

Plantes & santé

Plantes & santé

N° 179 - mai 2017

Manger sain
Cinq légumes
pour une perte
de poids durable

Savoirs & culture
L'art ancestral des
moyas, les médecins
traditionnels du Laos

Cuisine, santé, jardin...

Semez les graines de la sobriété

Aromathérapie
Les meilleures
huiles essentielles
antibactériennes

Escapade
Balade gourmande
dans le potager de
La Roche-Guyon

Rencontre
Pierre Fabre fait
bouger la recherche
sur les plantes

M 01175 - 179 - F: 4,20 € - RD



Le pied avec Marlay!

La lotion Marlay est un remède simple qui permet d'éliminer en douceur la corne, les callosités et les cuticules qui se forment sur nos pieds. L'ingrédient phare est l'extrait de chélideoine, plus connu pour son action contre les verrues. Il est associé à des eaux florales (sauges et menthe) et aux huiles essentielles d'eucalyptus globuleux et de romarin officinal. On utilise cette lotion en bain de pieds ou en imbibant directement les parties concernées à l'aide de fines couches de coton.

À essayer aussi sur les cors, durillons et autres œils-de-perdrix.

www.marlaycosmetics.com,
tél. : 01 71 11 99 07



Du miel et rien d'autre

Voilà un produit simplissime d'Aristée, capable de traiter des plaies aiguës telles que brûlures au premier et second degrés, escarres, ongles incarnés, crevasses d'allaitement (rincer avant l'allaitement à cause des risques d'allergie du bébé), etc. Il associe trois miels (sarrasin, sapin et thym), aux puissantes vertus antibactériennes et cicatrisantes. Aucun autre ingrédient n'est ajouté. Recouvert d'un pansement occlusif, il génère un environnement humide favorable à la réparation tissulaire. Il n'adhère pas à la plaie, d'où un renouvellement sans douleur des pansements. En pharmacie



On a testé...

Des jambes sans cellulite

La cellulite est constituée de petits amas graisseux qui s'accumulent sous la peau et lui donnent cet aspect de peau d'orange. C'est pour déloger ces cellules graisseuses que le gel Aromaslim a été conçu. Les huiles essentielles contiennent en effet des molécules lipolytiques, comme celle de romarin à camphre et celle du cèdre de l'Atlas. Le gel contient aussi des molécules stimulant la circulation sanguine, issues du citron et du katrafay. Normal, donc, que l'application du gel anti-cellulite de Pranarôm se traduise par de minuscules picotements qui donnent la sensation d'une action

en profondeur. Celle-ci est amplifiée par un système de massage à trois billes à utiliser en friction circulaire. Insistez particulièrement sur les endroits douloureux : c'est là que la cellulite est le plus enkystée. En parallèle, pensez à boire du thé vert et à manger des légumes minceur (lire aussi p. 44) et activez-vous physiquement, par exemple en marchant d'un bon rythme.

En pharmacie et sur sites spécialisés



Soin purifiant

L'entreprise française H₂O at Home, très engagée dans l'écologie, propose un roll-on bien pratique à avoir toujours sur soi : il permet de traiter rapidement les petites lésions cutanées telles que les imperfections (en particulier les boutons), les piqûres, les égratignures et les brûlures. Sa formule purifiante et réparatrice associe sept huiles essentielles, notamment la lavande fine, le citron et la sauge officinale.

www.h2o-at-home.com,
tél. : 03 20 90 98 98



...télex

Les yeux sensibles apprécieront l'eau florale de **Bleuet Messicole** Fleurance Nature aux propriétés apaisantes et décongestionnantes. À utiliser en compresses (lire p. 43) ou pour parfaire le démaquillage. www.fleurancenature.fr, tél. : 05 62 06 14 48

L'huile végétale vierge de chanvre bio Florame est particulièrement adaptée aux peaux fragiles ou matures, qu'elle protège et régénère. À essayer aussi sur les engelures et les gerçures. En magasin bio.

Les Savons artisanaux de Saint Victor sont doux pour la peau. Fabriqués en Provence, ils perpétuent le savoir-faire marseillais. La gamme de savons aux huiles essentielles se décline en plusieurs parfums : lavande, thym et orange amère. www.les-savons-saintvictor.com, tél. : 04 91 81 53 68

Composée d'extraits d'algues brunes, la Crème sublime d'Altearah est adaptée à tous les types de peaux. Elle ne se contente pas de les nourrir, mais les aide à se réparer par elles-mêmes. www.altearah.com, tél. : 04 66 04 07 07

Un champignon tonifiant

Le Cordyceps (*Cordyceps sinensis*) est un champignon originaire du Tibet. Les médecines traditionnelles chinoises et tibétaines le considèrent comme un tonique général. Rare, il est à réserver aux personnes en convalescence, atteintes de fatigue chronique ou qui ont besoin de renforcer leur système immunitaire. Ce champignon à la forme étrange (il pousse à l'intérieur d'une chenille) est aussi connu comme aphrodisiaque, des études chinoises portant sur des hommes et des femmes ont vérifié cet effet tonique sur les fonctions sexuelles déficientes.

En magasins bio, et pharmacies www.laboratoiresbimont.fr, tél. : 04 75 00 95 43



Ongle du gros orteil

« Après de longues randonnées en montagne, j'ai perdu l'ongle d'un gros orteil. Il a repoussé à moitié, mais semble moins solide et épais qu'avant. Que faire pour le renforcer? »

Laure S., Paris (75020), par mél.

Il y a une HE très réparatrice de tous les tissus qui ont subi un traumatisme, c'est l'HE d'hélichryse italienne. Je vous la recommande diluée dans l'HV de ricin elle-même recommandée pour la santé des phanères (ongles et cheveux). À réaliser dans un flacon de 10 ml: HE hélichryse italienne 3 ml, HV ricin QSP 10 ml. 1 goutte matin et soir au moins, jusqu'à amélioration satisfaisante. **A. M.**



Vertiges

« J'ai 64 ans et des vertiges nystagmus (problème de stabilisation se traduisant notamment par des mouvements de va-et-vient involontaire des yeux NDLR). Auriez-vous des solutions naturelles? Je prends de la bétahistine pour les vertiges et du Lodoz 2,5 pour l'hypertension. »

Annie D., La Moussière (69700).

La rééducation vestibulaire par un kinésithérapeute spécialisé et l'acupuncture peuvent aider. Le *Ginkgo biloba* en extrait standardisé a fait ses preuves comme régulateur de la microcirculation et des dysfonctionnements du système nerveux central. Un complément en manganèse peut donner de bons résultats également. **E. G.**

Allergie aux acariens

« Mon fils de 9 ans souffre d'allergies aux acariens et a le nez bouché en permanence. Aucun changement constaté malgré une désensibilisation commencée depuis plus de 2 ans, une ablation des amygdales et de la radiofréquence des cornets. Nous avons limité le lait et ses dérivés et il lave quotidiennement son nez au sérum physiologique. Auriez-vous des solutions efficaces? »

Muriel, par mél.

Ces problèmes allergiques sont intimement liés à la pollution atmosphérique, aux molécules de synthèse volatiles (parfums synthétiques, produits d'entretien et de bricolage...) ainsi qu'à la consommation de produits laitiers, mais aussi d'additifs alimentaires qui désorientent le système immunitaire. Il convient de supprimer tous les produits laitiers ainsi que l'alimentation industrielle. Les alternatives de laits végétaux sont possibles. Par ailleurs, cette synergie aromatique est à prendre en cure: HE estragon 5 ml, HE petitgrain bigaradier 3 ml, HE camomille allemande 2 ml. À 9 ans, je vous recommande de lui donner en gélule taille 2 à remplir (en pharmacie ou sur internet) plutôt que juste avec du miel. À raison d'une gélule 2 fois par jour, à la fin des repas, en cure de 3 semaines. À renouveler si besoin après une semaine d'arrêt. **A. M.**



Carnet d'adresses

Actus pp. 6 à 11

• **Millepertuis**
chez Sofibio, www.sofibio.com

Dossier pp. 22 à 31

- **Biau Germe:**
www.biaugerme.com
 - **Réseau des jardins partagés:**
www.jardins-partages.org
 - **Les Incroyables Comestibles:**
www.lesincroyablescomestibles.fr
 - **Prêter son jardin:**
www.pretersonjardin.com
 - **Planter chez nous:**
www.plantercheznous.com
 - **Foires aux graines:**
www.graines-et-plantes.com
 - **Graines de troc:**
www.grainesdetroc.fr
 - **Troc légumes:**
www.troc-legumes.fr
 - **Ondine:** www.ondine.info
- Renouer cueillette solidaire:
www.renouer.com
- **Re-bon:** re-bon.wixsite.com/re-bon
 - **Solaal:** www.solaal.org
 - **Fruimalin:**
www.relais-planete-solidaire.org
 - **La tente des glaneurs:**

latentedesglaneurs.paris@gmail.com

- **J'aime Boc'Oh:**
www.jaimebocoh.com
 - **La Ruche qui dit oui:**
www.laruchequiditoui.fr
 - **Bienvenue à la ferme:**
www.bienvenue-a-la-ferme.com
 - **Ministère de l'Agriculture:** www.agriculture.gouv.fr/consommation-manger-local-partout-en-france
- Retrouver les autres contacts cités dans le dossier sur notre site www.plantes-et-sante.fr
- **Plantes sèches:** en herboristerie et sur www.la-vie-naturelle.com
Tél.: 0 800 40 46 00

Bon geste p. 43

- **Huile buccale d'Amanprana**
www.amanvida.eu/fr

Escapade p. 56

- **Le potager de La Roche-Guyon**
1, rue de l'Audience
95780 La Roche-Guyon

Plantes & Émotions p. 64

- **Élixirs floraux**
www.deva-lesemotions.com

Nos lecteurs réagissent

Du sureau pour les enfants?

« Dans le n° 176 p. 70, vous conseillez de donner de la tisane de fleurs de sureau à de jeunes enfants de 4 à 18 mois pour stimuler leur résistance. Or, l'agence européenne du médicament déconseille toute préparation à base de fleurs de sureau chez les femmes enceintes, allaitantes ainsi que chez les enfants de moins de 12 ans.

Thierry W. par mél.

L'agence européenne a une position très conservatrice en matière de phytothérapie, estimant qu'elle n'a jamais suffisamment de données. Cette prudence est bien excessive en ce qui concerne le sureau, qui est traditionnellement préconisé pour les enfants par les herboristes, qu'il s'agisse de ses fruits ou de ses fleurs. Les anglophones la considèrent même comme la plante des maladies infantiles. Elle favorise la détoxification par la transpiration, est anticatarrhale en diminuant la production de mucus, diurétique et antiseptique des voies urinaires, antivirale et dia-phorétique (aide à faire aboutir la fièvre). Cette dernière propriété incite toutefois l'herbaliste américain Michael Moore à ne pas donner une infusion trop chaude aux enfants qui ont tendance à faire des convulsions; car il arrive à l'occasion qu'elle fasse augmenter la température, en même temps qu'elle stimule la transpiration. Mais il va de soi que l'accompagnement de la fièvre d'un enfant nécessite de se faire avec vigilance. Plus l'enfant est petit, plus la température monte rapidement. **La rédaction**