l'eau de javel ou avec des produits trop bactéricides, suspectés d'entretenir l'antibiorésistance. Face à celle-ci, on peut aussi se soigner avec plus de discernement en utilisant, en complément des antibiotiques, certaines huiles essentielles aux propriétés eubiotiques (voir encadré p.26). «Elles auraient en effet la propriété de détruire les germes pathogènes de l'organisme, en épargnant les germes commensaux, c'est-à-dire ceux qui sont naturellement présents et utiles à notre organisme.», souligne Michel Faucon, docteur en pharmacie et aromathologue.

Enfin et surtout, il est urgent de comprendre que les bébés et les enfants ne se salissent pas en jouant dans la terre, la boue, la forêt... mais se fabriquent un bon microbiote. Dans leurs pas, nous devrions passer plus de temps en pleine nature, marcher pieds nus, nager dans les rivières, respirer l'air marin, faire la sieste dans l'herbe, cueillir des plantes et des champignons. Par ce contact répété avec différents écosystèmes microbiens, nous pouvons devenir plus robustes. 🍌 C. P.



Des embruns stimulants

Si l'air marin est bon pour notre santé immunitaire, ce n'est pas parce qu'il est pur... mais au contraire chargé en petites bactéries ! C'est la découverte récente et inédite de chercheurs belges du laboratoire d'Ostende qui ont mis en contact des microgouttelettes d'eau de mer – comme celles que nous inhalons grâce aux embruns – avec des cellules humaines. Ils ont constaté que cet air marin contenait une faible dose de diverses bactéries ainsi que des endotoxines, des molécules néfastes lorsqu'elles sont en trop grande quantité. Ici, les analyses montrent qu'à petite dose, ce cocktail de microbes vient entraîner nos défenses immunitaires. Respirer les embruns nous rend donc moins réactifs aux infections, à condition toutefois que la mer ne soit pas polluée... D'autres études prévoient d'identifier précisément quelles bactéries sont bénéfiques et comment elles agissent.



Mettre K.O. la coqueluche

La recrudescence de la coqueluche en France est l'occasion de se pencher sur les bienfaits de l'aromathérapie, qui offre des solutions complémentaires pour renforcer l'immunité, atténuer les symptômes de cette infection respiratoire aiguë et limiter sa propagation.

depuis le début de 2024, la coqueluche connaît une recrudescence inquiétante en France. Quelque 134 639 cas ont en effet été confirmés en consultation de médecine générale, selon les données de Santé publique France. Cette infection respiratoire aiguë, causée par la bactérie *Bordetella pertussis*, est extrêmement contagieuse. Elle se transmet via les gouttelettes respiratoires projetées notamment en cas de toux et d'éternuement.

Les signes de la coqueluche évoluent en trois phases. La première, qui dure une à deux semaines, se manifeste par des symptômes proches de ceux du rhume. Dans un second temps, allant généralement de deux à six semaines, les quintes de toux deviennent violentes, souvent suivies d'un sifflement lors de l'inspiration – le fameux « chant du coq » –, et peuvent provoquer des vomissements. Enfin, la dernière phase peut s'étendre sur plusieurs

semaines, avec une toux qui diminue progressivement. De par sa durée, cette pathologie est fatigante chez l'adulte, et peut être très inquiétante pour les nourrissons de moins de 6 mois.

Un contexte de baisse immunitaire

Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène selon Aude Maillard, docteure en pharmacie, aromathérapeute et formatrice en aromathérapie (Aude-maillard.fr). « On constate une diminution de l'immunité respiratoire et générale de plus en plus fréquente. La pandémie de Covid a fragilisé notre capacité naturelle à faire barrière aux virus et aux bactéries. Bien qu'il fasse écran aux virus, le port du masque nous a coupés de la biodiversité des microbes. Et pour ceux qui ont été infectés par le virus, ce n'est pas anodin, celui-ci a laissé des traces sur l'immunité. » Aussi, l'effet protecteur de la vaccination contre la coqueluche semble de moins en moins efficace. « La



vaccination se fait chez le bébé, puis il n'y a pas forcément de suivi sur les rappels du vaccin, donc l'immunité anticoqueluche diminue», constate l'experte. Par ailleurs, avec une période d'incubation sans aucun symptôme pouvant aller de sept jours à trois semaines, «la coqueluche se transmet rapidement car on est contagieux sans le savoir», ajoute Aude Maillard, qui précise : « Cette pathologie nécessite une visite médicale précoce. Un test PCR ou une prise de sang permet de vérifier qu'il s'agit de cette maladie. »

Délicate à diagnostiquer, la coqueluche est une infection respiratoire pas facile à traiter. En effet, les quintes de toux sont provoquées par le fait que la bactérie s'accroche aux parois des voies respiratoires et paralyse les cils permettant en temps normal l'évacuation du mucus. Résultat, les sécrétions s'accumulent, créant un terrain favorable à l'infection. Aussi, la coqueluche peut nécessiter des antibiotiques pour limiter la propagation bactérienne et éviter des complications graves, surtout chez les nourrissons. Dans un tel contexte, les huiles essentielles (HE) s'imposent comme un soutien naturel complémentaire.



Myrte rouge et sapin de Sibérie

Selon Aude Maillard, les huiles essentielles permettent d'agir sur plusieurs axes : renforcer l'immunité, combattre l'infection bactérienne, apaiser l'inflammation et améliorer le confort respiratoire. Parmi les huiles essentielles qu'elle recommande, celle de myrte rouge occupe une place de choix. « Elle est à la fois immunostimulante, mucolytique, expectorante et nettoyante des voies respiratoires grâce à sa teneur en 1.8-cinéole. Sa composition chimique lui permet aussi de décoller les mucosités accumulées grâce à la présence des monoterpènes qui soulagent la toux, et d'un ester (l'acétate de myrtényle) qui offre des propriétés antispasmodiques. » Une autre huile essentielle précieuse est celle de sapin de Sibérie, reconnue pour ses propriétés relaxantes bronchiques et anti-inflammatoires. « Sa molécule phare, l'acétate

Ma formule

Spéciale coqueluche

Propriétés Immunostimulante, antispasmodique, mucolytique

Indications En cas de toux, de coqueluche (même avant diagnostic) chez l'adulte ou l'enfant

Voie locale

HE de myrte rouge 5 ml
Myrtus communis L.

HE de sapin de Sibérie 5 ml
Abies sibirica

HE de thym à linalol 2,5 ml
Thymus vulgaris L.

HV de noyau d'abricot QSP 50 ml

✚ Uniquement pour l'adulte :

HE de pin maritime 2,5 ml
Pinus pinaster



Aude Maillard
docteure en pharmacie,
aromathérapeute

1 ml = 25 gouttes
HE = huile essentielle
HV = huile végétale
QSP = quantité suffisante pour

Fabrication adulte Dans un flacon de 50 ml, verser les HE puis compléter avec l'huile végétale.

Fabrication enfant (+ de 3 mois) Réduire de moitié le dosage d'HE de myrte rouge et retirer l'HE de pin maritime.

Posologie Masser une dizaine de gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos. Chez l'adulte à partir de 12 ans, jusqu'à 6 fois par jour pendant 3 jours (dose d'attaque), puis 3 fois par jour lorsque les symptômes deviennent moins violents, pendant 3 semaines maximum. Chez l'enfant, masser 4 fois par jour. Chez le nourrisson de moins de 30 mois, vérifier le terrain allergique, convulsif, épileptique, puis appliquer le mélange sous la plante des pieds.

Précautions d'emploi Ne pas utiliser en cas de grossesse, d'allaitement, chez le sujet épileptique, convulsif, allergique à l'une des HE ou chez l'enfant de moins de 3 mois.

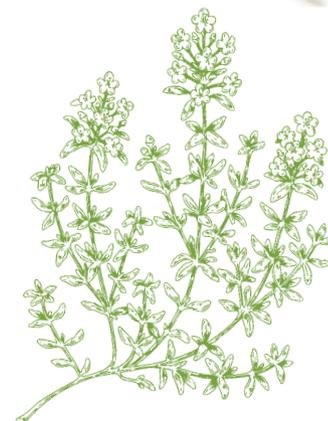


Prévenir la propagation

Pour limiter la contagion de la coqueluche dans un espace de vie, on diffuse les HE assainissantes de sapin de sibérie et de thym à linalol.

Mode d'emploi Dans un diffuseur nébulisateur, verser 15 gouttes d'HE de sapin de Sibérie et 15 gouttes de thym à linalol. Aérer la pièce pour renouveler l'air puis diffuser toutes les heures et demie, une quinzaine de minutes maximum.

Précautions d'emploi Ne pas utiliser en présence d'enfants en bas âge, d'animaux, de sujets asthmatiques ou de femmes enceintes.



Et aussi

L'inhalation humide antitoux

En parallèle de la synergie proposée page précédente, un remède de grand-mère souvent oublié, l'inhalation humide, peut se montrer très efficace pour soulager une toux. «*La chaleur humide est réconfortante pour les bronches car elle aide au décollement des muosités. L'inhalation humide, à l'aide d'un inhalateur pour protéger les yeux, est donc vivement recommandées en cas de coqueluche, à partir de l'âge de 7 ans*», conseille Aude Maillard.

À faire

Verser 1 goutte d'HE de pin maritime et 2 gouttes d'HE de lavande fine calmante dans un bol. Ajouter 12 gouttes de Solubol (dispersant) et mélanger avec le manche d'une petite cuillère. Ajouter un peu d'eau chaude et verser dans l'inhalateur. Respirer une dizaine de minutes. Rester au chaud les trois heures qui suivent, car les bronches sont hyperdilatées.

Note Il est possible de remplacer les huiles essentielles par une tisane de lavande ou de camomille, aux vertus apaisantes pour les muqueuses.



de bornyle, est assez rare et procure un effet relaxant bronchique intéressant pour soulager la toux.» Elle contient également des monoterpènes qui participent à réduire l'inflammation des bronches, tout en offrant un soutien immunitaire. Autre huile essentielle intéressante, le thym à linalol est bien toléré. Il agit comme un antibiotique naturel en plus de son action antitussive. Enfin, chez l'adulte, Aude Maillard propose d'ajouter à la synergie l'HE de pin maritime, au tropisme pulmonaire, pour assainir et calmer l'état inflammatoire des bronches. «*C'est une essence de térébenthine qu'on n'utilise en revanche pas chez l'enfant car elle contient de l'alpha et du bêta-pinène, des molécules tonifiantes des glandes surrénales*», prévient la spécialiste. Ensemble, ces huiles essentielles (voir formule p. 31) peuvent s'utiliser dès qu'il y a de la toux et même si le diagnostic de la coqueluche n'est pas encore établi, car «*la formule sera utile même si les symptômes sont liés à un virus, puisqu'elle possède aussi des propriétés antivirales.*» Néanmoins, il est à noter que cette synergie ne remplace pas un traitement allopathique, mais va améliorer le confort du patient et renforcer l'efficacité du traitement médicamenteux prescrit.

Quand les symptômes perdurent

Il peut arriver que la toux et la fatigue liées à la coqueluche perdurent après le traitement antibiotique. Dans ce cas, Aude Maillard préconise, pour les adultes, un relais antibiotique avec de l'aromathérapie.

À faire

Verser 2 gouttes d'HE d'origan compact et 2 gouttes d'HE de thym à thujanol dans une gélule vide taille zéro et compléter avec de l'huile végétale de nigelle ou d'olive. Avaler 1 gélule 4 fois par jour pendant 15 jours pour une action antibiotique naturelle permettant d'éliminer les pathogènes de l'intestin. Contre-indiqué en cas de grossesse, d'allaitement et chez l'enfant de moins de 12 ans. (Voir carnet d'adresses p. 72.)



Limiter la propagation

Parallèlement, la coqueluche étant très contagieuse, si vous êtes régulièrement en contact avec des personnes présentant des symptômes susceptibles d'être provoqués par cette maladie, se laver les mains toutes les trois à quatre heures et aérer les espaces confinés deux à trois fois par jour sont les premières mesures de prophylaxie. Ensuite, la diffusion d'huiles essentielles dans l'air des lieux de travail ou dans celui des habitations peut s'avérer salutaire. «*On peut utiliser une à deux des huiles essentielles citées précédemment afin d'assainir l'air ambiant*», préconise la spécialiste. Il faudra cependant veiller à bien aérer les pièces avant car souvent l'air de nos intérieurs est pollué par des composés organiques volatils (COV), issus des colles et autres solvants des objets de décoration neufs. Or en interagissant avec ces polluants, les huiles essentielles peuvent à leur tour se muer en COV. On pense donc à ouvrir les fenêtres avant de mettre en marche le diffuseur. 🍷

Anne Peron

hors-série

Santé, beauté, bien-être : faire soi-même ses remèdes naturels

Huiles essentielles, argiles, eaux florales, élixirs et lotions :
des soins naturels pour les maux du quotidien.



Dans ce hors-série, nous avons rassemblé 58 remèdes à préparer soi-même, avec des ingrédients simples, sains et efficaces.

Tisanes équilibrées, huiles de massages bien dosées en huiles essentielles, sirops sans additifs, bains de bouche respectueux de la flore buccale, baumes tout en douceur... En élaborant vous-même ces préparations qui visent à soulager de façon holistique des symptômes courants, vous pourrez éviter des ingrédients chimiques auxquels vous êtes peut-être allergiques et vous affranchir de médicaments parfois trop agressifs. Tout en apprenant à employer les plantes dans leurs différents états : huiles essentielles, teintures mères ou extraits de bourgeons, pour n'en citer que quelques-uns.

Bulletin à renvoyer à **Plantes & Santé**, 45 avenue du Général Leclerc, 60643 Chantilly Cedex

Je commande le hors-série,
Santé, beauté, bien-être :
faire soi-même ses remèdes naturels

au tarif de 5 € + 3 € de port, soit 8 €.

Je joins mon règlement de 8 €.

Je choisis de régler :

Par chèque à l'ordre de **Plantes & Santé**

Par carte bancaire

Carte n°

Expire fin /

Date et signature obligatoires

Mes coordonnées :

Mme M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Pour recevoir les informations en lien avec la commande,

j'indique mon E-mail

Je souhaite également recevoir les informations des partenaires de Santé Port-Royal.

Si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations, de bons plans et autres offres de notre société, cochez la case ci-contre

Un teint lumineux au cœur de l'hiver

Avec la diminution du taux d'ensoleillement en hiver, notre visage peut perdre en éclat, et notre teint devenir légèrement blafard. Quelques solutions simples, naturelles et végétales permettent heureusement d'y remédier.

i l faut savoir qu'une peau terne et peu lumineuse est généralement une peau sèche et dénutrie. Or l'hiver, en balayant nos joues de ses frimas, favorise ce phénomène. En plus de veiller à correctement vous hydrater et à consommer suffisamment de bons gras, aidez votre peau en veillant à lui apporter ce dont elle a besoin, à savoir : de l'eau et du gras – dans cet ordre. Matin et soir, hydratez votre peau (idéalement avec un pschitt d'hydrolat, évitez l'eau calcaire du robinet qui accentue le phénomène), puis appliquez votre crème ou huile végétale habituelle.

Cette alliance d'eau et de gras permet à la peau d'absorber au mieux ce dont elle a besoin. Outre les hydrolats, existent des agents qui permettent de mieux retenir l'eau dans la peau et lui donner une apparence

rebondie, ce sont les agents hydratants : glycérine, urée, algues ou acide hyaluronique. Essayez de favoriser leur présence dans votre crème, achetée ou faite maison. Les huiles et beurres végétaux viennent ensuite apporter du gras qui, lui, nourrit la peau. Chaque type de peau gagnera alors à favoriser tel ou tel végétal. Les huiles végétales comédogènes qui favorisent les imperfections, comme celle de coco, de noyau de pêche ou de germe de blé sont déconseillées sur le visage. Les peaux sensibles apprécieront le macérat de calendula, les peaux grasses l'huile de jojoba (elle ne laisse pas de film gras et pénètre rapidement), les peaux sèches se dirigeront vers les nourrissantes huiles d'avocat, d'amande douce et de bourrache et les peaux matures vers l'huile d'argan ou de rose musquée. Méconnue, l'huile de cameline est également une excellente huile végétale produite localement et assez économique. Riche en vitamine E antioxydante, elle est une véritable alliée antirides. Enfin, convenant à tous les types de peau, l'huile de carotte viendra en plus apporter une légère touche d'éclat pour rehausser votre teint (*lire encadré p. 38*).

Certaines femmes ont pour habitude de se pincer fort les joues pour obtenir un ●●●



L'ARTISAN EXPERT DES PLANTES
MAISON LAGET
Depuis 1946

Nourrissez de joie votre peau...
Cultivez votre beauté !



www.maisonlaget.fr

Fabriqué en France - Buis les Baronnie



... effet «blush» naturel, mais cette pratique plutôt délétère pour la peau peut, à terme, favoriser l'éclatement de microvaisseaux, peu esthétiques. Préférez un massage doux et en profondeur, à réaliser régulièrement le soir, pendant l'application de votre sérum ou de votre crème (*lire l'encadré ci-dessous*). En effet, vous masser le visage quelques fois par semaine stimule la circulation sanguine, détend les muscles, favorise la production de collagène et aide à lutter contre les poches et les cernes.

Dernière astuce pour rehausser un teint d'hiver un peu pâlot: ajouter des pigments minéraux ou végétaux dans votre crème de jour. Certaines marques proposent des pigments purs, rosés, dorés ou abricotés à base de mica et d'oxyde de zinc naturels qui, en reflétant la lumière, viennent «flouter» les rides et imperfections. Vous pouvez également réaliser un macérat de poudre de curcuma et l'ajouter à votre crème de jour. Pour les plus pressées, quelques gouttes d'huile végétale de carotte feront tout aussi bien l'affaire. 



Sabrina Debusquat

Zoom

L'huile de carotte, le meilleur autobronzant naturel



Riche en antioxydants, bêta-carotène et provitamine A, l'huile de carotte, ou plutôt son macérat huileux, est idéale l'hiver pour rehausser le teint en nourrissant et en maintenant l'élasticité de votre peau. Utilisée pure ou diluée, elle a également pour avantage de prévenir l'apparition des taches de vieillesse et de favoriser le bronzage. Vous pouvez, par exemple, en ajouter quelques gouttes à votre crème de jour ou à une autre huile végétale de couleur neutre. N'ayez crainte, votre visage ne deviendra pas soudain orangé,

mais prendra un teint légèrement hâlé. Toutefois, à vous de tester différents dosages afin de trouver celui qui convient à votre carnation naturelle. Pour un effet naturel, on considère généralement qu'il ne faut pas dépasser les 20 à 30% de macérat de carotte. Veillez également à bien masser le visage jusqu'au cou pour éviter une démarcation de couleur. Plus ponctuellement, vous pouvez l'appliquer en masque, accompagné d'argile jaune ou rose et d'un peu d'hydrolat de rose pour un coup de boost éclat.

Certaines marques proposent des crèmes bonne mine intégrant le macérat huileux de carotte, comme la crème visage bio de la marque française Endro, fabriquée en Bretagne.

à savoir

L'huile de carotte peut tacher vos vêtements et cols clairs si vous les enfiler rapidement après application. Pensez à bien faire pénétrer votre crème ou appliquez-la plutôt le soir.

à faire

Un massage coup d'éclat antifatigue

Le massage a de nombreuses vertus, notamment esthétiques, qui s'expliquent de façon mécanique. En stimulant la peau et les muscles qui la sous-tendent, vous accentuez la circulation sanguine (alliée d'un teint éclatant) et la production de collagène. Des études semblent même indiquer que cette pratique améliore la tonicité et l'épaisseur des muscles du visage, ce qui participe à une peau plus lisse, repulpée, reflétant mieux la lumière et à l'aspect plus éclatant.

Vous pouvez masser votre visage chaque jour ou quelques fois par semaine. Pour cela, réalisez des mouvements doux

et circulaires qui partent toujours du centre du visage pour aller vers l'extérieur. Appliquez une pression modérée et continue le long des joues, du menton et du front, puis relâchez. Cette alternance de pressions et relâchements favorise la circulation sanguine.

Roller de jade, pierre de gua sha... Certains accessoires accentuent l'effet du massage. Ils aident aussi à faire de ce moment un rituel de détente et de beauté. Pourquoi ne pas essayer ?



à savoir

Réalisez ce massage le soir si vous avez une peau sensible et réactive, car en activant la circulation sanguine il peut générer quelques rougeurs temporaires.



FÉES EN PROVENCE

Naturalité | Sensorialité | Efficacité

Hautement
concentré en Actifs

BIO

100%

d'origine
naturelle

Masque Détox Purifiant

Resserre les pores
& régule l'excès
de sébum.

68,3% BIO

70,4% BIO

Masque Détox Nourrissant

Rééquilibrer
& hydrater.



Fabriqué en Provence

5 Rue Charles Duchesne, 13290 Aix-en-Provence

www.fees-en-provence.com

Fées en Provence @feesenprovence



Un esprit et un corps zen avec le thé matcha

D'un vert flamboyant et d'un goût unique, le thé matcha ne peut être confondu avec un simple thé vert. En Occident, on le consomme avec gourmandise, en boisson lactée et en pâtisserie. Qu'en est-il des traditions? Que nous apprennent-elles sur lui et sur nous? De la Chine au Japon, le matcha est un produit d'exception qui se déguste pur et lentement...

apriori, j'aime le thé matcha mais j'en bois rarement ailleurs que dans un coffee-shop ou au restaurant. Son prix, encore plus élevé quand il est issu d'une filière bio car celle-ci est peu développée, m'a toujours dissuadée d'en acheter. Maki Maruyama, membre du Syndicat du thé et des plantes à infusion (Stepi) et directrice de la maison de thé japonais Jugetsudo, implantée depuis plus de 50 ans au Japon et 16 ans à Paris, nous en explique les raisons : « *Le matcha provient d'une culture de thé vert qui demande plus de temps et de soins que les autres. Quant au service traditionnel (fouet en bambou, bol en grès...), assez onéreux aussi, il symbolise le savoir-faire ancestral. Certains artisans renommés fabriquent parfois cent bols pour n'en garder qu'un seul! Mis à l'honneur lors des cérémonies du thé, il représente l'histoire et la philosophie du thé matcha...* »

Lorsqu'on parle de thé vert, et notamment de thé matcha, on pense inévitablement au Japon. Mais l'origine de ce dernier, comme celle du théier



(*Camellia sinensis*), est attribuée à la Chine et à la dynastie des Zhou (1046-256 av. J.-C.). S'il n'est pas directement mentionné dans l'ouvrage de référence datant du VIII^e siècle *Cha Jing* (*Le Classique du thé*, Lu Yu), il y est question d'une préparation à base de thé en poudre que le célèbre poète Lu Tong évoque également dans ses écrits. Sous la dynastie Song (960-1279), ce thé en poudre entre dans des cercles de l'élite intellectuelle et monastique et les moines l'emportent avec eux au Japon, où ils développent sa culture et son art, et lui donnent le nom de « matcha », une association de *matsu* (« broyer ») et de *cha* (« thé »). Alors utilisé pour favoriser la concentration, le matcha intègre les rituels de méditation mais n'est accessible qu'à des cercles religieux et fortunés. Ce thé vert résulte d'un procédé spécial qui en explique la rareté et le prix. Les théiers sont couverts avec de la paille ou des tissus noirs afin de les protéger de la lumière directe durant une vingtaine de jours avant la récolte de leurs feuilles, qui sont transportées

Matcha versus café noir

Le matcha contient de la caféine en quantité légèrement variable selon la qualité du produit, mais globalement équivalente à celle du café. Concrètement, un bol de thé matcha (avec 2 c. à café de matcha) apporte autant de caféine à l'organisme qu'un expresso (« caféine » et « théine » étant deux mots différents pour décrire la même molécule). Cependant, la libération de la caféine dans le corps avec le matcha est plus progressive qu'avec le café, grâce à l'effet modérateur de la L-théanine. Ressenti : autant de concentration, moins de nervosité, plus de zen !



rapidement pour cuisson à la vapeur afin d'éviter leur oxydation. Les feuilles sont ensuite séchées et broyées, traditionnellement à la meule de pierre et dans de grosses meuleuses aujourd'hui. La finesse du grain de cette poudre et la vivacité de sa couleur verte en résultent. « Mais c'est surtout son goût "umami" qui détermine sa qualité, souligne Maki. Décrit par le chercheur japonais Kikunae Ikeda, il doit être savoureux et rassiant. Les Occidentaux, qui ne possèdent pas le terme "umami", décrivent le matcha comme amer et iodé, et redoublent de créativité pour se familiariser avec en y ajoutant du sucre, du lait... Consommé ainsi, il s'éloigne toutefois de la philosophie véhiculée par cette boisson et par les cérémonies du thé. »

Stimulant et apaisant à la fois

Maki me tend un carré de chocolat à croquer avant de me proposer de goûter le thé matcha, qu'elle m'a préparé dans les règles de l'art: « Au Japon, le sucré peut être associé au thé matcha, mais seulement comme un "à-côté". On le compare souvent à un bon espresso ! Il a aussi un effet stimulant (lire l'encadré p. 40) mais à la différence du café, ce n'est pas une infusion. Avec le matcha, on bénéficie de l'entièreté des feuilles de thé broyées qui contiennent beaucoup d'acides aminés et d'antioxydants. » Outre sa teneur en acide glutamate, impliqué dans le bon fonctionnement des fonctions cérébrales, le matcha contient de la L-théanine, un acide aminé contribuant à la fois à stimuler l'intellect et à le canaliser. En outre, il possède des catéchines et de la chlorophylle, des alliés contre le stress oxydatif et les inflammations. S'il arrive que certains Japonais se gargarisent avec du thé vert pour lutter contre des inflammations de la gorge, ils n'utilisent pas pour cela le matcha, car celui-ci est trop précieux.

Maki me guide pour poser le bol de matcha sur la paume de ma main gauche et l'enrouler de ma main droite avant de le porter à mes lèvres. L'idée de lâcher le bol me rend nerveuse. Chaque geste compte. « Prendre soin d'un matériel précieux invite à se concentrer et à se connecter au moment présent, qui permet ensuite de mieux apprécier le produit et son effet stimulant. C'est une voie d'apprentissage qu'on enseigne à l'école dès l'adolescence. Au Japon, on ne s'offre la cérémonie du thé matcha qu'occasionnellement, pour célébrer un événement, un changement de saison... ». En Occident, où le matcha s'est installé dans le secteur de la grande consommation, le préparer et le boire en conscience et avec modération rendrait ce produit meilleur pour nous et pour la planète. 🍃

Émilie Brigand

Recette de mère Nature

2 préparations pour prendre le temps et soin de soi

S'appropriier avec simplicité la tradition du thé matcha

Cette préparation est tout à fait réalisable sans le matériel traditionnel : il vous faudra principalement un bol de taille moyenne (en terre cuite, faïence, porcelaine) et un petit fouet. Choisissez une poudre de matcha en magasin bio ou spécialisé.

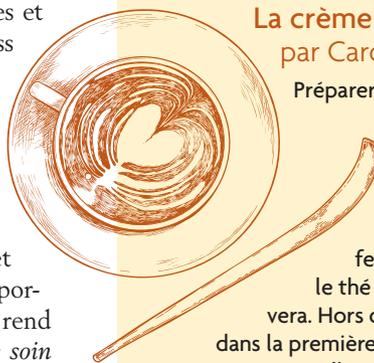
Verser 2 c. à café rases de poudre de matcha dans le fond d'un bol. Ajouter 60 ml d'eau bouillie puis légèrement refroidie, en fouettant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Continuer environ 15 secondes avec un mouvement de la main ondulant, jusqu'à l'apparition d'une mousse onctueuse à la surface de la boisson. Déguster lentement, en tenant le bol à deux mains. Bien qu'il n'y ait pas de contre-indication au thé matcha, la coutume veut qu'on n'en consomme pas plus de trois bols par jour.

Conservation Vous pouvez laisser le thé matcha dans son sachet d'origine, dans une boîte métallique hermétique. Il peut être conservé ainsi 6 mois. Lorsque sa couleur pâlit, il faut le boire rapidement.



La crème visage antioxydante par Caroline de Parisot, herbaliste

Préparer un thé matcha comme indiqué ci-dessus et en mettre 28 g de côté. Parallèlement, faire chauffer au bain-marie 3 g d'Olivem 1000 (une cire émulsifiante végétale), 9 g d'huile végétale (HV) de jojoba et 5 g d'HV de chanvre. Retirer du feu et réchauffer ensuite quelques minutes le thé matcha mélangé avec 5 g de gel d'aloé vera. Hors du feu, verser lentement cette préparation dans la première (encore chaude), sans cesser de remuer pour que l'émulsion prenne (texture mayonnaise) : si ce n'est pas le cas, vous pouvez remettre le tout quelques minutes au bain-marie et fouetter. Laisser refroidir un peu avant de compléter le mélange avec 6 gouttes de Cosgard (conservateur), 3 gouttes d'HE de camomille noble, 3 gouttes de basilic à linalol et 2 gouttes de romarin à cinéole. Verser dans un pot de 50 g stérilisé à l'alcool à 70° dénaturé et laisser refroidir avant de mettre le couvercle. À tester sur un bras avant de l'appliquer sur le visage matin et soir.



La guimauve adoucit les maux

belle herbacée vivace mellifère à fleurs blanc rosé, la guimauve (*Althaea officinalis*) pousse spontanément au bord des fossés ou des rivières. Elle est facilement repérable grâce à ses tiges et ses feuilles veloutées d'une douceur incomparable ! Si elle se plaît là où vous l'installez, elle s'étoffera d'année en année. Toutes les parties de la plante sont médicinales : racines, feuilles et fleurs.

Christine Cieur,
docteure en pharmacie, herboriste



Au jardin

La guimauve apprécie les sols riches mais avant tout bien frais, car ses besoins en eau sont relativement importants. Placez-la en exposition mi-ombre ou ensoleillée.



Plantation

Le semis étant délicat, mieux vaut opter pour la plantation ou la transplantation rapide d'un pied récupéré dans la nature. Cependant, dans ce cas, choisissez un sujet plutôt jeune car la racine, longue et robuste, limite la reprise. Plantez au printemps ou à l'automne en creusant un trou suffisamment profond pour permettre à la racine de bien se développer en sol malléable. Mélangez la terre avec du compost puis placez le plant préalablement bien baigné. Recouvrez avec la terre et tassez. Arrosez copieusement. En région sèche, n'hésitez pas à pailler afin de retenir l'humidité.



Multiplication

Elle s'effectue par la division d'une touffe de guimauve de trois ans d'âge selon les modalités habituelles : bien humidifier la terre pour faciliter l'extraction, diviser à l'aide d'un couteau pointu ou d'une bêche propre en faisant très attention à ne pas léser les fines radicelles, replanter aussitôt en raccourcissant les tiges.



Entretien

Arrosez régulièrement, au pied de préférence, surtout durant la première année ou en période sèche. Rabattez toutes les tiges à chaque printemps, au moment du redémarrage de la végétation. Pour prévenir la rouille que la plante craint, arrosez de temps en temps, en prévention, avec une décoction de prêle pour stimuler



la plante (100 g de plante fraîche pour 1 litre d'eau, en maintenant l'ébullition durant 20 minutes).



Récolte

- **Racines** : à récolter de préférence sur une guimauve de moins de trois ans. Afin de préserver la plante, prélevez seulement une partie des racines (en mars-avril ou octobre-novembre). Rincez et nettoyez soigneusement par brosse minutieuse. Coupez en petits tronçons et séchez au déshydrateur ou plusieurs heures à 50 °C, four ouvert.
- **Feuilles et fleurs** : la cueillette s'effectue en juillet-août. Faites-les sécher en couche mince, à l'ombre, dans un lieu bien aéré. Les fleurs doivent toujours être récoltées avant leur ouverture.



Un sirop adoucissant

Le sirop de guimauve se prépare à partir des racines, qui sont les parties médicinales les plus riches en mucilages. En adhérant aux muqueuses, la solution mucilagineuse tapisse et calme les tissus enflammés. La guimauve agit aussi efficacement sur les toux chroniques et persistantes. La recette que nous vous proposons provient du Codex pharmaceutique de 1884 !

Ingrédients et matériel

20 g de racine séchée de guimauve • Eau de source, eau distillée • 1 kg de sucre roux bio • Linge fin et propre (type étamine) • Entonnoir en verre, casserole • Flacons en verre opaque de 100 ou 150 ml.

Mode opératoire

1. Inciser et ciseler les morceaux de racine. Faire macérer dans 120 ml d'eau de source non chaude (à température ambiante) durant 12 heures (ou une nuit), en veillant à ce que les parties végétales restent bien immergées. Filtrer à travers le linge.

2. Préparer un sirop simple en mélangeant dans une casserole le sucre avec 600 ml d'eau distillée. Chauffer jusqu'à ébullition.

3. Hors du feu, ajouter lentement le macéré de guimauve et mélanger au sirop précédent. Refaire cuire l'ensemble à ébullition douce, jusqu'à ce que la texture devienne sirupeuse (variable de 5 à 15 minutes).

4. Verser le sirop encore chaud dans les flacons (préalablement stérilisés à l'eau bouillante ou rincés à l'alcool), jusqu'en haut afin d'éliminer le maximum d'air. Fermer hermétiquement. Étiqueter. Conservation : 6 mois avant ouverture, 15 jours après ouverture (au réfrigérateur).

Indications et posologies

• Irritations de la bouche, maux de gorge, laryngite, trachéite, toux sèche, toux persistante irritative, bronchite.

Adulte : 1 cuillerée à soupe 2 à 3 fois par jour en dehors des repas. Boire lentement, ne pas hésiter à répéter la prise jusqu'à 3 fois par jour.

Enfant (à partir de 3 ans) : ½ à 1 cuillerée à café, 2 à 3 fois par jour.

• Gastrite, remontées acides, colite, diverticulite : posologie identique, mais avant ou après les repas.



Guimauve,
Althaea officinalis



Précautions d'emploi

La guimauve présente une excellente tolérance, même chez le très jeune enfant. En revanche, son usage est déconseillé en cas d'occlusion intestinale. De plus, elle peut interférer avec l'absorption des autres médicaments et sur la glycémie.



Autres préparations

Tisanes

Toutes les parties de la plante se prêtent à la tisane, à condition de bien respecter un mode opératoire qui préserve la qualité des mucilages.

● **Maux de gorge, laryngite, trachéite, bronchite, toux sèche irritative**

Racines Faire macérer au moins 30 minutes (idéalement 1 à 2 heures) 1 à 2 cuillerées à café de racines émincées dans 150 ml d'eau froide ou tiède, en agitant régulièrement. Filtrer. Boire lentement par petites gorgées, 1 à 3 fois par jour.

Feuilles ou fleurs 1 cuillerée à café bombée pour 150 ml d'eau chaude non bouillante, en infusion de 10 minutes, ou en macération de 1 heure à froid. Filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.

● **Aigreurs d'estomac, remontées acides, inflammations gastro-intestinales, douleurs abdominales, constipation**

Racines Faire macérer au moins 30 minutes 1 c. à soupe de racines émincées dans 150 ml d'eau froide ou tiède, en agitant régulièrement. Filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.

Feuilles ou fleurs 1 cuillerée à soupe bombée pour 150 ml d'eau chaude non bouillante, en infusion de 10 minutes, ou en macération de 1 heure à froid. Boire 3 tasses par jour.

Compresse, lotions

Elles se préparent à partir de la décoction douce de guimauve. La chaleur active l'extraction des tanins de la plante, responsables de propriétés astringentes, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Racines ou mélange de feuilles et fleurs Mettre 1 à 2 c. à soupe dans 200 ml d'eau froide, chauffer doucement jusqu'au frémissement maintenu 3 minutes puis, hors du feu, laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

● **Aphtes, gingivite, maux de gorge** Effectuer plusieurs gargarismes par jour.

● **Démangeaisons, irritations cutanées, eczéma suintant, psoriasis, petites plaies, ampoules, furoncles** Appliquer localement en lotion ou en compresse imbibée.

● **Hémorroïdes** Appliquer localement 10 minutes en compresse épaisse imbibée, à renouveler.

● **Sinusite** Inhaler les vapeurs chaudes de la décoction puis appliquer une compresse imbibée, au-dessus des sourcils et sur le haut du nez, pendant 20 minutes afin de décongestionner les sinus. À renouveler.

● **Poussées dentaires du bébé** Tremper un doigt propre dans la tisane avant de frotter les gencives du bébé, plusieurs fois par jour, pour apaiser la douleur.



Ce que dit la science

Vous avez dit émolliente ?

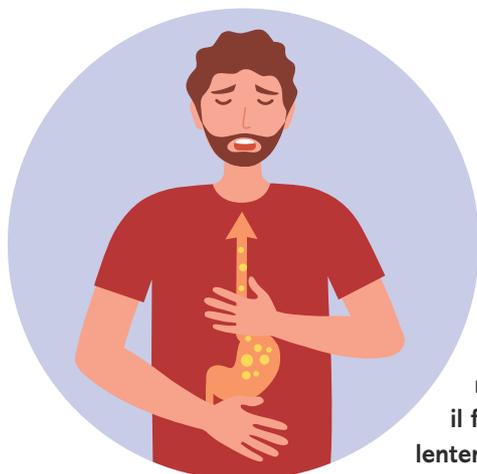
Très prisée depuis l'Antiquité, la guimauve est l'une des plus importantes plantes médicinales à mucilages, qui sont présents dans toutes ses parties. Composés de polysaccharides, ils forment avec l'eau un gel colloïdal bio-adhésif aux propriétés lubrifiantes, anti-inflammatoires, adoucissantes et calmantes

qui pourront être utilisées avec une efficacité notable sur les sphères respiratoire, digestive et cutanée.

Cette spécificité découle aussi de la synergie avec les autres principes actifs de la plante, en particulier les flavonoïdes aux propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes (ses actifs stimulent la régénération des tissus).

En usage interne, la guimauve apaise les pathologies inflammatoires du tube digestif (œsophagite, gastrite, colite...) et celles affectant la gorge et les bronches, où elle manifeste de surcroît un effet antitussif appréciable, en particulier sous la forme de tisane ou de sirop (voir « Atelier » p. 45). D'autre part, ces propriétés sont renforcées par l'effet immunomodulant des polysaccharides, objectivé par l'augmentation de la capacité phagocytaire des macrophages (grosses cellules immunitaires), mise en évidence *in vitro* et *in vivo* (chez la souris). De plus, d'autres études réalisées *in vitro* sur plusieurs extraits de racine, dont un extrait aqueux à 10%, ont également montré une activité antimicrobienne intéressante. Enfin, grâce à ses propriétés émollientes, la guimauve régule la constipation sans irriter l'intestin. Le potentiel médicinal de la guimauve se manifeste également en externe : elle apaise les démangeaisons et les irritations de la peau et des muqueuses tout en dispensant un effet anti-infectieux et cicatrisant.





Apaiser le reflux gastro-œsophagien

Caractérisé par la remontée d'une partie du contenu gastrique dans l'œsophage, le reflux gastro-œsophagien (RGO) se manifeste par des brûlures, remontées acides, éructations et douleurs. Pour limiter de telles manifestations, il faut d'abord identifier la cause du RGO, réduire les quantités ingérées et manger lentement en mastiquant bien. Selon le Dr Éric Lorrain, médecin phytothérapeute et auteur du *Grand Manuel de phytothérapie* (éd. Dunod), il faut aussi adopter un régime d'épargne gastrique, c'est-à-dire limiter l'alcool et le tabac ainsi que les aliments irritants pour l'estomac (piments, vinaigre, poivre, etc.). Pensez aussi à épaissir l'alimentation et limitez les apports de liquides, notamment lors du repas du soir, en évitant de vous allonger juste après. Le phytothérapeute préconise une tisane visant à réduire les symptômes du RGO et une décoction pour apaiser les muqueuses enflammées.

par Violaine Chatal

Faites-le vous-même

Décoction réparatrice des muqueuses

Avec le temps, les remontées acides peuvent irriter la muqueuse de l'œsophage et causer une inflammation. Pour l'apaiser, le gingembre est souverain car il contient des acides phénols réduisant son intensité et facilitant la régulation des niveaux d'acidité. Il est associé dans cette décoction à la réglisse, à l'effet protecteur et aux propriétés anti-inflammatoires.

Ingrédients 1 c. à café de racines fraîches râpées de gingembre • 1 c. à café de fragments séchés de réglisse.

Préparation 1. Faire bouillir le mélange dans 200 ml d'eau pendant 5 à 10 min avant de filtrer. **2.** Boire cette décoction 3 fois par jour pendant 15 jours. Éviter la réglisse en cas d'hypertension artérielle non contrôlée.

Bonus On peut ajouter 5 gouttes de macérat de bourgeons de romarin (*Rosmarinus officinalis*).



Gingembre, *Zingiber officinale*

À tester.....

Riche en orme rouge qui aide à calmer et à protéger les muqueuses digestives et facilite la digestion, Arkodigest No Reflux NR d'Arkopharma forme une barrière qui réduit les effets du RGO.

À base de lithothamne, d'alginate de sodium, de curcuma et d'argile verte, Gastridéal de Dietaroma contribue à réduire les aigreurs d'estomac et favorise le confort digestif. (Voir carnet d'adresses p. 72.)

Tisane calmante

Pour limiter les effets du RGO, la mélisse s'impose en raison de ses vertus antispasmodiques et anti-reflux, gastroprotectrices et antistress. Le fenouil est également conseillé car il possède lui aussi des qualités gastroprotectrices grâce à sa richesse en antioxydants. Dotée de vertus antispasmodiques, la menthe poivrée réduit les tensions qui favorisent les remontées acides. Quant au thym, il participe à réduire leur fréquence.

Ingrédients 1 c. à café rase de feuilles de mélisse • ½ c. à café de graines de fenouil • ½ c. à café de feuilles de menthe poivrée • ¼ c. à café de feuilles de thym.

Préparation 1. Faire infuser le mélange dans 150 ml d'eau chaude mais non bouillante pendant 10 minutes, puis filtrer. **2.** Boire cette préparation 3 fois par jour avant les repas.

Bonus Pour renforcer l'action de cette tisane, on peut déposer les plantes dans de l'eau froide et la faire chauffer jusqu'à frémissement avant de les faire infuser.



Fenouil, *Foeniculum vulgare*

La posture en cause?

Plusieurs études ont révélé qu'une mauvaise posture, en particulier pendant les repas, accentuait le risque de développer un RGO. La position fléchie vers l'avant quand on est assis augmente en effet la pression exercée sur la cavité abdominale et sur les organes digestifs comme l'estomac, ce qui favorise les reflux acides vers la gorge. Pour limiter leur survenue, il est conseillé de garder le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol et le thorax ouvert afin que l'estomac reste bien détendu.

Se connecter à sa mémoire

Les émotions jouent un rôle essentiel dans notre capacité à mémoriser des informations et à engranger des souvenirs. Tout dépend de leur intensité, de notre degré d'émotivité et de l'attention que nous portons à notre ressenti. Les élixirs floraux, qui agissent précisément sur ces dimensions, peuvent nous aider à en faire des alliées. Par Agnès Rogelet

nous avons tous des souvenirs marquants et des trous de mémoire. Notre cerveau opère un tri des informations et cette sélection dépend étroitement du contexte dans lequel elles nous sont parvenues : lieu, bruit, odeur ou personnes présentes, souvent rattachés à un état émotionnel. Les structures cérébrales relatives aux émotions (notamment l'amygdale) et celles impliquées dans l'encodage des informations (l'hippocampe) sont directement reliées. Que l'on éprouve joie, tristesse, colère ou angoisse, on mémorise donc mieux les souvenirs associés à des émotions. Et on les restitue plus facilement dans un contexte environnemental, cognitif ou physiologique nous rappelant la situation initiale. Cependant, la sensibilité varie d'un jour à l'autre. De plus, certaines personnes, déconnectées de leurs ressentis affectifs, ont tendance à tout intellectualiser. Miser sur le mental ne garantit pas à 100% une bonne mémoire. On peut néanmoins faire appel à la volonté pour déterminer ce qu'il est important d'enregistrer dans notre « disque dur », les données qui ont du sens pour nous. Et décider d'être plus attentif à nos sensations et émotions, quitte à les solliciter délibérément pour mieux mémoriser : répéter à voix haute, en écoutant de la musique, en respirant une fleur...

Merci à Pascale Millier, docteure en pharmacie, conseillère et experte en élixirs floraux. Dernier ouvrage paru : *Le Grand Livre des fleurs de Bach et des élixirs floraux* (éd. Eyrolles).

“ Je suis une tête de linotte

Au travail, je jongle entre les réunions, les e-mails, la gestion de mon équipe. Idem à la maison, où je zappe non-stop. Résultat : j'oublie où j'ai mis mon téléphone, ce que je devais acheter au supermarché ou des rendez-vous. Mon entourage me répète « pense à faire ceci », « n'oublie pas cela »... Mon esprit est tout le temps dispersé. ”



Mon élixir Pissenlit

Cet élixir favorise l'ancrage en soi plutôt que l'éparpillement. Il invite ceux qui sont dans « le trop faire » à se recentrer sur l'écoute de leurs émotions et sensations. Il ne s'agit pas de laisser l'esprit mouliner sur un mode automatique (« j'ai encore ça à faire »), mais d'associer une tâche à un contexte émotionnel : la joie de tester une nouvelle recette, le ton d'un proche qui vous demande un service... Car les meilleurs moyens mnémotechniques associent action et émotion.

Le message du pissenlit

Sa fleur plumeuse sensible au monde extérieur disperse ses graines au vent, mais cette plante est aussi solidement enracinée dans le sol.

Mon mantra

Allez, un petit exercice de pleine conscience !



En complément

Wild Oat, élixir de folle avoine chez Bach, redonne de la stabilité aux personnes qui se dispersent dans la suractivité.



“ Je redoute les examens

À 51 ans, j'ai décidé de changer de voie professionnelle pour devenir botaniste. Ça me passionne, mais ma mémoire n'est pas aussi performante qu'à 20 ans. Quand je révise, je me rends compte que je peine à retenir certaines notions ou que ça me prend beaucoup plus de temps. Comment vais-je m'en sortir sans mes fiches le jour de l'examen? ”

Mon élixir Yerba maté

Cette plante est surtout connue sous forme de boisson chaude, le maté, riche en caféine aux effets bien connus. Ses propriétés stimulantes sur le cerveau se retrouvent en florithérapie. Il améliore la présence d'esprit «ici et maintenant» et la mémoire. Il peut favoriser la concentration, aider à visualiser ses fiches de révision le jour J et, par un renforcement cognitif global, diminuer l'anxiété et le stress négatif.

Le message du yerba

maté Originnaire d'Amérique du Sud, cette plante possède des feuilles persistantes et des fleurs blanches à quatre pétales et quatre étamines en croix, signe de pureté et d'équilibre.

En complément

L'élixir de pâquerette accroît l'esprit de synthèse et favorise l'intégration d'informations quand on se sent évasif et brouillon.



Mon mantra
Contre les trous de mémoire, je mise sur un stress positif!



Mémoire bloquée

L'intensité des émotions impacte la mémoire. La personne confrontée à un choc traumatisant est en état de sidération psychique: son cerveau déconnecte les émotions de la mémoire. Les souvenirs peuvent alors rester bloqués dans l'inconscient durant des années, tout en perturbant l'équilibre psychoémotionnel. La psychothérapie est alors nécessaire pour rester dans un cadre sécurisant, et peut être secondée par des élixirs puissants tels qu'Oignon, qui ravive la mémoire couche par couche, et ne doit pas être pris sans accompagnement.

Zoom sur Alzheimer

La florithérapie peut aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à ne pas subir leurs émotions. Elle s'appuie pour cela sur leur type de personnalité et leurs comportements. Clematis, qui incite à garder les pieds sur terre, et Cerato, qui agit contre la dispersion mentale, peuvent leur permettre de rester plus en connexion avec leur environnement. Pour une première approche, voir le livre de Monique Henry, *La Maladie d'Alzheimer: quelles fleurs de Bach? (autoédition)*.



“ Ses souvenirs sont différents des miens

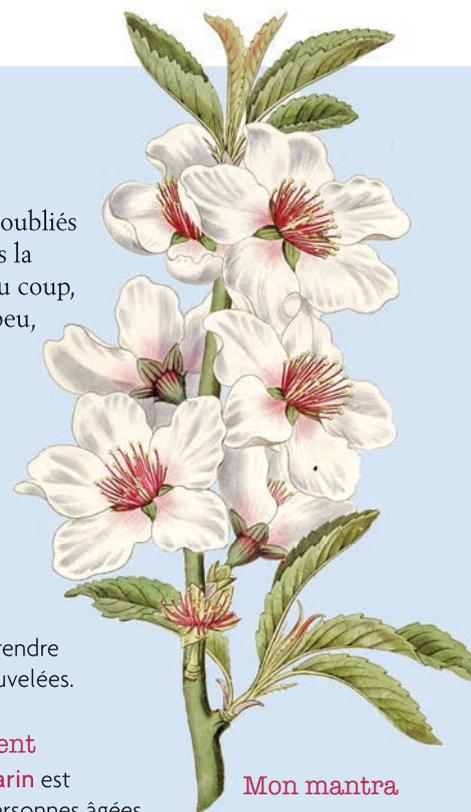
Mon mari se souvient de détails que j'ai oubliés complètement, ou alors nous n'avons pas la même version de certaines anecdotes. Du coup, on se chamaille. Mais ça m'inquiète un peu, j'ai peur que notre mémoire commence à nous jouer des tours avec l'âge. ”

Mon élixir Amandier

Cet élixir s'adresse aux personnes qui craignent les effets du vieillissement. La vivifiante fleur d'amandier aide à ralentir la sénescence psychique, mais aussi à comprendre que la mémoire relève d'une approche globale et passe par l'envie d'apprendre et des expériences sensibles toujours renouvelées.

Le message de l'amandier Cet arbre fruitier est l'un des premiers à faire éclore ses fleurs blanches et délicates. Une belle promesse de jeunesse!

En complément L'élixir de romarin est conseillé aux personnes âgées qui se sentent facilement somnolentes et affectées par des petits oublis. Il aide à s'ancre dans le présent.



Mon mantra
Un vécu est toujours personnel





flora d'Essarts

Par Phyt-inov

UNE AUTRE CONCEPTION DES SOINS
DE BEAUTÉ GRÂCE À LA RICHESSE DE

la sève de bouleau

Notre peau va puiser ce dont elle a besoin, où et quand elle en a besoin. Elle est comme notre organisme, elle mérite d'être alimentée de façon satisfaisante et constante et non « apprêtée ». La peau est le plus grand organe du corps responsable de notre sens du toucher. Elle nous avertit des stimuli extérieurs et apporte les informations au cerveau relatives aux sensations.

Flora d'Essarts propose des formules 100% naturelles, sans artifice, où les plantes sont à la fois principes actifs et bases.

Les synergies ainsi obtenues par associations de plantes choisies répondent aux besoins spécifiques des peaux les plus exigeantes ou délicates.

Tous les produits Flora d'Essarts contiennent un complexe de huit huiles essentielles soigneusement choisies qui sert de base à nos formules.

La sève de bouleau biologique, vivifiée et dynamisée par son passage à travers les racines et les canaux de l'arbre, remplace la présence classique de l'eau (de 50% à 90%), et procure ainsi des propriétés inhabituelles et exceptionnelles.

UNE ALCHIMIE PARFAITE POUR LES PEAUX LES PLUS EXIGEANTES

Grâce à une sève précieuse enrichie en huiles végétales et extraits de plantes, la gamme Flora d'Essarts offre une concentration exceptionnelle d'actifs nobles, 100% d'origine naturelle.

Riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments et 17 acides aminés biodisponibles, cette formule agit immédiatement pour sublimer les peaux sensibles, délicates et exigeantes.

Recommandés par le Dr Willem comme une véritable fontaine de Jouvence, nos soins non occlusifs et hautement concentrés délivrent une efficacité remarquable.

Découvrez l'alliance parfaite entre science, nature et excellence biologique.

Laissez-vous séduire par l'excellence de la gamme flora d'Essarts



100% Naturel



+90% Bio
Pureté biologique
inégalée !



Crème Hyper Hydratante
“*Peaux sensibles et réactives*”



Sérum Crème Tonifiant
“*Anti-rides anti-taches*”



Sérum Crème Nutritif
“*Peaux très sèches et mûres*”

Lotion Visage
“*Soin fraîcheur et confort*”



Florasérum Corps
“*Confort et apaisant*”



Masque Crème
“*Soin ressourçant et adoucissant*”

Florasérum A
“*Sérum visage effet bonne mine*”



Lait Stimulant Equilibrant
“*Soin hydratant visage et corps*”



Gommage Doux Visage et Corps
“*Soin exfoliant doux*”



Les Ouchattes 11 - CH-2843 Châtillon - SUISSE
0041 32 466 89 14 - contact@phyt-inov.com
www.phyt-inov.com





Le centranthe rouge, cousin de la valériane



Retrouvez toutes les chroniques de François Couplan dans la rubrique «Cueillette sauvage» sur Plantes-et-sante.fr



cueillette

- **Racines** : toute l'année
- **Feuilles** : de préférence mars, avril mais possible jusqu'en octobre.

Également connu sous le nom de «valériane rouge», le centranthe est une plante d'ornement un peu désuète, mais parfaitement adaptée aux lieux secs et pauvres, et qui ne demande guère de soins. C'est aussi une plante médicinale et comestible non dépourvue d'intérêt.

Par François Couplan

Certaines personnes à l'humour un peu facile surnomment le centranthe «la plante des autoroutes». Vous saisissez la fine allusion (centranthe = 130...)? Plus sérieusement, son nom provient du grec *kentros*, éperon, et *anthos*, fleur. De fait, l'observation attentive de sa corolle révèle la présence d'un court éperon aigu situé à la base du pétale inférieur. Cette caractéristique le différencie facilement des valérianes, qui en sont très proches et appartiennent à la même famille – jadis les valérianacées, aujourd'hui les caprifoliacées, comme les cardères (*Dipsacus spp.*) et les chèvrefeuilles (*Lonicera spp.*).

Ma mère nommait cette plante «lilas d'Espagne» – alors qu'elle n'a rien à voir d'un point de vue botanique avec le lilas et qu'elle ne vient pas spécialement de la péninsule Ibérique... Une touffe de centranthe décorait, je m'en souviens bien, une rocaille aménagée à l'entrée de notre jardin. Plus tard, je le rencontrai couramment sur les rochers et les vieux murs, où il est difficile de dire s'il a été planté, s'il s'est échappé de culture ou s'il est réellement natif : en France, il peut avoir l'un ou l'autre de ces statuts...

Donc pour moi, le centranthe était une plante attrayante qui jetait de jolies taches rouges au bord des chemins et que j'appréciais à ce titre

comme tant d'autres beautés de la nature. Mais j'en restais là. En rentrant des États-Unis, au tout début des années 1980, j'eus la grande chance de rencontrer Pierre Lieutaghi, ethnobotaniste hors pair et auteur, entre autres, du *Livre des bonnes herbes*, dont la lecture m'apporta une solide base de connaissances sur les usages des végétaux. J'eus l'occasion de participer à quelques sorties où il partageait un peu de son immense savoir sur les plantes. Je me souviens parfaitement, quarante ans plus tard, qu'il nous présenta le centranthe qui croissait sur une muraille du village de Mane, dans les Alpes-de-Haute-Provence, comme une plante médicinale de premier plan, utilisable comme la valériane (*Valeriana officinalis*), sa cousine. Ses racines, agissant sur le système nerveux, avaient la vertu de calmer l'anxiété et de favoriser le sommeil – ce qui permet de soigner bon nombre des maux affectant l'être humain actuel. J'en déterrai un fragment de racine, grattai légèrement la surface, puis le sentis : effectivement, l'odeur particulière de la valériane, qui repousse généralement les humains mais attire irrésistiblement les félins, était bien présente. Personnellement je l'aime bien, je lui trouve même un certain arôme floral – mais les pharmaciens ont du mal à conserver des racines de valériane dans leur officine, du fait de la puissance de leur odeur pénétrante.

J'appris par la suite, en lisant des analyses sur le centranthe, que l'écorce de sa racine présente



Le centranthe ponctue les rocailles de jolies taches rouges ou roses.



herbier

Le centranthe rouge (*Centranthus ruber*) est une plante vivace de 30 à 80 cm de hauteur, glabre et glauque, à rhizome épais, odorant. Ses nombreuses tiges dressées sont cylindriques, striées, lisses et creuses, simples ou rameuses. Elles portent des feuilles ovales ou elliptiques longues de 8 à 12 cm et larges de 2 à 4 cm, entières ou à peine dentées. Les feuilles inférieures sont munies d'un pétiole, alors que les supérieures n'en ont pas (elles

sont sessiles). On observe plusieurs nervures divergentes dès la base de la feuille.

Les fleurs possèdent des fleurs rouges ou parfois blanches, odorantes, munies d'étamines saillantes et, à la base de la corolle, d'un éperon linéaire, aigu, une à deux fois plus long que l'ovaire, égalant presque le tube. Elles fleurissent de mai à septembre et sont groupées en corymbes serrés qui, par la suite, s'allongent en une panicule formée de rameaux dressés.

La plante se rencontre sur les rochers et les vieux murs.

Elle serait spontanée dans la région méditerranéenne, et naturalisée dans toute la France et en Corse, s'échappant des jardins où elle est communément cultivée pour l'ornementation. Sa répartition s'étend sur le centre et le sud de l'Europe, l'Asie occidentale et l'Afrique du Nord.

Quelques autres espèces du genre existent en France : *Centranthus angustifolius* dans l'Est et le Midi, *C. calcitrapae* dans le Midi et le Sud-Ouest, *C. lecoqii* dans le Midi et *C. trinervis* en Corse.



davantage de données pour valider scientifiquement ses usages empiriques...

De mon côté, toujours intéressé par la comestibilité des plantes sauvages, je goûtai les feuilles de centranthe. Je savais ne pas risquer grand-chose, puisqu'il ne figurait pas parmi les plantes toxiques que j'avais pris soin d'apprendre par cœur dès le début de mon étude des végétaux nourriciers. En revanche, c'était une cousine de la valériane, donc, mais aussi de la mâche (*Valerianella locusta*), salade bien connue tant à l'état sauvage que cultivée. Mes expériences furent concluantes : les feuilles de centranthe sont croquantes et savoureuses, avec un goût

particulier plus proche de celui – un peu curieux, je l'admets – de la valériane que de la mâche. Mais il faut les choisir les plus jeunes possible car avec l'âge, leur amertume s'intensifie et devient désagréable, à moins de les mélanger en petites quantités à d'autres plantes plus douces. 🌿

particulier plus proche de celui – un peu curieux, je l'admets – de la valériane que de la mâche. Mais il faut les choisir les plus jeunes possible car avec l'âge, leur amertume s'intensifie et devient désagréable, à moins de les mélanger en petites quantités à d'autres plantes plus douces. 🌿



recette sauvage

Salade de centranthe et roquette

Ingédients Une poignée de jeunes feuilles de centranthe ● Une poignée de feuilles de roquette ● 1 avocat mûr à point ● 1 tomate bien mûre ● 50 g de fromage de chèvre frais ● 1 poignée de cerneaux de noix ● 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique ● Sel et poivre.

Méthode 1. Laver les feuilles de centranthe et de roquette à l'eau, puis les égoutter. 2. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, éplucher la chair et la couper en tranches. 3. Couper la tomate en petits dés. 4. Émietter le fromage de chèvre. 5. Hacher grossièrement les cerneaux de noix. 6. Dans un grand saladier, mélanger les feuilles de centranthe et de roquette. Ajouter les tranches d'avocat, les dés de tomate, le fromage de chèvre émietté et les noix hachées. 7. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer à votre goût. 8. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

Note La salade peut être enrichie d'autres légumes de saison, sauvages ou cultivés, et d'herbes aromatiques selon vos goûts.



20 recettes originales

Fruits, légumes, fleurs, plaisir, peps et vitalité au quotidien



Format :
210 x 265mm
76 pages

Si les fruits et légumes sont d'excellents pourvoyeurs de nutriments essentiels pour notre santé, employons-nous à bien les combiner. C'est l'objectif de ce hors-série qui, pour chaque légume et fruit présenté, détaille leur composition et leurs effets. En connaissant leurs points forts, vous allez mieux équilibrer vos repas et convier à votre table des invités moins connus mais pourvus de nombreux atouts.



Bulletin à renvoyer à Plantes et Santé, 45 avenue du Général Leclerc, 60643 Chantilly Cedex

Je commande le hors-série *Fruits, légumes, fleurs, Plaisir, peps et vitalité au quotidien*

au tarif de 6€ + 3€ de port soit 9€
Je joins mon règlement de 9€.

Je choisis de régler :

- Par chèque à l'ordre de Plantes et Santé
 Par carte bancaire

Carte n° _____

Expire fin ____/____/____

Date et signature obligatoires

Mes coordonnées :

Mme M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Pour recevoir les informations en lien avec la commande, j'indique mon E-mail

Je souhaite également recevoir les informations des partenaires de Santé Port-Royal.

Si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations, de bons plans et autres offres de notre société, cochez la case ci-contre

Les informations collectées via ce formulaire servent à la gestion de votre commande, sous la responsabilité de Santé Port-Royal (101, rue Patay, 75013 Paris - Siren 434 728 952), société éditrice du magazine Plantes & Santé. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement ou de portabilité de vos données. Vous pouvez vous opposer au traitement de vos données par Santé Port-Royal (ou en demander la limitation), ou bien encore vous pouvez définir le sort de vos données post-mortem. Si vous y avez consenti, nous pouvons être amenés à communiquer vos coordonnées à des partenaires extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas ou pour exercer vos droits, contactez-nous à l'adresse postale mentionnée ci-dessus, ou à l'adresse électronique (plantes-et-sante@groupe-gli.com) en justifiant de votre identité. Pour en savoir plus, retrouvez notre politique de confidentialité accessible à partir de notre site www.plantes-et-sante.fr

Éliminer les toxiques en profondeur

Les aliments que nous consommons renferment des toxiques qui s'accumulent dans notre corps. Bien que la « cure détox » soit souvent perçue comme une solution miracle, la réalité est bien plus complexe. Prenons plutôt soin de réduire notre exposition et de soutenir tous les organes d'élimination afin de nous détoxifier en profondeur.

engrais, pesticides, métaux lourds... Les plantes absorbent ces substances au cours de leur culture, sans oublier les traitements antifongiques et antigerminatifs d'après récolte. Une récente étude de Générations futures révèle que sur 1 996 aliments analysés, 62 % contiennent des résidus de pesticides. Les viandes et produits laitiers renferment souvent des antibiotiques, les poissons accumulent mercure et plomb. Les aliments transformés regorgent d'additifs et de conservateurs, tandis que les emballages alimentaires et ustensiles de cuisine ajoutent bisphénol A, PFAS et perfluorés dans nos assiettes.

Une fois ingérés, ces toxiques s'accumulent dans l'organisme. Selon le docteur en naturopathie Joseph Pizzorno, auteur du livre récent *Toxiques, la solution*, « les toxiques environnementaux sont devenus la principale cause de maladies chroniques ». Si notre corps dispose d'une capacité innée à les éliminer grâce au foie, force est de constater qu'une exposition pro-

longée et excessive pousse cet organe bien au-delà de ses capacités de détoxification. Aussi, pour le Dr Pizzorno, une détoxification efficace commence par la réduction de l'exposition à ces substances et se poursuit par un soutien méthodique à tous les organes d'élimination.

limiter l'entrée des toxiques

Chaque jour, des substances toxiques pénètrent dans notre organisme par l'eau que nous buvons et les aliments que nous consommons. Pour réduire cette exposition, privilégier une alimentation bio constitue une première solution (*lire l'encadré ci-dessous*). L'autre élément clé est d'adopter une alimentation riche en fibres insolubles. « *L'insuffisance en fibres alimentaires est l'un des principaux obstacles à une désintoxication efficace dans la société actuelle* », souligne le Dr Pizzorno. Autrefois, nos ancêtres consommaient entre 100 et 150 grammes de fibres par jour, contre une consommation tombée à 15 grammes de nos jours, toutes fibres confondues. Or ces fibres insolubles, en se liant aux toxines intestinales, facilitent leur élimination. De plus, le Dr Pizzorno souligne que « *si le niveau de fibres est insuffisant, le corps réabsorbe les toxines par un processus appelé recirculation hépatique* ». En d'autres termes, les toxiques non correctement évacués sont réabsorbés par l'intestin et s'accumulent dans le corps. Pour pallier ce manque, il est essentiel de consommer des aliments comme les céréales complètes, le riz complet, la poudre de lin ou encore un mélange de trois fibres, le PGX, qui forme une couche protectrice sur la paroi intestinale, réduisant l'absorption des toxines au niveau de l'intestin.

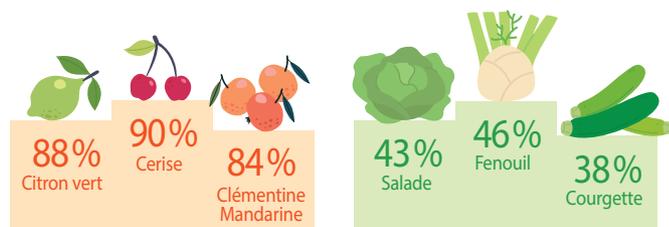


La solution est dans le bio

Opter pour des produits issus de l'agriculture biologique constitue bien une solution concrète et prouvée pour réduire son exposition aux substances toxiques. L'exemple de la famille suédoise Palmberg l'illustre parfaitement : ses cinq membres ont consommé des aliments issus de l'agriculture conventionnelle pendant une semaine, avant de passer à une alimentation 100 % bio durant deux semaines. Les résultats sont éloquentes : les analyses d'urine ont révélé une diminution de 95 % des concentrations de certains pesticides après cette période.

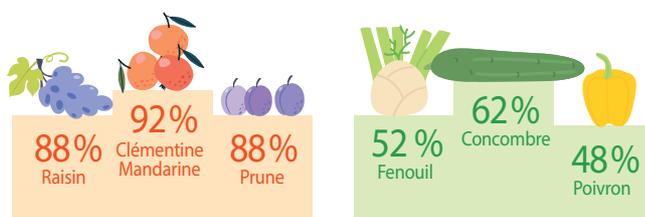
Podium des fruits et légumes les plus pollués

Résidus de pesticides CMR (cancérogènes, mutagènes, reprotoxiques)



56% des fruits (et 23% des légumes) non bio testés contiennent au moins un résidu de pesticide CMR.

Résidus de pesticides PE (perturbateurs endocriniens)



67% des fruits (et 32% des légumes) non bio testés contiennent au moins un résidu de pesticide PE.

Résidus de PFAS (polluants éternels)



34% des fruits (et 21% des légumes) non bio testés contiennent au moins un résidu de pesticide PFAS.

Source:
Rapport de
Généérations
futures

Une alimentation riche en fibres contribue également à réguler le microbiote intestinal en limitant les bactéries nuisibles. Lorsque la barrière intestinale est fragilisée, ces dernières, en digérant les nutriments, libèrent des endotoxines qui peuvent traverser cette barrière et rejoindre la circulation sanguine, aggravant ainsi la charge toxique – un phénomène connu sous le nom d'endotoxémie métabolique. Ces fuites intestinales transforment l'intestin en une source constante de substances nocives. Restaurer l'équilibre du microbiote et renforcer la barrière intestinale sont donc des étapes essentielles avant d'entreprendre une cure de désintoxication. Rappelons que les probiotiques et la glutamine, présente notamment dans les crucifères comme le brocoli et le chou, favorisent la santé intestinale.

Soutenir le foie et les reins

Le foie est l'organe clé de la détoxification : il filtre le sang, produit la bile pour éliminer les toxines liposolubles et active des enzymes afin de les neutraliser. Ce processus en deux phases est exigeant : la première phase transforme les toxines en molécules solubles, tandis qu'une seconde phase les conjugue pour leur élimination via la bile ou les urines. Pour soutenir ces processus, le Dr Pizzorno recommande de miser sur des nutriments comme la vitamine C (présente dans les poivrons, choux, agrumes) et le limonène (dans les zestes d'agrumes bio, le carvi). Les protéines (petits poissons, fromages) et la choline (œufs, lécithine) aident à restaurer le foie. Le glutathion, molécule détoxifiante majeure,



est produit grâce à la cystéine présente dans les produits laitiers et les légumineuses. Mais attention, « libérer les toxines des réserves profondes est une mauvaise idée si les mécanismes de détoxification du corps ne sont pas fonctionnels », avertit le Dr Pizzorno. Si les reins ne fonctionnent pas correctement, les toxines libérées par le foie risquent de stagner dans le sang ou de s'y accumuler.

Aussi, pour améliorer la fonction rénale, il faut stimuler la microcirculation, ce qui favorise l'élimination des toxines dans les urines. Le Dr Pizzorno cible la consommation de légumes verts, myrtilles, framboises et jus de betterave. Des plantes comme le curcuma, le gingembre et le ginkgo biloba renforcent également l'activité rénale. Une hydratation adéquate est aussi essentielle, et il faut éviter l'excès de sel, de phosphates (produits transformés) et de boissons gazeuses qui surchargent les reins.

Plutôt qu'une seule détox du foie à laquelle on attribue des effets souvent exagérés, apprenons « comment faire fonctionner tous les émonctoires afin de garantir une détoxification à la fois profonde et sans danger », conclut le Dr Pizzorno.

Stéphanie Bondu-Guiselin

Pourquoi les toxiques endommagent le corps

1. Ils perturbent les enzymes, ce qui gêne de nombreuses fonctions corporelles, et déplacent les minéraux, rendant les os plus fragiles.
2. Ils déséquilibrent les hormones en bloquant ou modifiant leur action, ce qui perturbe l'équilibre global du corps.
3. Ils abîment les organes et les membranes des cellules, empêchant la circulation des messages importants, ce qui déstabilise le métabolisme.
4. Ils endommagent l'ADN, accélérant le vieillissement, et perturbent l'expression des gènes, qui ne peuvent plus s'adapter aux besoins de l'organisme.
5. Enfin, ils rendent la détoxification plus difficile, car plus de toxines dans le corps signifie que les mécanismes de détoxification sont surchargés et moins efficaces.

Zeste, jus, pulpe, le citron est toujours gagnant

Ses propriétés sont vantées dans les pharmacopées du monde entier, mais le citron mérite aussi d'être mis à l'honneur à table. Ce fruit vitaminé se porte garant en particulier de nos systèmes immunitaire et cardio-vasculaire.



Le citron est un fruit atypique, qui ne se mange généralement pas comme une pomme ou une banane, mais gagne à être intégré quotidiennement, sous forme de jus comme de zeste, dans toutes sortes de préparations culinaires sucrées ou salées, pour profiter de ses nombreux bienfaits santé.

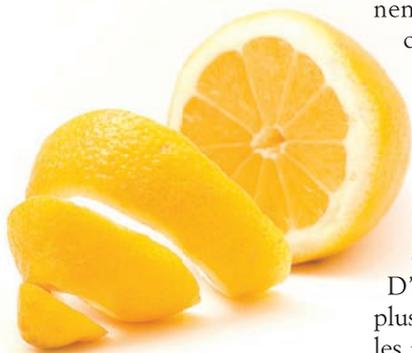
Le citron (*Citrus limonum*) fait partie de la famille des rutacées et des agrumes. D'abord cultivé et consommé en Asie depuis plus de 2500 ans, il s'est ensuite acheminé dans les pays méditerranéens, puis en Europe, par les routes de la soie. Au XVI^e siècle et pendant les longues traversées en mer, le citron s'est avéré un véritable allié contre le scorbut,

une maladie mortelle due à une carence en vitamine C, qui a pu être à l'origine d'hécatombes parmi les marins privés de la précieuse vitamine durant des semaines.

Les doux citrons de Menton

Plusieurs variétés plus ou moins anciennes se succèdent tout au long de l'année. En automne et pendant l'hiver, la Primofiore est plus acidulée, tandis que la Limoni ou Verna (entre la fin de l'hiver et le printemps) et la Verdelli (au cours de l'été) sont plus juteuses. Les citrons ont besoin d'un ensoleillement suffisant pour pousser, en l'occurrence dans les régions chaudes comme l'Espagne, qui approvisionne à plus de 80% le marché français. Dans la région de Menton, en Provence-Alpes-Côte-d'Azur, les citrons sont labellisés IGP (indication géographique protégée). Cette variété hexagonale se caractérise par une saveur plus sucrée, et donc moins acidulée.

Les citrons verts (*Citrus aurantifolia*), aussi appelé limes, se distinguent à plusieurs égards des citrons jaunes (une fois parvenus à maturité). Les premiers sont principalement cultivés dans les Antilles et en Amérique centrale. Ils sont d'ailleurs la base, avec le rhum local, des fameux ti'punch, mais aussi celle de toutes sortes de spécialités locales. Leur



Science

Thé au citron: les Anglais ont tout bon

Une étude parue dans le *Journal européen de nutrition* a cherché à déterminer si une tasse de thé noir additionné de jus de citron, prise à la suite d'un repas riche en amidon (céréales, féculents, légumineuses, etc.), pouvait en réduire, peu ou pas, la charge glycémique. Il s'avère que ce n'est pas le thé noir qui agissait, mais le jus de citron, qui était à même de considérablement abaisser le pic glycémique, allant même jusqu'à retarder son apparition. Le jus de citron est en effet capable d'inhiber les enzymes qui hydrolysent l'amidon au cours de la digestion, ce qui ralentit à la fois la libération et l'absorption du glucose dérivé de l'amidon.

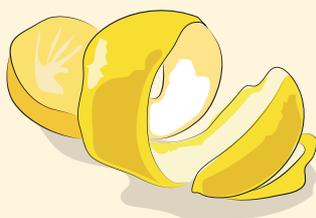
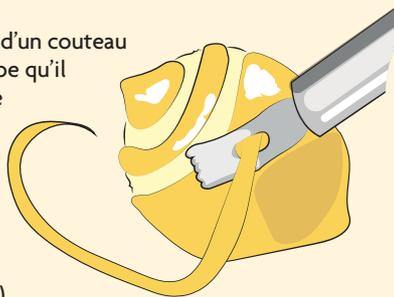
Dans *European Journal of Nutrition*, mars 2020.



Tour de main

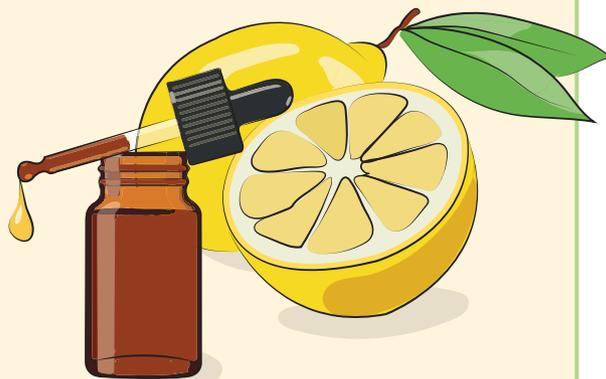
Retirer le zeste

C'est seulement à l'aide d'un couteau zesteur ou d'une fine râpe qu'il est possible de retirer le zeste d'un citron, en « grattant » le fruit une fois rincé mais sans trop forcer, et en faisant attention à ne pas atteindre la partie blanche amère (l'albédo), membrane située entre la peau relativement fine et la pulpe. Ces zestes feront des merveilles en apportant une touche à la fois fraîche et tonique dans toutes sortes de préparations salées et sucrées, d'une salade composée à une compote maison en passant par une pâte à gâteau ou une farce à base de viande.



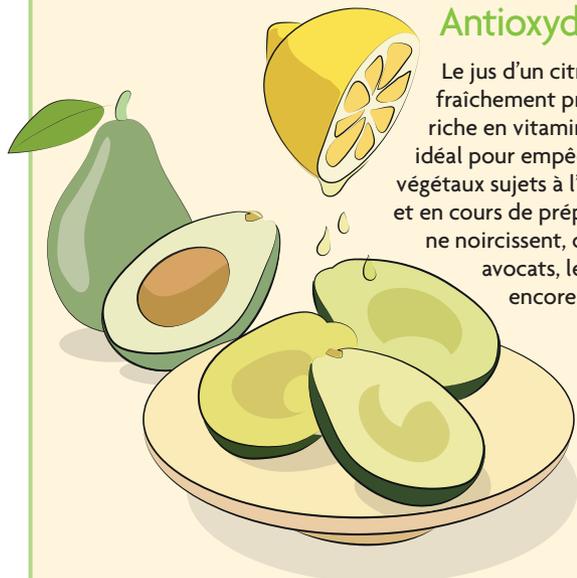
Le remplacer par l'huile essentielle

Vous avez besoin d'un citron pour une recette et n'en avez pas sous la main ? L'huile essentielle de citron peut venir à votre rescousse, mais attention au dosage ! Une à deux gouttes suffisent, les huiles essentielles étant très concentrées et abondantes dans l'écorce, à la fois aromatique et amère. L'huile essentielle de citron, outre ses propriétés thérapeutiques, peut en effet être une alternative d'arôme naturel à utiliser en cuisine... avec parcimonie.



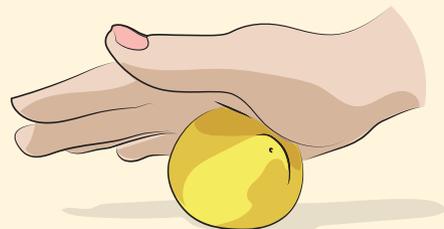
Antioxydation

Le jus d'un citron fraîchement pressé, donc riche en vitamine C, est idéal pour empêcher que des végétaux sujets à l'oxydation et en cours de préparation ne noircissent, comme les avocats, les pommes ou encore les carottes.



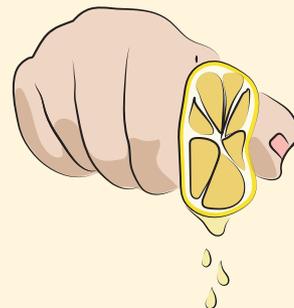
Pas de presse-agrumes ?

Faites rouler le citron sur une surface plane en appuyant bien avec la paume de la main, afin de concentrer le jus au centre du fruit. Coupez-le en deux, plantez une fourchette dans une moitié puis pressez fermement tout en remuant la fourchette dans la pulpe. Répétez l'opération en effectuant un quart de tour à chaque fois pour bien recueillir tout le jus. Idem pour l'autre moitié.



Cuisson au citron

Les acides organiques du citron créent un pH très bas capable de dénaturer les protéines contenues, par exemple, dans du poisson cru, un peu comme le ferait la cuisson. La texture du poisson, dans le cas d'un ceviche ou d'un tartare mi-cuit, en devient plus ferme et opaque.



Côté pratique

Bien choisir et conserver ses citrons

Achetez de préférence des citrons issus de l'agriculture biologique ou tout simplement non traités, surtout si vous devez utiliser les zestes. La peau du fruit cultivé en conventionnel contiendra des résidus de pesticides. Choisissez-les cueillis à maturité, ils seront plus sucrés et moins acidulés, tandis que ramassés verts et mûris artificiellement, ils seront plus acides. En pratique, un citron doit être ferme et dense, et présenter une écorce brillante et sans tache ni zone molle. À l'air libre, il se conserve quelques jours à température ambiante ou davantage, maximum huit à dix jours, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

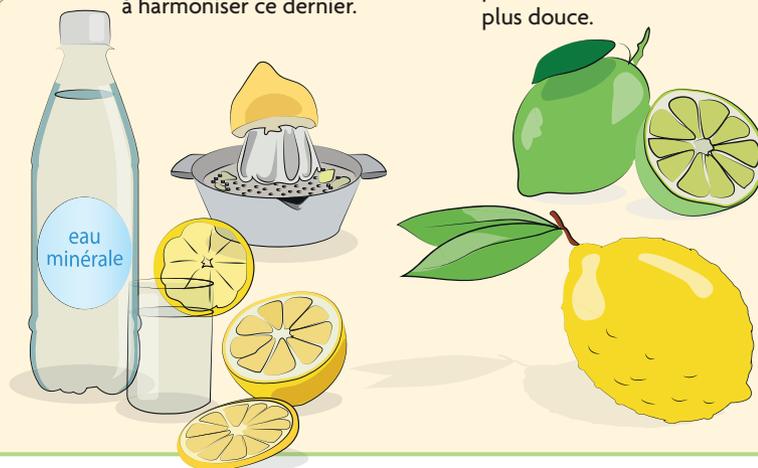


Une indigestion ou un repas trop copieux ?

Buvez un jus de citron, additionné d'eau si nécessaire. Ce breuvage permet de stimuler la production d'acides digestifs dans l'estomac et, selon la médecine traditionnelle chinoise, à harmoniser ce dernier.

Citron vert ou citron vert ?

Attention à ne pas confondre les citrons de la variété Verdelli, récoltés verts, et les citrons verts aussi appelés limes. Les seconds sont plus petits, ont la peau beaucoup plus fine et une saveur plus douce.



valeur nutritive est légèrement plus élevée en micronutriments (zinc, phosphore, potassium, fer, folates ou B9), mais ils sont en revanche moins riches en vitamine C.

C'est d'ailleurs la teneur en vitamine C qui caractérise le fruit, une valeur néanmoins variable selon la partie du fruit et la façon dont il est consommé. Si son zeste remporte la palme, avec 129 mg pour 100 g, sa pulpe n'en contient que 45 mg pour 100 g. De même, le jus d'un citron tout juste pressé compte 42 mg de vitamine C (un verre équivaut d'ailleurs à un tiers des apports quotidiens recommandés), celui d'un citron vert (lime), 30 mg, tandis qu'un jus pasteurisé n'est plus qu'à 25 mg pour 100 g. Ce qui caractérise aussi le citron est sa teneur stable dans le temps, contrairement à d'autres sources. La vitamine C du citron est en effet protégée par sa peau épaisse et préservée par le milieu acide du fruit. La fragile vitamine reste donc intacte plusieurs semaines après la récolte. En revanche, une fois coupé en deux et plus encore pressé, il est à consommer rapidement : la vitamine C aura tôt fait de

disparaître en grande partie au contact de l'air (oxydation).

La vitamine C, encore elle, et les flavonoïdes (vitamines P), également contenus dans le citron, vont participer à une bonne santé cardio-vasculaire. Les deux vont, en synergie, protéger les petits vaisseaux sanguins et artères en renforçant notamment leur étanchéité, prévenir les problèmes de tension et l'infarctus du myocarde. Vitamine C et flavonoïdes sont enfin de puissants antioxydants préventifs du vieillissement cellulaire et des dégâts causés par les radicaux libres. Pour ce faire, le jus de citron ou ses zestes ne doivent pas être chauffés.

La vitamine C va en outre potentialiser l'absorption des minéraux contenus dans le citron, comme le calcium, le fer et le potassium. C'est d'ailleurs grâce à ce dernier que les résidus alcalinisants sont libérés et la charge alcaline augmentée. En effet, le citron est bel et bien alcalinisant, et non acidifiant, notamment grâce au potassium qu'il contient. Ce sont aussi et surtout les acides organiques (citrique principalement et un peu malique, caféique et férulique) qui confèrent au fruit son pH (entre 2,5 et 3) et sa saveur acidulée. Parmi les autres micronutriments, et non des



... Comment l'associer

Dans des compotées et marmelades

Préparer une compote de pommes en la faisant cuire avec un quart de citron jaune va donner du peps à ce dessert. Si vous n'appréciez pas le côté un peu amer du zeste, ajoutez uniquement le jus. Il est aussi tout indiqué pour réveiller le goût très sucré d'une pâte de coings ou d'une confiture de figes.



Dans les pâtisseries

Le citron est un ingrédient incontournable en pâtisserie, de la tarte au citron meringuée au cake, associé ou non avec des graines de pavot, en passant par la crème au citron ou *lemon curd* à déguster avec un laitage nature ou à tartiner sur une gaufre.



Le petit plus de la tisane

Une tisane bien chaude de thym, qu'on ait ou non mal à la gorge, est toujours bienvenue en saison froide. Préférez faire d'abord infuser le thym et ajoutez le jus de citron et le miel une fois la tisane un peu refroidie, la vitamine C du citron et les composés bioactifs du miel craignant tous deux la chaleur.



moindres, le citron comprend toutes les vitamines du groupe B. Il présente de surcroît la plus faible densité énergétique (29 kCal pour 100 g) et la plus faible teneur en sucre (2,5 g pour 100 g) de tous les fruits.

Ce cocktail micronutritionnel est une véritable manne pour l'immunité, notamment en hiver, et un soutien pour le foie, qui craint le froid. Le citron participe en effet à stimuler la production de bile, donc à éliminer les surcharges hépatiques mais aussi rénales, et ainsi à drainer l'ensemble de l'organisme. S'il est d'ailleurs couramment employé, au quotidien ou sous forme de cure, dans le cadre de détoxification hépatique, la démarche n'est pas bonne pour tout le monde. En effet, boire un verre de jus de citron à jeun, additionné d'eau tiède, sera au contraire contre-productif chez les personnes peu résistantes au froid, très stressées ou sensibles au niveau intestinal (*relire P&S n° 262*). Le jus de citron est en outre déconseillé en cas de douleurs ou caries dentaires et, à jeun, de fragilité gastrique (gastrite, ulcère,

reflux gastro-œsophagien). En dehors de ces cas, boire un jus de citron à jeun ne présente aucun inconvénient, bien au contraire. Il est surtout question ici d'écouter votre corps, qui vous fera savoir s'il apprécie ou non cette habitude. En revanche, ajouter un jus de citron dans une préparation culinaire profitera à tout le monde, l'ensemble des ingrédients venant «tamponner» certains effets du fruit.

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) recommande elle aussi la consommation de jus de citron, pour calmer le fœtus pendant la grossesse, ou comme expectorant naturel en cas de mucosités ou de toux chargée due à une inflammation des poumons.

En définitive, le citron est un fruit incontournable. Grâce à lui vous serez revigoré, moins fatigué et moins fragile cet hiver, en attendant d'en profiter cet été en buvant de délicieuses limonades rafraîchissantes et toujours vitaminées. 🍊

Julie Lioré
lecoledesaliments.fr

Nos recettes

Le citron, c'est d'abord une couleur, tellement gaie qu'elle nous donne autant de pep's que ses vitamines. Il y a son acidité qui en fait un fruit à part, à ne pas croquer à belles dents. Pulpe, jus, zeste... Tout est bon dans le citron, l'agrume qui met de la bonne humeur dans tous les plats! Ces six recettes ont été créées par notre partenaire www.soscuisine.fr, expert en alimentation adaptée.

Soupe aux œufs, citron et persil

Préparation : 5 min • Cuisson : 20 min
• 4 portions • 200 calories par portion



Atouts nutrition

Cette soupe fournit 7 g de protéines. Le repas sera complet avec une salade de lentilles.

Ingrédients

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 oignon, haché finement
- 150 g de persil italien, nettoyé
- 1,25 litre de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût
- 4 gros œufs
- 80 ml de jus de citron
- 120 ml de crème.

Méthode 1. Mettre le beurre dans une grande casserole et chauffer à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et faire cuire environ 3 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le persil et cuire 3 à 5 minutes, en remuant de temps en temps. Incorporer environ la moitié du bouillon. **2.** Mixer la soupe dans la poêle. Incorporer le reste du bouillon. Chauffer à feu moyen-doux, saler et poivrer. **3.** Dans un bol, battre ensemble les œufs et le jus de citron, puis ajouter lentement environ 200 ml de soupe chaude, sans arrêter de fouetter. Incorporer progressivement le mélange d'œufs à la soupe. Rectifier l'assaisonnement, puis incorporer la crème, si désiré. Servir.



Bol tex-mex à la coriandre

Préparation : 15 min • Cuisson : 30 min • 4 portions • 460 calories par portion



Atouts nutrition

La coriandre fraîche est utilisée dans plusieurs cuisines, dont celle du Mexique. Il convient de choisir des feuilles bien vertes, sans jaunissement ni flétrissement. Son goût frais se marie bien avec le citron.

- ### Ingrédients
- 160 g de riz complet
 - 40 g de feuilles de coriandre
 - 250 g de yaourt grec nature
 - 4 gousses d'ail, hachées finement
 - 4 c. à soupe de jus de citron vert
 - 125 ml d'huile d'olive extra-vierge
 - 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 200 g de laitue romaine, hachée grossièrement
 - 200 g de mini-tomates, coupées en moitiés
 - 500 ml de haricots rouges en bocal, rincés et égouttés
 - 2 avocats,

coupés en deux puis dénoyautés, pelés et coupés en dés • Sel et poivre au goût.

Méthode 1. Cuire le riz *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée, environ 30 minutes. Réserver (cette étape peut être faite à l'avance). **2.** Mélanger la coriandre, le yaourt, l'ail et le jus de citron vert dans le bol d'un robot culinaire. Pendant que le moteur tourne, ajouter l'huile d'olive et le vinaigre en filet, lentement, jusqu'à obtention d'une vinaigrette bien émulsionnée. **3.** Pour Composer la salade, répartir le riz dans 4 bols. Ajouter la laitue romaine dans chaque bol. Garnir de tomates et de haricots rouges. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement. Incorporer les dés d'avocat et servir immédiatement.

Pâtes aux artichauts

Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min
• 4 portions • 480 calories par portion



Atouts nutrition

L'artichaut est riche en antioxydants, notamment en vitamine C, en fibres, en polyphénols et en inuline.

Il favorise la digestion et améliore le confort intestinal. L'ajout du jus de citron dans cette recette fait ressortir son goût délicat.

Ingédients 320 g de fettuccine (ou linguine) • 2 c. à soupe d'huile d'olive
• 3 gousses d'ail, émincées • 340 g de cœurs d'artichauts surgelés • 1 c. à soupe de câpres
• Sel et poivre au goût • 2 c. à soupe de jus de citron • 4 c. à soupe de persil italien, haché.

Méthode 1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*.
2. Pendant ce temps, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'ail et faire revenir pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter les cœurs d'artichauts surgelés dans la poêle. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds et dorés à l'extérieur. Ajouter ensuite les câpres, saler et poivrer au goût.
3. Égoutter les pâtes en réservant environ une louche d'eau de cuisson. Verser les fettuccine égouttées dans la poêle avec les cœurs d'artichauts. Remettre sur feu doux et ajouter l'eau de cuisson réservée. Remuer délicatement pour enrober les pâtes de sauce. Ajouter le jus de citron, l'huile restante et le persil. **4.** Bien mélanger avant de servir.



Muffins citron-pistache

Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min • Attente : 1 heure
 • 12 portions • 290 calories par portion



Atouts nutrition

Avec 5 g de protéines et 3 g de fibres, ces muffins font une collation délicieuse. Ils se conservent 2 à 3 jours dans un contenant hermétique, et 6 semaines au congélateur.

Ingédients 2 gros œufs • 100 g de sucre • 60 ml d'huile végétale • 200 g de farine T45 • 3 c. à café de levure chimique • 50 g de féculé de maïs • 1 pincée de sel • 100 g de pistaches, finement moulues • 1 citron, jus et zeste.

Méthode 1. Préchauffer le four à 180 °C. Disposer les coupelles en papier dans un moule pour 12 muffins. **2.** Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur, bien mélanger les œufs

avec le sucre, 4 c. à soupe d'eau et l'huile. **3.** Dans un autre bol, tamiser la farine, la féculé, la levure chimique et le sel. Ajouter le mélange de farine dans le premier bol. Remuer avec un fouet jusqu'à obtenir l'homogénéité, sans trop battre. Incorporer le zeste et le jus de citron. À l'aide d'une spatule, incorporer les pistaches. Répartir la pâte uniformément dans les moules. **4.** Cuire au centre du four jusqu'à ce que les muffins soient bien levés, dorés et cuits à point, 18 à 20 minutes. Insérer un cure-dents dans les gâteaux pour vérifier la cuisson. Si celui-ci ressort propre, ils sont cuits. **5.** Retirer du four et laisser refroidir 10 minutes dans le moule avant de déposer les muffins sur une grille afin qu'ils refroidissent complètement. Servir.

Citrons confits

Préparation : 10 min • Attente : 6 semaines • 29 calories pour 100 g



Atouts nutrition

On peut conserver les citrons confits au moins 3 mois au réfrigérateur, couverts de liquide. Ils apportent aux plats souvent épicés de la cuisine maghrébine une note de fraîcheur très appréciable. N'oubliez pas d'ajuster la quantité de sel dans la recette car les citrons confits sont déjà salés.

Ingédients 5 citrons bio à la peau pas trop épaisse • 3 c. à soupe de gros sel.

Méthode 1. Laver les citrons, les sécher et couper leur extrémité côté pédoncule. Couper 3 citrons en quatre sans aller jusqu'au fond (l'incision ne doit pas dépasser les deux tiers du fruit). Farcir chaque fruit avec une cuillerée de gros sel. Déposer les citrons dans un bocal de 500 ml en les serrant le plus possible pour faire sortir une partie du jus. Fermer le couvercle et laisser au réfrigérateur pendant 4 jours. **2.** Remplir le bocal du jus des 2 citrons restants. Fermer et remettre au réfrigérateur pendant 4 à 6 semaines. **3.** Au moment de les utiliser, sortir les citrons du bocal et bien les rincer pour éliminer l'excédent de sel.





Tarte à la lime et à l'avocat

Préparation : 20 min • Attente : 4 heures • 12 portions • 400 calories par portion



Atouts nutrition

Cette tarte sans cuisson convient à un régime cétogène (très faible en glucides), si on remplace le sucre par un édulcorant. Par exemple, 260 g d'érythritol ou 100 g de fruit des moines au lieu de 200 g de sucre.

Ingrédients 150 g d'amandes, avec la peau • 50 g de beurre doux, à température ambiante • 1 pincée de sel • 200 g de sucre • 350 ml de crème fleurette • 250 g de fromage à tartiner • 3 avocats mûrs, dénoyautés et pelés • 125 ml de jus de citron vert • 2 c. à café de gélatine en poudre.

Méthode 1. Mettre les amandes, le beurre, le sel et 50 g de sucre dans la tasse d'un robot

culinaire. Mélanger à puissance élevée pendant 1 à 2 minutes. Arrêter pour racler les côtés toutes les 30 secondes, répéter jusqu'à l'obtention d'une pâte collante facile à presser dans un plat à tarte pour former une croûte. Si le mélange est trop sec ou friable, ajouter 1 à 2 c. à soupe d'eau. Tapiser avec le mélange un moule à tarte antiadhésif à fond amovible de 20 cm, en veillant à obtenir une épaisseur uniforme. Congeler pendant la préparation de la garniture. **2.** Dans un bol, fouetter la crème et réserver. **3.** Au robot culinaire, mélanger les avocats avec le fromage, le reste du sucre et le jus de citron vert. Diluer la gélatine dans environ 3 c. à soupe d'eau bouillante puis ajouter à la préparation et bien mélanger. À l'aide d'une spatule, ajouter la crème fouettée petit à petit, délicatement. Verser la pâte sur le fond de tarte et réfrigérer au moins 4 heures. **4.** Servir.



Rendez-vous sur www.soscuisine.fr pour découvrir toute la gamme de menus santé personnalisés, des recettes simples et savoureuses ainsi que des infos nutrition d'experts. Laissez-vous guider vers une santé et une alimentation optimales.



Phytonika

Centre de Naturopathie de Lorraine

Air des Montagnes

Sirop d'Hiver

Thème : *sphère
respiratoire, apaisant*



*Flacon de 240 ml pour
une cure de 2 semaines.
Conseils d'utilisation :
prendre un bouchon-
doseur le matin.
Durée de cure
conseillée : de 3 à 6
flacons.*



Ce sirop est un complément alimentaire qui peut être pris par voie orale ou en inhalations dans une casserole d'eau bouillante

Le délicieux goût des forêts de montagne

*Extrait hydroglycériné d'aiguilles de pin des montagnes,
sapin de Sibérie et sapin des Vosges.*

Sapin des Vosges récolté sur le terrain de notre laboratoire situé en pleine forêt vosgienne. Sapin de Sibérie et pin des montagnes des Carpates récoltés en Sibérie et dans les Carpates par des habitants des villages locaux.

Complément alimentaire hautement concentré, sans ajout de principe actif chimique.

Extraction par pression à froid, notre spécialité, afin d'extraire au mieux les éléments de la plante sans les dénaturer.

SILICE D'ORTIE

Phytonika est le laboratoire du Centre de Naturopathie de Lorraine situé dans la forêt des Vosges



- ✓ Confort des articulations, des os et des tendons
- ✓ Reminéralisation
- ✓ Détoxification et drainage de l'organisme
- ✓ Cheveux et ongles résistants
- ✓ Elasticité des vaisseaux sanguins



Aucun conservateur, aucun additif, 100% naturel
 Silicium organique entièrement végétal
 Grande concentration en ortie (2kg/L) et en silicium
 Extraction au glycérol végétal d'une très grande efficacité et augmentant la biodisponibilité du silicium dans l'organisme
 Sans alcool, sans sucre
 Plantes issues des montagnes, garanties sans OGM

Tarifs réduits et port gratuit dès 70€ sur les commandes internet avec le code PS12

Bon de commande :

| | Prix unitaire | Quantité | Sous-total |
|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------|
| Silice d'Ortie (500 ml) | 30,00€ 29,00 | x | = |
| Silice de Prêle (500 ml) | 28,00€ 27,00 | x | = |
| Siberia Ginseng (240 ml) | 22,00€ 22,00 | x | = |
| Varilis (240 ml) | 22,50€ 21,50 | x | = |
| Detox (240 ml) | 22,00€ 21,00 | x | = |
| Peau, cheveux (240 ml) | 18,00€ 17,00 | x | = |
| Aubépine (240 ml) | 22,00€ 22,00 | x | = |
| Air des montagnes (240 ml) | 22,00€ 22,00 | x | = |
| Gel Arnica (100 ml) | 21,00€ 20,00 | x | = |
| *8€ à partir de 70€ de commande | | Frais de port* = 12€ à domicile | |
| TOTAL | | | |

Pour 5 flacons achetés d'un même produit, le 6ème est offert!

Adresse de livraison :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

tél : (Obligatoire) _____

email : (conseillé pour la livraison) _____

A envoyer à : PHYTONIKA,
 1 rupt du voie, 88210 PETITE RAON

Tarifs réduits si vous commandez sur le site internet :

WWW.PHYTONIKA.COM

tél : 06 95 67 18 76



Giardino di San Giuliano

L'exotisme en héritage

En Sicile, dans la province de Syracuse, se trouve un jardin remarquable qui figure dans le circuit des grands jardins italiens. Somptueuses plantes grasses, cactus, palmiers se confrontent aux héritages passés de l'île et de ce vaste domaine dédié en particulier à d'étonnantes variétés d'oranges, de citrons et de pamplemousses.

Le domaine, situé à une quarantaine de kilomètres de Catane, appartient aux Paternò Castello di San Giuliano depuis plus de huit siècles. Aujourd'hui, Fiona Corsini di San Giuliano prend soin de ces 60 hectares organisés autour d'une massaria du XV^e siècle aux enduits ocre. Les masseries, fermes communes dans l'Italie méridionale, abritent dans une enceinte fermée des dépendances agricoles, une habitation et parfois, comme ici, une chapelle.

La façade principale, aux fenêtres encadrées de pierre de taille, s'ouvre sur un jardin tropical qui apporte une grande originalité au lieu. Ces plantations, initiées par Giuseppe di San Giuliano dans les années 1970, sont venues combler le manque de nature exotique que le marquis avait côtoyée lors d'un séjour de sept années au Brésil. Parmi cette multitude de plantes, on note de nombreuses espèces d'aloès, de yuccas ou de cactus, dont certaines très rares, comme l'encéphalartos (*Encephalartos sp.*), offert par le président du Mozambique.

Jardin arabo-musulman

La cour intérieure fricote aussi avec l'ailleurs et abrite un impressionnant ficus (*Ficus macrophylla*), planté en 1959. Les ficus, pourtant originaires d'Australie, sont très présents sur l'île. Ces essences sont dotées de racines aériennes, comme des lianes, qui s'enracinent en retombant et constituent une multitude de troncs, à l'image des colonnes des temples grecs de Sicile. Non loin de là, un platane d'Orient nous rappelle que nous sommes bien sur des terres anciennement helléniques. Adoré des Grecs, associé à Zeus ou Dionysos, ce platane possède des feuilles bien plus découpées et aiguës que celles des platanes qui bordent les routes de Provence.



À quelques dizaines de mètres, derrière les bambous et palmiers, se cache le jardin arabe, une merveille créée par Oliva di Collobiano, paysagiste et membre de la famille. Il se divise en quatre parties typiques des jardins arabomusulmans. L'entrée est occupée par un ancien abreuvoir rural puis un parterre de mosaïques, rappelant le décor des tapis persans, nous guide dans les différentes parties. Comme au temps des Arabes, les chemins sont bordés de rigoles qui permettent d'alimenter le jardin en eau et de rafraîchir le lieu pendant les chaleurs estivales. Au centre, une vasque ronde gargouille du précieux liquide. Un des chemins du jardin est couvert d'une treille de vigne *Fragola nera*, portant des grappes de raisins au doux parfum de fraise. Cet espace abrite un petit jardin d'agrumes à vocation conservatoire. Les agrumes sont d'ailleurs une signature de la Sicile, certains sont arrivés dans les bagages des Arabes qui y résidèrent du IX^e au XI^e siècles.

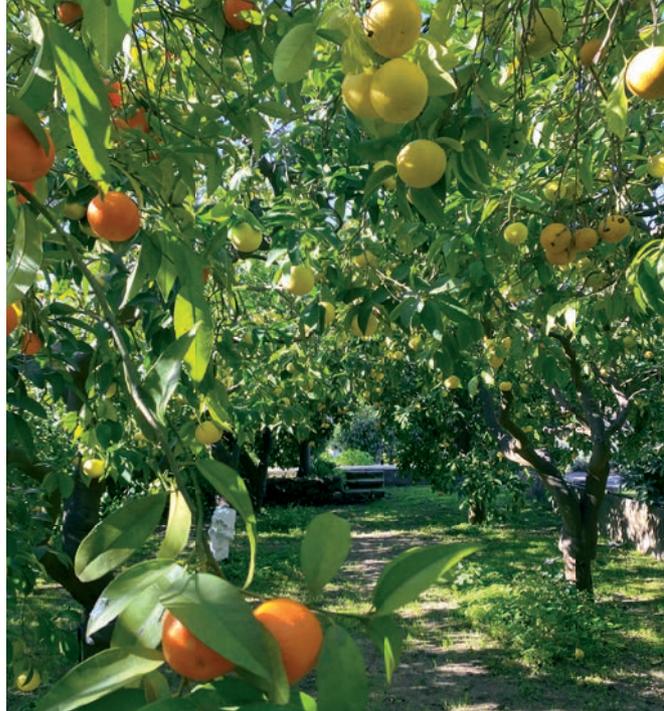
D'un point de vue botanique, les agrumes, (du latin *acrumen*, « aigre »), appartiennent à la

Fiona Corsini di San Giuliano, auteure de cette aquarelle, prend désormais soin du domaine. Formée aux Beaux-Arts de Florence, elle croque tous les aspects du jardin de San Giuliano au fil des saisons. Assistée d'Amélie Panigai, elle propose régulièrement des activités culturelles sur ces terres.



La mandragore, *Mandragora officinarum*

La mandragore à l'état sauvage est très présente dans ce jardin. Utilisée comme antalgique et hypnotique pendant l'Antiquité, cette solanacée extrêmement toxique garde une réputation de plante magique jusqu'à la période médiévale : on craignait que la plante ne se venge lors de l'arrachage. Une technique de cueillette consistait donc à l'accrocher à la queue d'un chien pour pouvoir l'extirper sans crainte.



Le bigaradier (*Citrus aurantium*), tout aussi bosselé que le cédrat, nous fait profiter de ses effluves. L'oranger amer porte en effet les fleurs dont on extrait une essence précieuse, nommée néroli, d'après la princesse Nérola qui en était folle. On rencontre également le kumquat ovale (*Fortunella margarita*), originaire de Chine, arrivé bien plus tardivement dans nos contrées, introduit au XIX^e siècle par Robert Fortune, botaniste voyageur et négociant en thé qui le découvrit sous un climat froid. C'est en effet celui qui résiste le mieux au gel. Le citron bergamote (*Citrus bergamia*), la mandarine (*Citrus reticulata*), la clémentine (*Citrus x clementina*) et bien d'autres peuplent aussi ce jardin.

Au-delà du muret, s'offre un paysage à couper le souffle : les milliers d'agrumes de l'exploitation agricole de San Giuliano s'étendent avec l'Etna en toile de fond. Le volcan, qui culmine à 3369 mètres, crachote très régulièrement, nous rappelant qu'il ne dort pas.

Il fait bon flâner dans ces terres et découvrir la générosité de ces arbres, couverts de kilos d'oranges. Quinze variétés différentes produisent environ 10 tonnes de fruits par an. Les plus attendues sont les *tarocco*, aux parfums doux et sucrés, et les *moro*, des oranges sanguines à la peau noire. La coloration de ces dernières est due aux variations de température entre le jour et la nuit, qui entraînent la montée des flavonoïdes et une coloration rouge grenat du fruit. En hiver, le blanc de la neige au sommet du volcan s'accorde merveilleusement bien aux boules orangées suspendues dans les arbres. Un paysage idyllique d'une beauté certainement proche du jardin des Hespérides. 🍊

Clarisse Le Bas

Infos pratiques

Comment y aller L'aéroport le plus proche est celui de Catane (2h40 de Paris). Le domaine se trouve à une quarantaine de kilomètres plus au sud, en allant vers Syracuse.

Adresse Giardino San Giuliano, Villasmundo, Sicile.

Giardinodisanguliano.it

email : sangjulianoss@gmail.com

Tél. ou WhatsApp :

+39 349 430 3343.

Visites sur réservation (période idéale : d'octobre à mai).

Se loger Hôtel Gutkowski à Syracuse : chambres à partir de 90 € la nuit. *Guthotel.it*

À noter À environ 50 km (1 heure de voiture), la réserve naturelle de Pantalica allie paysages de gorges et patrimoine archéologique, avec une nécropole troglodytique.

famille des rutacées. Les études les plus récentes laissent penser que l'ensemble des agrumes cultivés proviennent de trois espèces : le pamplemousse (*Citrus maxima*), le cédrat (*Citrus medica*) et la mandarine (*Citrus reticulata*). Par pragmatisme, d'autres botanistes donnent le nom de genre à une quarantaine d'espèces et ne considèrent comme hybrides que les croisements réalisés à l'époque moderne. La plupart sont des clones, greffés sur des porte-greffes plus résistants. Ici, on utilise celui de l'oranger amer.

Prouesse végétale

Dans le jardin arabe, le cédrat, dont les fruits bosselés furent rapportés des Indes par Alexandre le Grand, trône en bonne place. On trouve aussi le citron *piretto*, que les Siciliens dégustent entièrement en salade, assaisonné seulement d'huile d'olive, de sel et de poivre. Le plus charmeur est le plus rondouillard, *Citrus maxima*. Quelle prouesse végétale de soutenir à bout de branches des sphères d'un poids pareil ! Elles décorent le pamplemoussier d'un jaune pâle d'une élégance rare.

90 gummies sans sucre pour faciliter la respiration

Les laboratoires Lehning innovent avec L52Gommes : 90 gommes à sucer à base de gomme d'acacia naturelle à emporter partout pour un confort respiratoire où que vous vous trouviez. Face aux désagréments de l'hiver, retrouvez une sensation de fraîcheur immédiate grâce à L52Gommes. Sa formule complète aux extraits de plantes et huiles essentielles convient aux adultes et aux enfants de plus de 12 ans. Ce format pilulier nomade s'empote partout, au bureau ou en voiture, et nos gommes édulcorées à la stévia sont sans sucre et sans calorie.

- 17,90 € le pilulier de 90 gommes à sucer, en pharmacies et sur le site Lehning.com



Plasma marin 78Oligo, hypertonique

Captée en Galice dans une zone protégée Natura 2000, filtrée à froid et certifiée d'usage alimentaire, l'eau de mer 78Oligo provient des profondeurs de l'océan Atlantique. Vendue hypertonique mais consommée isotonique et donc à diluer (50 ml dans 150 ml d'eau de source), elle se boit le matin à jeun. Elle apporte tous les minéraux et oligoéléments et possède une action détoxifiante, drainante et reminéralisante.

- En bouteille : 15 € le litre, 26 € les 2 l, 72 € les 6 l, 120 € les 12 l. En bag in box : 33 € les 3 l, 90 € les 10 l. 1 litre correspond à une cure de 20 jours, sur Seminaliser.com



Savez-vous tout ce que l'ananas peut faire pour vous ?

Il est riche en fibres et en vitamine C, mais il contient surtout une enzyme fabuleuse qui a fait l'objet de nombreuses études très sérieuses sur les douleurs articulaires et inflammatoires... mais aussi sur la digestion, l'immunité, etc. Demandez vite le livre *L'Ananas, le plus couronné des fruits*, et utilisez tous les conseils et astuces pour intégrer ce fruit au quotidien.

- Remise de 10 € avec le code Promo BBNANA10. Rendez-vous sur Laboutiquedubourdon.com ou au 09 72 47 43 98.



Vitalité et longévité bio : sain et excellent

AJC Nature a réuni des plantes et des baies riches en antioxydants pour la forme et le bien-être ! Notre infusion « Vitalité et Longévité » au doux parfum citronné est une cure de jeunesse pour vous aider à garder tonus et santé. Idéale en cas de fatigue ou de surmenage, elle redonne vigueur et dynamisme.

Elle procure une sensation de légèreté en améliorant la circulation et purifiant le sang.

- Composition : baies de goji, citronnelle, fenugrec, grenade, feuilles d'ail et d'ortie. PH361 - Vitalité et longévité bio - 100 g - Ajcnature.com



Gemmothérapie sans alcool d'églantier bio

Chez Herbiolys, les bourgeons sont récoltés par nos soins et mis en macération directement sur les lieux de cueillette afin d'en capter tous les principes actifs. Pour rendre la gemmothérapie accessible à tous, nous avons innové en 2019 en créant une gamme de gemmothérapie sans alcool. L'églantier, connu en gemmothérapie pour ses bienfaits sur la sphère ORL, est un très bon stimulant du système immunitaire, idéal pour les enfants présentant souvent des troubles ORL.

- Découvrez toute la gamme de gemmothérapie sans alcool sur Herbiolys.fr



Air des montagnes, un sirop des Vosges pour l'hiver

Le sirop Air des montagnes assure le confort de la sphère respiratoire. Il est fabriqué avec des aiguilles de pin des montagnes, de sapin de Sibérie et de sapin des Vosges récoltées sur le terrain du laboratoire Phytonika, en pleine forêt des Vosges. Il est élaboré par pression à froid, spécialité du laboratoire, afin d'extraire au mieux les éléments de la plante sans les dénaturer.

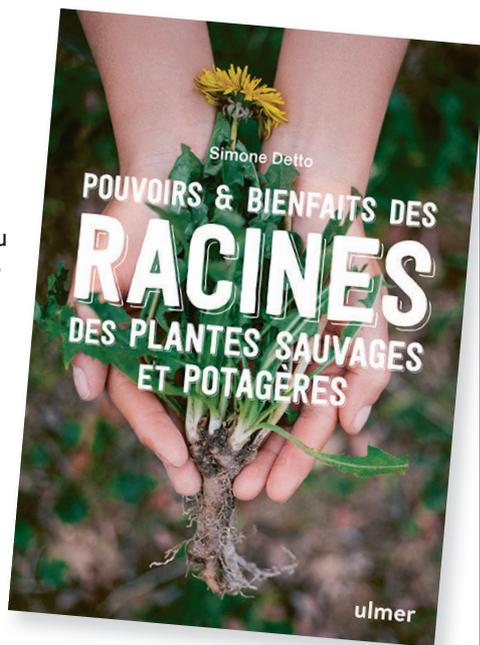
- 20,90 € les 240 ml (cure de 2 semaines), sur Phytonika.com



Pouvoirs et bienfaits des racines

Souterraines, enfouies, invisibles, on parle peu des racines. Pourtant, les déterrer s'apparente à la découverte d'un trésor caché. Durant les saisons ensoleillées, les plantes y emmagasinent des nutriments pour survivre à l'hiver et s'épanouir au printemps. Lorsqu'on les récolte au bon moment, les racines peuvent être source de remèdes et de nourritures fortifiantes. L'herboriste Simone Detto nous initie à cet univers, en détaillant les utilisations et les vertus thérapeutiques des racines de 19 plantes sauvages telles que la benoîte commune, la grande consoude, le raifort, le cerfeuil des Alpes ou encore le pissenlit. Les plantes ont tant à nous offrir !

Par Simone Detto, éd. Ulmer, 144 p., 19,90 €.



Le guide familial de la santé

Accessible et vraiment complet, ce manuel expose de manière pédagogique comment

soigner les maux les plus courants à l'aide de solutions naturelles. Laure Martinat, médecin experte en santé intégrative, explique ici avec simplicité les causes et symptômes des pathologies, les traitements préconisés en allopathie mais surtout, elle développe les différentes thérapies complémentaires pour y remédier. On apprécie l'organisation très pratique par type de maladies, et les conseils précis et détaillés en phytothérapie, huiles essentielles, gemmothérapie, micro-nutrition et mesures d'hygiène. Un manuel de référence, facile à consulter au quotidien, à ranger tout près de la pharmacie familiale.

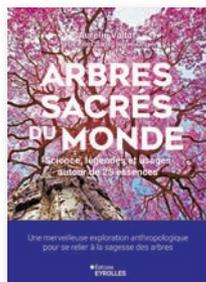
Par Laure Martinat, éd. Mango, 384 p., 26,95 €.

Arbres sacrés du monde

Saviez-vous que le frêne était paré de pouvoirs magiques pour les Celtes, au point qu'ils écrivaient des formules ésotériques sur son écorce... ou que les ifs plantés dans les cimetières aideraient les morts à passer dans l'autre royaume? L'auteure, férue d'anthropologie, conte les mythes et légendes

autour de 25 essences d'arbres sacrés. If, banian, cèdre, olivier, kauri, santal... dévoilent leur dimension cosmique et les cultes qu'ils suscitent encore aujourd'hui. Une odyssée où le spirituel côtoie l'insolite. On y apprend comment se récoltent les larmes de l'arbre à myrrhe ou l'introduction en France, au XVIII^e siècle, du cèdre du Liban, que le botaniste Jussieu rapporta dans son chapeau, et qui est toujours en vie au Jardin des Plantes, à Paris...

Par Aurélie Valtat, éd. Eyrolles, 208 p., 18 €.



Mes recettes pour une ménopause en douceur

Exit le tabou de la ménopause. Dans ce bouquin aux couleurs chaudes, la naturopathe Hélène Mailleux réunit les ingrédients qui permettent de gérer au mieux cette période de la vie, trop souvent dissimulée.

Au fil des pages, des recettes riches en protéines, lipides, fibres, calcium, vitamines D et K, magnésium et zinc, visent à retrouver un équilibre hor-



monal, à soulager les bouffées de chaleur, à mieux dormir ou encore à combattre la sécheresse intime. Une alimentation qui ne s'inscrit pas sous le signe de la privation, à en voir les 70 recettes, dont celles de granola salé, d'aubergines au tofu soyeux, de smoothies banane-cacao ou de chili végétarien...
Par Hélène Mailleux, éd. Solar, 192 p., 22,90 €.

La thérapie par le froid

Les bains et les douches froides comptent de plus en plus d'adeptes – et tant mieux, au vu des nombreuses vertus thérapeutiques mentionnées dans cet ouvrage. À la manière d'un récit initiatique, les auteurs, inspirés par le célèbre Wim Hof, racontent leur rencontre avec le froid, mais aussi son potentiel transformateur. En cas de dépression, d'inflammation en tout genre, de douleurs chroniques, d'insomnie, le froid apaise, soulage, renforce. Dans la dernière partie du livre, les convaincus peuvent suivre des protocoles à réaliser à la maison ou dans la nature, fondés sur des recherches scientifiques. Brrr!
Par Leonardo Pelagotti et Elise Pieters, éd. Le Courrier du livre, 307 p., 21 €.



Et aussi...

Une seule santé – Enquête sur les sols où nos maladies prennent racine

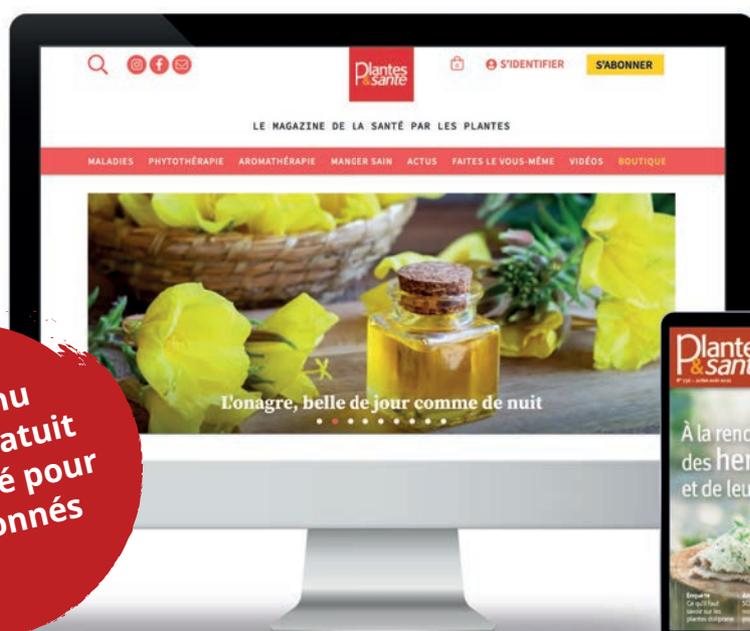
Pierre Weill, ingénieur agronome et enseignant en biologie/santé, livre un essai sur les liens entre la mauvaise santé du sol, des animaux qui s'en nourrissent et celle des hommes. Un récit argumenté et enrichi de ses expérimentations, réflexions et enquêtes professionnelles et personnelles. S'il partage son constat alarmant, l'auteur refuse le catastrophisme et propose des solutions concrètes pour améliorer la santé planétaire.
Par Pierre Weill, éd. Actes Sud, 264 p., 22 €.

Plantes médicinales, de la plante à la clinique intégrative

Les auteurs – médecins, pharmaciens ou ethnobotaniste – s'inscrivent ici dans une approche endobiogénique. Et partagent leur expérience d'une phytothérapie clinique, utilisée pour équilibrer le terrain du patient et le système neuro-endocrinien. En bonus : 20 monographies de plantes avec leurs usages traditionnels, pharmacologiques et cliniques.
Sous la direction d'Alain Carillon, éd. Technique et Documentation, 500 p., 85 €.

Continuez votre lecture sur notre site

www.plantes-et-sante.fr



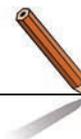
Contenu
100 % gratuit
et illimité pour
les abonnés



Plus de **5000 articles** sur les plantes médicinales, la santé naturelle et la nutrition vous attendent.

- Toutes nos rubriques santé
- Tous les articles de notre magazine depuis 5 ans
- Une newsletter chaque semaine avec nos conseils

Barbara Ruelle, herboriste, **Aude Maillard**, docteure en pharmacie et aromathérapeute, et le **Dr Hervé Staub**, phytothérapeute, répondent à vos questions.



Allergies tous azimuts

“ Mon petit-fils âgé de 10 ans est allergique aux acariens, poils d'animaux, graminées, pollens. Un traitement homéopathique pourrait-il se substituer à celui prescrit par l'allergologue ? Il a un terrain asthmatique et suit un traitement contre la constipation. ” Colette E., 71960 Igé

Ce type d'allergie multiple est souvent en relation avec des troubles de la réabsorption intestinale. Un intestin en bonne santé joue un rôle crucial dans le maintien d'un système immunitaire équilibré. Lorsque la santé intestinale est compromise, par exemple en raison d'une mauvaise colonisation bactérienne ou d'une muqueuse endommagée, cela peut entraîner une hypersensibilité ou une surréaction aux allergènes. La constipation peut engendrer un déséquilibre du microbiote et irriter la muqueuse intestinale, entraînant des troubles de la réabsorption. Par ailleurs, en raison du terrain asthmatique de votre petit-fils, voyez s'il n'existe pas un traumatisme psychologique récent ou ancien à l'origine de celui-ci. Afin de rééquilibrer son terrain, je vous conseille de lui donner Perméa Régul, 1 gélule par jour pour les intestins; Allernat, 1 gélule par jour, et Gemmophytol Cassis, 15 gouttes le matin (le tout, Copmed). Traitement à suivre 1 mois au minimum. L'homéopathie constitue aussi une excellente approche, mais pour cela il est indispensable de consulter un homéopathe, qui analysera avec précision le terrain de votre petit-fils. **H. S.**

En plus des antibiotics

“ Ma belle-sœur a eu une méningite. L'infection, qui semble partie de l'oreille, est enrayerée, mais plus d'un mois après elle a encore des antibiotiques à prendre car la zone ORL est enflammée. Est-ce que des huiles essentielles appliquées localement pourraient aider ? ” Jules V., par mail

Les méningites bactériennes peuvent effectivement avoir une porte d'entrée respiratoire, suite à une infection des sinus/du conduit auditif ou une pneumopathie. Le traitement antibiotique doit donc être adapté, par le médecin, dans sa durée et dans le choix des molécules. Si le foyer reste douloureux, c'est que l'infection n'est pas complètement enrayerée. Les huiles essentielles peuvent tenter de renforcer l'efficacité antibiotique et aider à gérer l'état inflammatoire. Pour cela, on pourra mélanger les HE reconnues comme les plus puissantes antibactériennes et anti-inflammatoires. Dans un flacon de 10 ml, mélanger HE lemongrass 1 ml, HE eucalyptus radié 0,5 ml, HE camomille allemande 0,5 ml, HE tea tree 1 ml, compléter avec de l'HV de noyau d'abricot. Appliquer 3 gouttes à répartir sur les deux oreilles, en onction péri-auriculaire, 3 fois par jour pendant 3 semaines. **A. M.**



Hyperactivité

“ Quelle(s) plante(s) pour un enfant hyperactif qui n'arrive pas à se concentrer à l'école et fait beaucoup de cauchemars ? ”

Louisa R., par mail

Dans les situations de troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, on retrouve souvent des problèmes de carence en magnésium, vitamines, zinc et fer. Une supplémentation de ces minéraux sera conseillée, de même que l'instauration de certaines règles diététiques. En effet, il est important de limiter, voire de supprimer les produits transformés tels que bonbons, sodas et nombre de produits industriels qui contiennent des colorants et des additifs. À la place, privilégiez une alimentation de type méditerranéen favorisant les acides gras, comme les oméga-3, qui ont une action sur le système nerveux, les produits fermentés (probiotiques), riches en fibres (prébiotiques) et antioxydants (baies et fruits rouges, choux...). Il faut aussi un bon ratio entre glucides et protéines afin d'avoir une production cérébrale de sérotonine importante. L'hygiène de vie est bien sûr primordiale. Il est indispensable d'avoir un temps de sommeil suffisant, de pratiquer du sport et des exercices de respiration, voire de méditation. Pour la relaxation, des tisanes pourront aussi aider, autant à limiter l'anxiété qu'à aider à la concentration. Pour cela, vous pouvez préparer une infusion avec entre autres de la camomille romaine, de la lavande, de la mélisse, du romarin et de l'angélique. Une bonne santé du foie aidera aussi. Pensez donc à faire des petites détox au printemps et en automne, avec du chardon-marie, du chrysanthellum, de l'artichaut ou du desmodium en infusion, par exemple. Pour éloigner les cauchemars, vous pouvez aussi trouver des solutions intéressantes avec des gélules d'ashwagandha ou de la passiflore, qui aideront sur le plan de la qualité du sommeil. **B. R.**



Passiflore

À nos lecteurs

Pour poser une question à Aude Maillard, Barbara Ruelle ou Hervé Staub, écrivez-nous à *Plantes & Santé*, 101, rue de Patay, 75214 Paris cedex 13, ou à *Plantesetsante@ginkgomedia.fr*. Sachez qu'il ne nous est pas possible de répondre quand il s'agit d'un problème médical lourd, et qu'en aucun cas nos réponses ne se substituent à une consultation chez un thérapeute. Enfin, merci de vous limiter à une question de santé par courrier. Vous pouvez retrouver Barbara Ruelle à l'herboristerie de la Maison carrée, à Nîmes.

Nos lecteurs réagissent

Genièvre et cataracte

“ Suite à votre article sur la cataracte (P&S n° 259), je m'interroge sur la cure de baies de genièvre. La quantité de baies à avaler sur 42 jours me semble importante, notamment pour les intestins? ”

Caroline B., par mail

Les précautions à prendre quant à la durée d'un traitement avec les baies de genièvre dépend de la galénique. Si leur usage est alimentaire, comme c'est le cas avec la cure de baies de genièvre, il n'y a pas vraiment de limite dans le temps, car la quantité de principes actifs n'est pas si importante. Mais prises en tisane, ces baies, en raison de leurs propriétés diurétiques puissantes, peuvent être irritantes pour les reins sur une longue période ou en cas de dose excessive. Il est conseillé de ne pas dépasser 3 à 4 semaines d'utilisation continue en infusion, surtout en cas de fragilité rénale. Une pause d'une à deux semaines peut être envisagée avant de reprendre, si nécessaire, selon l'état de santé de la personne et les objectifs thérapeutiques. Quant à l'extrait hydroalcoolique, plus concentré, la prudence est de mise notamment pour éviter une surcharge des reins. Une cure de 2 à 3 semaines est souvent suffisante pour obtenir les effets souhaités. Les doses recommandées doivent être respectées (en général, 20 à 30 gouttes, 2 à 3 fois par jour) pour limiter les risques d'effets secondaires. De façon générale, les contre-indications concernent l'insuffisance rénale, la grossesse, l'allaitement, avec des effets secondaires possibles – irritation rénale, troubles digestifs – en cas de surdosage. À noter qu'il existe certaines interactions médicamenteuses avec des traitements diurétiques ou antihypertenseurs.

La rédaction, avec le Dr Éric Lorrain

Ongles qui tombent

“ Ma fille de 39 ans a eu des hématomes sous-unguéaux au coin externe des deux gros orteils. À la suite de quoi les ongles sont tombés et ont repoussé déformés et jaunis. J'ai du mal à croire que cela vienne des chaussures. J'ai lu que ce symptôme pourrait être lié à un eczéma ou un psoriasis? ”

Michel B., 54300 Lunéville

La déformation et le jaunissement des ongles sont souvent dus à un champignon. Il est possible que les hématomes sous-unguéaux aient causé une fragilisation. Ces traumatismes peuvent faciliter le développement de dermatophytoses. Il faudrait pouvoir observer l'ongle afin d'émettre une hypothèse plus précise. Ces infections peuvent se traiter avec les huiles essentielles de laurier noble, de lavande et de cannelle. Préparer un mélange à raison de 2 ml de chaque pour 8 ml d'huile végétale de calendula et appliquer sur l'ongle plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration. En complément, vous pouvez faire des bains de pieds avec du vinaigre de cidre bio. En interne, que ce soit des infections fongiques, de l'eczéma ou du psoriasis, vous pouvez prendre des teintures-mères de racines de bardane (*Arctium lappa*), échinacée (*Echinacea purpurea*) et pensée sauvage (*Viola tricolor*). Mélanger à parts égales puis prendre 50 gouttes par jour du mélange diluées dans un verre d'eau, pendant 3 semaines. Ce protocole apportera des solutions dans les trois cas grâce aux propriétés anti-inflammatoires, adoucissantes, astringentes et immunostimulantes de ces trois teintures-mères.

B. R.



Bardane

Bulletin d'abonnement

À retourner à *Plantes & Santé*, service abonnements - 45, avenue du Général Leclerc, 60643 Chantilly Cedex - Tél. : 0155 56 70 51 - E-mail : plantes-et-sante@groupe-gli.com

**Plantes
& santé**

Oui, je m'abonne pour 1 an à *Plantes & Santé* au prix de 49 € au lieu de 65,45 €, soit 25% de remise. (Pour Europe + DOM : 60 €. Pour le reste du monde : 65,50 €). Je recevrai 11 numéros, voici mes coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Pour mieux vous connaître : Tél. : Date de naissance :

Pour recevoir des informations en lien avec la gestion de mon abonnement, j'indique ci-dessous mon adresse e-mail (facultatif)

Si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations, de bons plans et autres offres de notre société, cochez la case ci-contre.

Je souhaite également recevoir les informations des partenaires de Santé Port-Royal.

Je préfère régler par

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de *Plantes & Santé*

Carte bancaire

Validité : ____/____

Date et signature obligatoires

Les informations collectées par ce formulaire servent à la gestion de votre abonnement sous la responsabilité de Santé Port-Royal (101, rue de Patay, 75013 Paris — SIREN 434 728 952), société éditrice du magazine *Plantes & Santé*. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement ou de portabilité de vos données. Vous pouvez vous opposer au traitement de vos données par Santé Port-Royal (ou en demander la limitation), ou bien encore, vous pouvez définir le sort de vos données post-mortem. Si vous y avez consenti, nous pouvons être amenés à communiquer vos coordonnées à des partenaires extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas ou pour exercer vos droits, il vous suffit de nous contacter à l'adresse postale mentionnée ci-dessus ou à l'adresse électronique (plantes-et-sante@groupe-gli.com) en justifiant de votre identité. Pour en savoir plus, retrouvez notre politique de confidentialité accessible à partir de notre site www.plantes-et-sante.fr.

Origine du fenugrec

“ Je vois que l'on appelle fenugrec une plante que j'ai toujours connue sous le nom de trigonelle, d'ailleurs très proche de son nom latin *Trigonella*. Sauriez-vous me dire d'où vient le terme “fenugrec” ? ”

Luc D., par mail

Le nom «fenugrec» vient bien du grec ancien *trigónos*, qui désigne l'aspect de la graine, de forme «triangulaire». Son nom latin complet est *Trigonella foenum-graecum*. *Foenum* est un dérivé du latin signifiant «foin», ainsi que *graecum* qui veut dire «grec», pour rappeler que pendant l'Antiquité, cette herbacée était utilisée comme du fourrage. Fenugrec veut donc littéralement dire «foin grec» et *Trigonella* est la première partie de son nom. Pour information, cette légumineuse de la famille des fabacées est aussi appelée «girofle grecque» ou «senégré». Il est courant que les plantes aient plusieurs noms communs dits «vernaculaires», qui font référence à des usages populaires, des traditions que l'on retrouve dans leur nom.

B. R.



Fenugrec

Cafards

“ Dans ma maison située à Avignon, j'ai trouvé récemment une kyrielle de cafards... Comment les déloger de manière naturelle ? ”

Anne Marie B., par mail

De nombreuses huiles essentielles peuvent être utilisées pour repousser ou tuer ce genre de nuisibles et prévenir la réinfestation. Ce sont par exemple les HE suivantes, riches en molécules connues pour leur toxicité neurologique ou dermatologique avec notamment du camphre, du carvacrol, de l'eugénol ou encore du menthol, ou du citronnellal : clou de giroflier, origan compact, lavande stoechade (ou à défaut aspic), eucalyptus globulus ou citronné, menthe poivrée. Cependant, dans la pratique, il n'est pas si simple d'en tirer une pleine efficacité. Par exemple les blattes (ou cafards) peuvent infecter des habitations via les canalisations, pondre leurs œufs dans des zones difficiles d'accès (plinthes, lattes de parquet...). En tout cas, les maîtres mots sont : précocité d'intervention et nettoyage intégral de tous les recoins de la maison, en prêtant une attention particulière à la cuisine et à la salle de bains. Vous pouvez faire le mélange suivant dans un flacon de 50 ml : HE eucalyptus citronné 2 ml, HE lavande stoechade 1 ml, Solubol (dispersant) 12 ml, et compléter avec de l'eau. Dans un premier temps, déposez sur les zones à traiter une trainée de bicarbonate de soude, puis pulvériser dessus le mélange précédent. Renouvelez quotidiennement le piège, les blattes ou cafards devraient fuir ou mourir, s'ils entrent en contact avec une telle poudre aromatique. Cette astuce peut être utilisée en prévention d'une réinfestation après l'intervention d'une société de désinsectisation.

A. M.



Giroflier

Carnet d'adresses

On en parle p. 14

- Association française des professionnels de la cueillette de plantes sauvages (AFC), sur Cueillettes-pro.org

Dossier p. 16 à 28

- Curcuma, ashwagandha, gingembre fermentés, laboratoire Naturamedicatrix, sur NaturaMedicatrix.fr

- Gélules aroma en cas de dysbiose.

- CandiBactin-AR des laboratoires Metagenics, sur Metagenics.fr

- Dysbios'Aroma des laboratoires Salvia Nutrition, sur Salvia-nutrition.com

- Oléocaps Santé intestinale de Pranarôm, en pharmacies et sur Pranarom.fr

- Dentifrice Gallinée aux probiotiques, sur Gallinee.com

Aromathérapie p. 30 à 32

- Gélules en pullulane taille 0, en pharmacies et sur Aroma-zone.com

- Gélules acido-résistantes sur Vanessences.fr

- Dispersant Solubol, sur Aroma-zone.com

- Huile de nigelle, laboratoire Herbes et traditions, sur Herbes-et-traditions.fr

Beauté naturelle p. 36 et 38

- Crème visage bonne mine d'Endro, en pharmacies et sur Endro-cosmétiques.com

- Macérat de calendula de Salvia nutrition, sur Salvia-nutrition.com

- Huile de rose musquée et huile de carotte de la Compagnie des sens, sur Compagnie-des-sens.fr, ou de Melvita, en magasins bio.

Mère nature p. 40 et 41

- Maison Jugetsudo, 95, rue de Seine, 75006 Paris et sur Jugetsudo.com

- Caroline de Parisot, sur Mesrecettesnaturelles.com

Bon geste p. 45

- Arkodigest No Reflux NR, d'Arkopharma, en pharmacies.

- Gastridéal de Dietaroma, en magasins bio et sur Dietaroma.fr

De vous à moi p. 70 à 72

- Permearégul, Allernat, Gemmophytol de Copmed, sur Copmed.fr

- Teintures-mères de bardane, échinacée, pensée sauvage, sur Herbiolys.fr

- Granions d'argent, laboratoire Granions, en (para)pharmacies et sur Granions.fr

Nez bouché

“ Depuis plusieurs mois, j'ai le nez bouché aux environs de 17 heures. Au bout d'une à deux heures, cela se débouche. Je pense être allergique au fromage ou au lait de vache, je privilégie donc chèvre et brebis. Je me rince le nez le matin à l'eau de mer. J'aimerais savoir d'où peut provenir cette sensation désagréable. ”

Michèle D., 68000 Colmar

La congestion nasale qui vous incommode régulièrement vers 17 heures peut être liée à plusieurs facteurs : des allergènes présents dans l'air (acariens, pollens), les laitages (dans ce cas, essayez de les supprimer totalement pendant au moins une semaine), un réflexe de vasomotricité de la muqueuse nasale (dilatation et contraction excessives des capillaires) en rapport avec la digestion ou la température ambiante, ou encore des problèmes structurels de votre nez (déviation de la cloison nasale ou polypes). Vous pourriez laisser couler dans chaque narine une ampoule de Granions d'argent et prendre un macérat-mère de bourgeons de cassis, 10 gouttes le matin et 5 gouttes vers 16 heures.

H. S.

Romarin officinal

Rosmarinus officinalis

Famille: Lamiacées



L'anecdote

Le romarin était l'ingrédient principal de l'eau de la reine de Hongrie, Élisabeth de Pologne. Créé en 1370, ce fut l'un des premiers parfums alcooliques d'Europe. Distillé dans de l'alcool, le romarin était déjà apprécié pour sa fragrance fraîche et camphrée.

Cette eau de parfum servait également de lotion rajeunissante et la légende raconte qu'elle aurait permis à cette reine, alors âgée de 72 ans, de préserver sa beauté et sa vitalité, si bien qu'elle reçut une demande en mariage du roi de Pologne.

Plantation et cueillette

Plantez vos graines ou boutures de romarin officinal au printemps ou à l'automne, dans un sol bien drainé et ensoleillé. Il est possible de le cultiver en pleine terre ou en pot. Il faudra néanmoins veiller à espacer les plants d'environ 50 cm pour favoriser leur développement. Le romarin résiste bien à la sécheresse et demande peu d'entretien. La récolte de ses feuilles peut s'effectuer tout au long de l'année, mais ces dernières sont particulièrement parfumées en été, avant la floraison.



Semences

Mars à mai ou septembre à octobre.



Cueillette

Toute l'année, de préférence en été.



Parties récoltées

Feuilles, sommités fleuries.



Propriétés

Antioxydant, stimulant, antiseptique, digestif, tonique, hépatoprotecteur.



Romarin officinal, *Rosmarinus officinalis*



Propriétés médicinales

Le romarin officinal est une plante phare de la pharmacopée. Ses feuilles contiennent des huiles essentielles riches en cinéole et en camphre, des molécules aux propriétés antiseptiques et stimulantes puissantes en aromathérapie. Utilisé également en infusion ou en décoction, il participe à soulager aussi bien les troubles digestifs tels que les ballonnements, qu'à stimuler le foie et à favoriser la détoxification de l'organisme. En usage externe (cataplasme, huile de massage, infusion pour la peau et les cheveux), il est reconnu pour apaiser les douleurs musculaires et articulaires et pour tonifier la peau. Le romarin est également très apprécié en cuisine, il parfume délicieusement les légumes et les huiles, en plus de prolonger la durée de conservation des aliments en ralentissant leur oxydation.



Recette santé

Recette d'huile alimentaire parfumée au romarin

Ingrédients • 500 ml d'huile d'olive extra-vierge

- 2 à 3 branches de romarin officinal frais
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel.

Matériel • Bouteille en verre teinté propre et stérilisée
• Casserole.

Préparation **1.** Laver les branches de romarin et les faire sécher 7 à 10 jours à l'air libre dans un endroit sec **2.** Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu très doux jusqu'à ce qu'elle devienne tiède. **3.** Ajouter les branches de romarin et l'ail et laisser l'huile s'imprégner de leurs arômes 10 à 15 minutes. **4.** Lorsque l'huile est refroidie, la transférer dans la bouteille en verre, en incluant les branches de romarin et en filtrant la gousse d'ail. **5.** L'huile se conserve jusqu'à trois mois dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.





NOUVEAUTÉ

Laboratoire Français expert en phytonaturopathie depuis 2002.



Collagène Sublime

Il ne s'agit pas d'échapper au vieillissement, mais de le sublimer.

Collagène marin hydrolysé - Peptan®, vitamine C, phycocyanine.

- **Hydrolysate de collagène marin - Peptan®** : il est issu des poissons et des écailles, il est particulièrement apprécié pour sa biodisponibilité élevée.
- **Vitamine C** : elle contribue à la synthèse normale du collagène pour assurer la formation des os, des cartilages, des dents, des gencives et de la peau.
- **Phycocyanine** : c'est un des phyto-nutriments de la spiruline. Elle aide l'organisme à se protéger contre le stress oxydatif.

Pour 3 bouchons (30 ml) :

Hydrolysate de collagène marin - Peptan® : 10 g, Vitamine C : 80 mg (100% VNR*), Phycocyanine à 20 % : 15 mg.

*VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence.

Existe en cure 3 + 1 offert



Réf. 829 - 500 ml
Réf. 3829 - 3 flacons + 1 offert



Une connaissance des plantes transmise sur 3 générations, par la famille Vallée qui était cultivatrice & productrice dès 1950.



23 ans d'expertise en phytonaturopathie avec plus de 320 produits dont 140 Bio.



Une PME familiale située en Vendée composée aujourd'hui de 40 salariés passionnés par la santé naturelle et le bien-être.

Retrouvez nos produits sur www.herbolistique.com

Dynveo®

Expert français d'une nutraceutique pure

RETROUVEZ SÉRÉNITÉ & ÉNERGIE

**ASSOCIATION
OPTIMALE**
Extraits de plantes
Magnésium
Vitamine B6



**EFFICACITÉ
scientifiquement
ÉVALUÉE**

**SYNERGIE DE
8 ACTIFS PURS**
pour une prise en
charge complète
du stress

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PURS, NATURELS
ET INNOVANTS, SANS ADDITIFS NI EXCIPIENTS

www.dynveo.fr

Les compléments alimentaires ont pour objectif de compléter un régime alimentaire normal et ne sauraient se substituer à une alimentation équilibrée. Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



Scannez le QR code
pour plus d'informations
sur ce produit