

Gemmothérapie
Psoriasis, eczéma, allergie...
Essayez l'élixir de vie

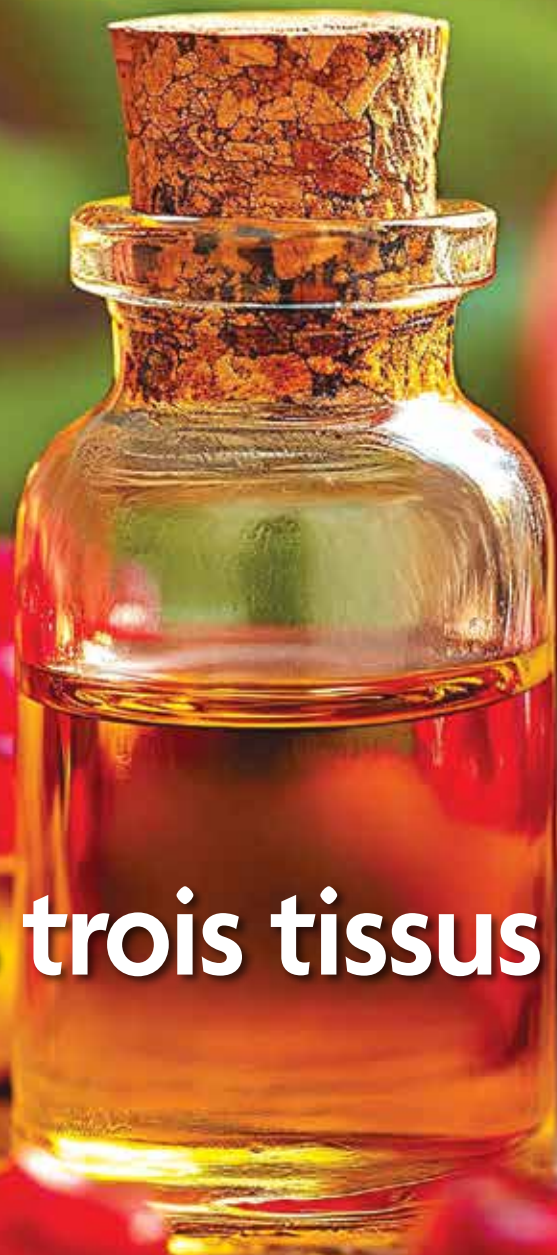
Perturbateurs endocriniens
Petites doses...
grand danger !

Arthrose :
la révolution des trois tissus

Aromathérapie
L'esprit du thym
au service de
votre immunité

Florithérapie
Nos solutions contre
l'inattention et
l'hyperactivité

Savoirs & culture
L'armoise,
le trésor végétal
oublié



sommaire



26

FLORITHÉRAPIE

TDAH : 7 flacons pour mieux gérer vos troubles au quotidien

14

DOSSIER

La stratégie sur mesure contre votre arthrose



32

BEAUTÉ NATURELLE

Révélez l'éclat de votre peau après l'été



49

CUISINE SAINE

Quand le cholestérol tombe sur un pépin... de raisin



- 5** **Actualités**
- 10** **On en parle**
Vers l'holobionte et au-delà !
- 12** **Gemmothérapie**
L'éllixir de vie qui chasse l'inflammation
- 14** **Dossier**
La stratégie sur mesure contre votre arthrose
- 26** **Florithérapie**
TDAH : 7 flacons pour mieux gérer vos troubles au quotidien
- 28** **La boisson du mois**
Retrouvez l'équilibre au rythme du vivant
- 30** **Le bon geste**
L'art du sirop : apprivoisez la force brute de la plante
- 32** **Beauté naturelle**
Révélez l'éclat de votre peau après l'été
- 34** **Les bienfaits de Mère Nature**
Le figuier : pour la glycémie, oubliez son fruit
- 36** **Goutez le paysage**
Un tchai des sous-bois au parfum de benoîte

- 37** **Aromathérapie**
Deux thymys valent mieux qu'un pour vous protéger des virus
- 42** **Cueillette sauvage**
Je parie que vous ne connaissez pas le vrai *wasabi* !
- 46** **Focus nutrition**
Une triple stratégie contre les perturbateurs endocriniens
- 49** **Cuisine saine**
Quand le cholestérol tombe sur un pépin... de raisin
- 56** **Savoirs & culture**
Avec l'armoise, nos rêves deviennent réalité
- 59** **Livres**
- 60** **De vous à moi**
Caroline Gayet, Carole Minker, Elske Miles ou le Dr Thierry Schmitz répondent à vos questions
- 62** **Bota pratique**
Prunellier

56

SAVOIRS & CULTURE

Avec l'armoise, nos rêves deviennent réalité



RÉDACTION

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

Plantes & santé est une revue
éditée par BioSanté Éditions

Adresse du siège social :

Rue du Grand-Chêne 1, 1003 Lausanne, Suisse
Registre journalier n° 2043 du 3 février 2016
CHE-208.932.960
CPPAP n° 0328 K 809 80
plantessanté@editions-biosante.com

REVUE MENSUELLE

N° 283 – octobre 2026

SERVICE DES ABONNEMENTS

Abonnement annuel :
papier + électronique (1 revue par mois) :
84 €/an (64 € + 15 € de frais de port
+ 5 € de frais de chèque)

Pour toute question concernant votre
abonnement, vous pouvez contacter le

service client : +33 3 59 55 36 42

ou envoyer un email à
demandes@editions-biosante.com
ou adresser un courrier à :
BioSanté Éditions–service courrier
679, avenue de la République 59800 Lille, France
ISSN : 1157-7797

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

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

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

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

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

Viva la revolución... « des trois tissus » !

L'arthrose, c'est plus de 10 millions de personnes en souffrance, rien qu'en France. À partir de 65 ans, vous êtes 65 % à en souffrir. Passé 80 ans, on atteint carrément les 80 % ! Bref, s'il y a bien un sujet de santé qui nous concerne tous ou presque, c'est probablement celui-là.

J'ai lu plusieurs articles sur l'arthrose, mais je dois vous avouer que c'est la première fois que j'entends parler de « la révolution des trois tissus ». Plus qu'une révolution, c'est une véritable aubaine. En effet, que demander de mieux qu'une stratégie complète et naturelle qui cible à la fois le cartilage, la membrane synoviale et l'os sous-chondral ?

L'erreur de la plupart des thérapies est de s'arrêter au cartilage. Cela permet de masquer un temps la douleur et cela peut même freiner le processus, mais, inexorablement, la situation ne fera qu'empirer. Avec notre protocole, vous réaccordez toute votre mécanique corporelle. Nous vous proposons un véritable « kit de maintenance » avec un onguent de révision articulaire, un cataplasme décongestionnant et un patch transdermique pour les douleurs chroniques les plus tenaces.

Cette fois, pas de poussière sous le tapis. Rien n'est laissé de côté. Pas de miracle ni de fausse promesse. Juste les actifs naturels les plus performants à votre disposition et une stratégie intégrale pour les meilleurs résultats que vous puissiez espérer.

Et comme l'arthrose arrive rarement toute seule, notre experte vous propose même des solutions personnalisées à mettre en place en fonction de votre terrain pour une efficacité optimale.

Par quelle cure commencer ? À quel moment utiliser votre « kit de maintenance » articulaire ? Quels sont les signes à surveiller et comment les traiter sans tarder ? Découvrez toutes les réponses à partir de la page 14.

Matthieu Conzalet



Matthieu Conzalet
Rédacteur en chef
Plantes & santé

ACPM



À nos abonnés

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

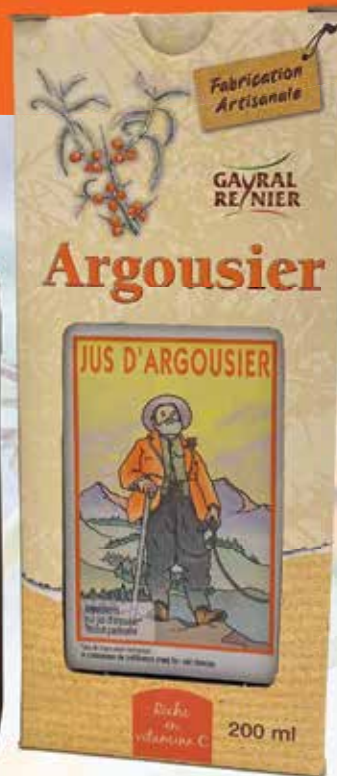
Scannez ce QR code pour
y accéder et profitez de l'offre
privilegé pour tout
réabonnement à votre revue
(un cadeau exclusif vous attend).



Jus d'Argousier



Pensez
à tonifier
votre
organisme !



ÉGALEMENT DISPONIBLE AU CATALOGUE, NOS CURES D'AUTOMNE :



**GAYRAL
RE/NIER**

RÉCOLTÉE
EN
FRANCE



PONT - DU - FOSSÉ - 05260 SAINT-JEAN-SAINT-NICOLAS

Tél. 04 92 55 93 56
www.gayralreynier.fr





Cheveux blancs

Votre corps est-il en train de se défendre contre le cancer ?

Et si les cheveux blancs, symboles absolus du vieillissement, étaient plus que le reflet du temps qui passe ? Une étude japonaise publiée en 2025 dans la revue *Nature Cell Biology* révèle qu'ils pourraient témoigner d'un étonnant mécanisme de défense de l'organisme contre le cancer. Les chercheurs ont observé que, lorsque certaines cellules souches responsables de la pigmentation subissent des dommages à leur ADN, elles choisissent de se transformer définitivement plutôt que de continuer à se multiplier. Ce « sacrifice » cellulaire empêche l'apparition de mutations susceptibles de favoriser un mélanome, mais entraîne en contrepartie la perte de couleur des cheveux. En d'autres termes, le grisonnement pourrait être le prix à payer pour préserver l'intégrité de nos tissus. Cette découverte offre un regard inédit sur le lien entre vieillissement et protection contre le cancer. Les scientifiques restent toutefois prudents : ces résultats proviennent essentiellement de travaux réalisés chez la souris et nécessitent encore des confirmations chez l'humain. En attendant, voilà qui devrait nous permettre de moins nous morfondre en observant nos cheveux blancs dans le miroir !

Alimentation

Pimentez votre vie... mais pas trop !

Le piment est-il un allié santé ou un aliment à consommer avec la plus grande modération ? La réponse est plus nuancée qu'il n'y paraît. Grâce à la capsaïcine, la molécule responsable de sa sensation de brûlure, le piment est associé à plusieurs bienfaits, comme une stimulation du métabolisme, des propriétés anti-inflammatoires et un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire. Mais ces avantages s'estompent lorsque les quantités deviennent excessives. Une consommation trop importante irrite le système digestif, provoque des brûlures d'estomac, des douleurs abdominales et peut aggraver certaines pathologies. Une récente étude chinoise publiée dans *Frontiers in Nutrition* affirme même que les personnes qui consomment le plus de piment ont un risque de cancer gastro-intestinal 64 % plus élevé que ceux qui en consomment le moins. Le cancer de l'œsophage est le plus concerné. Cela dit, il n'y a pas de quoi remettre en cause une consommation raisonnable. D'autant que nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne... Si les gros consommateurs de piments habitant en Asie, en Afrique et en Amérique du Nord semblent bien avoir un risque plus élevé, les gros consommateurs européens et sud-américains n'ont visiblement pas ce problème. Pourquoi ? La science, pour l'heure, ne parvient pas à l'expliquer. Retenons qu'avec le piment, comme souvent en nutrition, c'est la modération qui fait toute la différence. Du piquant, oui, mais pas tout le temps !

agenda

Les 17 et 18 octobre 2026
Salon du Jardin
& Fête des Plantes

Vous cherchez de nouvelles idées pour aménager votre extérieur ? Venez à la rencontre de près d'une centaine de spécialistes du jardin pendant ces deux jours d'exposition. Les pépiniéristes, les horticulteurs et les fleuristes vous présenteront des milliers de plantes disponibles à l'achat, les graines et les bulbes les plus variés, ainsi que tous les accessoires de décoration ou les outils dont vous pourriez avoir besoin pour transformer votre jardin en un véritable havre de paix.

Hippodrome de Nancy - Brabois,
4 avenue de la Forêt de Haye,
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

Entre le 20 et le 31 octobre 2026
Les ateliers des jardins de
l'abbaye Saint-Georges

Quel genre d'automne ludique souhaitez-vous passer avec vos enfants ? Pour les plus jeunes, de 18 mois à 3 ans, des lectures sont proposées, ainsi que la découverte des fruits et couleurs de l'automne. Vous pourrez également les accompagner dans des activités sensorielles sur le thème des « pommes ». Les plus grands, de leur côté, auront l'occasion de réaliser un joli tableau en mosaïque de graines pour embellir votre intérieur.

12, route de l'Abbaye, 76840 Saint-Martin-de-Boscherville

Les 24 et 25 octobre 2026
L'édition d'automne
de la Fête des jardins

Dans le cadre somptueux du château de Pommario, la Fête des jardins est dédiée cet automne à « l'art topiaire ». Vous y croiserez une variété absolument exceptionnelle de passionnés et de spécialistes en tout genre, dont des pépiniéristes collectionneurs venus de toute l'Europe. C'est le moment idéal pour vous approvisionner en plants potagers bio produits en



Comportement

Quand vos cellules graisseuses guident vos choix alimentaires

Et si nos cellules graisseuses influençaient ce que nous avons envie de manger ? C'est ce que suggère une nouvelle étude menée par des chercheurs de l'université de Bonn, qui révèle un rôle jusqu'ici méconnu des adipocytes, les cellules spécialisées dans le stockage des graisses. Loin de se limiter à leur fonction de réserve d'énergie, elles seraient capables d'envoyer des signaux au cerveau pour influencer nos comportements alimentaires. Plus étonnant encore, elles participeraient à l'évitement de certains aliments, notamment après une expérience désagréable ou un malaise lié à leur consommation. Ce dialogue entre le tissu adipeux et le cerveau, en nous incitant à ne plus consommer des aliments associés à une mauvaise expérience, pourrait ainsi contribuer à nous protéger. Ces résultats offrent un nouveau regard sur les mécanismes qui régulent nos choix alimentaires et montrent que la graisse est un véritable organe de communication. Les chercheurs estiment que cette découverte pourrait aider à mieux comprendre certains troubles du comportement alimentaire, mais aussi les mécanismes impliqués dans l'obésité et d'autres maladies métaboliques. À plus long terme, cette meilleure connaissance des échanges entre les adipocytes et le cerveau pourrait ouvrir la voie à de nouvelles stratégies thérapeutiques.

PFAS

L'Europe durcit enfin le ton face aux polluants éternels

L'Union européenne serre la vis sur les PFAS, ces polluants éternels issus de l'industrie et de l'agriculture. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a ainsi décidé d'abaisser de 3,6 fois la dose journalière tolérable d'acide trifluoroacétique (TFA), l'un des polluants les plus répandus dans l'environnement. Cette décision s'appuie sur une nouvelle évaluation scientifique des risques, qui met en évidence des effets potentiels sur le développement des fœtus et la reproduction. Très persistant, le TFA est présent dans les eaux, les sols et de nombreux aliments. Il provient notamment de la dégradation de certains pesticides et gaz fluorés. Les associations environnementales saluent cette avancée, tout en estimant qu'elle souligne l'urgence de réduire les émissions à la source et d'accélérer l'interdiction des PFAS les plus problématiques. Cette révision pourrait également conduire les États membres à renforcer la surveillance de la qualité de l'eau et à adapter leurs politiques de santé publique face à une contamination désormais largement répandue. S'il n'est jamais trop tard pour agir... force est de constater que ce n'est pas trop tôt non plus !

agenda

local, ainsi qu'en arbres fruitiers, ou encore de faire quelques emplettes auprès des artisans venus exprès pour l'occasion : herboristes, vanniers, potiers, ferronniers, brocanteurs, etc.

*Château de Pommorio,
22410 Tréveneuc*

*Le 25 octobre 2026
Festival des plantes
en montagne noire*

Les précédentes éditions ont été un succès, si bien que le festival peut accueillir une quarantaine d'exposants, tous passionnés, tout en veillant à ce que chacun vous propose des spécificités végétales différentes : arbres, arbustes, plantes vivaces, aromatiques, succulentes, roses, bonsaïs, etc. Pour couronner le tout, l'événement a lieu dans le cadre bucolique du village de Fontiers-Cabardès.

Au niveau de la restauration, en plus de l'offre proposée par les *food trucks*, vous pourrez composer votre assiette auprès des producteurs locaux, ou vous arrêter à la buvette de l'association qui propose une petite soupe de saison ainsi que des gâteaux maison.

*Place du village,
11390 Fontiers-Cabardès*

*Le 25 octobre 2026
10^e Fête des plantes,
du jardin et de la nature*

Organisée par les Amis des Fleurs de Saint-Junien, cette manifestation se déroulera de 9 h à 18 h 30 et vous proposera de découvrir pas moins de 150 stands parmi lesquels pépiniéristes et artisans d'art seront tout autant à l'honneur que les produits du terroir et tout ce qui a trait au bien-être. L'entrée à 2 € inclut une participation à la tombola. Vous pourrez également participer à un atelier de maquillage floral ou flâner au gré des animations musicales.

*Salle des Congrès et esplanade
du Chatelard, 87200 Saint-Junien*



Régime méditerranéen

Des fibres de qualité pour des muscles en béton

Vous avez envie d'améliorer vos performances à la salle de sport ? Le secret d'une meilleure force musculaire pourrait se trouver... dans votre intestin. Une équipe de chercheurs espagnols et néerlandais a identifié une bactérie du microbiote, *Roseburia inulinivorans*, favorisée par le régime méditerranéen et capable de renforcer les muscles chez la souris. Cette bactérie se développe grâce à une alimentation riche en fibres, notamment celles des fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes. Les expériences menées montrent une augmentation spectaculaire, de près de 30 % de la force de préhension chez les animaux ayant reçu cette bactérie. Les scientifiques pensent qu'elle agit en produisant des molécules bénéfiques qui stimulent directement le fonctionnement des muscles. Cette découverte met en évidence le lien étroit entre notre alimentation, notre microbiote et notre condition physique. Si ces résultats doivent encore être confirmés chez l'humain, ils ouvrent une nouvelle voie de recherche pour lutter contre la perte de masse musculaire liée à l'âge. Une raison de plus d'adopter, en attendant, le célèbre régime méditerranéen qui recèle décidément de très nombreuses vertus.

Fausse croyance

Jusqu'à plus soif...

Boire de l'eau pendant le repas aide-t-il vraiment à manger moins ? Une récente étude américaine publiée dans *Appetite* et *Food Quality and Preference* vient bousculer cette idée largement répandue qui pousse certains d'entre nous à boire des litres d'eau entre le plat et le dessert, persuadés d'accomplir un acte nutritionnel de haute qualité. Les chercheurs ont pourtant constaté que les personnes qui buvaient davantage à table avaient tendance à consommer plus d'aliments, et non moins. En cause : l'eau quitte rapidement l'estomac et facilite l'ingestion des aliments en limitant la sensation de bouche sèche, ce qui peut prolonger le repas. Les scientifiques ont également observé qu'alterner fréquemment entre une bouchée et une gorgée favorise une consommation plus importante. À l'inverse, les plats relevés avec du piment (encore lui !) ralentiraient le rythme des repas et réduiraient les quantités ingérées. De quoi remettre en question certaines idées reçues sur la satiété pour peut-être nous permettre d'adopter enfin des habitudes plus favorables à l'équilibre nutritionnel.

Vitamine

La carence à éviter si vous souhaitez bien vieillir

Une étude publiée par des chercheurs américains dans *Journal of Nutrition* met en lumière le rôle prometteur de la vitamine B12 dans le maintien des capacités physiques et cognitives avec l'âge. Déjà reconnue pour son importance dans la formation des globules rouges et la solidité des os, la vitamine B12 pourrait également contribuer à limiter certaines inflammations et protéger les cellules du vieillissement en agissant au cœur même de la production d'énergie cellulaire et du maintien de la masse musculaire. Problème : la carence en B12 reste répandue, en particulier chez les personnes âgées. Présente principalement dans les produits d'origine animale, mais aussi dans certains aliments fermentés et les légumes verts, cette vitamine suscite un intérêt croissant auprès des chercheurs. Si les auteurs de l'étude restent pour l'heure prudents, ils attendent avec impatience un futur essai clinique contrôlé pour confirmer cette piste.





Fructose

Le sucre discret qui pourrait peser lourd sur votre santé

Un rapport de nutritionnistes et d'endocrinologues de l'université du Colorado Anschutz met en lumière le rôle particulier du fructose dans le développement des maladies métaboliques. Selon eux, nous devrions nous en méfier plus encore que le glucose ! Car le fructose ne sert pas uniquement à fournir de l'énergie : il agit comme un véritable signal métabolique qui favorise le stockage des graisses. Les chercheurs expliquent qu'il contourne certains mécanismes de régulation de l'organisme, ce qui stimule la fabrication de lipides, épuise les réserves énergétiques des cellules et favorise l'apparition de troubles comme l'obésité, la résistance à l'insuline ou encore les maladies cardiovasculaires. Plus surprenant encore, notre organisme est capable de fabriquer lui-même du fructose à partir du glucose, ce qui laisse penser que son impact est plus important qu'on ne le croyait. À une époque où les maladies métaboliques ne cessent de progresser, cette découverte renforce l'idée que tous les sucres n'ont pas les mêmes effets sur la santé. Pas de quoi vous priver de pommes ou de poires pour autant, le fructose en question ici est celui présent dans les édulcorants alimentaires les plus courants, dont le sirop de maïs.

Biologie

Votre âge véritable se lit au cœur de vos cellules

Il semblerait que les jeunes générations vieillissent plus vite que leurs aînés... au point même d'augmenter leur risque de cancer ! C'est en tout cas l'hypothèse avancée par une récente étude américaine menée par des chercheurs de la faculté de médecine de l'université Washington à Saint-Louis. L'expérience menée auprès de plus de 148 000 participants met en lumière un phénomène inquiétant : les personnes nées après les années 1950 présenteraient un âge biologique supérieur à leur âge réel. En cause, des modifications cellulaires et moléculaires qui accéléreraient le vieillissement de l'organisme. Les chercheurs estiment que ce phénomène pourrait contribuer à la progression des cancers dits « précoces », diagnostiqués avant 55 ans, en hausse dans de nombreux pays. Sans établir de lien de cause à effet, l'étude ouvre une nouvelle piste de recherche prometteuse. Les scientifiques rappellent ainsi que le vieillissement biologique est influencé par de multiples facteurs, parmi lesquels l'alimentation, la sédentarité, l'environnement ou encore le stress chronique. Comprendre de manière plus fine ces mécanismes pourrait permettre d'identifier plus tôt les personnes à risque et d'améliorer les stratégies de prévention.

Fonctions cognitives

Votre cerveau peut progresser à tout âge

Une équipe de chercheurs américains montre que le cerveau conserve une remarquable capacité d'adaptation tout au long de la vie. Leur étude menée auprès de près de 4 000 adultes âgés de 19 à 94 ans a été publiée dans la revue *Scientific Reports*. Elle révèle que, quel que soit l'âge, il est possible d'améliorer ses fonctions cognitives grâce à des activités qui stimulent la réflexion, la mémoire et l'apprentissage.

Les bénéfices observés concernent notamment la concentration, la clarté mentale, la capacité à résoudre des problèmes et la mémorisation. Contrairement à l'idée reçue selon laquelle le cerveau décline inexorablement avec les années, ces travaux mettent en avant une étonnante plasticité cérébrale lui permettant de créer et de réorganiser ses connexions en réponse aux expériences et aux apprentissages. Les chercheurs soulignent toutefois que ces progrès reposent sur une stimulation régulière et un mode de vie favorable à la santé cérébrale, incluant activité physique, sommeil de qualité et interactions sociales.





Écologie

Vaut-il mieux planter des arbres ou préserver les forêts ?

Soixante-six milliards d'arbres plantés en Chine d'un côté, des forêts françaises fragilisées de l'autre... Deux visions de la forêt s'opposent face à l'urgence climatique. Depuis près d'un demi-siècle, la Chine mène un gigantesque programme de reboisement pour lutter contre l'avancée des déserts. Résultat : ses plantations affichent une croissance spectaculaire, avec une couverture végétale qui progresse plus rapidement que dans certaines forêts naturelles, renforçant leur capacité à capter du CO₂. Mais cette réussite apparente rappelle aussi une réalité essentielle : planter des arbres ne suffit pas à créer une véritable forêt. La biodiversité, la résilience et le stockage durable du carbone dépendent aussi de la diversité des essences, de l'âge des arbres et du fonctionnement naturel des écosystèmes. En France, l'association Canopée alerte justement sur une gestion forestière qu'elle juge trop tournée vers la production de bois au détriment de la protection des milieux naturels. L'organisation appelle à changer de modèle, en limitant les coupes rases, en favorisant des forêts diversifiées et en laissant davantage de place aux dynamiques naturelles. L'arbre est un allié précieux, mais son efficacité dépend de la manière dont l'homme choisit de l'intégrer dans les paysages. Restaurer les forêts ne consiste pas seulement à multiplier les plantations : il s'agit avant tout de préserver des écosystèmes vivants, capables de résister aux défis du futur. À l'heure où la France déplore toujours les dégâts des méga-feux estivaux, il apparaît plus qu'urgent de repenser nos modèles forestiers.

Ophthalmologie

Une vitamine à ne pas perdre de vue...

Et si une simple vitamine pouvait contribuer à préserver la vue ? Des chercheurs internationaux s'intéressent de près à la vitamine B3, ou nicotinamide, comme nouvelle piste pour ralentir la progression du glaucome, l'une des principales causes de cécité irréversible. Selon une vaste étude publiée dans la revue *JAMA Ophthalmology*, les personnes présentant une pression oculaire élevée et prenant de la vitamine B3 développeraient beaucoup moins souvent cette maladie que les autres. Les scientifiques pensent que cette vitamine pourrait protéger les cellules du nerf optique, aujourd'hui peu ciblées par les traitements classiques qui agissent essentiellement sur la pression à l'intérieur de l'œil. Ces résultats nourrissent de grands espoirs et un essai clinique est en cours afin de confirmer l'efficacité du nicotinamide chez les patients à risque. Gardez à l'œil qu'il pourrait bientôt y avoir une nouvelle stratégie de prévention du glaucome et n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin le cas échéant. Affaire à suivre...

Longévité

Cette signature biologique unique propre aux centenaires

Pourquoi certaines personnes franchissent-elles le cap des 100 ans en conservant une bonne santé ? Des chercheurs américains apportent un nouvel élément de réponse en identifiant une véritable « signature métabolique » propre aux centenaires. Leur étude publiée dans *GeroScience* a analysé plus de 1 400 métabolites sanguins chez 213 participants, avant de confronter ces résultats à ceux de quatre autres cohortes indépendantes. On peut lire dans les conclusions que les centenaires présentent dans leur sang un profil de molécules bien distinct de celui des personnes plus jeunes, avec, notamment, des niveaux plus élevés de certains acides biliaires et une meilleure préservation de certains stéroïdes. Ces marqueurs semblent associés à une meilleure résistance au vieillissement et à un risque de mortalité plus faible. Les scientifiques ont également mis au point une « horloge métabolique » capable d'estimer l'âge biologique d'un individu, offrant ainsi une nouvelle piste pour mieux comprendre les mécanismes de la longévité. Les auteurs espèrent que ces travaux permettront, à terme, d'identifier des biomarqueurs du vieillissement en bonne santé et de développer de nouvelles stratégies de prévention des maladies liées à l'âge. Ils rappellent toutefois que la longévité exceptionnelle résulte d'une combinaison complexe de facteurs génétiques, biologiques et liés au mode de vie, et qu'aucun marqueur ne peut, à lui seul, prédire votre espérance de vie.



Vers l'holobionte et au-delà !

Longtemps considérées comme des organismes autonomes, les plantes se révèlent plus complexes qu'on ne l'imaginait. Des recherches récentes montrent qu'elles vivent en étroite association avec des milliards de micro-organismes qui participent à leur nutrition, leur croissance et leur résistance aux maladies. Une découverte qui bouleverse notre compréhension du monde végétal.

Propos recueillis par Morgane Peyrot



Lauréat de la médaille d'argent du CNRS en 2025 pour ses découvertes sur le sujet, Philippe Vandenkoornhuysen est spécialiste du microbiote végétal. Professeur à l'université de Rennes et membre du laboratoire Écosystèmes, Biodiversité, Évolution (ECOBIO – CNRS / université de Rennes), il nous éclaire sur ces étonnants compagnons invisibles du règne végétal.

Plantes & santé : Vos recherches ont contribué à la découverte du « microbiote végétal ». Est-ce quelque chose de comparable au microbiote humain ?

Philippe Vandenkoornhuysen : En effet, toutes les plantes possèdent un microbiote. On peut le définir comme un assemblage de micro-organismes, des bactéries entre autres, mais aussi des champignons, qui peuvent se trouver aussi bien à l'extérieur des végétaux (à la surface des feuilles, par exemple),

qu'à l'intérieur même de leurs tissus : racines, tiges, fleurs ou graines.

Une minorité de ces organismes peut être pathogène. La grande majorité est au contraire bénéfique. Chaque compartiment de la plante héberge des communautés microbiennes spécifiques qui interagissent avec elle. C'est un véritable réseau vivant réparti dans tout l'organisme végétal, qui participe à de nombreuses fonctions importantes pour la plante, comme la nutrition. On peut ici établir un parallèle avec le microbiote humain. Nos micro-organismes intestinaux jouent un rôle essentiel dans la digestion et l'assimilation des nutriments. Chez les plantes, les micro-organismes présents au niveau des racines notamment, remplissent des fonctions comparables en facilitant l'accès à l'eau et aux éléments minéraux du sol.

Mais ces micro-organismes interviennent également dans la résistance aux stress, qu'il soit salin, hydrique, thermique, etc., ou encore lié à des attaques de pathogènes. On peut voir le microbiote comme une forme de système tampon. Face à une contrainte, la plante sélectionne et mobilise naturellement les micro-organismes dont elle a besoin parmi ceux disponibles dans le sol afin de l'aider à compenser ce stress et à maintenir son fonctionnement.

P & S : Dès lors, peut-on encore considérer une plante seule, ou faut-il désormais la voir comme un écosystème vivant ?

P.V. : Oui, cette découverte participe à un changement de paradigme en biologie. Nous

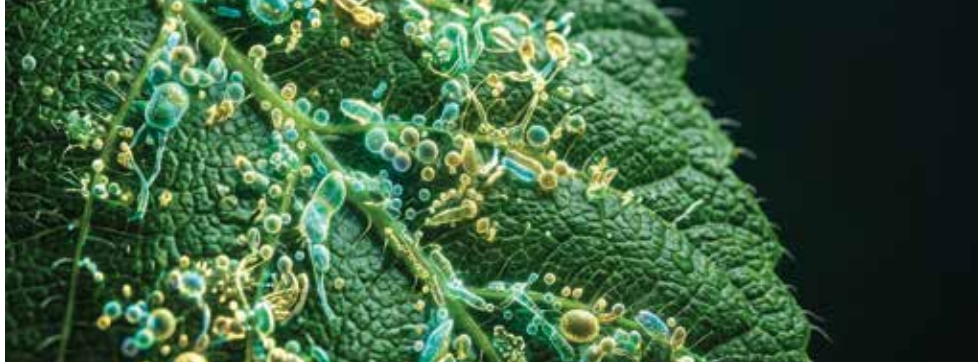
commençons à considérer que les macro-organismes (organismes complexes, tels que les plantes et les animaux) ne peuvent plus être envisagés uniquement à travers leur propre génome. Ils doivent être compris comme des assemblages associant l'organisme lui-même et l'ensemble des micro-organismes avec lesquels il vit.

C'est un nouveau niveau d'organisation biologique qui se dessine, et c'est ce que désigne le concept « d'holobionte ». Cette vision modifie notre compréhension de ce qu'est un individu, de la manière dont il se développe, évolue et interagit avec son environnement. Elle ouvre également de nouvelles perspectives pour comprendre les maladies, la santé et les mécanismes de l'évolution.

P & S : Dans quelle mesure, le travail intensif des sols, les intrants chimiques et les monocultures perturbent-ils le microbiote des plantes ?

P.V. : L'agriculture conventionnelle et même bio n'a pas encore pris le sens de l'importance de ces micro-organismes. Toute pratique susceptible d'appauvrir ou de dégrader les communautés microbiennes du sol réduit le réservoir de micro-organismes dont les plantes ont besoin pour constituer leur microbiote et s'adapter à leur environnement.

L'un des enjeux majeurs concerne la matière organique présente dans les sols. Les micro-organismes ont besoin de carbone pour survivre lorsqu'ils ne sont pas directement associés aux racines des



plantes. Lorsque les pratiques agricoles réduisent cette matière organique, les micro-organismes entrent en compétition pour des ressources devenues limitées. Certaines espèces finissent par disparaître, ce qui réduit encore la diversité microbienne disponible. Les engrais chimiques, lorsqu'ils remplacent totalement les apports organiques, contribuent largement à ce déséquilibre. Mais une prise de conscience émerge dans le monde agricole et certaines pratiques, comme les couverts végétaux ou les apports ciblés de matière organique, permettent de favoriser le maintien de ces communautés microbiennes essentielles.

P & S : Pourrait-on restaurer le microbiote végétal pour produire des plantes plus résilientes, tout en limitant les pesticides ?

P.V. : Pendant des décennies, les programmes de sélection se sont concentrés presque exclusivement sur la plante elle-même, sans prendre en compte les micro-organismes qui l'accompagnent. À l'avenir, il serait intéressant de sélectionner les variétés dans des conditions plus contraignantes, par exemple dans des sols pauvres, où la plante est obligée de collaborer davantage avec son microbiote pour se développer.

Parallèlement, de nombreux projets de recherche visent aujourd'hui à identifier des micro-organismes clés impliqués dans la nutrition des plantes ou leur protection contre certaines maladies. L'objectif serait ensuite de les utiliser pour renforcer naturellement la santé des cultures. Cette approche permettrait de replacer les symbioses et les interactions biologiques au cœur des systèmes agricoles, plutôt que de s'appuyer uniquement sur des solutions technologiques ou chimiques.

P & S : Les plantes « compagnes » peuvent-elles influencer le microbiote des cultures voisines ?

P.V. : C'est une piste prometteuse. Nous étudions actuellement la capacité de

certaines plantes spontanées à agir comme de véritables facilitatrices pour les cultures voisines. Contrairement à l'idée reçue selon laquelle plusieurs plantes présentes au même endroit seraient nécessairement en compétition, des associations peuvent au contraire être bénéfiques.

Ces plantes semblent capables d'enrichir le sol en micro-organismes utiles et de modifier le microbiote de leurs voisines, ce qui pourrait améliorer leur croissance ou leur productivité. Nous avons de bonnes raisons de penser que cette facilitation est largement médiée par les modifications du microbiote végétal. En d'autres termes, les plantes pourraient indirectement s'entraider grâce aux micro-organismes qu'elles hébergent et qu'elles influencent dans leur environnement.

P & S : Cela pourrait également avoir un impact sur la qualité nutritionnelle ou médicinale des plantes ?

P.V. : C'est une question intéressante, mais sur laquelle la recherche n'en est encore qu'à ses débuts. Les micro-organismes présents dans les plantes sont pleinement vivants : ils possèdent leur propre métabolisme et produisent de nombreuses molécules susceptibles d'influencer le développement végétal. Certaines de ces molécules se retrouvent ensuite dans les tissus de la plante. Il est donc tout à fait plausible que le microbiote influence certaines propriétés nutritionnelles, gustatives ou même médicinales des végétaux.

Des travaux sont en cours, en Chine, notamment sur les qualités organoleptiques de certains aliments, dont les résultats sont attendus dans les prochaines années. En revanche, établir un lien direct entre la composition du microbiote, la présence de certaines molécules végétales et les effets sur la santé humaine nécessitera encore beaucoup de temps et des études épidémiologiques complexes.

En attendant, les chercheurs explorent déjà le « métabolome » des plantes, c'est-à-dire l'ensemble des molécules qu'elles produisent, afin de mieux comprendre les liens entre microbiote et qualité des végétaux, ce qui intéresse d'ailleurs les secteurs pharmaceutiques et cosmétiques.

P & S : Le microbiote végétal pourrait-il transformer jusqu'à notre relation au vivant, notre santé, voire notre manière d'habiter la planète ?

P.V. : Peut-être bien... Si l'on accepte de considérer les plantes, les animaux et les êtres humains comme des holobiontes, c'est-à-dire comme des assemblages associant un organisme et son microbiote, cela implique un changement philosophique profond dans notre manière de concevoir le vivant.

Prenons l'exemple de l'être humain : reconnaître l'importance de notre microbiote peut modifier notre façon de l'entretenir, de le protéger et de le chérir, puisqu'il constitue une part essentielle de ce que nous sommes. Cette vision transforme également notre compréhension de la santé, de la maladie et des relations entre les êtres vivants et leur environnement. La médecine s'intéresse déjà de près aux déséquilibres du microbiote – les dysbioses – comme facteurs potentiels de nombreuses maladies. Cette réflexion est en train de s'étendre au monde végétal, afin de mieux comprendre l'émergence de certaines pathologies et d'imaginer de nouvelles stratégies de protection.

Pour l'agriculture, cela signifie qu'il faudra probablement replacer les symbioses et les interactions biologiques au cœur des pratiques de demain. Cela soulève aussi de nouvelles questions qui constituent l'un des grands chantiers scientifiques des prochaines décennies : quels micro-organismes les semences transportent-elles ? Comment préserver et valoriser ce patrimoine invisible ? Comment développer, à partir de ces connaissances, une agriculture durable, productive et respectueuse du vivant ?

L'éllixir de vie qui chasse l'inflammation

Petit arbuste caduc aux feuilles palmées et odorantes, son fruit est d'une richesse exceptionnelle en vitamine C et en antioxydants. En gemmothérapie, il fait partie des remèdes les plus plébiscités, tant par son efficacité que par son champ d'action. L'avez-vous reconnu ? La star du jour est... le cassis !

Le macérat de bourgeons de cassis agit sur tous les paramètres de l'inflammation. Il est décrit comme un « cortisone-like », grâce à son action sur les glandes surrénales. Effectivement, il est connu pour stimuler la production des corticostéroïdes.

Ce macérat a l'avantage d'agir sur les processus inflammatoires tant en surface (sur le psoriasis, l'acné, la dermatite ou encore l'eczéma), qu'en profondeur (sur vos allergies, les inflammations articulaires, digestives, respiratoires, etc.).

Elle peut se loger partout dans votre corps

L'inflammation peut être silencieuse, ou presque, mais elle finit trop souvent par gagner en intensité. Tout peut alors arriver très vite et un simple moment de stress, comme on en connaît tous, peut déclencher une réaction inflammatoire et

créer des troubles divers et variés, d'où l'importance de traiter le mal à la racine.

Le cassis est idéal pour les maladies en « ite » qui désignent les inflammations : tendinite, otite, sinusite, gastrite, colite... la liste est longue. C'est aussi probablement son effet positif sur les allergies qui a fait de lui l'un des incontournables de la gemmothérapie : allergies saisonnières, rhume des foins, pollen, réaction à une piqûre d'insecte peuvent être apaisés par le macérat de cassis.

Vous pouvez même l'utiliser en cas d'œdème de Quincke et de choc anaphylactique, mais uniquement en accompagnement d'une intervention médicale.

Le coup de boost dont votre corps a besoin

Le macérat de cassis a une action régénératrice. Considéré comme un « élixir de vie », il redonne force et souplesse aux organes épuisés, redynamisant ainsi l'ensemble du corps.

Son effet tonique surrénalien qui permet d'assurer un drainage complet de toutes les toxines apporte un tonus général. Euphorisant, il régule l'axe hypophyso-cortico-surrénalien et fait des merveilles sur l'asthénie et la somnolence. Au passage, il augmente la résistance physique au stress et à la fatigue. Ce coup de fouet sera aussi le bienvenu en état de convalescence.

Ainsi, que votre fatigue soit passagère ou chronique, et même en cas d'épuisement, le cassis vous apportera sa force.

Il semble aussi faire son petit effet sur la fibromyalgie, tant sur les douleurs que sur la fatigue qui les accompagne.

Ma cure de cassis

En cas d'allergie, il est possible de prendre 5 gouttes toutes les 10 minutes en attendant l'intervention médicale.

Le cassis peut être pris en cure plus ou moins longue, selon le besoin. Il est particulièrement recommandé en hiver, quand les épidémies sont présentes autour de nous, ou que la fatigue se fait sentir.

Les cures courtes durent trois semaines, les cures longues trois mois, en veillant à faire une pause toutes les trois semaines. Pour ces cures, vous pouvez prendre 5 à 10 gouttes, une à trois fois par jour, pures ou diluées. Pour les enfants de moins de 10 ans la posologie est d'une goutte pour 10 kg de poids corporel.

Pour ce qui est des contre-indications, nous l'avons vu, le cassis a un effet tonique, on évitera donc de le prendre trop tard dans la journée. Il vaut mieux le consommer le matin, sinon jusqu'à 16 heures pour les plus téméraires.

Enfin, le macérat de cassis ne convient pas si le taux de cortisol ou celui de DHEA est élevé. Vous éviterez également le macérat de cassis en cas de pathologie des surrénales.



Cueilleuse en gemmothérapie dans les montagnes sauvages de l'Ariège, **Marie-Judith Boistard** est une grande passionnée du monde végétal et de ses capacités à régénérer notre santé.





ACCOMPAGNEMENT GLOBAL MÉNOPAUSE



Sérénité
& Sommeil

Équilibre hormonal & Confort
Avec ou Sans isoflavones

Équilibre
des microbiotes

+80%

de satisfaction

+ d'infos sur notre étude consommateur



www.vitalplus.com

ENTREPRISE FAMILIALE  FRANÇAISE DEPUIS 1987



La stratégie sur mesure contre votre arthrose

Pendant trop longtemps, nous avons traité l'arthrose comme une simple usure mécanique vouée à la casse. Pourtant, la recherche nous prouve aujourd'hui qu'il s'agit d'une pathologie vivante dont le mécanisme peut être rééquilibré à tout moment. Pour retrouver le plaisir du mouvement, oubliez le simple « colmatage » : voici notre stratégie de précision en trois actes pour rééquilibrer votre système articulaire, du cartilage à l'os sous-chondral, en passant par la membrane synoviale.

Si nous avons longtemps cru à une fatalité liée à l'âge, la science a changé de paradigme : l'arthrose n'est plus une usure mécanique inévitable, mais une pathologie vivante, multifactorielle et systémique¹. Le vieillissement cellulaire, les contraintes physiques, les prédispositions génétiques et, surtout, une inflammation de bas grade en sont les moteurs. De fait, la santé de ce rouage commence dans votre assiette : une barrière intestinale poreuse laisse filtrer des toxines qui polluent le fluide lubrifiant et entretiennent la douleur à distance *via* l'axe intestin-articulation².

Cette vision change tout : l'articulation n'est plus une pièce à remplacer, mais un

écosystème à rééquilibrer. C'est un organe réel, sensible aux signaux métaboliques généraux. Le tissu adipeux libère ainsi des hormones (leptine, adiponectine) capables de dégrader le cartilage à distance, ce qui explique l'arthrose sévère sur des zones non porteuses comme les mains³. Et si la recherche médicale cible les analogues du GLP-1 pour bloquer cette inflammation au cœur des chondrocytes⁴, notre stratégie se concentrera sur la mécanique fine de votre « piston articulaire ».

Pour comprendre cette approche, imaginez un amortisseur dynamique. Pour encaisser les chocs, un piston hydraulique exige une tête parfaitement lisse, un fluide à la viscosité irréprochable et un cylindre

résistant à la pression. Dans le corps, ce mécanisme repose sur un triptyque biologique indissociable : le cartilage, la membrane synoviale et l'os sous-chondral.

L'erreur des thérapies classiques est de cibler uniquement la « tête du piston » : le cartilage. Pourtant, l'os sous-chondral est un acteur central dont les anomalies rigidifient le « cylindre articulaire »⁵. De même, si le liquide synovial s'appauvrit ou s'altère, tout le mécanisme s'effondre. En puisant des solutions ciblées dans nos trois piliers – cartilage, membrane et os –, vous ne masquerez plus la douleur : vous réaccorderez l'ensemble de votre mécanique corporelle.



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

Du nettoyage à la reconstruction du « piston mécanique »

Le cartilage n'est pas un simple coussin passif condamné à s'user, mais un tissu vivant, dynamique et mécanodépendant⁶. Ce « piston » biologique tire sa survie, sa densité et sa jeunesse de la manière dont vous le sollicitez : il doit être nourri et stimulé au quotidien.

Dépourvu de vaisseaux et de nerfs, le cartilage vit par mécanotransduction.

Imaginez une éponge : l'alternance de compressions et de relâchements liée au mouvement expulse les déchets et absorbe le liquide synovial nutritif⁷. Ce flux vital ordonne aux chondrocytes de synthétiser le collagène. Pour amortir les chocs, ce piston repose sur une architecture précise : un entrelacs de fibres de collagène de type II piégeant des protéoglycanes (dont



l'aggrégane), capables de retenir l'eau jusqu'à 50 fois leur poids pour garantir la turgescence (gonflement par l'eau) du tissu⁸.

L'inflammation, l'immobilité et l'âge fragmentent cette structure : le tissu se déshydrate, s'amincit et perd son élasticité tandis que les chondrocytes s'endorment. Le processus s'envenime avec l'accumulation de « cellules zombies » qui cessent de renouveler la matrice et sécrètent des enzymes destructrices bloquant toute régénération⁹.

Trois signes d'alerte sont typiques d'un cartilage en souffrance¹⁰ :

- le « dérouillage » : la douleur apparaît à l'initiation du mouvement après un repos, puis s'atténue avec une activité modérée ;
- l'usure : elle devient lancinante en fin de journée ou après un effort prolongé ;
- le signal : ce ressenti de « frottement » indique que le piston a perdu sa couche de glisse, transformant le contact direct en signal inflammatoire.

Pour régénérer ce tissu, il ne suffit pas d'apporter des « briques » comme la glucosamine ou la chondroïtine classiques¹¹. Il faut d'abord assainir le terrain. Un cartilage inflammé est un environnement acide où les enzymes destructrices (les métalloprotéinases ou MMP) dégradent votre trame structurale plus vite que vous ne pouvez la reconstruire¹².

Phase 1 : le grand ménage

Avant de reconstruire, nous devons arrêter l'hémorragie enzymatique et évacuer les « cellules zombies » qui entretiennent l'inflammation. Pour une inhibition enzymatique de précision, rien de mieux que le **saule blanc**, *Salix alba*. Si l'aspirine masque la douleur, le saule blanc la répare. En éteignant l'inflammation, il stoppe net la destruction enzymatique du cartilage et protège vos cellules du stress oxydatif. Résultat : le terrain est assaini et prêt pour une reconstruction durable¹³.

Misez pour cela sur 240 mg de salicine active (extrait sec standardisé, titré à 15 % minimum de salicine) par jour, répartis en deux prises.

Attention, le saule blanc est contre-indiqué en cas d'allergie aux dérivés salicylés (aspirine), d'ulcère gastroduodénal, de troubles de la coagulation, ainsi que chez la femme enceinte ou allaitante, les enfants et les adolescents. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

Ensuite, vous pourrez faire confiance à la **fisétine** et à la **quercétine** qui sont bien plus que des agents de nettoyage... En effet, ces flavonoïdes ne se contentent pas

d'éliminer les « cellules zombies », ils agissent également comme de véritables boucliers protecteurs : en réduisant l'inflammation locale, ils empêchent la mort prématurée de vos cellules cartilagineuses et redonnent aux mécanismes de réparation naturelle toute leur efficacité en modulant les voies métaboliques essentielles^{14,15}.

Essayez 500 mg à 1 g de quercétine et 100 mg à 500 mg de fisétine par jour. Notez que ces puissants flavonoïdes peuvent interagir avec le métabolisme de certains médicaments et qu'ils sont déconseillés en cas d'insuffisance rénale sévère sans avis médical.

Pour une action optimale, une cure drainante, le soir, ne sera pas de trop. Retrouvez toutes les infos en fin de dossier dans le tableau récapitulatif.

Phase 2 : renforcez et protégez la structure

Une fois le terrain nettoyé, on passe à la reconstruction. Si les peptides de collagène de type II fournissent la matière première indispensable¹⁶, ils doivent encore être protégés de l'agression des enzymes (MMP, collagénases)¹⁷. Nous allons ici cibler trois actifs qui visent spécifiquement votre cartilage et auront une efficacité optimale en association avec les peptides d'élastine marine que nous verrons un peu plus loin.

D'abord, le **Phytodroitin™**, à raison de 1 200 mg par jour, mime la structure de votre cartilage¹⁸ et relance sa synthèse. Contrairement aux versions animales (souvent issues de requin ou de bovins), cette alternative végétale (mélange complexe d'extraits d'algues et de polysaccharides fermentés) est mieux tolérée et plus biodisponible.

Restez prudent en cas de trouble thyroïdien sévère, en raison de l'iode présent dans certaines algues (sauf mention « sans iode » par le fabricant).

Ensuite, les punicalagines du bouclier **grenade** forment un rempart enzymatique empêchant la dégradation prématurée de votre nouvelle structure cartilagineuse¹⁹. Optez pour 250 à 500 mg par jour d'extrait standardisé. Si vous préférez le jus pur, consommez 100 à 250 ml quotidiennement, idéalement intégré à votre gelée maison.





Camnabis sativa



Insaponifiable de soja

Enfin, 30 à 45 mg par jour d'apport élémentaire de **silicium organique**, véritable ciment de la trame collagénique, sont indispensables à la cohésion des fibres, leur apportant la souplesse nécessaire pour résister aux contraintes mécaniques sans se rigidifier²⁰.

Le coup de pouce local

L'huile essentielle (HE) distillée à partir des fleurs de chanvre regorge de bêta-caryophyllène, un composé capable d'activer sélectivement les récepteurs endocannabinoïdes CB2. En application locale, elle court-circuite les signaux douloureux directement au cœur de l'articulation et freine l'expression des gènes responsables de la dégradation du cartilage. C'est l'anti-inflammatoire cellulaire par excellence²¹ !

Pour en profiter, diluez 3 gouttes d'HE de chanvre dans une demi-cuillère à café d'huile végétale (type calophylle ou macérât d'arnica) et massez la zone articulaire douloureuse matin et soir. Réalisez au préalable un test cutané dans le pli du coude 48 heures avant la première application pour exclure toute allergie. N'appliquez jamais sur une peau lésée ou sur des muqueuses. Ce soin est déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

La gelée « libération ciblée »

L'acidité gastrique détruit souvent les nutriments avant leur absorption. L'agar-agar résout ce problème en créant une matrice protectrice qui assure le transport des actifs vers l'intestin. Ce mucilage agit à la fois comme un prébiotique nourricier pour votre microbiote et comme un pansement digestif, limitant le passage des toxines inflammatoires dans votre circulation.

Pour une cure de 7 jours :

- Portez 250 ml de jus de grenade pur et 2 g d'agar-agar à ébullition pendant 30 à 60 secondes.
- Laissez tiédir à 50-55 °C, puis incorporez 7 doses quotidiennes de Phytodroitin™ et de silicium organique. Fouettez énergiquement.
- Versez immédiatement dans sept alvéoles (le gel va se figer en refroidissant à 40 °C). Placez au réfrigérateur et consommez une portion par jour, 15 minutes avant le repas. La préparation se conserve 7 jours au frais.



Restaurez la « glisse » articulaire

Si le cartilage est votre piston, la fine membrane tapissant votre capsule articulaire est la pompe. Elle sécrète la synovie, un liquide riche en acide hyaluronique et en lubriline (l'huile hydraulique, si l'on continue la métaphore) qui élimine les frictions pour garantir une glisse parfaite²².

Mais la synovie est bien plus qu'un simple lubrifiant, c'est un fluide « intelligent » dit

non-newtonien : sa viscosité s'adapte à vos mouvements pour offrir fluidité au repos et protection immédiate contre les chocs²³. Dans l'arthrose, cette mécanique s'enraye : la membrane s'enflamme et produit une synovie de piètre qualité – trop aqueuse et chargée d'enzymes agressives. Au lieu de lubrifier, ce liquide corrosif agresse la capsule et dégrade le cartilage. Ce cercle vicieux,

la synovite réactionnelle, accélère l'usure articulaire²⁴. Assainir cette membrane permet de stopper cette corrosion à la source²⁵.

Contrairement à la douleur mécanique du cartilage, la souffrance synoviale est liée à l'inflammation du terrain²⁶. Vous avez certainement besoin de soutien si :

- votre articulation est gonflée, tendue, avec une sensation de chaleur ou de lourdeur permanente ;
- la douleur est réveillée par des écarts alimentaires (sucres raffinés, excès d'oméga-6) ou par une météo humide ;
- vous ressentez que votre articulation est « réactive » et semble en ébullition.

Pour stopper ce cercle vicieux, notre protocole combine une action directe sur les cellules productrices de synovie, une modulation inflammatoire ciblée et une protection enzymatique accrue. Sur le plan fonctionnel, veillez à l'équilibre acido-basique *via* une alimentation vivante et alcalinisante et drainez votre système lymphatique. Cela évitera d'encombrer la matrice extracellulaire et préservera le liquide synovial des micro-acidités locales qui altèrent sa viscosité.

Le pilier thérapeutique

Pour protéger et restaurer votre membrane synoviale, il faut miser sur les **insaponifiables d'avocat et de soja** (ASU). Ils régulent l'inflammation en freinant les enzymes qui dégradent l'articulation et en rendant à votre synovie sa viscosité protectrice originelle²⁷. Pour cela, 300 mg par jour suffisent (1/3 d'insaponifiables d'avocat, 2/3 d'insaponifiables de soja), idéalement au cours d'un repas.

Demandez l'expert du mouvement

Si le curcuma apaise l'inflammation, le **galanga**, *Alpinia officinarum*, débloquent les stases circulatoires. C'est l'allié des articulations engluées et douloureuses au repos. En activant la micro-circulation locale, il draine les résidus inflammatoires de la membrane synoviale et maximise l'apport de nutriments au cœur de la capsule^{28,29}.

Pour traiter votre terrain, prenez 500 mg à 1 g par jour de poudre, idéalement en cure de fond lors des périodes de raideur installée. La décoction légère est tout aussi envisageable.

Un peu plus loin, je vous propose également d'en profiter par voie topique, en cataplasme, pour une action ciblée visant à stimuler la micro-circulation et drainer les stases synoviales.

Dans tous les cas, en raison de son effet stimulant et chauffant, le galanga est déconseillé aux personnes souffrant d'ulcères gastriques, de gastrites, ou en cas de poussées inflammatoires aiguës avec chaleur locale intense. Par précaution, demandez un avis médical en cas de pathologie cardiaque ou de traitement anticoagulant.



L'atout « vivant » d'un duo lactofermenté

Sortir de la routine « tout gélule » permet de retrouver une approche souvent plus efficace. En privilégiant les racines fraîches, vous bénéficiez de la synergie naturelle de leurs composants (le *totum*), là où les extraits secs isolent généralement les actifs. La lactofermentation déconstruit ensuite la fibre végétale, ce qui « débloque » les principes actifs et augmente considérablement leur biodisponibilité tout en prenant soin de votre microbiote et de votre membrane intestinale^{30,31}. En pratique, râpez finement du galanga et du curcuma frais, placez-les dans un bocal en verre et couvrez d'une saumure (eau non chlorée et 20 g de sel marin par litre). Laissez fermenter 2 à 3 semaines à température ambiante avant d'intégrer quotidiennement ce condiment fermenté à vos plats pour assainir votre terrain (vous pouvez aussi l'utiliser comme base active pour vos cataplasmes décongestionnants !). Vous pouvez même réaliser une version « vivante » du fameux *Golden Latte*, en incorporant une cuillère à café de ce mélange à un lait végétal tiédi (max 40 °C) enrichi d'une matière grasse, favorisant ainsi une absorption optimale des actifs sans détruire les enzymes et les probiotiques.





Scutellaria baicalensis



Laurus nobilis

L'huile qui éteint l'inflammation

Alors que les extraits aqueux de grenade servent de barrière protectrice pour le cartilage, 1 à 2 capsules (soit environ 500 mg à 1 g) d'**huile de pépins de grenade** par jour, au repas, pendant 3 à 6 mois, agissent comme un modulateur interne de la synovie. Riche en oméga-5, cette huile agit comme un régulateur de précision : elle se fixe sur des récepteurs spécifiques pour éteindre en amont l'incendie enzymatique au sein de la membrane synoviale, préservant durablement la fluidité du liquide articulaire³². Par ses effets phytoestrogéniques, c'est une alliée particulièrement intéressante pour les femmes dont l'arthrose s'accompagne de symptômes liés à la ménopause³³. Sauf avis médical contraire, elle reste déconseillée aux personnes ayant des antécédents de cancers hormono-dépendants.

Les indispensables de secours

En coup de pouce local, on utilisera cette fois l'HE de laurier noble, gardienne de votre membrane, selon les mêmes recommandations et avec les mêmes précautions que pour l'HE de chanvre. Grâce à sa richesse en eucalyptol et en eugénol, elle ne se contente pas de « refroidir » la douleur : elle module l'inflammation et bloque la dégradation enzymatique du liquide articulaire³⁴.

On pensera aussi aux HE de gaulthérie ou d'eucalyptus citronné, de formidables alliées pour stopper net une douleur vive. Mais, pour ne rien vous cacher, l'onguent articulaire que je vous propose plus loin offre, à ce niveau, une synergie bien plus complète, pensée pour pénétrer au cœur de vos tissus et réguler votre terrain.



Corymba citriodora

Redonnez du « mou » au cylindre

Si le cartilage est la tête du piston et la synovie son lubrifiant, l'os sous-chondral en est le cylindre : le socle structurel qui encaisse la pression finale. Longtemps ignoré et considéré comme un support inerte, cet os est aujourd'hui reconnu comme le véritable chef d'orchestre de la dégénérescence articulaire³⁵.

Son rôle est vital : il doit rester assez ferme pour soutenir le cartilage, et assez souple pour absorber les impacts. Dans l'arthrose, ce dialogue

s'interrompt. Face à la surcharge, l'os s'emballé et se densifie de manière anarchique en devenant vitreux³⁶. Cette sclérose est un piège : devenu rigide, le cylindre renvoie violemment les chocs vers le cartilage, qui se fissure³⁷. Pour compenser, le corps crée des ostéophytes (« becs de perroquet ») afin d'élargir sa surface d'appui.

À la jonction os-cartilage, les fibres profondes s'ancrent comme les haubans d'un mât. Si le socle osseux se déforme, ces attaches se sectionnent et



déstabilisent l'édifice³⁸. C'est ici qu'intervient la loi de Wolff, qui rappelle que l'os adapte sa densité aux contraintes : l'immobilité favorise la sclérose, tandis qu'une contrainte maîtrisée, comme la marche, stimule une structure flexible et amortissante³⁹.

Un os sous-chondral en souffrance se reconnaît à ces trois signes :

- une douleur persistante et statique, profonde, sourde, qualifiée de « taraudante » ou « dentaire ». Elle s'intensifie souvent la nuit ;
- une sensation d'articulation « en béton », avec une raideur particulièrement longue à dissiper le matin ;
- une gêne accrue avant l'orage, reflet d'un socle osseux incapable d'absorber les variations de pression barométrique.

Pour éviter cette sclérose osseuse, notre approche naturelle ne consiste pas à durcir l'os, mais à restaurer sa plasticité originelle. Il faut agir sur deux leviers : éteindre l'inflammation de la zone de jonction et soutenir une minéralisation flexible.

Votre arme maîtresse

Souvent reconnue comme une plante apaisante pour le système nerveux, la **scutellaire du Baïkal**, *Scutellaria baicalensis*, a plus d'un tour dans son sac. Ses principes actifs, les baïcalines, neutralisent l'inflammation qui pousse la structure à se rigidifier de manière anarchique. La plante calme la surréactivité cellulaire de l'os sous-chondral et lui permet de conserver sa souplesse et d'absorber les ondes de choc sans aggraver le cartilage^{40,41}.

Essayez-la en cure de 3 mois minimum pour accompagner le remodelage osseux à raison de 500 à 1 000 mg par jour d'extrait sec standardisé titré à 85 % de baïcalines.

Elle est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes. En cas de traitement immunosuppresseur ou de médicaments réguliers qui sollicitent le foie, demandez un avis médical préalable.

Le duo du renfort micronutritionnel

La jonction entre l'os et le cartilage est une zone de haute précision qui nécessite une « mémoire de forme » unique. C'est là qu'intervient la **membrane d'œuf pure** (Ovomet®) qui harmonise cette frontière en seulement 7 à 10 jours⁴². En parallèle, les **peptides d'élastine marine** redonnent de l'extensibilité aux tendons et aux capsules ancrés sur l'os, libérant votre articulation de ses tensions périphériques. En somme, là où

le collagène « remplit », l'élastine agit comme un véritable ressort⁴³.

Privilégiez des compléments comme le complexe Ixaderm® ou Elastine Forte, afin d'assurer une biodisponibilité optimale, pendant 3 à 6 mois. Choisissez des laboratoires qui garantissent une extraction sans solvant, une transparence totale sur le poids moléculaire des peptides utilisés ainsi qu'une origine durable des composants.

Le soutien minéral

Une fois l'inflammation apaisée par la scutellaire, place à la consolidation osseuse. Déjà crucial pour le cartilage, le **silicium** organique (20 à 30 ml par jour d'extrait de bambou ou de prêle ou du silicium bio-activé à ajuster selon la concentration pour atteindre la dose élémentaire recommandée) intervient ici comme un ciment qui préserve la souplesse de votre matrice osseuse, tandis que le **bore** (3 mg par jour) régule la minéralisation pour éviter une rigidité cassante⁴⁴.

Elle décongestionne vos tensions osseuses

Pour apaiser la douleur osseuse sourde liée à la sclérose, vous utiliserez l'huile essentielle de katrafay selon les mêmes recommandations et avec les mêmes précautions que pour l'HE de chanvre. Riche en sesquiterpènes (ishwarane, bêta-élémane)⁴⁵, cette plante possède un usage traditionnel malgache reconnu pour le traitement des rhumatismes, des douleurs musculaires et des tensions articulaires⁴⁶. En aromathérapie, elle exerce une action ostéo-décongestionnante, anti-inflammatoire et antalgique profonde⁴⁷, ciblant la douleur tenace tout en relâchant les tensions des attaches des tendons sur l'os.







Commiphora wightii

Du sur-mesure selon votre profil



L'arthrose ne s'exprime jamais seule : elle est souvent le signe d'un terrain qui a besoin d'un coup de pouce spécifique. Identifiez votre profil pour agir encore plus efficacement.

Profil A : Le métabolisme ralenti et le terrain « froid »

Si vos signes associés à l'arthrose sont : fatigue persistante, frilosité, tendance à la prise de poids, peau sèche, sensation de lourdeur articulaire, votre soutien clé sera le **guggul**⁴⁸. En agissant sur la viscosité lipidique, il aide à « décaper » les tissus profonds et soutient une thyroïde qui manque de tonus⁴⁹, favorisant une synovie moins encrassée.

Prenez 500 mg à 1 g d'extrait sec par jour, standardisés en guggulstérone, répartis en deux prises au cours des repas, en cure de 3 mois. Le guggul est déconseillé en cas d'hypothyroïdie, de troubles de la coagulation ou de prise de traitements anticoagulants et hypolipémiants (notamment statines). Ne l'utilisez pas pendant la grossesse ou l'allaitement. Un avis médical est impératif si vous suivez un traitement pour la thyroïde.

Profil B : La congestion lymphatique et le terrain « gonflé »

Si vos signes associés à l'arthrose sont : sensation de gonflement en fin de journée, rétention d'eau, articulations qui semblent « serrées » ou tendues, votre soutien clé sera

l'**auricularia** à raison de 500 mg à 1 g d'extrait sec par jour, répartis en deux prises, en dehors des repas pour une meilleure assimilation. Ce champignon, surnommé le « nourricier du Yin », agit comme un régulateur des échanges liquidiens, aidant à relancer la circulation lymphatique autour de l'articulation. En outre, il impacte positivement la muqueuse intestinale pour limiter le passage de toxines dans le sang, protégeant ainsi votre articulation des inflammations à distance⁵⁰.

Profil C : Le terrain cristallin, métabolique et inflammatoire

Ce profil se manifeste par des douleurs vives (sensations de piqûres) et une sensibilité marquée aux sucres raffinés et aux protéines animales. La cause : un excès de masse grasse libérant des hormones inflammatoires (leptine, adiponectine) qui acidifient la synovie et favorisent la précipitation de microcristaux « corrosifs ». Pour y remédier, l'**hydrolat de genévrier** est votre soutien clé. Une cuillère à soupe de ce puissant draineur rénal et articulaire diluée dans un litre d'eau à boire tout au long de la journée, en cure de 20 jours par mois, nettoie les déchets métaboliques et cristallins irritant la membrane synoviale⁵¹.

Attention, il est contre-indiqué en cas d'insuffisance rénale ou d'inflammation rénale aiguë (néphrite) en raison de son action diurétique et stimulante rénale. Ne dépassez jamais 20 jours de cure pour ne pas épuiser vos reins.



Votre « kit de maintenance » articulaire

Pour entretenir votre articulation au quotidien, en plus du soutien par voie orale décrit précédemment, choisissez le levier topique adapté à votre besoin du moment.

Le soin de structure au quotidien

Lorsque ma consultante Annie, 72 ans, a été diagnostiquée avec une gonarthrose, elle cherchait une solution pour maintenir sa souplesse. Pour l'accompagner, j'ai formulé cet onguent qui représente la synthèse de notre approche avec les 3 HE offrant une action globale et synergique sur le triptyque articulaire « cartilage, membrane synoviale et os sous-chondral ». Bien plus qu'un simple baume, cette préparation de « mécanique fine » restaure la fluidité au cœur de la capsule, ce qui en fait l'outil idéal pour dissiper les raideurs matinales et entretenir la mobilité au quotidien.

.....

L'onguent de révision articulaire

Pour un pot de 50 ml, faites fondre au bain-marie doux, 7 g de cire d'abeille dans 38 ml de macérât de millepertuis. Une fois le mélange homogène, retirez du feu et laissez tiédir jusqu'à 45-50 °C. Incorporez rapidement 2 ml de macérât huileux de piment et la synergie d'HE en mélangeant délicatement :

- 20 gouttes d'HE de chanvre
 - 15 gouttes d'HE de laurier noble
 - 15 gouttes d'HE de katrafay
 - 10 gouttes d'HE d'hélichryse italienne
- Versez dans un pot en verre teinté de 50 ml et laissez figer à température ambiante. Appliquez une noisette d'onguent sur la zone ciblée. Massez énergiquement jusqu'à ressentir l'échauffement provoqué par le piment^{52,53} : c'est le signal que la microcirculation est activée. En cas de raideur intense, couvrez d'un linge en coton chaud (mais pas brûlant) pendant 10 minutes pour « pousser » la synergie au cœur de l'articulation. Cet onguent se conserve environ 6 mois à l'abri de la lumière.

Le soin de fond pour la décongestion

Annie souffrait aussi d'épisodes de blocage et d'inflammations sourdes nécessitant une action plus puissante. Si, comme elle, vous traversez ces crises, ce cataplasme combine la vitalité du curcuma frais à la puissance thermique du galanga pour drainer vos tissus engorgés et lever les stases circulatoires^{54,55}. Puisque le galanga s'utilise surtout en poudre, sa préparation est cruciale : une réhydratation préalable dans un peu d'eau tiède « débloque » les galangols piégés dans la matrice fibreuse avant leur stabilisation dans l'huile. C'est cette étape qui transforme une simple préparation en véritable extraction thérapeutique.

.....

Le cataplasme galanga-curcuma

Dans un bol au bain-marie doux, versez 2 cuillères à soupe d'HV de sésame noir, 1 cuillère à soupe de poudre de galanga et 1 cuillère à café de curcuma frais finement râpé. Laissez macérer 20 à 30 minutes, puis retirez du feu et ajoutez 3 gouttes d'HE de poivre noir. Dans un récipient non métallique, mélangez 2 à 3 cuillères à soupe d'argile verte avec un filet d'eau tiède. Incorporez ensuite votre huile chaude aux épices et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse. Appliquez en couche généreuse sur la zone ciblée. Couvrez d'un linge propre et laissez agir 30 à 45 minutes. En phase aiguë, renouvelez quotidiennement pendant 5 à 7 jours. En entretien, une fois par semaine suffit. Après le retrait, retirez tout rinçage à l'eau froide pour préserver l'effet thermique et restaurer la fluidité articulaire.

Le soin de secours en relais

Si les cataplasmes ont soulagé ses crises aiguës, Annie a trouvé un allié précieux pour ses nuits : le **patch transdermique au CBD**. Pour les douleurs chroniques tenaces, en particulier lorsque les réveils nocturnes perturbent la récupération, cette technologie est fantastique. Elle associe une diffusion cutanée de haute précision à une action ciblée au cœur des tissus⁵⁶ et transforme la prise en charge de la douleur grâce à trois avantages majeurs : une libération prolongée délivrant le CBD de manière continue, linéaire et contrôlée sur 12 à 24 heures⁵⁷, une biodisponibilité optimisée qui se diffuse dans les tissus profonds⁵⁸ et une action antalgique stable, idéale pour les journées de forte activité et pour des nuits paisibles^{59,60}.

Trois pistes pour reprogrammer vos tissus

La médecine utilise désormais les fréquences lumineuses et électriques pour stimuler la régénération naturelle de vos tissus. De quoi compléter l'approche phyto-aromathérapeutique !

- La luminothérapie (photobiomodulation), validée par des essais cliniques, réduit la douleur et le handicap articulaire en rechargeant les centrales énergétiques cellulaires⁶¹.
- La neurostimulation (TENS), cliniquement démontrée pour le soulagement de l'arthrose, bloque localement les signaux douloureux pour empêcher leur transmission au cerveau⁶².
- La stimulation du nerf vague (tvNS), récemment validée pour l'arthrose, envoie un signal anti-inflammatoire à distance via une microstimulation à l'oreille afin de réduire la douleur et de freiner la dégradation articulaire⁶³.

Ces technologies brisent le cercle vicieux de la douleur chronique et agissent en synergie pour soutenir la régénération de vos articulations.





Ce tableau de synthèse regroupe toutes les approches décrites pour une action ciblée sur le triptyque « cartilage + membrane synoviale + os sous-chondral ».



Moment	Objectif	Remède	Durée et schéma de prise
Matin	Activation	Fisétine/quercétine	Cure de 15 jours, à renouveler 2 fois par an
		Saule blanc	Cure de 15 jours (ponctuel en crise)
Midi	Protection	ASU (avocat/soja) + Phytodroitin™ + silicium organique	Cure de 3 mois, renouvelable selon besoin
		Jus de grenade (partie aqueuse)	Quotidien (non-stop, en gelée)
Soir	Apaisement	Scutellaire du Baïkal + bore	Cure de 3 mois, renouvelable
		Galanga (poudre) + élastine marine	Cure de fond (3 mois minimum)
	Drainage	1 tasse de tisane du centenaire (frêne) + 5 à 15 gouttes de macérat glyciné de bourgeons de cassis ou de frêne	Quotidien (par cycles de 20 jours/mois)
Coucher	Réparation	Huile de pépins de grenade (voie orale)	Cure de fond (3 à 6 mois)
		Onguent de révision articulaire + patch CBD ou cataplasme galanga-curcuma	Quotidien (entretien ou crise)

Si vous suivez un traitement anticoagulant ou antiagrégant plaquettaire (AVK, etc.), consultez impérativement votre médecin avant de démarrer ce protocole afin d'éviter tout risque d'hémorragie. Par précaution, suspendez la prise de ces compléments au moins 15 jours avant toute intervention chirurgicale programmée.

Ce protocole s'associe très bien aux traitements contre l'ostéoporose : il cible l'amortissement et la mobilité articulaire, tandis que votre traitement médical renforce la densité de l'os. Les deux approches sont donc complémentaires. Prenez votre médicament à distance des compléments alimentaires.



Votre
mobilité,
naturellement.

BIEN-ÊTRE OSTÉO-ARTICULAIRE

OSTÉO-RÉGUL + PIPERCUMINE GINGEMBRE

Deux formules complémentaires, pensées pour soutenir le confort articulaire au quotidien.

*Inspirés
par la nature*



OSTÉO-RÉGUL

Une formule complète associant poudre de nacre, collagène marin, chondroïtine, glucosamine, acide hyaluronique, silicium organique et vitamine D3.



La vitamine D contribue au maintien d'une ossature et d'une fonction musculaire normale.



PIPERCUMINE GINGEMBRE

Curcumine + gingérols + pipérine : une synergie d'actifs pensée pour optimiser l'assimilation.



Le curcuma et le gingembre contribuent au confort articulaire. Le curcuma aide également à préserver la flexibilité des articulations



DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE



contact@phyt-inov.com



www.phyt-inov.com



Fabriqué en France



Phyt-Inov SA - Les Ouchattes 11 - CH-2843 Châtillon, SUISSE



+41 32 466 89 14



@phytinov



Phyt-Inov

TDAH : 7 flacons pour mieux gérer vos troubles au quotidien

L'inattention, l'hyperactivité, le manque d'estime de soi ou encore l'impatience sont autant de mots qui caractérisent la vie des personnes souffrant d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Chez l'adulte comme chez l'enfant, un accompagnement en fleurs de Bach peut permettre de mieux faire face à une grande sensibilité émotionnelle et au discours intérieur de chacun.

Bien sûr, il est tout à fait possible d'avoir des tendances à l'inattention, à l'agitation et à l'impatience dans son caractère, sans forcément être diagnostiqué et reconnu TDAH. Pour autant, les chiffres parlent d'eux-mêmes.

En France, on estime qu'environ 2 millions de personnes sont concernées par un TDAH, dont 650 000 enfants. Le fait d'ancrer un rituel quotidien des fleurs de Bach, 4 fois par jour, peut vous aider à retrouver un meilleur confort de vie.

La Haute Autorité de santé définit le TDAH comme l'association de 3 symptômes :

- Un **déficit de l'attention**, c'est-à-dire une incapacité à maintenir son attention sur une tâche et à rester concentré pendant une durée plus ou moins longue.
- Une **agitation notable**, avec une difficulté à « rester en place ».

- Une **impulsivité**, c'est-à-dire la difficulté à rester patient et une tendance à interrompre les autres lorsqu'ils parlent.

Ce trouble n'est pas une maladie. Cependant, il peut faire l'objet d'une prise en charge lorsque ces trois symptômes ont un impact significatif sur la qualité de vie de la personne.



“ J'ai 11 ans.

C'est difficile de rester concentrée toute la journée à l'école. Je fais des efforts pour me retenir, mais parfois je craque. Quand je rentre à la maison, je me mets en colère et il faut que je me défoule. Puis, quand c'est passé, je culpabilise. Je me dis que je fais du mal à mes parents. ”

Fleur de Bach *Cherry Plum* (prunier myrobolan)

Le scénario « explosion » puis « culpabilité » est très fréquent chez les enfants souffrant de TDAH. *Cherry Plum* apaisera cette première phase explosive. C'est une fleur de soutien à prendre tout au long de la journée, mais aussi au moment du retour à la maison, lorsque toute la pression accumulée est sur le point de lâcher. *Cherry Plum* vous aide à mieux gérer vos émotions et à retrouver le calme.

Fleur de Bach *Pine* (pin sylvestre)

Pine agit plutôt sur la phase de culpabilité et les pensées du type « je suis nulle », « je suis une plaie pour mes parents ». Cette fleur de Bach vous aide à faire preuve de bienveillance envers vous-même et à mieux vous accepter tel que vous êtes.



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

“ J’ai beaucoup de mal à travailler en équipe.

Impossible de rester assis des heures en réunion. Je suis plus efficace quand je suis seul, car je suis plus speed que mes collègues. Même si je n’ai jamais été diagnostiqué, je pense être plus hyperactif que la moyenne. Parfois, cela me joue des tours, car je m’éparpille, je fais des erreurs et je perds de vue ce qui était prioritaire au départ. ”

Fleur de Bach Impatiens (impatiente)

Comme son nom l’indique, c’est la fleur des impatiens ! Elle est très adaptée aux personnes qui veulent aller trop vite, qui se déconcentrent et ne tiennent pas en place, notamment lors de réunions ou d’événements où ils ne peuvent pas vraiment bouger ni contrôler la durée pendant laquelle ils vont rester assis.

Fleur de la famille de la Solitude, elle parlera aussi aux personnes qui ont la sensation de mieux bosser de leur côté et qui préfèrent le travail solitaire à la vie en équipe.

Vous verrez, si vous avez tendance à commettre des erreurs à force de précipitation, parce que l’attention et la patience ne sont pas votre fort, cette magnifique fleur peut vraiment devenir votre meilleure partenaire de travail !

Fleur de Bach Wild Oat (folle avoine)

En supplément, c’est intéressant de la tester pour limiter l’éparpillement lorsque vous démarrez votre journée ou votre semaine. Elle est superbe si vous vous dites :

« Ok, j’ai tous ces projets en cours, mais je ne sais pas par où commencer ni quelle est la meilleure stratégie pour réaliser pleinement ce que l’on attend de moi. »

La folle avoine aide à se remettre sur le « bon chemin » et à mieux se connecter à son intuition pour les grandes comme pour les petites décisions de la vie quotidienne.

En pratique

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

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

“ Mon fils a été diagnostiqué TDAH il y a deux ans.

Il est souvent dans la lune en classe, il perd ses affaires et a de gros problèmes de concentration. Depuis la 6^e, ses résultats scolaires sont moins bons, et ses professeurs disent qu’il est « pénible ». Je vois qu’il a peu d’amis et qu’il manque de confiance en lui. Il se compare beaucoup aux autres. Je suis assez inquiète. ”

Fleur de Bach Clematis (clématite)

La clématite correspond bien aux tempéraments qui sont « dans la lune », qui sont là sans être là. Elle fait partie de la famille du Manque d’intérêt pour le présent : comme si ce dernier n’était pas suffisamment intéressant à nos yeux, sinon trop difficile à vivre. Quand c’est le cas, on a souvent tendance à se réfugier « dans son monde », dans les jeux vidéo par exemple. Ici, Clématite aidera cet enfant à mieux s’ancrer dans le présent et à se sentir plus à l’aise dans sa vie. Au final, cela peut même éviter les oublis, les affaires perdues et améliorer la concentration.

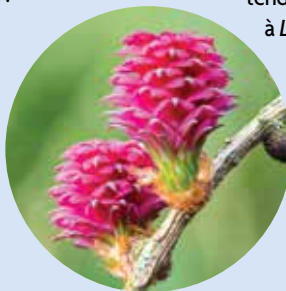
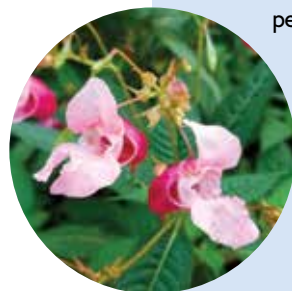
Fleur de Bach Larch (mélèze)

Le manque de confiance en soi, voire d’estime de soi, fait partie des ressentis fréquents dans le TDAH. Comme il y a une tendance à la comparaison avec les autres, on pourra penser à Larch. C’est la fleur qui aide à prendre conscience de son unicité et à sortir de la comparaison : *« Moi aussi, je suis capable et je peux réaliser de belles choses dans ma vie. »* Larch aide à reprendre confiance en soi et peut, en ce sens, améliorer les relations amicales de votre enfant dans la cour de récré.

Pour la maman : Fleur de Bach Red Chestnut (marronnier rouge)

C’est la fleur de Bach par excellence des parents qui s’inquiètent pour leurs enfants ! Elle est utile dès que vous vous faites du souci pour vos proches.

C’est un élixir qui calme l’inquiétude et invite à développer une pleine confiance dans les capacités de votre enfant à surmonter les épreuves de vie qui lui sont présentées. Il y a cette idée que chaque étape est là pour faire grandir l’autre, et que vous pouvez, en ce sens, vous rassurer et le laisser faire ses propres expériences.



Retrouvez l'équilibre au rythme du vivant

L'automne marque une étape essentielle dans le cycle de la vie : celle du ralentissement, de l'intériorisation et du tri.

Après l'expansion du printemps et l'apogée de l'été, la nature entre dans une phase de recentrage.



Les arbres se dépouillent progressivement de leurs feuilles, non par fragilité, mais par intelligence biologique. Ils réduisent leur activité, préservent leurs ressources et se préparent à traverser la saison froide. Cette dynamique naturelle peut nous inspirer. À l'heure où la lumière décroît et où le rythme extérieur s'apaise, l'organisme, lui aussi, est invité à se réajuster. L'automne est propice à l'ancrage, à la sélection et à la clarification. C'est le bon moment pour alléger ce qui surcharge, qu'il s'agisse des habitudes, des pensées ou des sollicitations quotidiennes. Dans cette perspective, le lâcher-prise n'est pas une notion abstraite : il devient un geste de santé.

Un acte d'hygiène intérieure

Sur le plan émotionnel, l'automne peut réveiller un besoin de cocon, de stabilité, voire une certaine sensibilité. Fatigue, nervosité, envie de solitude ou besoin accru de

sommeil peuvent alors apparaître. Il ne s'agit pas de lutter contre ces ressentis, mais plutôt de les écouter. L'automne nous apprend à accueillir le ralentissement sans culpabilité, comme une respiration nécessaire.

C'est aussi une saison propice au retour à soi. Revoir son alimentation, privilégier des repas plus chauds et plus nourrissants, respecter davantage ses temps de repos, s'accorder des pauses régulières : autant de gestes simples qui accompagnent naturellement cette période de transition. En automne, prendre soin de soi passe souvent par davantage de douceur, de régularité et de présence.

Elles veillent sur vous

Certaines plantes accompagnent particulièrement cette transition. Parmi elles, l'ortie piquante, *Urtica dioica*, représente une force tonique et reminéralisante, utile lorsque l'on souhaite traverser la saison sans s'épuiser. Elle offre un ancrage puissant qui reconnecte aux racines, à la Terre et aux choses essentielles de la vie. Dans les périodes de transition, elle agit comme un soutien discret mais précieux.

La mélisse, *Melissa officinalis*, de son côté, apaise le système nerveux. Sur le plan digestif, elle soulage les ballonnements et les troubles liés au stress, très présents dans les périodes de transition saisonnières. Elle apaise les tensions avec douceur et favorise le retour à une respiration calme et harmonieuse. Son énergie enveloppante, rassurante, presque maternelle, nous enseigne que l'apaisement peut être une force.

La rose, *Rosa x damascena*, illustre une dimension plus subtile : elle souligne

l'importance de la douceur et de l'équilibre émotionnel. Dans une saison où l'on peut ressentir plus fortement la mélancolie ou le repli, elle rappelle l'importance de préserver la douceur intérieure.

Au-delà de leurs usages traditionnels, ces plantes portent un message symbolique fort. L'ortie soutient la structure, la mélisse apaise le terrain émotionnel, la rose ouvre le cœur. Ensemble, elles dessinent une manière d'habiter l'automne avec conscience : rester vivant, sans s'épuiser ; ralentir, sans s'éteindre ; se retirer un peu, sans se couper de soi.

Mon élixir d'automne

Préparez une infusion avec 1 cuillère à café de chacune de ces trois plantes sèches (mélisse, rose et ortie piquante) dans une théière. Laissez infuser quelques minutes et dégustez. C'est un petit rituel simple que j'ai baptisé « Je relâche, je respire et je me fais confiance ».

Comme l'arbre qui s'élague pour mieux passer l'hiver, nous pouvons apprendre à nous délester avec justesse. Faites le tri, ralentissez, revenez à l'essentiel : autant de gestes simples qui soutiennent l'équilibre de votre corps et de votre esprit. En automne, la nature ne lutte pas contre le ralentissement : elle l'honore.



Coralie Imhoff

est iridologue et naturopathe. Elle est l'auteure de *L'iridologie psycho-émotionnelle* aux éditions Quintessence.

AJC Nature

Large choix de produits naturels
pour votre santé...



Boostez votre immunité naturelle !

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



Compléments alimentaires bio à base de plantes



Tisanes et thés bio

100% plantes
100% naturel



Recevez sans engagement un catalogue gratuit

Nom: Prénom:

Adresse:

CP: Ville:

Mail:@..... Tél:
PS



AJC Nature
La Santé au Naturel

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

www.ajcnature.com

L'art du sirop : apprivoisez la force brute de la plante



Avant de devenir une simple gourmandise pour enfants au goût de grenadine, le sirop fut l'un des piliers de l'herboristerie traditionnelle. Il permet de capturer l'essence d'une plante, sa force active ou son parfum volatil, pour le conserver, prêt à être utilisé le moment venu.

Quand on évoque le sirop médicinal, la priorité absolue reste l'efficacité thérapeutique et la sécurité de la conservation. Pour réussir cette synergie, il convient de comprendre deux piliers fondamentaux : la concentration des principes actifs et le rôle crucial du sucre.

Tout débute par une extraction aqueuse. Le sirop n'est pas un liquide aromatisé classique, c'est une préparation active. Nous privilégions presque systématiquement les végétaux frais, dont le parfum s'avère plus vif et l'action souvent plus marquée. La méthode consiste à faire macérer de grandes quantités de plantes dans peu d'eau, généralement toute une nuit. Le lendemain, la puissance olfactive doit être incontestable.



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

© Mathilde et Idir

Le second pilier : la saturation

Mélanger de l'eau et des glucides crée habituellement un bouillon de culture idéal pour les bactéries, sauf si l'élément sucré devient majoritaire. À partir de 1,8 kilo de sucre par litre de liquide, les micro-organismes n'ont tout simplement plus accès à l'eau disponible. Cette proportion impressionne souvent, et la réticence actuelle face au sucre est parfaitement compréhensible. Toutefois, assumer ce dosage ponctuellement reste préférable à la perte d'une préparation précieuse au moment où l'on en a véritablement besoin. De toutes les préparations familiales, le sirop a le grand avantage de se conserver bien plus longtemps qu'une infusion, de ne pas contenir d'alcool contrairement à la teinture, et d'être plus agréable à ingérer qu'une pilule.

L'hygiène demeure importante, les bouteilles seront lavées avec soin, idéalement stérilisées, puis remplies à ras bord avec le liquide frémissant afin de chasser l'air. Attention aux brûlures lors de cette manipulation délicate, un liquide sucré brûle plus que de l'eau ! Une fois la bouteille remplie, retournez-la quelques instants pour éviter que la condensation ne permette à des bactéries de s'installer au niveau du goulot.

Une cuillère de sureau avant l'hiver

Les baies de sureau noir, réputées pour soutenir le système immunitaire, illustrent parfaitement cette démarche. Crues, elles possèdent une certaine toxicité due à des glycosides cyanogènes présents notamment dans leurs graines. La préparation et la cuisson vont neutraliser cette problématique.



La cueillette cible des corymbes d'un noir profond, entre mi-août et début septembre. De retour à la cuisine, un tri méticuleux s'impose pour écarter les pédoncules rougeâtres. Placez ensuite les fruits dans une marmite, recouverts d'eau claire, pour une précuisson douce de dix minutes destinée à attendrir la pulpe. L'étape décisive consiste à presser la récolte au moulin à légumes ou, à défaut, à l'aide d'un tamis ou d'une passoire et d'une fourchette, pour extraire un maximum de jus tout en écartant les graines toxiques. Ce nectar sombre rejoint la première eau de cuisson et l'ensemble chauffe doucement jusqu'à réduire de moitié.

Une fois refroidi, pesez le précieux liquide. On y intègre alors le sucre pour différents usages : du tiers de son poids en sucre, seuil minimal pour obtenir l'appellation de sirop et pour un goût modérément sucré, et jusqu'à deux fois son poids en sucre pour un sirop qui



Sambucus nigra

se conservera à température ambiante. Un bon compromis est son poids en sucre pour un sirop qui se conserve plusieurs mois au réfrigérateur.

Embouteillé proprement, ce remède préventif se consomme à raison d'une cuillère à soupe par jour dès l'automne, pour soutenir l'organisme face aux assauts hivernaux. Cette méthode rigoureuse s'applique à de nombreuses autres médicinales comme le bouillon-blanc, le thym ou la primevère officinale.

Capturez le parfum des fleurs

Capter le parfum du végétal sans le noyer dans le sucre, voilà l'enjeu du sirop plaisir. La violette en est l'illustration parfaite, offrant un parfum délicat doublé d'une jolie couleur.

Le processus est similaire au sirop médicinal : réaliser une infusion concentrée, patienter quelques heures, puis incorporer le sucre tout en chauffant modérément. Cependant, les détails conditionnent la réussite. Avec la violette, le soin commence dès la récolte. Les fleurs fraîches sont rapidement arrosées avec un jus de citron. Ce geste protège les pigments fragiles et révèle une teinte plus rosée, presque

fuchsia. Si vous préférez la couleur originelle, passez l'étape du citron, mais hâtez-vous de préparer votre sirop.



L'eau frémissante est ensuite versée sur les pétales. Le récipient est couvert pour une macération nocturne, durant généralement six à douze heures. Au matin, l'infusion doit présenter une coloration violette (ou rose avec le citron), premier signe d'une extraction réussie. Filtrez soigneusement le liquide en pressant la matière végétale pour récupérer chaque goutte parfumée.

Le vrai choix, dès lors, est la quantité de sucre. Moins il y en aura, plus l'arôme du végétal sera préservé. Avec quelques limites : s'il n'y en a pas assez, les arômes ne seront pas assez doux et vous aurez tout juste une infusion légèrement sucrée. S'il y en a trop, les arômes s'effaceront au détriment du goût du sucre.

Un bon dosage repère est le suivant : 500 g de sucre + 500 ml d'eau + 50 g de fleurs à infuser. Mais n'hésitez pas à goûter régulièrement dès 200 g de sucre et montez progressivement en fonction de votre palais.

L'instant crucial : le choix du sucre

Pour les fleurs délicates, le sucre blanc raffiné s'impose comme un bon allié grâce à sa neutralité qui respecte la couleur originelle et n'écrase en rien la subtilité aromatique. Le sucre complet et le sucre roux, bien que nutritionnellement plus intéressants, apportent des arômes caramélisés qui masquent la finesse botanique, tout en favorisant paradoxalement le développement bactérien.

Quant au miel ou au sirop d'agave, comme ils sont chauffés, ils perdent leur intérêt nutritionnel. Ils offrent en outre une sucrosité plus prononcée due à la teneur élevée en fructose. Et certains miels, comme celui de thym ou de châtaignier, ont de toute manière un goût déjà trop marqué.

Pendant la préparation, l'ébullition est à proscrire : une température excessive détruirait la subtilité florale. Une cuisson douce et lente vous garantit une texture sirupeuse agréable tout en préservant l'intégrité des arômes. Pour une consistance plus épaisse, il suffit d'augmenter la dose de sucre et de prolonger l'évaporation. Ce doux nectar se conserve idéalement au réfrigérateur pour une utilisation rapide, d'autant plus qu'un contenant visible invite à la consommation régulière. Le congélateur permet de prolonger l'expérience au-delà d'une année.

Ces sirops floraux ne se limitent pas à aromatiser l'eau fraîche. Ils remplacent avantageusement le sucre dans vos pâtisseries ou nappent généreusement des pancakes, ouvrant la porte à des créations inédites.



Révélez l'éclat de votre peau après l'été



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

Il y a un mois, votre bronzage était parfait. Mais tout va très vite et désormais votre peau paraît plus terne. Pas de panique. L'automne est le moment idéal pour l'aider à se régénérer naturellement et retrouver un teint lumineux !

Chaque automne, le même constat revient devant le miroir : le joli hâle des vacances disparaît peu à peu et laisse place à une peau terne, sèche, souvent accompagnée de tiraillements ou marquée par quelques imperfections. Loin d'être un hasard, cette évolution correspond au fonctionnement normal de notre épiderme après plusieurs semaines d'exposition au soleil. Bonne nouvelle : c'est justement à cette période que la peau entre dans une phase de renouvellement particulièrement intéressante. En l'accompagnant avec les bons gestes et quelques plantes bien choisies, vous retrouverez naturellement un teint lumineux et une peau plus confortable.

Quand votre peau tourne la page

Le bronzage donne bonne mine... mais il ne faut pas oublier qu'il constitue avant tout un mécanisme de défense. Sous l'action des rayons ultraviolets, les mélanocytes produisent davantage de mélanine afin de protéger les cellules de l'épiderme contre les agressions des UV. Dans le même temps, la couche superficielle de la peau s'épaissit légèrement, limitant ainsi la pénétration des rayonnements. Cette adaptation est bénéfique, mais elle s'accompagne également d'une production importante de radicaux libres, responsables d'un stress

oxydatif qui fragilise progressivement vos cellules cutanées.

À la fin de l'été, lorsque l'exposition solaire diminue, les cellules pigmentées sont peu à peu éliminées au cours du renouvellement naturel de l'épiderme. Le bronzage s'estompe, tandis que les cellules mortes accumulées en surface peuvent donner au teint un aspect plus grisâtre et irrégulier. Le vent, le sel marin, le chlore et les fortes chaleurs accentuent la déshydratation de votre peau, qui peut alors tirer davantage et perdre de sa souplesse. Ce renouvellement est parfaitement naturel, mais vous pouvez l'accompagner afin que votre peau retrouve plus rapidement son équilibre, son confort... et tout son éclat.

En pratique

Pour instaurer une véritable routine « coup d'éclat », réalisez une fois par semaine un gommage doux, suivi d'un masque hydratant ou reminéralisant à l'argile blanche. Terminez par quelques gouttes d'une huile végétale riche en caroténoïdes, comme le macérat huileux de carotte ou l'huile de noyaux d'abricot, en massage léger afin de nourrir la peau et de prolonger sa luminosité.

Devenez acteur du renouvellement cutané

Le premier geste pour accompagner la peau consiste à maintenir une bonne hydratation, aussi bien de l'intérieur en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour, qu'à travers des soins adaptés. Une peau correctement hydratée desquame plus facilement, retrouve plus rapidement sa souplesse et résiste mieux aux agressions extérieures. Les soins riches en actifs humectants, comme le gel d'aloë vera ou les hydrolats, sont particulièrement intéressants à cette période pour restaurer le confort cutané.

Ensuite vient l'exfoliation. Réalisée une fois par semaine au maximum, elle aide simplement à éliminer les cellules mortes déjà détachées de la surface de l'épiderme, favorisant ainsi l'éclat du teint et une meilleure pénétration des soins.

à faire

Mon sérum « bonne mine »

Ingrédients :

- 15 ml de macérat huileux de carotte (*Daucus carota*)
- 10 ml d'huile végétale de noyaux d'abricot
- 5 ml d'huile végétale de rose musquée
- 5 gouttes de vitamine E

Préparation :

1. Versez les huiles végétales dans un flacon-pipette en verre ambré de 30 ml.
2. Ajoutez la vitamine E, refermez le flacon et agitez délicatement afin d'homogénéiser le mélange.
3. Étiquetez et conservez à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Utilisation

Chaque matin, appliquez 3 à 4 gouttes sur une peau propre, idéalement encore légèrement humidifiée par la pulvérisation d'un hydrolat de rose de Damas ou de fleur d'oranger, par exemple. Massez délicatement votre visage et votre cou avant d'appliquer votre crème de jour. Utilisé quotidiennement, ce sérum nourrit votre peau, illumine votre teint et vous aide à préserver son éclat.

Encore faut-il choisir le bon exfoliant. Les gommages à gros grains, à base de sucre, de sel ou de noyaux broyés, peuvent provoquer de minuscules lésions, surtout sur le visage où la peau est particulièrement fine. Préférez des exfoliants beaucoup plus doux, formulés à partir d'argile blanche, de poudres végétales très fines (avoine, riz ou bambou) ou encore des exfoliants enzymatiques issus de fruits comme la papaye ou l'ananas, qui dissolvent délicatement les cellules mortes sans abrasion mécanique.

Une fois votre peau débarrassée de cet excès de cellules, elle retrouve naturellement davantage de luminosité et devient plus réceptive aux soins qui suivent. C'est également le moment idéal pour renforcer les défenses naturelles de votre épiderme grâce aux antioxydants. Dans l'assiette, misez sur les polyphénols – présents dans le raisin noir, les figues, les baies, etc. – qui contribuent à neutraliser les radicaux libres. Associez-les aux caroténoïdes, aux vitamines C et E et à quelques oligo-éléments comme le zinc ou le sélénium ; c'est le cocktail parfait pour une peau saine et sublimée !

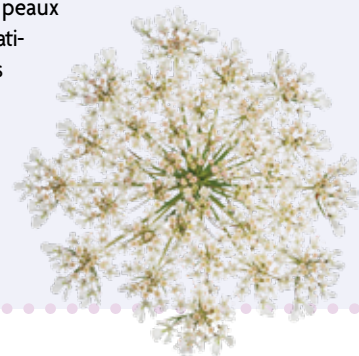
Les plantes qui redonnent de l'éclat

Comme toujours, les plantes médicinales seront vos alliées pour chouchouter votre peau et la régénérer ! La plus connue est sans doute la carotte, *Daucus carota*, dont les racines renferment de nombreux caroténoïdes, parmi lesquels le célèbre bêta-carotène. Ces pigments antioxydants contribuent à protéger vos cellules cutanées du stress oxydatif tout en apportant un effet « bonne mine ». Son macérat huileux est d'ailleurs largement utilisé en cosmétique pour illuminer les peaux ternes et nourrir l'épiderme.

Le calendula constitue également un excellent allié après les offensives estivales. Ses fleurs, riches en flavonoïdes et en triterpènes, possèdent des propriétés apaisantes et réparatrices qui favorisent le confort des peaux sensibilisées. L'hydrolat de rose de Damas apporte quant à lui fraîcheur et tonicité tout en resserrant délicatement les pores. Enfin, les huiles végétales riches en vitamine E, comme celles de noyau d'abricot ou de germe de blé, complètent idéalement cette routine en nourrissant votre peau sans l'alourdir.

Zoom sur La carotte sauvage (*Daucus carota*)

Riche en caroténoïdes, notamment en bêta-carotène, la carotte est l'une des plantes emblématiques des soins « bonne mine ». Précurseurs de la vitamine A, ces pigments antioxydants participent au renouvellement de l'épiderme tout en protégeant les cellules du stress oxydatif. Son macérat huileux nourrit la peau, illumine naturellement le teint et constitue un excellent soin des peaux ternes ou fatiguées après l'été.



Au-delà des promesses marketing des cosmétiques souvent hors de prix, ces ingrédients simples offrent une réponse cohérente aux besoins réels de votre peau après l'été : réparer, protéger et accompagner son renouvellement naturel. Car retrouver un teint lumineux ne consiste pas à masquer les effets de l'été, mais à aider votre peau à retrouver progressivement son équilibre.

Le saviez-vous ?

Le renouvellement complet de l'épiderme dure en moyenne une trentaine de jours chez un jeune adulte, mais ce délai s'allonge progressivement avec l'âge. Il faut donc souvent plusieurs semaines avant qu'une nouvelle routine de soins ne révèle pleinement ses effets. Ce qui fera la différence, c'est la régularité et la qualité des produits utilisés.



Le figuier : pour la glycémie, oubliez son fruit

Le figuier, *Ficus carica*, est l'un de ces arbres familiers dont on oublie presque la richesse. Il pousse dans les jardins méditerranéens, s'accroche aux vieux murs, résiste à la sécheresse et offre généreusement ses fruits à la fin de l'été. Mais il ne fait pas que le bonheur des amateurs de confitures et de tartes gourmandes... Loin de là !

Par Romain Carrière

Depuis l'Antiquité, la figue, mais aussi les bourgeons, les feuilles et même le latex de l'arbre ont été utilisés dans les médecines traditionnelles afin de faciliter le transit, d'apaiser les troubles digestifs et le stress, ou encore de faire disparaître les verrues.

Un trésor des plus surprenants

Le figuier appartient à la famille des moracées, comme le mûrier, le banian ou le pipal, aussi appelé figuier des pagodes. C'est d'ailleurs sous ce dernier que Bouddha aurait connu l'Éveil, faisant de cet arbre un puissant symbole de vie éternelle et de sagesse.

On retrouve trace du figuier dans les civilisations du Proche-Orient, de l'Égypte ancienne, de la Grèce et de la Rome antiques. La figue constituait alors un aliment précieux, facile à conserver sous forme séchée et particulièrement énergétique. Les Grecs lui vouaient une véritable admiration. À Athènes, les figues étaient considérées comme un aliment si précieux qu'une réglementation encadrait même leur commerce. Considéré comme le plus ancien fruit domestiqué au monde, il a accompagné bien des migrations humaines et s'est acclimaté sous de nombreuses latitudes.

Le figuier occupe également une place importante dans les traditions religieuses

et symboliques. Dans la Bible comme dans le Coran, il apparaît comme un arbre chargé de sens. Dans le monde méditerranéen, ses larges feuilles et son fruit généreux sont depuis toujours associés à l'abondance et à la fertilité.

Et puis il y a cette particularité qui mérite d'être rappelée : ce que nous appelons une « figue » n'est pas exactement un fruit au sens botanique classique. Il s'agit en réalité d'un sycone, une structure charnue contenant de nombreuses petites fleurs qui donneront naissance aux minuscules fruits présents à l'intérieur. Un fruit qui est donc, en quelque sorte, une multitude de petits fruits réunis sous une même peau !

Le fruit : pour le transit et la digestion

Dans la médecine populaire méditerranéenne, la figue sèche est depuis longtemps utilisée pour résoudre les problèmes de constipation. Et il suffit de regarder sa composition pour comprendre pourquoi. La figue apporte à la fois des fibres alimentaires, des mucilages et de l'eau lorsqu'elle est consommée fraîche. Ce trio augmente le volume des selles et participe au bon fonctionnement du côlon.

La figue ne doit évidemment pas être considérée comme un laxatif puissant. Son intérêt est plutôt celui d'un aliment qui

accompagne naturellement le fonctionnement intestinal. Et c'est probablement là que réside son intérêt : plutôt que de forcer l'intestin à fonctionner, elle lui apporte ce dont il a besoin pour retrouver naturellement un transit plus régulier.

La tradition populaire ne s'est pas limitée à la constipation. La figue est

Le saviez-vous ?

Ficus carica entretient une relation extraordinaire avec un petit insecte, le blastophage (*Blastophaga psenes*), qui intervient dans sa pollinisation. La femelle de cet insecte, que l'on appelle aussi la « guêpe du figuier », pénètre par le petit trou que l'on trouve à la base de la figue pour y déposer ses œufs et transporte au passage le pollen d'un arbre à l'autre. Cette coopération est l'un des exemples les plus célèbres de symbiose entre une plante et un insecte dans le monde vivant.

Mais toutes les figues que nous mangeons n'ont pas besoin de cette pollinisation. De nombreuses variétés cultivées sont autofertiles.

également considérée depuis des siècles comme un aliment facilitant la digestion. Elle régule l'appétit et normalise la sécrétion du suc gastrique. Son action anti-inflammatoire contribue au rééquilibrage de la muqueuse intestinale. Si vous souffrez d'ulcères gastriques, d'aérophagie, de reflux gastriques ou de gastrites, pensez-y.

Les bourgeons : pour le système nerveux

Les macérats de bourgeons de figuier sont particulièrement précieux. On en trouve facilement dans le commerce et je vous les recommande avec un enthousiasme non dissimulé tant ils sont efficaces !

C'est sur le plan nerveux que ce macérat me semble le plus intéressant. On l'utilise pour apaiser le stress, l'anxiété et l'agitation mentale. Il peut favoriser un sommeil plus serein lorsque les pensées tournent en boucle.

Tout comme le fruit, le bourgeon de figuier est apprécié pour son action sur le système digestif. Il aide sur le long terme à rééquilibrer l'axe intestin-cerveau. Sous forme de cure, il est employé pour soulager les reflux gastriques, les brûlures d'estomac, les gastrites, les spasmes intestinaux ou encore le syndrome de l'intestin irritable, particulièrement lorsque ces troubles sont favorisés ou aggravés par le stress. On conseille généralement 5 à 10 gouttes, deux à trois fois par jour, en cure de plusieurs semaines ou ponctuellement selon vos besoins. Par précaution, abstenez-vous si vous suivez un traitement anticoagulant.

Les feuilles : la partie oubliée du figuier

On n'y pense pas, et pourtant, depuis longtemps, les feuilles de figuier sont utilisées dans certaines traditions médicinales sous forme de décoction ou d'infusion, notamment pour accompagner les problèmes liés à la glycémie.

Cette utilisation traditionnelle a d'ailleurs attiré l'attention des chercheurs et leurs travaux semblent confirmer cet effet surprenant^{1,2}. Les polyphénols et les flavonoïdes présents dans les feuilles pourraient participer à cet effet. Néanmoins, la feuille de figuier doit rester une solution préventive ou d'accompagnement en cas de diabète avéré.

Utilisées en gargarisme, les infusions de feuilles de figuier peuvent apaiser les irritations de la gorge et libérer les bronches encombrées.

Recettes de Mère Nature

Le petit déjeuner idéal

Pour un petit déjeuner riche en fibres et plein d'énergie, vous pouvez simplement associer 2 figues fraîches et 2 figues sèches coupées finement dans un yaourt nature et y ajouter quelques noix, une cuillère à soupe de graines de chia ou de graines de lin, préalablement hydratées.

Particulièrement intéressant pour le transit, ce petit déjeuner apporte du tonus pour toute la matinée sans être trop concentré en sucres rapides.



L'infusion traditionnelle de feuilles de figuier

1. Lavez soigneusement 2 feuilles fraîches de figuier.
2. Retirez les nervures et découpez-les en petits morceaux. Des feuilles séchées conviennent également.
3. Faites frémir 250 ml d'eau.
4. Ajoutez les feuilles et laissez infuser 10 minutes une fois le feu coupé.
5. Filtrez avant de consommer.

Cette infusion a un goût légèrement sucré, évoquant la coco. Attention, trop concentrée, elle peut causer nausées et inconforts digestifs.

Tenez-vous au dosage recommandé. Si vous prenez un traitement destiné à faire baisser la glycémie, demandez conseil à votre médecin avant d'utiliser régulièrement des préparations de feuilles de figuier. Et n'oubliez pas que le latex blanc qui s'écoule des feuilles et des rameaux peut être irritant pour la peau et photosensibilisant. Évitez de le manipuler avant une exposition au soleil et ne l'utilisez pas comme remède cutané sans précaution.



Fraîche ou sèche ?

La figue fraîche est parfumée et délicatement sucrée. Elle est riche en eau et relativement peu calorique. Elle constitue un excellent dessert, notamment en pleine saison, au cœur de l'été.

La figue sèche, elle, est une véritable petite bombe énergétique. En perdant son eau, elle concentre naturellement ses sucres et ses minéraux. Elle est donc particulièrement appréciée par les sportifs, les personnes ayant besoin d'un apport énergétique rapide ou simplement celles qui souhaitent retrouver le goût des fruits méditerranéens en plein hiver. Mais si vous surveillez votre glycémie ou votre poids, mieux vaut l'éviter ou la consommer avec modération.



Un tchai des sous-bois au parfum de benoîte

Il est aujourd'hui plus facile d'acheter des clous de girofle venus d'Indonésie au supermarché que de se baisser dans un sous-bois pour récolter quelques racines de benoîte commune. Ceux qui s'y attardent sont pourtant souvent stupéfaits par son parfum rappelant le giroflier. Cette odeur commune nous révèle que ces deux plantes partagent une même molécule : l'eugénol.

Même molécule, mêmes vertus : bien connu des dentistes, l'eugénol possède des propriétés antalgiques et anti-septiques. Les racines de benoîte étaient d'ailleurs autrefois mâchées ou intégrées à des préparations destinées à soulager les douleurs dentaires. Elles contiennent une quantité d'eugénol plus modeste que le giroflier et développent un parfum plus rond, plus doux, moins incisif que celui du clou de girofle. Cette même molécule explique aussi leur caractère réchauffant, particulièrement appréciable lorsque les premiers froids de l'automne s'installent.

Membres de la famille des Rosacées, les benoîtes sont très proches des fraisiers et affectionnent les sous-bois. Leurs feuilles sont composées, avec de petites folioles à leur base qui embrassent la tige. Leurs

fleurs sont jaunes et leurs fruits, munis de petits crochets, préfèrent voyager accrochés au pelage des animaux, ou aux chaussettes des randonneurs, plutôt que d'être avalés par les bêtes, comme les fraises, dont les graines voyagent dans leur tube digestif pour être disséminées.

Un drôle de nom

Plante des lisières, son nom scientifique peut aujourd'hui intriguer : *Geum urbanum*, la benoîte urbaine. Lorsque Linné la baptise en 1753, les sols des villes sont encore peu imperméabilisés : il n'est pas rare de la rencontrer.

Son nom vernaculaire renverrait quant à lui à saint Benoît. Selon une tradition rapportée par des religieux bénédictins, la forme de ses feuilles évoquerait une croix. Portée autour du cou, elle apporterait protection. À une époque où les épices venues d'ailleurs demeuraient rares et coûteuses, il est probable que son parfum de girofle lui ait valu une place parmi les aromates.

Mais revenons à la plante. Une fois les parties aériennes reconnues, déracinez la plante entière d'un geste spiralé. Après avoir secoué la terre, ne conservez que les racines secondaires blanchâtres. Écrasez-les entre les doigts pour vérifier leur puissance aromatique. Lavez-les soigneusement et coupez-les en petits tronçons, puis répartissez-les en trois parts égales.

Une recette toute simple

Portez la première part à ébullition dans un lait animal ou végétal, à couvert. Ajoutez ensuite le deuxième tiers et laissez infuser une dizaine de minutes. Hors du

feu, incorporez enfin le dernier tiers de racines fraîches, puis mixez et filtrez la préparation. Ces étapes permettent d'extraire davantage d'arômes tout en limitant la quantité de racines prélevées, un point d'autant plus important que leur récolte implique d'arracher la plante. Sucrez avec un peu de miel. Si vous souhaitez ajouter un peu d'exotisme, complétez avec de la cannelle, du gingembre ou de la cardamome. Pour rester dans l'esprit du *tchai*, un thé noir trouvera naturellement sa place, mais il peut aussi être remplacé par un thé sauvage préparé à partir de feuilles fermentées de ronce ou d'épilobe en épi.

Cette infusion constitue également une excellente base aromatique pour une sauce blanche, une crème dessert, un vin ou un jus de pomme chauds.

Un dernier conseil

À la différence du clou de girofle, les racines de benoîte expriment pleinement leurs arômes lorsqu'elles sont fraîchement récoltées et en perdent beaucoup au séchage. Cette épice nous oblige peut-être à faire ce que nous savons le moins faire aujourd'hui : prendre le temps de nous baisser, de nous mettre au niveau des plantes pour les observer de plus près... et découvrir que nos sous-bois recèlent de fascinantes saveurs.



Charlie Braesch est animateur nature et formateur en ethnobotanique. Avec *Le Goût du Sauvage*, il développe une démarche qui invite à cultiver un rapport serein avec les plantes sauvages à travers des sorties, des ateliers, des stages et des formations.

Deux thyms valent mieux qu'un pour vous protéger des virus

Produites par les plantes aromatiques, les essences constituent pour celles-ci de véritables réserves énergétiques leur permettant de s'adapter à leur environnement, d'assurer leur pollinisation et de se protéger des agresseurs. En d'autres termes, l'essence est, en quelque sorte, le « système immunitaire » de ces plantes. Rien de surprenant, dès lors, à ce que la distillation de cette essence nous fournisse de quoi soutenir nos propres défenses naturelles !



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

D'un autre côté, si l'on suit les principes alchimiques, le processus de la distillation extrait le *spiritus* de la matière végétale. On peut donc dire que les huiles essentielles (HE) sont également « l'esprit » de la plante aromatique. Parmi l'immense arsenal d'huiles essentielles qui soutiennent nos défenses immunitaires, quel « esprit » choisir ?

Les thyms sont particulièrement intéressants pour leur affinité avec le système immunitaire. Mais, attention, il existe plusieurs centaines d'espèces, de variétés et de sous-espèces dans le genre botanique immense des *thymus*. Ici, la connaissance du chémotype (CT) s'impose plus que jamais. Rien que pour le thym ordinaire (*Thymus vulgaris*), nous identifions communément six chémotypes différents...

Un parallèle intéressant

Vous le savez peut-être déjà, c'est le parfumeur lyonnais René-Maurice Gattefossé qui fut le premier à nommer l'utilisation des huiles essentielles dans un but médicinal. Le terme qu'il choisit, « aromathérapie », est un néologisme. Il l'utilise pour la première fois dans son livre fondateur : *Aromathérapie, les huiles essentielles, hormones végétales*. Mais saviez-vous qu'avant de retenir ce mot, il avait l'intention de l'appeler « thymo-thérapie » ? C'est pour éviter que les gens ne pensent que cette science ne concerne que les huiles essentielles de thym qu'il n'a pas retenu cette idée. Cependant, dans sa réflexion initiale, on voit clairement le lien qu'il établit dès le départ entre les huiles essentielles et le thymus.

Le thymus est situé juste derrière le sternum au milieu de notre poitrine, dans cette zone que nous pointons du



doigt pour nous désigner en langage non verbal. Cette zone, siège de notre identité, est aussi, vous l'aurez compris, l'organe par excellence de l'immunité !

Le cadre est désormais posé pour découvrir un protocole simple et agréable permettant de soutenir votre système immunitaire tout en vous « parfumant » discrètement *via* une application d'HE en massage sur le thorax au niveau du sternum, en vis-à-vis du thymus.

Le bon réflexe pour cet hiver

Je vous propose de prévoir dans votre armoire à pharmacie deux HE de thym différentes : le thym à linalol (*Thymus vulgaris* CT linalol) pour une application cutanée régulière et le thym à thujanol (*Thymus vulgaris*

CT thujanol), bien plus rare, à réserver pour une utilisation par voie orale en cas d'infection virale.

Bien que l'HE de thym à linalol soit parfaitement tolérée par la peau sans nécessiter une dilution préalable, nous la diluerons à 5 % dans 95 % d'huile végétale (HV) pour notre protocole, car lors d'une friction avec l'HE pure, cette dernière est entièrement absorbée par toutes les couches de la peau pour être distribuée à travers l'organisme par le biais de la circulation systémique, ce qui ne permet pas de parfumer la peau. Diluer l'HE est la seule manière de profiter plus longtemps de sa fragrance sur votre peau.

C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai choisi ce profil biochimique spécifique de thym vulgaire à linalol – une référence en aromathérapie familiale qui convient même aux enfants ! –, car il contient un taux important d'une molécule au parfum sublime, à la fois apaisant et stimulant : le linalol.



C'est quoi le chémotype ?

Le chémotype désigne la présence d'une molécule biochimique caractéristique de l'huile essentielle issue d'une plante poussant dans un biotope particulier.

Les six chémotypes du thym ordinaire sont : thymol, linalol, thujanol, géraniol, carvacrol et alpha-terpinéol. C'est justement ce polymorphisme biochimique qui nous « parle » de la capacité du thym à s'adapter aux contraintes de son environnement. Cette adaptabilité est similaire à celle des cellules lymphatiques T de notre thymus, indispensables à la réponse immunitaire adaptative.

Une bien curieuse molécule

Tout en ayant de puissantes propriétés anti-infectieuses à large spectre, le linalol a une fragrance anxiolytique et sédative sur la psyché. Or, nous savons que l'anxiété est délétère pour les défenses immunitaires. C'est pourquoi j'associe l'esprit de l'HE de thym à linalol à celui de notre « enfant intérieur », soit la part en nous qui assure notre intégrité, notre vitalité, notre sincérité et sert notre créativité. C'est l'enfant-héros qui sommeille au cœur de chacun d'entre nous et qui sait s'adapter en toutes circonstances tout en conservant sa simplicité.



Pour préparer votre bouclier de protection pour cet hiver, choisissez un flacon teinté de 10 ml, idéalement muni d'une pipette compte-gouttes. Mettez-y 10 gouttes d'HE de thym à linalol et remplissez le flacon d'HV d'amande douce ou de noyaux d'abricot. Bouchez bien le flacon et secouez vigoureusement pour que le mélange soit homogène. Prélevez 5 gouttes du mélange le matin et massez-vous la région du sternum, 5 jours sur 7, pendant la période automnale. Pour les enfants, à partir de 5 ans, vous pouvez masser le thorax avec 2 gouttes du mélange le matin, avant d'aller à l'école. Si vous êtes allergique aux huiles essentielles ou au linalol, ou si vous n'appréciez pas sa fragrance, ne suivez pas ce protocole.

En cas de coup dur

S'il y a bien une HE dont je vérifie la quantité que j'ai en stock avant l'hiver, c'est celle de

thym à thujanol. Même si vous ne l'utilisez pas de la saison, il est prudent d'en avoir un flacon dans votre pharmacie. Pour l'employer à bon escient, réservez-le en cas d'atteinte virale avérée.

Le thym à thujanol est extrêmement doux (à ne pas confondre avec le thym à thymol qui est toxique pour la peau et le foie !) et conviendrait même aux plus jeunes, mais je ne préconise jamais une prise orale aux enfants en bas âge.

En cas de grippe, cet hiver, un adulte peut prendre 2 gouttes d'HE de thym à thujanol dans une cuillère à café d'huile d'olive, trois fois par jour, pendant une semaine. Cette prise orale intervient en complément d'une friction du thorax avec une synergie d'HE anti-infectieuses. Vous en trouverez d'excellentes dans le commerce, comme *Aromaforce* de Pranarôm, mais vous pouvez aussi la réaliser à la maison. Voici, à titre d'exemple, la recette que j'utilise.



Mon huile de friction anti-grippe

Ingrédients

- 40 % d'HE de thym à linalol
- 30 % d'HE de laurier noble
- 30 % d'HE de ravintsara

Préparation et utilisation

Pour un adulte, utilisez 6 gouttes en massage sur le thorax, 3 fois par jour, pendant 10 jours. Pour un enfant de plus de 5 ans, diluez cette synergie à 50 % dans une HV porteuse avant d'en appliquer 3 gouttes sur le thorax, 3 fois par jour, pendant une semaine.

**La poudre de perle, l'alicament
le plus riche du règne animal et minéral**

Retrouver les os de votre jeunesse



Utilisée depuis des millénaires en Médecine Traditionnelle Chinoise, la poudre de perle est une source naturelle précieuse de calcium et de protéines. Complément santé idéal pour contrer les signes de l'âge, renforcer les os et gérer stress et fatigue, il contribue à l'équilibre physiologique et au bon fonctionnement de l'organisme.

Une source incomparable de nutriments essentiels

Issue de perles d'eau douce finement broyées, cette poudre est un véritable concentré de substances bénéfiques. Elle renferme 16 acides aminés, dont l'arginine et la leucine, reconnus pour leur rôle dans la régénération cellulaire et le maintien de la vitalité. Son calcium biodisponible est particulièrement assimilable, évitant ainsi tout risque d'accumulation indésirable. À cela s'ajoutent des oligo-éléments indispensables, tels que le zinc, le fer,

le sélénium et le magnésium, qui participent activement au métabolisme cellulaire et au bon fonctionnement du corps. En Médecine Traditionnelle Chinoise, la poudre de perle est associée à un renforcement de l'énergie vitale « Qi », en soutenant notamment les reins, considérés comme la source fondamentale de l'énergie corporelle.

Un allié pour l'équilibre physiologique et la longévité

Grâce à sa composition unique, la poudre de perle est un complément idéal pour le maintien des fonctions normales du système nerveux et musculaire. Son calcium, sous forme d'aragonite, se distingue par une absorption optimale, favorisant ainsi la solidité osseuse et la détente musculaire. Une étude publiée dans Pour la Science met en avant les propriétés structurantes du carbonate de calcium contenu dans la nacre, dont la composition est proche de celle de

la poudre de perle, renforçant l'hypothèse de son rôle bénéfique dans la minéralisation osseuse et l'équilibre calcique (Pour la Science, n°301). Enfin sa richesse en oligo-éléments contribue au maintien d'un métabolisme équilibré, aidant à mieux gérer le stress et la fatigue quotidienne.

Procédé de fabrication maîtrisé, garantie de pureté

Cultivée dans des lacs spécialisés de Chine, la perle d'eau douce est récoltée selon des critères stricts de qualité. La technique de nano-broyage permet d'obtenir une poudre ultra-fine, assurant une assimilation optimale par l'organisme. Contrairement à la poudre de nacre, destinée uniquement à un usage externe, la poudre de perle d'eau douce est totalement adaptée à la consommation interne et dépourvue d'iode, ce qui en fait une alternative idéale pour les personnes sensibles à cet élément



Le saviez-vous ?

La poudre de perle est un puissant reminéralisant. Elle renforce les os et les dents en cas d'ostéoporose ou de déchaussement dentaire. Employée comme l'un des trois ingrédients majeurs de la pharmacopée traditionnelle chinoise (avec l'angélique chinoise et l'astragale), la poudre de perle serait aussi intéressante pour calmer l'esprit, équilibrer les émotions et favoriser le lâcher-prise.

La poudre de perle

PROTÉINES CELLULAIRES

Elles permettent de fabriquer les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau, tous les organes mais aussi les hormones, les enzymes et les anticorps.

ARAGONITE

Elle permet de rééquilibrer et renforcer la trame organique et minérale de l'os, de stimuler les cellules cartilagineuses.

OLIGO-ÉLÉMENTS

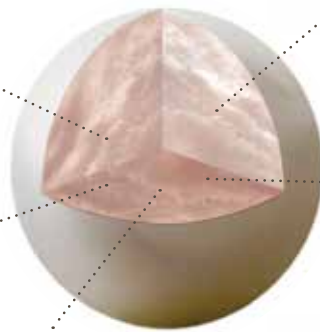
- > Sélénium
- > Zinc
- > Fer
- > Cuivre
- > Germanium
- > Magnésium

CALCIUM

Le calcium intervient dans la formation des os et des dents. Son déficit va donc les affaiblir (ostéoporose, problèmes de croissance...)

16 ACIDES AMINÉS

- > Asparagine
- > Sérine
- > Arginine
- > Thréonine
- > Alanine
- > Méthionine
- > Isoleucine
- > Phénylalanine
- > Lysine
- > Acide glutamique
- > Proline
- > Cystéine
- > Leucine
- > Glycine
- > Tyrosine
- > Histidine



ZOOM SUR

L'aragonite, joyau nutritionnel

Parmi les précieux composants de la poudre de perle, l'aragonite se distingue par sa **haute teneur en calcium biodisponible**. Cette forme spécifique de carbonate de calcium est directement assimilable, jouant un rôle clé dans **le renforcement du squelette et le bon fonctionnement musculaire**. Elle contribue également à maintenir une bonne transmission nerveuse, essentielle au bien-être quotidien. En lithothérapie, l'aragonite est reconnue pour **ses effets apaisants, favorisant la relaxation et l'équilibre émotionnel**.

GAMME SECRETS DE PERLE

Infiniment perle

Complément alimentaire à base de poudre de perle.
1 boîte de 90 gélules pour une cure de 30 à 90 jours.



-30% grâce au code promo PSO30

Sur le site des laboratoires Bimont. Frais de port offerts. Offre valable jusqu'au 31/10/2026

Commande en ligne sur le site www.laboratoiresbimont.com ou en utilisant le bon ci dessous. Pour les commandes en plus grande quantité, contactez nous : Téléphone : 04 75 00 95 43 | Email : contact@laboratoiresbimont.com

Nom Prénom PSO30

Adresse

Ville Code postal

Téléphone E-mail

☐ OUI, je souhaite recevoir la newsletter

☐ 1 flacon : 73€ > **51,10€** ☐ 2 flacons : 127€ > **88,90 €** ☐ 4 flacons : 225€ > **157,50 €**

Retournez ce coupon accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre du Laboratoire Bimont
à l'adresse suivante : Laboratoire Bimont -1 chemin de Cheval Blanc 84800 L' Isle sur la Sorgue

Je parie que vous ne connaissez pas le vrai *wasabi* !

Depuis que *sushis* et *sashimis* ont trouvé leur place sur nos tables, tout le monde connaît le puissant condiment vert qui les accompagne. Ou plutôt croit le connaître, car, dans la plupart des cas, ce n'est pas vraiment de lui qu'il s'agit. La réalité est bien plus surprenante que ce que l'on imagine !



François Couplan

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

© François Couplan

Dans la vaste plaine de Nagano, près de la jolie ville de Matsumoto, la perle des Alpes japonaises, coulent au fond d'étroites vallées de paisibles rivières sur des lits de graviers. Plusieurs de ces affluents aux eaux très claires sont ombragés de vastes toiles noires ajourées qui serpentent entre les collines. En plein dans le vif du courant, soigneusement jardinés dans l'onde cristalline qui circule parmi eux, des myriades de plants d'un végétal amphibie étalent leurs larges feuilles arrondies. Nous sommes dans la ferme *Daï ō wasabi no jō*, spécialisée dans la culture du célèbre condiment nippon, le *wasabi* – prononcez « wassabi » (et non « wazabi ») : les mots japonais se lisent syllabe par syllabe.

Descendons au bord du ruisseau pour observer de plus près cette plante mythique. Ce sont d'abord ses larges feuilles lobées d'un vert foncé, groupées en touffes, qui arrêtent le regard. Leurs nervures marquées sont fortement saillantes sur leur face inférieure et de longs pétioles arrondis, épais,

de couleur claire, les rattachent à une grosse structure dodue à moitié enfouie dans les gravillons rassemblés en buttes allongées. De fines racines en partent et plongent jusqu'au substrat gorgé d'eau. Des employés vêtus de bleu sélectionnent les plants suffisamment développés qu'ils arrachent et lient en bottes. Les feuilles en seront coupées et soigneusement mises de côté pour être vendues à part. Les « racines » sont ensuite lavées, triées et commercialisées sur place ou expédiées chez des grossistes dans tout le Japon.

De surprise en surprise

Vous remarquerez les guillemets à « racine », car, contrairement aux croyances courantes, il s'agit en fait de la tige, ou plus exactement du collet de la plante, aérien – et non pas d'un rhizome qui est une tige souterraine. Cette structure végétale qui fait la jonction entre les feuilles et les racines est généralement très courte, comme on le voit, par exemple, sur un navet. Mais chez le *wasabi*, elle s'allonge démesurément, sur une



vingtaine de centimètres, voire davantage. Il ne peut en effet être question d'une racine, puisqu'elle se colore en vert du fait de la chlorophylle (comme le font les pommes de terre, qui sont des tiges souterraines, stockées à la lumière) et porte nettement la cicatrice des pétioles des feuilles passées.

À la ferme, un *wasabi* de belle taille se négocie pour quelque 3 000 yens, soit un peu moins de vingt euros. Le prix augmente sensiblement lorsqu'on l'achète dans un magasin en ville. La plupart du *wasabi* frais vendu au Japon provient de culture dans des exploitations semblables à celle que nous avons visitée, disséminées à travers l'archipel. Mais le *nec plus ultra* reste le *wasabi* sauvage qui pousse spontanément dans de rares cours d'eau en montagne – les spots en sont encore plus jalousement tenus secrets que chez nous les coins à morilles ou à cèpes... Inutile de dire que les spécimens qui circulent s'arrachent à prix d'or.

Au moment de son utilisation, la racine (conservons ce terme plus pratique) est traditionnellement râpée sur une peau de requin collée sur une planchette de bois, *samekawa oroshi*. La purée vert pâle obtenue, extrêmement odorante et savoureuse, relève divers plats – outre les *sushis* et les *sashimis*, elle accompagne traditionnellement les nouilles de sarrasin froides (*zaru soba no yakumi*).

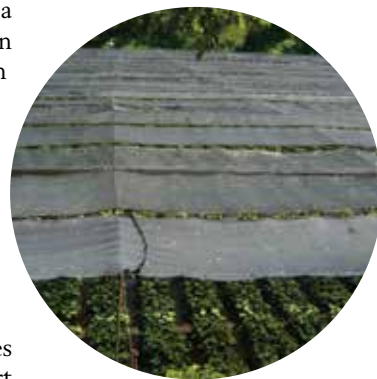
Le goût du vrai

Le limbe des feuilles de *wasabi* (*wasabi no ha*) se mange cuit comme un légume. Si les fleurs sont épanouies, on les y ajoute.

Le caractère aromatique et piquant de notre plante est dû à une réaction chimique d'hydrolyse qui transforme une substance inerte (glucosinolate) en une molécule fortement active (isothiocyanate) lorsque les cellules sont broyées – comme par la mastication –, mais volatile. À petite

dose, cette dernière stimule l'appétit et la digestion et se montre antiseptique, mais en excès, elle s'avère irritante. La modération est donc de rigueur.

Je sens qu'une question vous brûle les lèvres : « Mais je croyais que le *wasabi* provenait de tubes vendus dans les épiceries asiatiques, voire les supermarchés. Ce n'est pas la même chose ? » Eh bien en fait, pas vraiment. Ayez la curiosité de lire la liste des ingrédients de la pâte que contiennent ces purs produits de l'industrie. Dans la plupart des cas – vérifiez-le –, vous ne trouverez pas la mention *Wasabia japonica*, ancien nom latin de notre plante (aujourd'hui *Eutrema japonicum*), mais *Armoracia rusticana* qui est celui... du raifort, grande plante originaire d'Europe orientale et dont l'usage est répandu dans les mondes slave et germanique. Cela ne pose pas de problème aux Japonais, qui l'ont introduit, le nomment *seyo wasabi* – « *wasabi* occidental » – et l'emploient à tour de bras, car il est infiniment moins cher. Sa racine est séchée, pulvérisée, réhydratée, colorée artificiellement en vert et mise en tube.



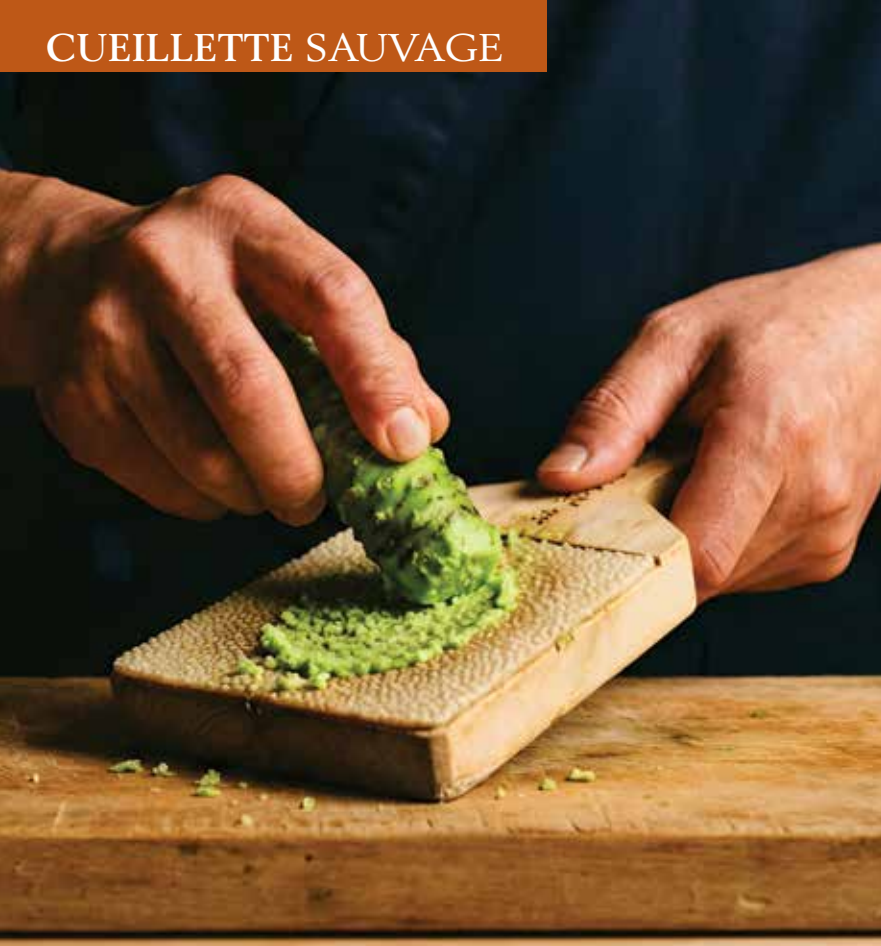
.....

Un « wasabi » bien de chez nous

La cardamine amère (*Cardamine amara*) partage avec le *wasabi* de nombreux traits communs. Elle appartient à la même grande famille des Brassicacées, ou Crucifères – tout comme la moutarde, le chou, le navet... ou le raifort. Elle pousse les pieds dans l'eau et se rencontre le long des torrents de montagne aux eaux limpides. Elle possède la même saveur piquante caractéristique que d'aucuns jugent violente. Sa tige n'est pas épaissie comme celle de notre nippon de choc et ne peut pas vraiment se râper, mais la plante fraîche, finement hachée, voire écrasée au mortier, fournit un condiment évoquant l'authentique *wasabi* tellement prisé au pays du Soleil-Levant.



Cardamine amara



Mais ce n'est pas la même plante et elle n'a pas la même saveur – elle est plus grossière et plus persistante. La solution, si vous souhaitez déguster l'original ? Aller au Japon ou vous procurer des racines fraîches dans un magasin japonais dont il existe quelques spécimens dans les grandes villes.



Au Japon, le véritable *wasabi* est considéré comme un produit noble. Il n'est généralement râpé qu'au dernier moment afin de préserver ses arômes extrêmement fugaces. Dans les meilleurs restaurants, il accompagne discrètement le poisson cru sans jamais en masquer la saveur. Son rôle n'est pas d'apporter une sensation de brûlant, mais de mettre en valeur les aliments.

Le *wasabi* nous rappelle qu'une plante ne se résume jamais à une saveur. Elle prend tout son sens dans le milieu où elle pousse, dans la manière dont on la prépare et dans la culture qui lui a donné sa place.

Recette

Zaru soba

Ingédients : 1 l d'eau • 2 shiitakés • 5 cm de kombu • 80 ml de shoyu (sauce de soja) • 50 ml de mirin (saké doux) • 50 ml de saké • 40 g de « racine » de *wasabi* fraîche • 1 feuille de ciboule (negi) • 200 g de soba (nouilles de sarrasin japonaises)

Préparation :

1. Préparez le dashi (bouillon japonais) en faisant tremper les shiitakés et le kombu dans un litre d'eau pendant une nuit. Le lendemain, mettez à cuire et retirez le kombu dès l'ébullition. Laissez bouillir encore une demi-heure, puis arrêtez le feu et retirez les shiitakés.
2. Ajoutez le shoyu, le mirin et le saké, portez à ébullition puis laissez refroidir.
3. Râpez le *wasabi* et ciselez la ciboule.
4. Mettez la sauce dans de petites coupelles individuelles et ajoutez *wasabi* et ciboule selon les goûts de chacun.
5. Faites cuire les soba dans un grand volume d'eau bouillante, puis laissez-les tremper dans de l'eau froide courante. Égouttez.

Dégustez les soba en les trempant rapidement dans la sauce relevée.



Toute la puissance
de la nature
en
Essence Pure

Lutéine 20 mg Crocine

Lutéine : une formule dédiée à la vision

La vision est un sens essentiel qui nous permet chaque jour de percevoir notre environnement, les couleurs, les contrastes et les détails. Elle repose sur un ensemble complexe de structures, parmi lesquelles la rétine joue un rôle central.

Au cœur de la rétine se trouve une petite région appelée macula. Cette région contient naturellement différents pigments caroténoïdes, parmi lesquels la lutéine et la zéaxanthine.

Une formule concentrée en lutéine et zéaxanthine

La **lutéine** est un caroténoïde appartenant à la famille des xanthophylles. On la retrouve naturellement dans certains aliments, notamment les légumes à feuilles vertes, et dans certains tissus de l'organisme.

La **zéaxanthine** est également une xanthophylle naturellement présente dans l'organisme. Avec la lutéine, elle fait partie des caroténoïdes retrouvés au niveau de la rétine.

Lutéine d'Essence Pure apporte une quantité concentrée de ces deux caroténoïdes :

- **20 mg de lutéine** par gélule ;
- **2 mg de zéaxanthine** par gélule.

Ces apports proviennent d'un extrait sec de tagètes (*Tagetes erecta*).

Le rôle du zinc dans la vision normale

La formule contient également **10 mg de zinc par gélule**, soit **100 % de la valeur nutritionnelle de référence**.

Le zinc est un oligoélément essentiel qui intervient dans de nombreuses fonctions physiologiques. Il contribue notamment **au maintien d'une vision normale**. Il contribue également **à protéger les cellules contre le stress oxydatif** et **au métabolisme normal de la vitamine A**.

Lutéine d'Essence Pure est un complément alimentaire et ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain.

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



HERBORISTERIE
Michel Pierre
Paris
DU PALAIS ROYAL

Une triple stratégie contre les perturbateurs endocriniens

Problèmes de croissance, thyroïde, glycémie, développement cérébral... les perturbateurs endocriniens représentent l'un des défis sanitaires les plus complexes de notre époque. Omniprésents dans notre environnement, ils interfèrent avec notre système hormonal à des doses infinitésimales, brouillant les messages chimiques essentiels à notre équilibre.

L'étude française *Esteban* en donne une photographie saisissante : 100 % de l'échantillon analysé était imprégné par des bisphénols, le PFOS, le PFOA et des métabolites de phtalates. Être exposé ne signifie pas être malade. Mais cette omniprésence oblige à regarder notre environnement comme un acteur de santé à part entière, plus encore chez les populations vulnérables comme les seniors, dont la capacité de détoxification diminue avec l'âge.

Des imposteurs qui piratent nos hormones

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des molécules exogènes capables d'imiter, de bloquer ou de perturber l'action des hormones naturelles dans toutes les étapes clés : production, transport ou dégradation. Hormones sexuelles et thyroïdiennes, insuline ou messagers de l'appétit peuvent être concernés et conduire à des troubles reproductifs, thyroïdiens et métaboliques, mais aussi à l'obésité, au diabète ou à des cancers hormonodépendants. Et ici, ce n'est plus la dose qui fait le poison...

Cette toxicologie bouscule nos repères. Pour certaines molécules, la relation entre dose et effet n'est pas linéaire. Nous sommes aussi exposés à un « effet cocktail » avec des mélanges trop souvent évalués substance par substance, et de très faibles concentrations peuvent provoquer des effets importants, tandis que des doses plus élevées restent parfois anecdotiques.

L'action combinée de centaines de substances, additives ou synergiques, et les fenêtres de vulnérabilité (préconception, grossesse, petite enfance et puberté) amplifient les conséquences *via* des modifications épigénétiques transmissibles sur plusieurs générations, à l'image du tabagisme. Parce que ces maladies restent multifactorielles, un polluant ne cause pas, à lui seul, une infertilité ou une hypothyroïdie, mais peut fragiliser un terrain déjà vulnérable. Le défi est considérable, mais l'organisme n'est pas démuni.

Où se cachent-ils vraiment ?

Bisphénols, phtalates, parabènes, certains filtres UV et pesticides, retardateurs de flamme, PCB ou PFAS se retrouvent dans les emballages, les cosmétiques, les textiles, les meubles et les papiers thermiques, mais aussi dans l'eau, l'air et l'alimentation.

Tous n'ont pas le même devenir. Le bisphénol A (BPA)¹ et de nombreux phtalates sont éliminés en quelques heures, mais l'exposition quotidienne entretient leur présence. D'autres persistent des années. Il est donc inexact de parler d'une « charge toxique » unique que l'on pourrait mesurer puis vider par un protocole standard.

Le mécanisme le plus documenté est la liaison aux récepteurs nucléaires des hormones stéroïdes. Contrairement aux hormones endogènes, les PE agissent comme agonistes ou antagonistes partiels. Le BPA, le BPS et les phtalates modulent par exemple la signalisation œstrogénique, induisant une activation dérégulée dans les tissus cibles.

Mais au-delà du noyau, les PE activent des cascades rapides : ces voies modulent la prolifération et la mort cellulaire, ainsi que la réponse inflammatoire. Cette dimension explique les effets de certains PE même à des concentrations infimes. Surtout, l'un des aspects les plus préoccupants est la capacité des PE à induire des modifications au niveau de l'ADN et de l'ARN, qui peuvent se transmettre de génération en génération.



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



Les portes d'entrée à connaître

L'alimentation constitue une voie majeure. Les résidus de pesticides, les contaminants des emballages plastiques, les dioxines et les PCB bioaccumulés dans la chaîne alimentaire forment un cocktail chronique. Les produits gras et d'origine animale sont particulièrement concernés en raison de la liposolubilité de nombreux PE. Ils peuvent s'accumuler dans notre tissu adipeux et être lentement relargués.

L'eau du robinet, elle aussi, contient des résidus de pesticides, de médicaments et de plastifiants.

L'air intérieur concentre des substances émanant des meubles, des peintures et des produits ménagers. La

poussière domestique est un réservoir majeur.

La voie cutanée, qui offre une absorption directe des cosmétiques, contourne le premier passage hépatique : parabènes, phtalates cachés sous l'étiquette « parfum » entre autres, y sont omniprésents.

Une vulnérabilité accrue

La thyroïde est une cible privilégiée. Certains PE interfèrent avec le transport de l'iode, la synthèse des hormones thyroïdiennes et leur métabolisme périphérique. Chez le senior, cette exposition accélère le déclin cognitif et aggrave les troubles du rythme cardiaque. Un bilan thyroïdien complet, incluant les anticorps anti-TPO et anti-thyréoglobuline, est recommandé dès l'installation de symptômes suggestifs.

De leur côté, les PE dits « obésogènes » (phtalates, BPA, pesticides organochlorés)

perturbent la signalisation de l'insuline, induisent une inflammation métabolique de bas grade et favorisent l'accumulation de tissu adipeux viscéral et l'obésité. Ils altèrent la fonction de certains récepteurs et induisent un stress oxydatif au niveau des cellules β -pancréatiques.

Les perturbateurs endocriniens contribuent également à l'hypertension artérielle, un facteur de risque majeur pour les AVC, l'infarctus, l'insuffisance rénale et la démence vasculaire. Enfin, les pesticides et les PCB favorisent la neuro-inflammation et le déclin cognitif, tandis que les xénoestrogènes stimulent la prolifération cellulaire et l'angiogenèse, participant aux cancers hormono-dépendants (sein, prostate, endomètre), à la puberté précoce et aux troubles de la fertilité.

Trois stratégies naturelles de détoxification

Le foie orchestre la biotransformation de ces xénobiotiques en trois phases. Et l'équilibre entre ces phases est crucial : un stress oxydatif chronique, une carence en cofacteurs ou une dysbiose peuvent conduire à une réabsorption entéro-hépatique des métabolites toxiques, *via* l'activité de certaines bactéries.

Bonne nouvelle : l'organisme réagit vite. Dans une petite étude menée auprès de 20 participants, trois jours seulement d'aliments frais et peu emballés ont suffi à abaisser de 66 % le taux de BPA urinaire et de plus de 50 % les métabolites de phtalates. Fermer le robinet des expositions évitables est donc la mesure la plus efficace et la plus rapide. C'est le premier pilier de notre stratégie : limiter l'absorption et la réabsorption intestinale. Pour cela, il faut bien entendu limiter les sources d'exposition.

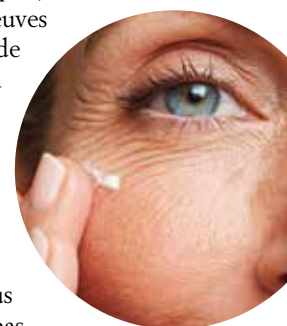
Dans l'alimentation, privilégiez le bio, surtout pour les végétaux les plus traités

(fraises, épinards, pommes) et les produits gras. Rincez les végétaux sous l'eau courante en les frottant et brossez ceux qui sont fermes. Remplacez les contenants plastiques par du verre, de l'inox ou de la céramique et jetez les ustensiles en plastique et les poêles antiadhésives rayées.

Pour l'eau, optez pour une filtration par charbon actif ou osmose inverse, avec entretien régulier. Utilisez des carafes et des gourdes en verre, exemptes de plastiques, même si le bouchon ou le joint restent souvent en plastique.

Choisissez vos cosmétiques sans parabènes, phtalates, filtres UV chimiques, ni phénoxyéthanol. Les labels Cosmebio, Ecocert ou Nature & Progrès sont des repères utiles.

N'oubliez pas de purifier votre intérieur : aérez 10 minutes deux fois par jour, aspirez avec un filtre HEPA, évitez les meubles en aggloméré, les peintures récentes non écologiques, l'habitacle des voitures neuves et ses retardateurs de flammes. Préférez la récup'. Quant aux petites habitudes du quotidien, refusez désormais les tickets de caisse thermiques, retirez vos chaussures à l'entrée et lavez-vous les mains avant les repas.



Le 2^e pilier : la transformation hépatique

Pour un soutien hépatique ciblé, optez pour le chardon-Marie, la curcumine et le desmodium. Consommez de l'ail, de l'oignon, et 2 à 3 portions par jour de crucifères (brocoli, chou kale, radis noir), dont au moins une portion crue, légèrement blanchie ou mastiquée longuement.

Le DIM, un métabolite des crucifères, module le métabolisme des œstrogènes. Le sulforaphane, autre actif majeur de cette famille, stimule la synthèse de glutathion. Une supplémentation de 100 à 200 mg/jour en DIM ou 20 à 40 mg/jour d'extrait de brocoli standardisé en sulforaphane peut s'avérer intéressante au cas par cas, en tenant compte du terrain hormonal, des antécédents et des traitements en cours.

Pour l'apport en antioxydants et cofacteurs enzymatiques, misez sur les polyphénols alimentaires. Le thé vert, consommé hors des repas (pour ne pas bloquer l'absorption du fer), est un geste simple et puissant.

Ne sous-estimez pas les sources de sélénium comme la noix du Brésil, ainsi que les fruits et légumes riches en vitamine C et plus particulièrement les fruits rouges et le raisin pour leur teneur en resvératrol. Les produits de la mer ou animaux apporteront du zinc, et pour certains de l'iode, nécessaires également en tant que cofacteurs hormonaux. Pour ces derniers, une supplémentation sera évaluée au cas par cas. N'oubliez pas qu'à forte dose, un antioxydant ou un oligoélément peut devenir toxique. Toute complémentation doit tenir compte des traitements en cours, de la fonction hépatique et rénale et de l'état thyroïdien.

De même, un soutien individualisé peut être envisagé par un apport en N-acétylcystéine (NAC) de 600 à 1 800 mg/jour (précurseur du glutathion), ou directement par la molécule active qu'est le glutathion liposomal, plus cher, mais très utile en cas de déplétion avérée !

Le 3^e pilier : l'élimination

Pour favoriser l'élimination intestinale et rénale, rien de mieux qu'un apport élevé en fibres (25 à 30 g/jour) *via* du psyllium, du son d'avoine, des graines de lin moulues, des légumineuses et des fruits entiers pour piéger les toxiques dans la lumière intestinale et mieux les éliminer. Boire chaque jour 2 litres d'eau peu minéralisée facilite le travail rénal.

Pour le reste, on oublie trop souvent les bénéfices potentiels de la sudation. Or, une petite étude a mis en évidence la présence de BPA, de phtalates et de retardateurs de flamme dans la sueur. Cet émonctoire ne doit donc pas être négligé, d'autant que l'activité physique reste essentielle pour ses bénéfices métaboliques, cardiovasculaires et antioxydants.

D'autres paramètres sont à prendre en considération comme l'équilibre nerveux et le sommeil. Le stress chronique élève le cortisol, perturbant les axes thyroïdien et gonadotrope. Il épuise les réserves de glutathion et dysrégule l'axe

hypothalamo-hypophyso-surrénalien, augmentant la perméabilité intestinale. Restaurer un rythme circadien stable et vous exposer à la lumière naturelle le matin renforce votre résilience. Associez-y si besoin une supplémentation en bisglycinate de magnésium et des techniques de relaxation comme la cohérence cardiaque.

Le jeûne de 16 à 18 heures est un outil puissant, à adapter à votre profil métabolique avec l'accord de votre thérapeute. Prudence avec les jeûnes prolongés : lors d'une perte de poids rapide, certains polluants lipophiles du tissu adipeux peuvent être temporairement remis en circulation. Cela plaide pour une perte progressive, avec protéines, transit et hydratation préservés.

En outre, parce que l'environnement de nos ancêtres peut laisser des traces dans notre génome et influencer notre santé, il faut soutenir en continu le cycle de la méthylation avec des donneurs de méthyle : folates (sous forme de 5-MTHF), vitamines B12 (méthylcobalamine) et B6 (pyridoxal-5-phosphate), ainsi que la bétaine et la choline (jaune d'œuf et foie). Tout cela sans oublier la vitamine D qui module l'expression de plus de 1 000 gènes impliqués dans la détoxification. Un déficit doit être corrigé selon le contexte clinique.

Enfin, les acides gras oméga-3 EPA et DHA s'intègrent aux membranes et servent de précurseurs aux résolvines et aux protectines, des médiateurs participant à la résolution active de l'inflammation. Une supplémentation, à raison de 1 à 2 g/jour d'EPA+DHA, associés à des SPM (médiateurs pro-résolutifs), peut être individualisée selon les apports, le statut et le contexte clinique.

Quel bilan choisir ?

Il n'existe pas de bilan unique reliant fatigue, infertilité ou prise de poids à une molécule précise. Pour les composés à demi-vie courte, un dosage urinaire isolé reflète surtout les dernières heures. Quant aux analyses capillaires non validées et aux tests suivis d'une « détox » standardisée, ils risquent de produire plus d'inquiétude que d'information. En présence de symptômes, la priorité reste un bilan ciblé (thyroïde, fertilité, glycémie, foie, rein...) et l'étude rigoureuse des expositions professionnelles, alimentaires et domestiques.



Quand le cholestérol tombe sur un pépin... de raisin

Dès septembre, la grappe se fait lourde, gorgée de jus et de promesses gourmandes. Trop sucrée pour être honnête, diront certains. La peau et les pépins racontent autre chose : un concentré de polyphénols qui soutient le cœur, le transit et le microbiote. Trois mois pour en profiter sans rien en perdre.



À Moissac, le long du Tarn, un kiosque Art déco attire le promeneur. Son nom, Uvarium, dérive du latin *uva*, le raisin. Inauguré en septembre 1933, il accueille les curistes venus y déguster le chasselas et boire son jus, à heures fixes, sous la houlette d'un médecin. L'idée séduit, et d'autres comptoirs ouvrent, de Narbonne à Marseille, jusque dans les gares parisiennes. Tous vantent l'ampélothérapie. Une cure née un siècle avant Moissac, dans les villes d'eaux européennes. Le protocole est simple : quelques semaines de raisin,

de marche au grand air et de repas légers. L'objectif vise toujours à drainer l'organisme et, parfois, soigner la goutte, les calculs biliaires ou une constipation tenace. En 1928, Johanna Brandt, naturopathe sud-africaine, amplifie le phénomène avec son livre *The Grape Cure*. Elle y raconte sa guérison d'un cancer de l'estomac, qu'elle attribue au fruit. Aujourd'hui encore, la monodiète de raisin reste un classique de la détox automnale.



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



Science

Que reste-t-il du *French paradox* ?

Les chercheurs français l'avaient découvert en 1992. Trente ans plus tard, la démonstration se fissure. Pour mesurer l'effet du vin, ils avaient comparé les buveurs modérés aux abstinents, sans voir que beaucoup de ces abstinents avaient arrêté de boire parce qu'ils étaient déjà malades. En 2023, une équipe canadienne reprend 107 études et près de 5 millions de participants pour corriger ce biais. L'avantage s'évapore. Non seulement il n'y a plus aucun bénéfice sur la mortalité chez les petits buveurs, mais apparaît un risque augmenté au-delà de deux à trois verres quotidiens⁸. La même année, l'OMS annonce qu'aucune quantité d'alcool n'est sans risque. Les travaux qui trouvent encore des effets favorables au vin rouge les attribuent à ses polyphénols, pas à son alcool⁹. Le hic, c'est qu'il faudrait en boire des quantités toxiques pour absorber assez de ces molécules bénéfiques. Autrement dit : vive la peau et les pépins !

Côté pratique

Bien choisir

Regardez d'abord la tige, que les professionnels appellent la rafle.

Verte et souple, elle indique une cueillette récente.

Brune et cassante, elle signale un séjour prolongé en chambre froide.

Les grains doivent être fermes, bien attachés à la grappe et recouverts d'un voile blanc mat, la pruine. Privilégiez le bio et le local, surtout en vue d'une cure.

Le raisin de table compte parmi les fruits les plus chargés en résidus de pesticides.

La bonne conservation

Une grappe se conserve à température ambiante deux à trois jours, cinq jours à une semaine dans le bac à légumes. Sortez-la une demi-heure avant dégustation, car le froid endort les arômes. La congélation reste possible, mais elle abîme le fruit. Une fois décongelés, les grains deviennent mous et aqueux. Une solution ? Réservez-les aux jus et aux sorbets.

Une saison courte

Le raisin français arrive fin août, donne son meilleur en septembre et octobre, puis quitte les étals à la mi-novembre. L'Italie et l'Espagne prennent ensuite le relais. Passé janvier, votre grappe aura voyagé en avion depuis l'hémisphère Sud.

Sucré, mais sans excès

Avec un index glycémique d'environ 50, le raisin se place dans la fourchette basse. Sa charge glycémique avoisine 8 pour 100 g. Les personnes qui surveillent leur glycémie peuvent donc en manger, de préférence en fin de repas plutôt qu'à jeun. Les raisins secs changent la donne. Privés de leur eau, ils concentrent quatre fois plus de sucre que le fruit frais.

Deux appellations, deux caractères

Il n'existe en France que deux AOP de raisin de table. D'un côté, le chasselas de Moissac se démarque avec ses grains dorés, sa peau fine, son goût de miel et de fleurs. De l'autre, le muscat du Ventoux séduit par ses baies noires aux reflets bleutés et son arôme floral de rose.

De la grappe à la molécule

Originaire du Caucase et du Proche-Orient, la vigne, *Vitis vinifera*, laisse ses premières traces de culture il y a environ onze mille ans. Les civilisations antiques en raffolent au point que les Grecs portent le cep jusqu'à Marseille, les Romains la propagent vers la Gaule.

Dès le 1^{er} siècle, Dioscoride consigne dans sa *Matière médicale* les propriétés du raisin. Galien en recommande les cures pour nettoyer l'organisme. Puis, la grappe perd son statut de remède pendant plus de seize siècles. Ce n'est qu'au 18^e siècle

qu'un médecin français, Desbois de Rochefort, lui redonne ses vertus thérapeutiques. Le 19^e siècle s'en empare avec enthousiasme, avant que la Seconde Guerre mondiale ne referme la parenthèse.

Arrivent les années 1990 et une énigme. Les Français mangent gras et échappent pourtant aux infarctus. C'est le fameux paradoxe français. En 1992, Serge Renaud et Michel de Lorgeril publient dans *The Lancet* une hypothèse. Et si le verre de vin rouge pris durant le repas expliquait ce paradoxe¹ ? Leur postulat, audacieux, devient viral. La même année, deux chercheurs américains déplacent le projecteur sur le resvératrol, niché dans la peau des grains². Les pistes se croisent, la recherche s'intensifie. Au fil des analyses, le raisin noir révèle sa richesse.



Tour de main

La cure uvale, mode d'emploi

Pendant une à trois journées, le raisin devient votre aliment unique, sans limite de quantité. Il existe une version longue, d'une à trois semaines, qui demande l'accompagnement d'un professionnel. Lavez vos grains, mangez-les au rythme de votre faim, mastiquez avec soin, peau et pépins compris. Buvez de l'eau plate et des tisanes tout au long de la cure menée sur un *tempo* plus calme qu'à l'ordinaire. Revitalisante, cette monodiète allège le travail digestif, draine les reins, nettoie les intestins. Elle s'adresse aux adultes en bonne santé. Si trois jours vous semblent trop longs, remplacez un repas quotidien, le dîner, par exemple, par une belle grappe, et tenez ce rythme une semaine durant. Le bénéfice prendra un peu plus de temps.

Raisins à boire

Les pépins et la peau vous rebutent, mais pas leurs molécules actives... Passez le fruit en entier, peau et pépin compris, dans un extracteur.

Autre possibilité, le *blender* qui préserve en plus les fibres et vous donne une boisson plus proche du *smoothie* que du jus. Oubliez la centrifugeuse, qui laisse derrière elle cet arsenal bénéfique. Une fois votre jus prêt, buvez-le à petites gorgées pour éviter le pic de glycémie.

Ces pépins précieux

Vous les recrachez... Ils concentrent pourtant l'essentiel des polyphénols du fruit. Prenez le temps de les mâcher. Attention, leurs tanins irritent un estomac sensible, surtout à jeun, et freinent l'assimilation du fer végétal. Évitez-les donc au cours d'un repas riche en légumineuses ou en céréales complètes.

L'huile de pépins de raisin

Riche en oméga-6 et en vitamine E, elle affiche un profil antioxydant intéressant pour le cœur et la peau.

Les hautes températures la déstabilisent, ce qui l'écarte des cuissons vives et des fritures. Sa saveur discrète, en revanche, en fait une alliée des assaisonnements. Côté cosmétique, sa texture fluide pénètre vite et laisse un fini sec, parfaite pour les peaux mixtes.

Autopsie chimique

Il apporte 90 kcal aux 100 grammes, dont 20 grammes de glucides répartis à parts égales entre glucose et fructose. Composé à 80 % d'eau, il fournit aussi des fibres, du potassium, du cuivre ainsi que des vitamines B, C, E et K. Mais le vrai plus se trouve dans ses polyphénols, des molécules synthétisées par la plante pour se défendre du soleil, des champignons et des insectes. C'est une stratégie chimique, car ces antioxydants ne sont pas groupés de manière aléatoire dans le fruit. Ainsi, la pulpe concentre les acides phénoliques. La peau abrite les anthocyanes, qui lui donnent sa couleur, et le resvératrol. Quant aux pépins, ils ferment des flavonols. Le raisin blanc les contient

aussi, généralement en quantités moindres, hormis les anthocyanes qui lui font défaut.

Ce que le cœur y gagne

Les maladies cardiovasculaires commencent souvent quand le LDL, ce « mauvais » cholestérol, se dégrade, s'infiltre dans vos artères et forme les plaques d'athérome. Le raisin bloque ce processus grâce à ses polyphénols qui freinent également l'inflammation chronique associée. Les essais montrent un cholestérol total en baisse, un LDL en recul ainsi que sa fraction oxydée qui décroît avec lui³.



...Comment l'associer ?

Avec l'endive

Dès octobre, l'endive apporte ses principes amers, la lactucopicrine en tête, qui réveillent les sécrétions digestives dès la première bouchée. Le sucre du raisin adoucit le contraste. Taillez les feuilles en lanières, ajoutez des grains coupés en deux et versez un filet d'huile de noix.



Avec la caille

La caille fournit quatre fois plus de fer que le poulet. Un avantage qui tient bon face aux pépins, connus pour freiner l'absorption du fer végétal. Farcissez-la de grains coupés en deux et d'une échalote ciselée. À la cuisson, le jus du raisin se mêle aux sucres et nappe la chair d'un sirop léger.



Avec le romarin

Vingt minutes à 200 °C suffisent à changer la nature du raisin. Ses grains éclatent, la caramélisation se fait, sa peau devient soyeuse. Digestif, le romarin encaisse cette cuisson que le basilic ou le persil ne supporteraient pas. Mieux encore, son côté résineux s'intensifie à la chaleur. Servez avec une courge rôtie ou un fromage de garde.



Il agit aussi sur votre tension, poussant vos vaisseaux à produire une molécule vasodilatatrice : l'oxyde nitrique. Quand la paroi se détend, le sang circule plus aisément et votre tension redescend. Cet effet mesurable s'observe avec le fruit entier et ses formes concentrées (poudre, raisins secs), mais pas avec le jus seul⁴.

Le grand ménage d'automne

Dans votre intestin, le raisin fait le ménage. Les fibres de sa peau, insolubles, stimulent le transit. Celles de sa pulpe, les pectines, forment un gel qui adoucit le passage. D'où son effet laxatif. Plus bas, ses composés phénoliques prennent le relais. Une partie échappe à l'absorption et parvient jusqu'au côlon, où les bactéries s'en emparent. *Akkermansia* en est un exemple révélateur. Ainsi, une étude californienne montre que deux portions de raisin quotidiennes suffisent pour diversifier votre flore en quatre semaines, avec une progression notable d'*Akkermansia*, cette bactérie qui vit dans le mucus intestinal⁵. En se nourrissant de ce mucus, elle encourage votre intestin à en fabriquer davantage. Il en résulte une paroi intestinale mieux protégée, moins vulnérable aux irritations et aux intrus.

Votre foie en profite aussi. Son travail de détoxification s'allège et l'accumulation de graisses recule.

La piste du resvératrol

Une dernière voie intrigue les chercheurs depuis vingt ans. Le raisin peut-il ralentir le vieillissement cellulaire ? La réponse serait du côté de son resvératrol. Il activerait les sirtuines, des protéines qui veillent sur vos cellules. Elles orchestrent la réparation de votre ADN, le renouvellement de vos mitochondries et la régulation de l'inflammation, soit autant de leviers au cœur de la longévité⁶. Chez l'animal, les résultats ont suscité un grand enthousiasme⁷. Mais chez l'humain, les essais sont moins convaincants. Il faut dire que si le corps absorbe sans peine le resvératrol, il le transforme aussitôt de sorte qu'il en subsiste peu dans le sang. Sans compter que les doses testées en laboratoire sont élevées, des centaines de milligrammes, alors qu'une grappe n'en apporte qu'une infime quantité.

La science avance à son rythme. Le raisin n'attend pas, il arrive à l'automne pour accomplir sa mission, puis s'efface. Cette saisonnalité impose son *tempo* à la monodiète qui se vit de septembre à novembre. Pas avant, pas après.



Nos recettes

Raisins rôtis au camembert coulant

Préparation : 20 minutes • Temps de cuisson : 20 minutes • Mode de cuisson : Four
• Difficulté : Facile • Saveur : Sucrée & salée
• 4 personnes

Ingédients 2 petits camemberts • 1 grosse grappe de raisin noir muscat • 1 gousse d'ail
• 1 cuillère à soupe de sucre • 2 cuillères à soupe de miel liquide • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
• 1 petit bouquet de thym frais • Sel • Poivre

Étapes 1. Préchauffez le four à 200 °C. Séparez le raisin en petites grappes et disposez-les dans un plat. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de sucre, salez, poivrez et mélangez. **2.** Placez les camemberts entre les grappes de raisins. Percez des entailles sur le dessus des fromages à l'aide d'un couteau, et incorporez-y l'ail finement émincé et des brins de thym. Poivrez, arrosez les fromages de miel. Enfourez pour 10 minutes. **3.** Servez avec du pain toasté.

Malin !

Vous êtes pressé ? Préparez seulement les raisins rôtis et servez-les avec un beau plateau de fromages.



© Philippe Dufour/Interfel

Poêlée de raisin au canard

Préparation : 20 minutes • Temps de cuisson : 20 minutes
• Mode de cuisson : Poêle/wok • Difficulté : Facile • Saveur : Sucrée & salée
• 4 personnes

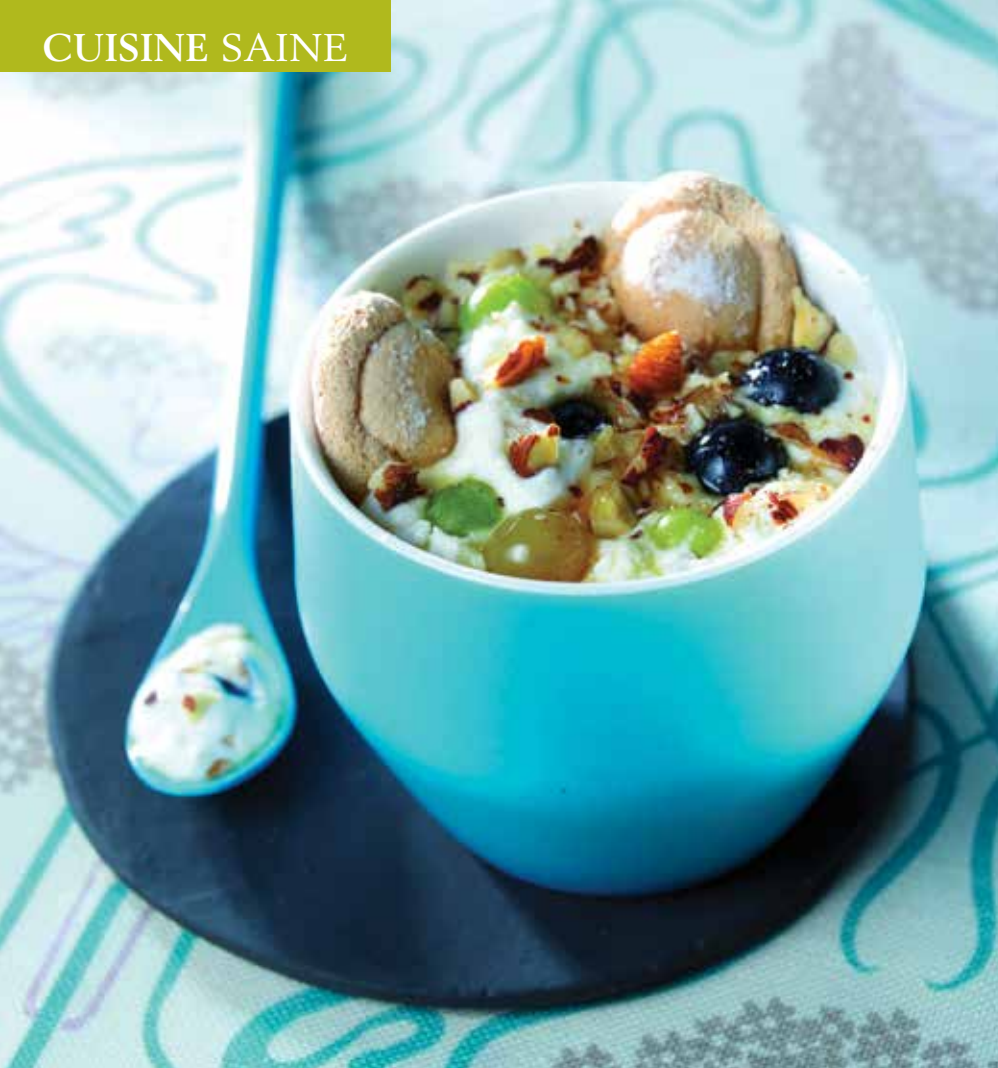
Ingédients 500 g de raisin
• 2 échalotes • 600 g d'aiguillettes de canard • 2 oranges • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de miel • 3 branches de thym
• Sel • Poivre

Étapes 1. Lavez et égrenez le raisin. Réservez. **2.** Épluchez et ciselez finement les échalotes. **3.** Ouvrez les oranges en deux et pressez-les. Réservez. **4.** Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Déposez les échalotes ciselées et les aiguillettes

de canard. **5.** Faites-les dorer 3 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez le miel et faites dorer (et caraméliser) encore 5 minutes. Sans couper le feu, retirez de la sauteuse les aiguillettes de canard et déposez-les dans un plat à gratin. Réservez-les au chaud. **6.** Versez le jus d'orange dans la sauteuse et faites-le réduire à feu vif environ 5 minutes. **7.** Ajoutez les grains de raisin et faites-les chauffer en remuant régulièrement pour qu'ils soient enrobés de sauce. Parfumez de thym. Servez le canard avec le raisin.



© Julie Méchal/Interfel



Tartellettes aux figes, noix, raisin et frangipane maison

Préparation : 20 minutes

- Temps de cuisson : 30 minutes
- Mode de cuisson : Four
- Difficulté : Facile
- Saveur : Sucrée • 4 personnes

Ingrédients 6 figes fraîches

- 20 cerneaux de noix • 200 g de raisin (muscat ou chasselas) • 80 g de beurre mou (en pommade) • 80 g de sucre • 80 g de poudre d'amandes • 2 œufs • 1 pâte sablée

Étapes 1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Dans un saladier, déposez le beurre ramolli, les œufs et versez le sucre et la poudre d'amandes. Mélangez bien au fouet ou à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène. 3. Découpez 6 disques dans la pâte sablée et placez-les dans les moules à tartellette. Répartissez la frangipane dans les moules. 4. Lavez et séchez les figes et les grains de raisin. Égrenez les grains et coupez les figes en quartiers. 5. Disposez les fruits et les noix harmonieusement dans les moules à tartellette. 6. Laissez cuire au four 25 à 30 minutes à 180 °C. 7. Servez tiède ou froid.

© Philippe Colin/Interfel

Trifle express au raisin

Préparation : 10 minutes • Mode de cuisson : Sans cuisson • Difficulté : Facile
• Saveur : Sucrée • 4 personnes

Ingrédients 300 g de raisin • 150 g de fromage blanc • 2 cuillères à soupe de miel • 50 g de noisettes concassées • 8 biscuits à la cuillère • 1 verre de jus d'orange

Étapes 1. Rincez le raisin sous l'eau. Séchez-le dans un papier absorbant avant de l'égrener. Réservez. **2.** Versez le jus d'orange dans une assiette creuse et trempez-y quelques instants les biscuits. Attention à ne pas trop les imbiber. **3.** Dans chaque verrine, posez 2 biscuits ainsi préparés en tassant un peu pour qu'ils en garnissent bien le fond. Ajoutez le fromage blanc sucré au miel puis le raisin égrené et les noisettes concassées.

Malin !

On peut réaliser maintes versions du trifle, selon le goût et la saison. Quelques exemples : des biscuits roses trempés dans un peu d'eau parfumée de sirop de fraise, avec mascarpone et fraises ; des palets bretons trempés dans une eau relevée d'un peu de rhum brun, avec fromage blanc et pomme râpée ; des spéculoos émiettés humidifiés d'un peu de jus de poire, avec fromage blanc non battu et lamelles de poire.



© Philippe Dufour/Interfel

Salade de poulet épicé, raisin et noix

Préparation : 20 minutes • Temps de cuisson : 7 minutes • Mode de cuisson : Poêle/wok • Difficulté : Facile
• Saveur : Sucrée & salée • 4 personnes

Ingédients 8 aiguillettes de poulet • 1 grappe de raisin
• 6 noix • 400 g de salade • 1 pincée d'épices Colombo
• Huile d'olive • Sel • Poivre

Étapes 1. Rincez le raisin avant de l'égrainer. 2. Faites revenir les épices Colombo dans une poêle avec un filet

d'huile d'olive, puis ajoutez les aiguillettes de poulet et faites-les cuire 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. 4. Arrosez d'huile d'olive et parsemez de cerneaux de noix. Dégustez sans plus attendre.



Avec l'armoise, nos rêves deviennent réalité

Si commune et pourtant mal connue, cette grande guérisseuse accompagne les femmes depuis fort longtemps. Mais on aurait tort de la réduire à cet usage. De la Wicca celtique aux traditions amérindiennes, ses vertus médicinales et énergétiques en font une alliée insoupçonnée dans de nombreux domaines.

Lorsqu'au 11^e siècle le poète herboriste Odon de Meung passe en revue les vertus de 77 plantes, il commence ainsi : « *Celle qu'on appelle communément la "mère des plantes" et qui a reçu des Grecs le nom d'armoise¹, s'offre naturellement la première à mes chants.* » Il poursuit sur l'origine de son nom : la déesse Diane, Artémise chez les Grecs, qui veille sur la nature, les animaux sauvages, la chasse et la féminité. Attachée à sa chasteté et associée à la Lune, Artémise, au caractère fort, est entourée d'une escorte de nymphes et d'animaux, dont la biche et les chiens de chasse. C'est elle, dit-on, qui aurait découvert les vertus curatives de la plante contre « les maladies des femmes ».

Plus qu'un mythe

De nombreuses espèces d'armoise soulignent ce lien entre les femmes et la plante. Ainsi, l'armoise commune, *Artemisia vulgaris*, dont le dessous blanc de ses feuilles rappellerait sa connexion avec la Lune, est connue depuis toujours pour réguler les cycles ; un pouvoir qu'elle partage avec sa cousine l'estragon, *Artemisia dracunculoides*, ou armoise petit-dragon. L'absinthe, *Artemisia absinthium*, nommée par les Anglais « la vieille femme » est connue pour agir sur les troubles de la ménopause.

Au total, le genre *Artemisia* compte 500 espèces, situées pour la plupart dans l'hémisphère Nord, en Europe bien sûr, mais aussi en Asie, en Afrique, en Amérique

centrale et en Amérique du Nord. On les retrouve aussi bien à basse altitude, avec, par exemple, l'armoise maritime, que dans les hauteurs des montagnes, avec le génépi. Certaines espèces sont rares, quand d'autres abondent, comme l'armoise commune.

Secrets de Sioux

Originaire d'Amérique du Nord, la très abondante *Artemisia ludoviciana* jouit d'une grande réputation auprès des Sioux Lakotas. « *Nommée en anglais "sagebrush" ou "white sage", cette dernière n'a rien à voir avec la sauge blanche de Californie que nous connaissons sous ce nom, rappelle Marie-José Piantino del Molino, philosophe-thérapeute spécialiste de ce peuple. Elle est utilisée pour réguler le flux et le rythme des menstruations, mais aussi contre les migraines, et dans les rituels, prières, soins et cérémonies par les hommes médecine.* » Séchée et fumigée, elle a une fonction de purification. Elle est associée dans leur roue de médecine à la direction de l'ouest et elle est reliée au chant et à la guérison.

Mais revenons à l'armoise commune...

C'est la plus fréquente de nos contrées. Elle peut atteindre deux mètres de hauteur et aime les lieux ouverts, les bords de routes, les terrains vagues, les berges et les rivages. Elle abrite tout un écosystème : chardonnerets et charançons apprécient ses graines, certaines chenilles aiment ses feuilles, et le pollen de ses fleurs attire de nombreux

Vous l'avez vue dans les médias

Devenue star pendant l'épidémie de Covid-19, l'armoise annuelle, *Artemisia annua*, est connue de la pharmacopée chinoise depuis des siècles ! La médecine traditionnelle lui prête la capacité de soigner une cinquantaine de maladies, mais surtout, des propriétés fébrifuges et toniques, notamment contre le paludisme. Il n'en fallait pas plus pour que les Malgaches l'adoptent face à l'épidémie avec, semble-t-il, des résultats suffisamment probants pour que sa réputation fasse le tour du monde.



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



Artemisia vulgaris

bourdons, papillons, guêpes, mouches, abeilles, etc. « *De façon générale, cela me paraît important de réhabiliter les plantes "vulgaris", plaide Nathalie Frossard, de l'association Plantes et Planète. Car ce sont la plupart du temps, historiquement, des plantes puissantes de guérisseuses. Comme la sauge, le thym, etc. L'armoise est une plante fabuleuse, dans tous les sens du mot : géniale pour soigner, mais aussi légendaire. Et les femmes, responsables sur beaucoup de continents de la santé domestique, ont tout intérêt à en avoir à proximité. Donc, oui aux haies d'armoise dans nos jardins !* »

Le rouge qui strie souvent les tiges de l'armoise commune a-t-il un lien avec son action sur le cycle féminin ? C'est une interprétation que n'ont pas manqué de faire les anciens qui lui attribuaient déjà des vertus sur la sphère gynécologique... mais aussi contre les sciaticues, les écouelles, ou même la consommation d'opium ! Aujourd'hui, elle est reconnue pour son action emménagogue, tonique, apéritive, digestive, antispasmodique et vermifuge. Elle peut aussi être utile pour soigner des règles irrégulières, absentes ou douloureuses. On préconise alors les infusions avec 20 à 30 g de feuilles à raison de 3 tasses par jour, ou les teintures-mères à raison de 30 gouttes deux fois par jour. Des bains de feuilles d'armoise ou des cataplasmes peuvent venir compléter ces prises par voie interne. Dans *Secrets d'une herboriste*, la célèbre Marie-Antoinette Mulot, précise que ces infusions ont également accompagné les femmes depuis l'Antiquité dans leur passage vers

la ménopause, sur une durée de dix jours, car un usage prolongé pourrait nuire au système nerveux.

Une autre indication recensée dans l'histoire est liée au post-partum. Pour faciliter l'expulsion du placenta et des caillots sanguins, on appliquait jadis sur le ventre des femmes des cataplasmes de feuilles après l'accouchement. Dans la même dynamique, l'armoise fut parfois considérée comme une plante abortive, une propriété qui ne lui est plus attribuée, mais que laisse sous-entendre l'un de ses noms anglais « *felon herb* », qui se traduit par « herbe criminelle », comme le souligne Jacques Brosse dans *La Magie des plantes*.

Messieurs, vous n'êtes pas en reste

En effet, *Artemisia vulgaris* a, en usage externe, des propriétés bactéricides et antimycosiques, mais aussi anti-inflammatoires et antimicrobiennes qui la rendent efficace contre l'eczéma, les démangeaisons et les piqûres. En interne, ses propriétés tonique, antispasmodique et cholérétique sont intéressantes pour la digestion et les troubles hépatiques, ou tout simplement pour ouvrir l'appétit, à raison de 2 à 4 tasses d'infusion de feuilles par jour.

Comme vermifuge, on préconise une tasse à jeun le matin, puis deux tasses avant chaque repas pendant trois jours. Quant à sa racine, elle a longtemps été utilisée, en poudre, pour les états épileptiques et les troubles nerveux, à des posologies variables. Si vous êtes concerné, demandez

un conseil adapté à votre situation auprès d'un spécialiste.

Attention, que l'on parle de feuilles ou de racines, l'armoise nécessite quelques précautions. On l'a déjà dit, elle ne doit pas être utilisée de façon prolongée, sous peine d'apparition de troubles du système nerveux. Rappelons qu'elle est également déconseillée pendant l'allaitement, ainsi qu'aux jeunes enfants, et qu'elle peut, dans certains cas, provoquer des règles abondantes. Si vous souhaitez y recourir, sans limitation d'usage, il faudra alors vous limiter à ses propriétés énergétiques.

Elle protège et inspire les rêves

Dans nos contrées, elle était autrefois célèbre pour ses vertus protectrices contre les maladies et les mauvais esprits. Albert Le Grand indiquait que « *celui qui a toujours sur lui de l'armoise, ni les mauvais esprits, ni le poison, ni l'eau, ni le feu, ne peuvent lui nuire. De plus, cette herbe, placée à l'entrée de la maison, la garantit de la foudre et des animaux venimeux* ». Dans la Wicca celtique, on conseillait, pour donner de la force, de mettre de l'armoise dans ses chaussures. Autour du feu de la Saint-Jean, une couronne d'armoise posée sur la tête protégeait les danseurs. On disposait même parfois de l'armoise séchée chez soi, à l'entrée de la maison ou des étables, pour empêcher les sorcières de tarir le lait des vaches ou de déposer leurs sorts sur le beurre.

Au Japon et en Chine aussi, l'armoise a longtemps servi contre les esprits malins et les mauvais sorts. Serait-ce lié à son pouvoir de plante calmante ? L'armoise a encore quelques secrets bien gardés... Et s'il est vrai qu'elle soulage l'anxiété et nous aide à trouver le sommeil – son surnom d'« herbe à rêves » y fait d'ailleurs référence –, Nathalie Frossard va plus loin et affirme qu'elle « *est très intéressante pour notre évolution spirituelle* ». En travaillant la connexion avec l'esprit des plantes, Nathalie a d'ailleurs reçu une « vision » de l'armoise : « *J'ai vu que, autrefois, les femmes guérisseuses organisaient des réunions, où elles partageaient leurs savoirs et leurs rêves* ». C'est cette vision qui lui a donné l'idée de créer des Cercles d'Armoise² ouverts à tous, aux femmes comme aux hommes, pour apprendre à « *mieux utiliser nos capacités sensibles et œuvrer ensemble* ». Ce rêve-là, puisse-t-il se réaliser au plus vite !

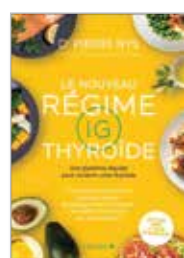
Je valorise mes déchets verts au jardin



Transformez vos déchets verts en un véritable atout pour votre jardin. Feuilles mortes, tontes, tailles... Inutile de les évacuer ou de les brûler : apprenez à les valoriser directement sur place pour enrichir naturellement votre sol. Dans ce guide pratique de la collection Facile & Bio, Denis Pépin, ingénieur écologue et référence du jardinage écologique, partage des méthodes simples et efficaces, hors compostage : paillage, réduction à la source, recyclage des résidus et création de refuges pour la biodiversité. Illustré de nombreux pas-à-pas, ce livre vous permet de cultiver un jardin plus fertile, plus productif et plus autonome, avec moins d'efforts et sans dépenses inutiles.

Par Denis Pépin, Terre vivante, 132 pages, 17 €

Le Nouveau Régime IG thyroïde



Fatigue qui s'installe, kilos persistants, frilosité, nervosité, sommeil perturbé, digestion difficile... Et si le problème ne venait pas uniquement de vos troubles de la thyroïde ? Même avec un traitement bien équilibré et des analyses rassurantes, de nombreux patients continuent à souffrir. Parce que la thyroïde ne travaille jamais seule : elle est intimement liée au métabolisme, au stress, à la digestion... et à la glycémie. Que vous soyez atteint d'hypothyroïdie, d'hyperthyroïdie, de thyroïdite de Hashimoto ou de maladie de Basedow, découvrez les conseils et les recettes adaptées, mais gourmandes d'un médecin spécialiste pour agir grâce à une alimentation à index glycémique contrôlé et retrouver durablement énergie, équilibre et bien-être.

Par le Dr Pierre Nys, Leduc, 256 pages, 19,90 €

Le Guide ultime de l'estomac



Ballonnements, brûlures d'estomac, nausées, lourdeurs après les repas... Ces troubles digestifs peuvent vite devenir un véritable fardeau au quotidien. Pourtant, mieux comprendre le fonctionnement de votre estomac est la première étape pour les soulager durablement. Fragilisé par une alimentation ultra-transformée, le stress chronique et un rythme de vie intense, cet organe essentiel influence bien plus que votre digestion. Dans ce livre, un médecin vous explique simplement les mécanismes en jeu et vous propose des conseils concrets, des tests faciles à réaliser et un programme complet pour apaiser, réparer et renforcer votre estomac, afin de retrouver une digestion plus sereine et un bien-être durable.

Par Victor Laroche, Leduc, 224 pages, 12,99 €

Actualités commerciales

Thés de la Pagode met à l'honneur Hao Ling®

Véritable référence bien-être de la maison, Hao Ling® est un assemblage unique de trois grands crus de thés biologiques : thé Pu-Erh du Yunnan, thé Oolong et thé vert. Issu d'un savoir-faire traditionnel chinois, ce thé rare séduit par ses notes rondes et délicates et sa richesse naturelle en théaflavines et théarubigines. La gamme s'enrichit également d'une nouvelle recette, Hao Ling® Gingembre, qui associe les arômes boisés du Pu-Erh à la fraîcheur épicée du gingembre pour une dégustation aux saveurs chaleureuses.

• Profitez de -20% sur le site internet

<https://www.thesdelapagode.com/fr/> avec le code PLANTES20, ou par téléphone au 01 48 04 54 07.

À découvrir en magasins bio et sur le site internet, à partir de 21,90 €.



Silice d'ortie, 100% végétale et sans additifs : « articulations, cartilage, os. »

Sans conservateurs, sans additifs, très concentré en ortie et en silicium organique, cet extrait glyciné d'ortie des montagnes comble les besoins journaliers en silicium de l'organisme. La silice d'ortie est conseillée pour la bonne santé des os, des articulations, des tendons, le maintien des fonctions cérébrales. Elle apporte une plus grande élasticité des vaisseaux sanguins mais aussi une meilleure qualité de la peau et des cheveux. Elle possède une action détoxifiante, drainante et reminéralisante.

• Le flacon de 500 ml pour une cure de 4 semaines, à 29,80 € sur Phytonika.com



Natural Pure Nacre+ : L'innovation scientifique pour votre mobilité

Découvrez Natural Pure Nacre+ de VEGMARINE, un concentré d'exception issu de la nacre de *Pinctada maxima*. Son action sur la régénération des os, cartilages et muscles a été mise en évidence lors d'études scientifiques réalisées en collaboration avec le CNRS. Riche en calcium et protéines actives, ce complément alimentaire fabriqué en France assure une assimilation optimale grâce à ses gélules gastro-résistantes. Offrez à votre corps le meilleur de l'océan pour une mobilité préservée.

• À partir de 38,70 €. Profitez de -10 % sur www.vegmarmarine.fr avec le code PLST10. Besoin d'un conseil ? Contactez-nous au 02 44 55 00 85.



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

Une poudre peu ragoûtante...

On m'a conseillé l'ashwagandha pour mes problèmes de stress et de sommeil, mais la poudre m'écœure. Que puis-je faire ? Valérie

Caroline Gayet : En sanskrit, *ashwagandha* veut dire « fort comme un cheval ». C'est valable aussi bien en termes de vigueur et de vitalité quand on pense à toute la force que peut avoir un cheval, qu'en termes d'odeur... L'ashwagandha est une plante qui ne sent pas bon. Rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule à être incommodée ;

de nombreuses personnes ont du mal avec la poudre. Je conseille souvent de la prendre dans une compote. Le goût de la compote reste généralement un peu plus présent que celui de la poudre. Niveau texture, cela va bien s'homogénéiser, beaucoup mieux qu'avec de l'eau ! Cela reste un « mauvais moment » à passer, mais qui vous fera du bien sur le long terme. Si vraiment vous n'y arrivez pas, il existe les gélules, mais elles sont moins bien dosées et cela revient plus cher. Vous pouvez aussi

essayer d'ajouter de la poudre de cannelé, de la poudre de gingembre ou de la poudre de réglisse. Ce sont des plantes toniques. On conseille de les prendre le matin pour apporter du tonus. Si vous aimez leur goût, cela peut améliorer le confort de la prise de l'ashwagandha.



Des ballonnements douloureux

J'ai fait une fibroscopie, car j'ai mal à l'estomac et beaucoup de ballonnements. Celle-ci a détecté une hernie hiatale. J'ai modifié mon alimentation, davantage alcaline, ce qui a été plutôt efficace pour la hernie hiatale, mais pas pour les flatulences et les maux d'estomac qui sont très virulents, en particulier la nuit, et me causent des insomnies. Parfois, j'ai l'impression que les douleurs sont dues au fait que j'ai des difficultés à évacuer les gaz intestinaux. Que puis-je faire pour me débarrasser de ces gênes, car je ne sais plus quoi manger (pour info, j'ai une hypothyroïdie Hashimoto également) ? Robert

Dr Thierry Schmitz : Pour soulager au mieux votre estomac et les maux qui l'accompagnent, j'utilise comme alternative naturelle un complexe de phyto-aromathérapie, le PhytoGast du laboratoire Perfect Health Solutions, qui associe l'achillée millefeuille, les graines de coriandre et le basilic. Il possède un effet anti-ulcérogène. Il est efficace également dans les problèmes de mauvaise digestion et de spasmes. Pour les flatulences, il est primordial et indispensable de revoir l'alimentation afin de réduire les phénomènes inflammatoires dans l'intestin. Les graisses alimentaires restent longtemps dans l'estomac et favorisent la hernie hiatale et les reflux gastro-œsophagiens. Diminuez rapidement votre consommation de charcuterie, de beurre, d'huiles végétales, de sauces grasses, de fromages, de pâtisseries. Privilégiez les aliments riches en protéines, mais pauvres en matières grasses. Enrichissez votre régime d'aliments riches



en fibres. Votre digestion n'en sera que meilleure et votre transit plus rapide. La pression abdominale sera moindre puisque les fibres favorisent l'évacuation des selles et des gaz.

Une cure de Probioplex qui est à la fois un pro et un prébiotique qui contient du *Lactobacillus acidophilus* et *rhamnosus*, du *Bifidobacterium lactis*, *longum* et *bifidum* ainsi que *Streptococcus thermophilus* dans une base de fructo-oligosaccharides ne pourra que vous être

bénéfique. Pour renvoyer le morceau d'estomac qui forme la hernie hiatale à sa place, l'ostéopathe peut vous aider. Il effectue une pression à proximité du diaphragme pendant que vous inspirez. Cette manipulation muscle le diaphragme et maintient l'estomac en place. À la maison, un exercice quotidien de renforcement du diaphragme est praticable. La maladie de Hashimoto est une maladie auto-immune qui génère une hypothyroïdie, en raison de la destruction du tissu thyroïdien par le système immunitaire. Le traitement classique, et inefficace, consiste à corriger l'hypothyroïdie en administrant pendant de nombreuses années, le plus souvent à vie, des hormones thyroïdiennes, comme la lévothyroxine, identique à celle produite par la glande thyroïde, afin de compenser l'insuffisance de production de la glande. J'obtiens de bons résultats avec le Moducare C afin de moduler et réguler le système immunitaire.

Arrêt des statines

Comment pourrais-je faire pour arrêter la prise de statines au bout de quinze ans de traitement ? André

Dr Thierry Schmitz : L'arrêt des statines est fortement conseillé, car ce médicament présente des effets secondaires fréquents sous forme de douleurs ou de faiblesse musculaires, de fatigue, de troubles de la mémoire et de la concentration, de troubles du sommeil et de troubles sexuels.

Vous pouvez vous arrêter sans danger et passer directement à un traitement naturel aussi efficace que les statines. Le Moduchoplex (3 gélules par jour avant les repas) permet une normalisation du taux de cholestérol après déjà un mois de traitement.



Des problèmes de cheveux

Que recommandez-vous en cas de chute des cheveux ? Annie

Caroline Gayet : Il faut toujours reminéraliser. Une solution complète combine des approches internes et des approches externes. Je dis toujours qu'entre les approches internes et les approches externes, la voie à privilégier, c'est toujours l'interne. Cela paraît paradoxal, mais la racine de vos cheveux sort de l'intérieur de votre corps.

En interne, je conseille tout ce qui est à base de levure de bière pour apporter toutes les vitamines du groupe B, ainsi que tout ce qui est à base de kératine, de millet, de prêle ou d'ortie. Toutes ces choses-là vont aider.

En externe, vous pouvez faire des massages avec des huiles essentielles. Vous pouvez également mettre de l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas, de gingembre ou de romarin dans une noisette de shampoing.

À l'herboristerie, nous avons un soin qui s'appelle « Boucle d'or ». C'est un mélange de poudres que l'on peut avaler et qui contient de la spiruline,

de l'ortie, du fenugrec, de la moutarde et de l'avoine. Vous pouvez aussi en faire un masque à poser sur vos cheveux en diluant la poudre avec un peu d'eau.

La moutarde va chauffer le cuir chevelu et apporter de bons nutriments. En externe, l'avoine et le fenugrec vont donner de la force et de la brillance à vos cheveux et vont bien les gainer. En interne, cela apportera des minéraux. La spiruline, en externe, joue un rôle dépolluant du cuir chevelu. Par voie orale, elle apporte énormément de nutriments, notamment des protéines. Avec tout cela, vous avez quelque chose de très complet.

Dernier réflexe : dans l'alimentation, pensez à consommer assez de légumes et de minéraux, ainsi que des protéines pour avoir de la force.



VOS QUESTIONS NOUS INTÉRESSENT

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

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



Bulletin d'abonnement

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

**Plantes
& santé**

Votre abonnement à *Plantes & santé* pour une année (12 numéros) au format papier + électronique (envoi en France métropolitaine) est à seulement 84 euros pour tout règlement par chèque (64 euros + 15 euros de frais de port + 5 euros de frais de chèque). Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription. Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous sans oublier de renseigner votre adresse email.

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

Étape 1 : Vos coordonnées

(tous les champs sont obligatoires)

Nom : Prénom :

Adresse : Téléphone :

Code postal : Email :

Ville :

Étape 2 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 84 € à l'ordre de BioSanté Éditions et de les renvoyer à cette adresse :

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

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

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

Prunellier

Prunus spinosa

par Mathilde Bart et Idir Bechar

Famille : Rosaceae

L'anecdote

L'épine noire au cœur tendre

Ce bois sombre, piquant et rigide dessine nos haies épaisses que l'on redoute de traverser. Surnommé épine noire, ce buisson fait le bonheur des passereaux, mais reste boudé par la majorité des cueilleurs.

Le prunellier est une espèce prothérante.

Ce mot savant signifie que ses fleurs apparaissent avant ses feuilles, offrant un spectacle étoilé avant l'arrivée du printemps. Au goût d'amande amère, ces fleurs trahissent la présence de glycosides cyanogéniques, tolérés à dose culinaire occasionnelle. Son vrai intérêt provient des fruits. Contrairement à ce qu'on entend souvent, inutile d'attendre les premières gelées pour les récolter. En patientant trop, les prunelles finissent par pourrir sur place. Le secret consiste à les cueillir lorsqu'elles sont molles sous le doigt.



Identification et cueillette

Membre de la famille des Rosacées, et cousin de nos chers arbres fruitiers, ce buisson rustique est une espèce pionnière. Il colonise spontanément les talus, les friches, les pâtures délaissées et les lisières forestières de nos campagnes. Il atteint un à cinq mètres de hauteur, préférant former des bosquets impénétrables. Ses rameaux, pubescents dans leur jeunesse, passent du vert au marron foncé et portent des feuilles caduques, alternes, ovales et finement dentées.

Le critère de reconnaissance clé reste cette floraison éclatante qui éclot sur le bois nu. En début de printemps, si vous observez des fleurs blanches dans une haie sauvage, il y a de bonnes chances que ce soit lui. Détail botanique à retenir : son épine dure est la continuité parfaite du rameau, elle se différencie de l'aiguillon du rosier qui se détache si on tire dessus.

	Semis Spontané par drageons et dissémination animale
	Cueillette Mars à avril pour les fleurs, automne pour les fruits, toute l'année pour les rameaux
	Parties récoltées Fleurs, prunelles, jeunes rameaux
	Propriétés Astringent



Prunellier

Prunus spinosa



En plein été, ses fleurs laissent place à de petites drupes bleu foncé pruneuses (sorte de poudre sur le fruit) de la taille d'une bille. La récolte optimale s'effectue en début d'automne, dès que la chair devient souple au toucher.

Les confusions

L'aubépine partage cette même famille botanique. Toutefois, son écorce est plus fissurée verticalement. Ses feuilles sont lobées, et elle fleurit après l'apparition de son feuillage. De plus, ses fruits sont des cerises rouges et la confusion est sans risque, car l'aubépine est également comestible et médicinale.

Propriétés médicinales

Doté d'un fort pouvoir astringent, le prunellier resserre efficacement les tissus.

Ce n'est pas une grande plante médicinale, mais la tradition conseille les feuilles et les fruits pour stopper les diarrhées légères ou apaiser les maux de gorge. Le meilleur usage que l'on puisse en faire est en cas d'aphte gênant. Croquer un fruit non mûr s'avère désagréable, mais radical pour effacer l'inconfort. Cette action directe provient de sa richesse en tanins condensés, en vitamine C et en acides organiques, qui réduisent l'inflammation locale et freinent la prolifération bactérienne.

Aujourd'hui, l'intérêt grandissant pour les spiritueux sauvages, comme le « Patxaran basque », remet en lumière ce buisson aux vertus digestives authentiques. On pensera aussi au « KiKi Vendéen » ou à la « Trouseminette » où l'arbuste exprime là encore ses arômes.



Recette santé plaisir

Crufture sauvage aux prunelles

Le passage par le froid brise les vacuoles des cellules de la plante retenant les tanins. Une fois libérés, ceux-ci adoucissent ce petit fruit sauvage. Mais avec le fruit blet, il y a plus de risque d'avoir des parasites ou que le fruit explose sur l'arbre, ce qui rend la cueillette moins attractive. Pour cette recette, cueillez les prunelles juste à maturité, comme des cerises.

Ingrédients

- 500 g de prunelles molles
- 200 g de sucre
- Quelques gouttes de jus de citron

Préparation

Étapes 1. Lavez et faites sécher vos prunelles.

Recouvrez-les avec le sucre et patientez 2 heures minimum, le temps qu'elles dégorgent. Le jus facilitera la prochaine étape. **2.** Passez la récolte dans un tamis et écrasez avec une cuillère en bois pour séparer la pulpe des noyaux. Cette étape demande un peu de force et de patience. Si la récolte est riche, permettez-vous du gaspillage. **3.** La quantité de sucre est calculée pour être la même que la pulpe récupérée une fois tamisée. Vous pouvez en mettre moins, tout en sachant que la conservation sera moins bonne. Le citron est facultatif ; il peut aider à la conservation.

Votre crufture ne se conserve en l'état que quelques jours au réfrigérateur avant de fermenter.

Pour prolonger le plaisir plusieurs mois, étalez la préparation en une fine couche de 5 mm maximum et faites sécher au déshydrateur à 40 °C ou au four à la température minimum, porte entrouverte.

Vous aurez une crufture sauvage qui se déguste sur tout et partout.



© Mathilde et Idir



Sentier *nature*

Plantes et actifs naturels en gélules **depuis 1992**



AGILIFLEX

Complément alimentaire articulations & souplesse

Confort en cas de gênes et raideurs articulaires

7 actifs synergiques ciblant le cartilage :

• Glucosamine • Chondroïtine • Collagène marin Naticol® • Acide hyaluronique • Bambou • Acérola • Manganèse

Fabriqué en France selon Charte qualité - Gélules pullulan vegan - Packaging écologique

Seulement 3 gélules par jour

Exclusivement sur **www.sentier-nature.fr**

Livraison Colissimo 48 H

EXCLUSIF Code avantage

Plantes et Santé: **PAGI2**

30 gélules Agiliflex offertes

Pour toute commande Agiliflex

250 gélules Validité 1 mois



Réf. PAGI2 ~~27,60€~~ 24 € 30
250 gélules pullulan

Sentier *nature* 02 98 50 19 50 Du lundi au vendredi 9h-12h 13h30-17h