



Arthrose

Orange (*Citrus sinensis*)

Des remèdes chinois pour ne plus être sur les rotules

Des chercheurs camerounais et américains ont évalué un complément alimentaire contre l'arthrose. Le produit associe deux remèdes de la pharmacopée chinoise, l'écorce d'arbre au liège de l'Amour (*Phellodendron amurense*) et la peau d'orange (*Citrus sinensis*). Les personnes souffrant d'arthrose du genou et soumises à cet essai ont constaté une réduction de la douleur, une meilleure flexibilité de l'articulation et une diminution de l'inflammation. Elles ont aussi perdu du poids, notamment celles souffrant le plus d'obésité, ce qui a aussi contribué à l'amélioration des symptômes. Le traitement a duré huit semaines et n'a pas provoqué d'effets secondaires.

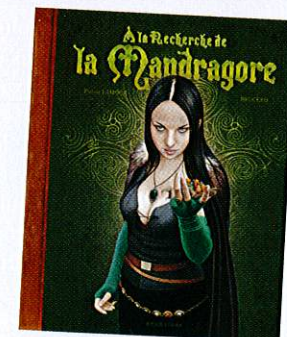
J. Oben, dans *Nutrital Journal*, 2009. Voir adresse p. 64.

Beau livre

Sur la route d'une druidesse

Pascal Lamour, pharmacien spécialisé dans les remèdes végétaux, propose une mise en scène de la phytothérapie tout à fait originale. Dans son livre aux allures de manuel de jeu de rôle, il raconte le périple d'une apprentie druidesse qui part à la recherche d'un ingrédient essentiel pour fabriquer l'élixir de connaissance : la mandragore. Au cours de son voyage initiatique en terres bretonnes, elle traverse un village comptoir pour la culture et le commerce des plantes médicinales, la forêt, les « champs de pierres levées » et la vallée des fées... À chaque étape, elle rencontre et découvre les plantes, les guérisseurs ainsi que les êtres oniriques de la mythologie celtique.

Les illustrations raviront les amateurs d'*heroic fantasy*. Quant au texte, il mélange habilement le récit aux légendes celtiques et aux informations scientifiques sur les plantes et leurs remèdes. La science des druides s'ouvre à vous. « *À la recherche de la mandragore* », de Pascal Lamour, illustrations de Brucero • Éd. Glénat Drugstore • 160 p., 29 €.



Concours

Des poèmes pour célébrer la nature

Pour la troisième année consécutive, le concours de poésie « *Des fleurs et des lettres* » propose aux enfants d'écrire une ode en vers à la plante de leur choix, à partir d'un acrostiche sur son nom. La Ligue pour la protection des oiseaux, La Garance voyageuse et l'association Connaitre et Protéger la nature se sont rassemblées dans le cadre de la campagne « *Chemins : j'aime la nature sur les bords* » afin de sensibiliser les plus jeunes à leur environnement. Les six meilleurs poèmes seront récompensés et publiés dans *La Garance voyageuse*. Attention, les textes sont à envoyer au plus tard le 18 février 2011.

Renseignements au 03 24 30 21 90 ou www.fcpn.org

Gerçures labiales

La propolis, un bouclier multifonctions

Voici un stick à lèvres qui protège non seulement du soleil, du vent et du froid mais également de l'herpès grâce à la propolis qu'il contient. Fabriqué par les abeilles à partir des bourgeons et des écorces d'arbres, la propolis sert de ciment pour préserver la ruche des agressions microbiennes externes. Riche en vitamines et oligo-éléments, cet antibiotique naturel possède en effet de nombreuses propriétés, notamment anti-infectieuses qui stoppent l'éruption du bouton de fièvre. Élaboré par le laboratoire Les 3 Chênes, le Soins des lèvres à la propolis contient également du miel qui accélère la cicatrisation des brûlures et des plaies. En pharmacies et magasins diététiques