

version

femmina

femmina.fr

PARIS & MOI
Je voyage avec les
fast-goods et je
sauve la planète
à Longchamp

PSY

PERSONNE
NE M'ECOUTE !

DES
DESSERTS
GIVRES, MAIS
PAS TROP...

VILLAGES
DE FRANCE
En coulisses avec
Stéphane Bern

ON A
RENCONTRE
CEDRIC
KLAPISCH

VACANCES
A CHACUNE
SA VALISE

BEAUTÉ

au soleil

les quinze bonnes questions à se poser

Semaine du 12 au 18 juin 2017



PORTUGAL On recourt au **desmodium** pour renforcer son foie

Cette plante est surtout reconnue pour son rôle de stimulant des fonctions hépatiques. Aujourd'hui, en association avec l'université de Lisbonne, des chercheurs étudient l'effet de certains de ses principes actifs sur l'histamine, qui, une fois libérée, joue un rôle dans la survenue des allergies.

En France On trouve des détoxifiants hépatiques comme Desmodium (Arkopharma). La plante est également présente dans les bonnes herboristeries, en vrac, car ce sont les feuilles qui sont utilisées, « celles provenant de la dernière récolte qui ont gardé tous leurs principes actifs », précise Michel Pierre² de l'Herboristerie du Palais-Royal, à Paris.

BELGIQUE On oxygène ses cellules avec la **chlorelle**

Nos voisins préfèrent cette microalgue à la spiruline, car sa richesse en chlorophylle fait d'elle la championne de l'oxygénation des cellules, empêchant leur vieillissement prématuré et participant à notre remise en forme globale. De plus, une étude à laquelle collabore la biologiste Stéphanie Tollenaere, attachée à l'université de Liège, travaille sur son potentiel antibactérien.

En France On la trouve en poudre à mélanger dans un jus de fruit : « La chlorelle est un excellent nettoyant de l'organisme, mais elle est plus efficace en cure brève, car elle draine tout sur son passage, d'où un risque de déminéralisation », signale Thierry Duizet, gérant de l'entreprise Algues Armorique.

ALLEMAGNE On se détoxifie grâce au **molybdène**

Cet oligoélément est apprécié outre-Rhin car il active la neutralisation des toxines et, ce faisant, agit sur l'équilibre digestif et, surtout, chasse la fatigue. « Il devrait être présent dans l'organisme au même titre que le sélénium ou le chrome », estime la DGNP, la Société allemande de prévention santé par les nutriments.

En France Parce qu'on le trouve dans les céréales complètes et les légumineuses, les carences sont rares. « Mais certaines personnes y sont plus exposées, comme celles qui souffrent de maladies inflammatoires du tube digestif type maladie de Crohn. Une supplémentation leur sera alors bénéfique », assure le D^r Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute. Le molybdène est présent en solution dans un concentré d'eau de mer : Oligomax (Nutergia).

ITALIE On améliore sa digestion avec l'**épine-vinette**

Les Transalpins recourent volontiers à la baie de cet arbuste et à sa substance active, la berbérine, pour favoriser l'évacuation de la bile. Des études récentes, notamment celle dirigée par le D^r Francesco di Pierro, de Milan, ont en outre démontré sa faculté à améliorer la sensibilité à l'insuline, une arme prometteuse contre le diabète de type 2.

En France On trouve l'épine-vinette en capsules, mais c'est en homéopathie que ses vertus sur la vésicule sont bien documentées. *Berberis* (Boiron) permet, entre autres, de lutter contre les dysfonctionnements hépato-vésiculaires, les digestions difficiles, mais aussi les lithiases urinaires, selon le D^r Antoine Demonceaux³, homéopathe.

AUTRES LIEUX, AUTRES USAGES...

L'ALOE VERA Les Italiens l'utilisent pour ses sucres complexes activateurs du système immunitaire. **En France**, ses feuilles fraîches sont très présentes dans les produits de cosmétique anti-âge (Embryolisse, Nuxe...). **L'HUILE D'ONAGRE** Au Royaume-Uni, elle est une alliée contre les bouffées de chaleur de la ménopause en raison de sa richesse en acide gamma-linolénique. **En France**, c'est surtout son rôle bénéfique sur l'élasticité de la peau qui est apprécié (Weleda).

L'AIL Au Danemark, on n'hésite pas à l'ingérer en gélules pour son rôle antihypertenseur – d'autant qu'il est un peu moins actif une fois cuit. **En France**, c'est son action anticholestérolémiante qui est privilégiée grâce aux gélules d'ail noir fermenté (Bimont) dont le composé principal, régule l'homocystéine, ce « nouveau cholestérol » impliqué dans la dégradation des vaisseaux.

Par Micha Venaille

1. Auteur d'En bonne santé grâce à la micronutrition, avec Laëtizia Agullo, Albin Michel. 2. Auteur de la Bible des plantes qui soignent, Chêne. 3. Auteur de la Santé autrement, Cherche Midi.