

Sophie Lacoste

d'ici ou d'ailleurs

Les plantes

qui

guérissent

**NOUVELLE
ÉDITION
AUGMENTÉE**

Les secrets de la phytothérapie.

À utiliser en tisanes, ampoules, gélules, etc.



POCHE

L E D U C . S

Saviez-vous que le houblon aide à s'endormir ? Que l'ortie est une excellente alliée de votre santé ? Que le bambou est le meilleur remède contre le mal de dos ?

Longtemps utilisées par la tradition populaire, les plantes sont aujourd'hui reconnues par la science pour leurs propriétés thérapeutiques. Voici leur mode d'emploi dans une nouvelle édition illustrée. Indispensable à tous ceux qui choisissent de se soigner au naturel !

- De A comme Achillée à Y comme Yam, les meilleures plantes pour se soigner.
- Digestion, tonus, allergies... Comment en faire vos alliées contre les maux quotidiens.
- En tisanes, ampoules, gélules ou infusions... : choisissez le mode d'utilisation qui vous convient.
- Comment les reconnaître ? Où se les procurer ?
- Ce qu'il faut savoir sur leurs contre-indications et les précautions d'utilisation.



Inclus : un index alphabétique par affections.
Pour chaque problème, une solution phyto !

**PROFITEZ DE TOUS LES BIENFAITS DES PLANTES
GRÂCE À CE GUIDE SIMPLE ET PRATIQUE !**

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, tient la rubrique santé de *TV Magazine* depuis plus de 20 ans. Elle est aussi l'auteur des *Aliments qui guérissent* et des *Surprenantes vertus du jeûne* (Leduc.s Éditions).

ISBN 979-10-285-0118-1



9,90 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

POCHE

L E D U C . S

« Ce guide fait l'inventaire des vertus
thérapeutiques des végétaux. Indispensable. »

TV Grandes chaînes

« La Bible verte des petits maux. »

Marie Claire

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de la phytothérapie, 2014.

Les surprenantes vertus du jeûne, 2013.

Ma bible des trucs de santé, 2012.

Les aliments qui guérissent, 2008.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sophie Lacoste

© 2005 Éditions Repères Santé

© 2015 Leducs.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0118-1

ISSN : 2427-7150

SOPHIE LACOSTE

LES PLANTES QUI GUÉRISSENT

À UTILISER EN TISANES,
AMPOULES, GÉLULES, ETC.



POCHE

L E D U C . S

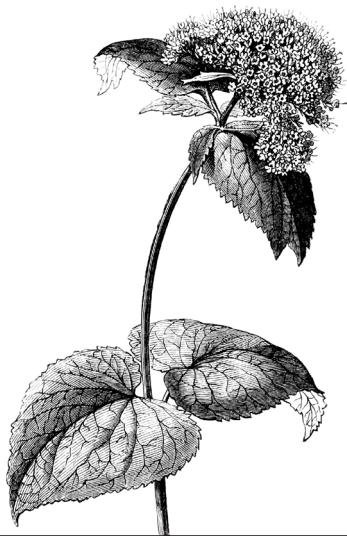
MISE EN GARDE

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les aliments de santé et les moyens de les utiliser en toute sécurité. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Sommaire

Savoir utiliser les plantes médicinales	7
Plantes médicinales et aromatiques.	
Les règles de la récolte	21
Les plantes d'ici et d'ailleurs	
de A comme achillée à Y comme yam	29
Annexes	485
Table des matières	505

Savoir utiliser
les PLANTES
MÉDICINALES



Sous forme de tisane, mais aussi de gélules, les plantes peuvent être utilisées pour soulager les petits maux de tous les jours...

Les plantes, longtemps employées par tradition populaire, sont aujourd'hui reconnues par la science pour leurs propriétés thérapeutiques. La majorité des médicaments actuels sont d'origine végétale (extraits) ou bien sont fabriqués à partir de leur modèle (synthèse chimique des principes actifs).

Malgré leur omniprésence, les plantes sont ignorées ou méprisées au profit de médicaments « chimiques » puissamment dosés et qui agissent de manière rapide. Mais cela ne va pas sans inconvénients : ils ont souvent des effets secondaires indésirables et quelques contre-indications. Ainsi, lorsqu'une sciatique vous paralyse, l'anti-inflammatoire corsé qui vous soulagera dans les heures qui suivent risque de vous occasionner des brûlures d'estomac les jours suivants ! D'où l'intérêt, à chaque fois que c'est possible, de préférer la formule originale (naturelle) à la copie chimique.

Où trouver des plantes ?

Tisanes et gélules s'achètent en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels ou diététiques, salons et foires bio, marchés... Vous pouvez aussi cueillir les plantes dans votre jardin ou dans la nature (voir chapitre suivant). Ensuite vous les faites sécher et vous les conservez un an sans problème.

Tisane ou gélules ?

On appelle « formes galéniques » les formes de présentation et donc d'administration des plantes ou de leurs principes actifs. Tisanes, gélules, huiles essentielles, teintures, macérats glycinés, etc. toutes les formes galéniques ont leurs avantages et leurs inconvénients.



- ▶ La tisane est intéressante car elle permet de mélanger les plantes à son gré selon ses besoins. Les reproches que l'on pourrait lui faire sont le temps de préparation, le manque de conservation (24 heures au réfrigérateur, jamais plus) et les dosages des principes actifs

souvent difficiles à évaluer. Toutefois, la bonne vieille tisane (infusion ou décoction) garde ses adeptes qui la trouvent à la fois plus efficace, plus agréable et plus conviviale.

- ▶ Côté préparations « instantanées » du type gélules, capsules ou ampoules, le problème du dosage ne se pose pas : il suffit de les avaler, mais toujours en prenant soin de boire un grand verre d'eau ! Certaines plantes, d'origine exotique, n'existent que sous des formes toutes prêtes (bambou, harpagophytum, acérola...), d'autres sont plus difficiles à trouver en concentré. Et là, il n'y a pas de choix à faire : on prend ce qu'on trouve.

Labels et qualité

Il est préférable de se procurer des gélules ou des plantes séchées qui arborent le label AB. C'est la garantie pour vous que les plantes n'ont pas subi de traitement chimique lors de leur culture ou de leur conditionnement. Le label AB garantit aussi que les plantes n'ont pas été ionisées : ce traitement – officiellement sans danger puisque les ondes radioactives ne pourraient être transmises aux aliments – consiste à « bombarder » les plantes et fruits secs (ainsi que la plupart des fruits, légumes et champignons) par des ions cobalt. Autant éviter quand on cherche à se soigner aussi naturellement que possible !

Le temps d'une cure

En général, la phytothérapie fonctionne avec des cures de trois semaines à un mois, temps nécessaire pour ressentir un maximum de bienfaits. Vous pouvez, au besoin, prolonger la cure pendant deux mois mais il est important, au terme de ces deux mois, de faire une « pause » de dix jours car, comme à toute autre substance, l'organisme s'habitue aux plantes. Il existe aussi certaines plantes

à prendre pendant des durées bien précises. C'est le cas de la fumeterre, par exemple, connue pour faciliter la digestion, qu'il faut prendre pendant dix jours puis arrêter sinon ses effets risquent de s'inverser. Si vos troubles ne sont pas éliminés au bout de cette période, vous pouvez commencer une nouvelle cure avec une autre plante : il y en a toujours plusieurs pour une même affection.

Infusions, décoctions et macérations

LE MATÉRIEL

Choisissez avec soin votre matériel : casseroles émaillées et cuillères en bois en priorité. Évitez les ustensiles et contenants en aluminium qui peuvent être toxiques et que les plantes absorbent. Pour conserver vos tisanes, privilégiez les flacons bouchés en verre. Teintures, huiles et sirops doivent être mis dans des bouteilles en verre teinté et conservés à l'abri de la lumière dans un endroit frais. Selon les plantes et surtout les parties de plantes que l'on utilise pour faire sa tisane, le mode de préparation est différent. L'infusion convient bien aux fleurs et feuilles en général, parties les plus fragiles des plantes. La décoction est principalement utilisée pour les racines, les tiges et les écorces. L'eau utilisée doit être de l'eau aussi pure que possible et faiblement minéralisée, de l'eau de source par exemple. Évitez l'eau du robinet.

► L'infusion

Elle consiste à verser de l'eau bouillante sur des plantes au moment précis où l'eau entre en ébullition. Il faut alors couvrir le récipient et laisser infuser le temps nécessaire (de dix minutes à une heure selon les plantes). Vous pouvez battre avec un fouet à thé (en bambou) ou bien une cuillère en bois pour accélérer la diffusion des principes actifs et oxygéner l'infusion qui n'en sera que meilleure. Filtrez

avant de déguster. Vous pouvez éventuellement sucrer avec du miel (jamais de sucre blanc).

Attention : évitez toujours les sachets à tremper. Agrafe, papier blanchi au chlore, coton qui donnent un goût « baggy » comme disent les spécialistes du thé... tout est fait pour que le goût de la tisane soit dénaturé. Avec la tisane, vous avalez tous les produits qui se dissolvent dans votre tasse : colle, substances chimiques, etc. De plus, les plantes utilisées dans les sachets sont souvent de deuxième ou troisième catégorie : résidus, poussière et même plantes avec des défauts.

► La décoction

Il s'agit de faire bouillir l'eau dans laquelle on a mis les plantes. Le temps d'ébullition va de 10 minutes à une demi-heure selon la ou les plantes.

Infusion et décoction supportent bien les mélanges de plantes. Bien entendu, il faut veiller à ne mélanger que des plantes qui doivent subir le même type de préparation (ne pas faire bouillir des fleurs de reine-des-prés avec de la racine de bardane : la reine-des-prés perdrait bon nombre de ses principes actifs !). Par exemple, en cas de rhumatismes, vous pouvez mélanger à parts égales des feuilles de cassis et des fleurs de reine-des-prés et boire trois tasses de tisane par jour (une cuillerée à soupe du mélange infusée dix minutes dans une tasse d'eau bouillante).

► La macération

Les plantes sont laissées à tremper dans un liquide : eau, alcool, huile, miel, vin, vinaigre, etc., pendant une période d'au moins 15 jours. Les préparations obtenues sont un peu plus compliquées mais se gardent plus longtemps. On peut donc toujours en avoir sous la main.

▶ **Le suc**

Il suffit de réduire la plante en purée. Il est préférable de le faire avec des plantes fraîches mais parfois – quand la plante est trop épaisse ou donne peu de jus –, il est nécessaire de la cuire dans un peu d'eau. Une fois la purée de pulpe obtenue, filtrer et boire le suc dilué dans un peu d'eau ou l'utiliser en compresse. Cette méthode est rarement employée car le « produit » obtenu est souvent très amer et ne se conserve pas.

▶ **Les compresses et cataplasmes**

Compresses et cataplasmes sont principalement utilisés dans les cas de problèmes de peau, les entorses, les fractures et les douleurs musculaires ou articulaires. N'utilisez que des plantes parfaitement saines. Vous pouvez associer une huile végétale (huile d'olive par exemple) ou de l'argile ou du miel selon les différentes recettes à suivre scrupuleusement. Évitez les compresses et cataplasmes sur le ventre. Procédez par étapes : laissez en place 20 minutes. Recommencez 2 heures plus tard avec une nouvelle compresse et laissez 30 minutes, etc. Ne réutilisez jamais une compresse ou un cataplasme. Jetez-la impérativement.

- Compresse : on imbibe une compresse ou un tissu propre d'une infusion concentrée ou d'une décoction de plante. Appliquez-la sur la peau, maintenue par un bandage.
- Cataplasme : la plante peut être directement appliquée sur la peau quand les feuilles ou les fleurs sont fines. Sinon elles peuvent être chauffées dans de l'eau ou légèrement écrasées au rouleau à pâtisserie pour que les principes actifs pénètrent plus rapidement. Maintenir avec un linge ou une bande.

Macérations et autres préparations un peu plus compliquées

Les recettes précises sont données avec la description de chaque plante, pages xxx et suivantes.

▶ **La macération à froid**

Certaines plantes, comme la reine-des-prés, perdent leurs qualités avec le chauffage. On réalise alors des macérations à froid : 25 grammes de plante pour un demi-litre d'eau. Laissez en contact une nuit avant de filtrer.

▶ **Les vins médicinaux**

Faites macérer 100 grammes de plantes séchées ou 200 grammes de plantes fraîches dans un litre de vin (blanc ou rouge, mais bio de préférence) pendant deux semaines avant de filtrer en exprimant le jus de plante. On peut conserver ces vins trois mois au frais. En général, on boit un petit verre de vin médicinal avant chaque repas.

▶ **Le sirop**

Infusions ou décoctions additionnées de miel ou de sucre non raffiné permettent de faire des sirops qui se conservent jusqu'à un an. Il suffit de mélanger un demi-litre d'infusion ou de décoction à 500 grammes de miel ou de sucre et de faire chauffer à feu doux en remuant jusqu'à obtenir un sirop. Ensuite, on le consomme comme un sirop du commerce, en le diluant à raison d'une cuillère à soupe dans un verre d'eau ou, mieux, dans une tisane.

▶ **Les huiles médicinales**

Appliquées en friction sur la peau, certaines huiles de plantes peuvent soulager les rhumatismes ou améliorer la circulation. Hachez 250 grammes de plante sèche (ou 500 grammes de plante fraîche). Ajoutez 750 ml d'huile d'olive et faites chauffer doucement au bain-marie pendant trois heures. Retirez du feu et laissez refroidir puis filtrez

en exprimant le jus au maximum. On peut aussi faire des huiles sans chauffer, mais en plaçant le récipient au soleil pendant 15 jours à 3 mois selon la plante.

Les autres extraits de plante

Les autres préparations (huiles essentielles, crèmes, onguents...) nécessitent des connaissances particulières, du matériel spécifique ou de nombreuses pages d'explications... C'est pourquoi elles ne figurent pas dans ce livre.

▶ **La teinture**

La teinture consiste à faire macérer une plante dans l'alcool et l'eau, ce qui permet d'extraire plus de principes actifs de la plante. Les teintures sont plus utilisées dans les pays anglo-saxons qu'en France. Elles ont la réputation d'être très efficaces et très pratiques. En homéopathie, ces teintures prennent le nom de « teintures-mères » car elles sont les bases à partir desquelles sont élaborés les remèdes.

- Placer la plante dans un récipient en verre (200 grammes de plante sèche ou 300 grammes de plante fraîche).
- Verser un litre d'un mélange fait à partir de 90 % d'un bon alcool (fruit, whisky, cognac, vodka ou rhum) et de 10 % d'eau pure (de source, pas du robinet !), de sorte que la plante soit entièrement couverte.
- Boucher hermétiquement et agiter fortement pendant quelques minutes.
- Laisser macérer 10 à 15 jours en agitant le récipient chaque jour.
- Filtrer en exprimant au maximum le jus des plantes (en s'aidant par exemple d'un presseur à main).
- Mettre dans des bouteilles teintées. La teinture se conserve 2 ans.

La posologie est de 2,5 ml de teinture diluée dans un verre d'eau, 3 fois par jour.

► L'homéopathie

L'homéopathie est aussi ancienne que la médecine « chimique ». Créée en 1810 par Hahnemann, l'homéopathie repose sur trois grands principes : la similitude, la haute dilution et la dynamisation. Exemple : une accélération du rythme cardiaque avec une envie répétée d'uriner et une hyperexcitabilité sont des symptômes qui correspondent à une prise excessive de café. Le remède choisi sera donc *Coffea* (le café), selon le principe de similitude. Une teinture-mère de café sera diluée de telle façon qu'après analyse, il ne subsistera plus d'élément « café » : c'est la dilution. Enfin la substance obtenue est fortement agitée, au cours de la fabrication, pour en augmenter l'efficacité : c'est la dynamisation. La grande majorité des traitements homéopathiques est réalisée à partir de plantes.

Plus le mal est pris tôt, plus vite on stoppe sa progression. Il est possible d'associer plusieurs remèdes, puisque les symptômes sont souvent multiples. D'habitude on prend les remèdes en dose 4 CH ou 5 CH si les symptômes sont encore faibles (3 à 4 fois par jour) et en 7 CH à 9 CH si les symptômes sont bien installés (toutes les heures). Ces médicaments sont partiellement remboursés par la Sécurité sociale s'ils sont prescrits par un médecin. On les trouve uniquement en pharmacies.

► Les macérats glycinés

Branche récente de l'homéopathie, la gemmothérapie est une méthode de soin qui utilise les macérats glycinés comme remèdes. Il s'agit de faire macérer durant 20 jours des bourgeons fraîchement cueillis et broyés dans un mélange d'alcool et de glycérine. La macération est filtrée puis diluée au dixième (dilution 1 DH). Les bourgeons et autres tissus embryonnaires sont concentrés en principes actifs et en principes de croissance. Les macérats glycinés sont très efficaces sur les enfants et les animaux.

Très simple d'utilisation : 1 goutte par kilo de poids dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour.

Les macérats glycéринés se trouvent en pharmacie (souvent sur commande), dans certains magasins de produits naturels et par correspondance.

► **Les élixirs floraux**

Proche de l'homéopathie, la leibothérapie ou thérapie par les élixirs floraux est destinée à rééquilibrer notre système émotionnel. Cette méthode utilise des remèdes élaborés à partir de teintures-mères de plantes fortement diluées dans l'alcool. Au début du xx^e siècle, le Docteur Edward Bach a créé 39 remèdes, pour la plupart issus de fleurs, d'où l'expression « Fleurs de Bach ». D'autres chercheurs ont mis au point d'autres remèdes à partir d'autres fleurs, c'est pourquoi on utilise aussi l'expression « élixirs floraux ». Le terme « leibothérapie » a été créé à partir des racines grecques (leibo signifiant « goutte ») pour ne pas limiter la méthode aux fleurs et pour mettre en avant sa particularité qui est de soigner avec des doses de 2 à 3 gouttes d'élixir.

Depuis quelques années, les remèdes mis au point par le Docteur Bach connaissent un succès remarquable parce qu'ils rééquilibrent les émotions, à l'origine de nombreux troubles physiques et psychiques, domaine rarement pris en compte par les autres méthodes thérapeutiques. Il existe aujourd'hui des milliers d'élixirs dont certains sont élaborés à partir de minéraux, d'algues, ou d'animaux marins. Le principe est simple : 2 à 3 gouttes par jour sur la langue ou dans un verre d'eau, trois fois par jour ou bien au moment des crises (angoisse, jalousie, peurs diffuses, chocs émotionnels, etc.).

Les élixirs floraux se trouvent dans de nombreuses pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels et en vente par correspondance.

▶ **Les huiles essentielles**

Les huiles essentielles sont des produits huileux, volatils et odorants sécrétés par les plantes aromatiques. Leur extraction se fait par distillation à la vapeur d'eau ou simple expression à froid de sorte que les principes actifs soient parfaitement préservés. L'extraction demande un matériel spécifique et conséquent qui n'est pas à la portée des particuliers. En revanche l'utilisation des huiles essentielles, puissants concentrés de plantes, est relativement facile à condition de ne jamais dépasser les doses conseillées.

Les huiles essentielles s'utilisent en interne : 1 à 3 gouttes dans une cuillerée de miel. Mais on les emploie surtout par voie externe : massage (en association avec une huile végétale), inhalation, dispersion, bains, etc.

Les huiles essentielles s'achètent en pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels. Exigez la mention « Agriculture Biologique » avec le label AB.

▶ **Gélules, comprimés et extraits liquides**

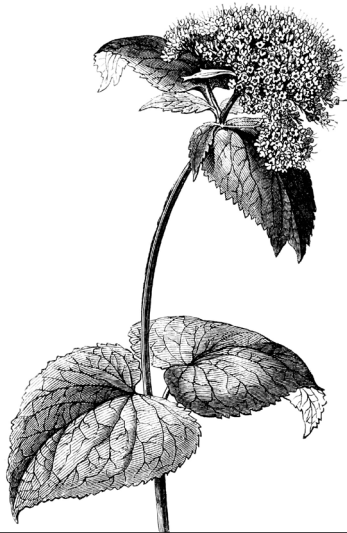
Impossible à réaliser chez vous. Il s'agit de formes galéniques qui ne peuvent être réalisées que dans des laboratoires équipés de machines spéciales.

- *Les gélules* sont constituées le plus souvent de poudre de plante dans une enveloppe de gélatine (souvent d'origine végétale ou marine depuis l'affaire de la « vache folle »). Ceux qui n'arrivent pas à avaler cette enveloppe peuvent l'ouvrir et saupoudrer un plat ou un dessert avec la poudre de plante. Il existe aussi des gélules contenant des microbilles ou microsphères : les principes actifs ont été extraits (comme pour une infusion ou une macération) avant d'être incorporés à ces petites billes de cellulose.

- *Les comprimés* : les principes actifs de la plante sont extraits puis associés à un excipient (cellulose, lactose, fructose, amidon, etc.). Ce procédé est surtout utilisé pour les plantes dont les principes actifs doivent être extraits car peu biodisponibles dans la plante sèche. Les comprimés permettent aussi plus facilement des « cocktails » de plusieurs plantes aux indications comparables et qui agissent en synergie. Ou bien encore quand le laboratoire veut associer d'autres substances (acides aminés, vitamines, oligo-éléments, etc.).
- *Les extraits liquides* sont d'autres formes galéniques très à la mode en ampoules ou en flacons. Les extraits liquides peuvent être de simples infusions, décoctions ou jus. Il peut aussi s'agir d'extraction hydroalcoolique faite avec de l'alcool et de l'eau. Les avantages sont l'aspect pratique de l'utilisation et la précision de la dose si vous suivez la posologie préconisée par le fabricant.

Gélules, comprimés, ampoules, flacons se trouvent en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels ou vente par correspondance. Là encore, quand vous avez le choix, préférez les marques qui arborent le label AB (Agriculture Biologique).

*Plantes médicinales
et aromatiques*
**LES RÈGLES
DE LA RÉCOLTE**



Tout d'abord, ne jouez pas à l'apprenti sorcier : si vous n'êtes pas connaisseur de plantes médicinales, ne vous aventurez pas à cueillir n'importe quoi. Si certains végétaux peuvent être bénéfiques à la santé, d'autres sont dangereux, voire mortels ! En cas de doute lors de votre cueillette, soyez prudent : passez votre chemin ou montrez votre récolte à un pharmacien avant d'en faire usage.

Lorsque vous aurez rempli votre panier de feuilles et de fleurs, qu'allez-vous faire de votre récolte ? Tout d'abord, faites une dernière vérification concernant l'identification des plantes. Méfiez-vous car certaines, comme la digitale ou la ciguë, ont des points communs avec des plantes bénéfiques (la grande consoude pour la digitale, l'herbe-à-Robert pour la ciguë) : mieux vaut donc être sûr de ne pas avoir confondu ! Vérifiez, à l'aide de cet ouvrage ou d'un autre, la description précise de la plante. Comparez les illustrations à votre récolte. Interrogez-vous sur son environnement : chaque plante ne pousse que dans un lieu déterminé (ensoleillement, sol, altitude, proximité d'autres plantes, etc.) avant de vous lancer dans les tisanes et autres préparations.

Selon l'époque de floraison, de maturité et les parties de plantes concernées, les moments de récolte varient. En été, ce sont surtout les végétaux, dont les principes actifs sont concentrés dans les feuilles et surtout les fleurs, qui sont intéressants. Pour récolter des fruits (baies, semences), attendez la parfaite maturité, en général à la fin de l'été. Pour les racines, mieux vaut attendre l'automne, moment où les principes actifs sont « redescendus ». Quant aux écorces et aux bourgeons, c'est en général au printemps qu'on les prélève. Cependant, cela demande un « coup

de main » et un minimum d'apprentissage car si vous « arrachez » au hasard, vous mettez en danger la santé de l'arbre. Par respect pour la nature, laissez cela aux spécialistes. Dans tous les cas, ne prélevez que ce dont vous avez besoin.

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE ?

Choisissez une journée sèche et ensoleillée en évitant les atmosphères orageuses. Faites votre récolte de préférence le matin, lorsque la rosée est complètement évaporée, ou à défaut le soir, mais avant que l'humidité ne soit tombée. Les végétaux ne doivent absolument pas être mouillés, sinon ils risquent de fermenter et de moisir, et de perdre toutes leurs qualités.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Ciseaux et couteaux bien aiguisés sont impératifs pour sectionner nettement les tiges. Pour éviter que les végétaux ne s'abîment, veillez à ne pas les écraser : un panier est le meilleur récipient dans lequel mettre votre cueillette. Il est vivement conseillé de ne pas mélanger les différentes plantes lors de la récolte. Ou bien vous emportez plusieurs paniers, ou bien vous ne récoltez qu'une plante lors de votre promenade. Et surtout, ne laissez pas traîner votre récolte : dès votre retour, occupez-vous de vos plantes.

OÙ CUEILLIR ?

Plus l'endroit de votre cueillette sera « secret » et loin de la « civilisation », meilleure sera votre récolte. Faites très attention à l'environnement des végétaux : s'il y a, à proximité, quelques champs cultivés régulièrement arrosés d'engrais et de pesticides, rangez votre matériel ! Évitez aussi les plantes couvertes de poussière qui poussent au bord des routes et des chemins. Car il faut le savoir : les végétaux cueillis ne devant pas être lavés, ils doivent être parfaitement « propres ».

LES RÈGLES DE BASE

Lorsque vous ramassez ou coupez les plantes, débarrassez-les des petits déchets (autres plantes, débris, etc.) avant de les mettre dans votre panier. C'est beaucoup plus facile à faire au moment de la récolte que plus tard. Soyez strict sur la qualité car la plante doit être parfaite : flétrissures, décolorations, feuilles grignotées et taches sont autant de défauts à prendre en compte.

SÉCHER ET CONSERVER

Les racines, les fleurs, les bulbes, les baies et les fruits sont suspendus ou étalés sans surépaisseurs sur des claies, en général à l'ombre avec un courant d'air chaud (grenier). Si les racines sont charnues, il faut les couper en rondelles. Les tiges et les feuilles peuvent être séchées au soleil. Une fois vos plantes séchées, répartissez-les, sans les mélanger, dans des sachets en papier, des enveloppes de lettres ou des boîtes en carton. Proscrivez le plastique, le métal... et les boîtes à chaussures même neuves (ce serait idiot que vos plantes sentent les pieds... ou le cuir !).

Si vous plantez vos simples

Les plantes aromatiques et médicinales sont assez peu exigeantes et pousseront sans problème, de préférence dans un endroit abrité du vent. Si vous ne voulez pas vous poser de question, semez et replantez dans un terreau stérile. Si vous êtes perfectionniste, sachez qu'ail, romarin, alchémille, marjolaine, menthe, hysope, sauge, origan, genièvre, laurier, noisetier, tilleul, campanules, pavot, bleuet, sauge et buis préfèrent les sols un peu alcalins : épandez une ou deux fois par an des cendres de bois et du calcaire. Par ailleurs, la citronnelle, la bourrache, la centaurée, la camomille, le thym, le fenouil ainsi que les plantes à bulbes ou tubercules préfèrent des terres plus

sablonneuses. Par conséquent, séparez ces deux grandes catégories.

LE SEMIS

On sème dès mars sous serre ou dans la maison près d'une fenêtre exposée au sud et, après les gelées, à l'abri, jusqu'en juillet. Le semis s'effectue généralement sur un terreau, en espaçant au maximum les graines puis en les tassant légèrement du plat de la main. La plupart des plantes aromatiques germent à 15-21 °C en quelques jours. Vous repiquerez 4 à 6 semaines plus tard. Si vous avez un semis tardif, vous laisserez en place en espaçant les plants. Suivez bien les indications sur le sachet car le basilic supporte mal une terre gorgée d'eau ou une température de germination inférieure à 15 °C. En été (juin, juillet), vous pouvez faire un semis, directement en place (sans repiquage).

LA DIVISION

Tous les 2 ou 3 ans, divisez les plantes ligneuses (thym, romarin...) ou buissonnantes (sauge, reine-des-prés, camomille, millepertuis, menthe...) : il suffit de dégager la terre d'un côté, de séparer les racines à la main, de replanter et d'arroser.

LES BOUTURES

C'est assez difficile à réussir, mais ça vaut le coup d'essayer quand on n'a ni graines ni racines : coupez de façon nette, en biais, à une dizaine de centimètres au-dessus de la partie dure de la tige. Éliminez les feuilles sur un tiers. Plongez la bouture dans l'eau, puis replantez-la dans un pot avec du terreau. Avant l'automne, replantez en pleine terre.

LA CULTURE EN POTS

La plupart des simples (basilic, lavande, romarin, serpolet, hysopé, menthe, persil, reine-des-prés, millepertuis...) peuvent être cultivées en pot. Plus le récipient est large et profond, plus les plantes s'étendront. Si vous cultivez vos plantes à l'intérieur, veillez d'une part à ce que la température de la pièce n'excède pas 18 à 19°C et d'autre part qu'il y ait une exposition solaire d'au moins 8 heures. Bien entendu, toutes ces plantes ont horreur des courants d'air, chauds ou froids, et n'aiment pas trop l'atmosphère des cuisines. La menthe en pot doit être souvent rempotée, vu sa rapidité de croissance.



*Les plantes
d'ici et d'ailleurs*
DE A
COMME ACHILLÉE
À Y
COMME YAM



L'Achillée millefeuille

Achillea millefolium

HÉPATIQUE ET CICATRISANTE

.....

Un peu oubliée aujourd'hui, cette jolie fleur a pourtant rendu de grands services en médecine populaire. Les scientifiques redécouvrent ses vertus et lui trouvent même des propriétés antitumorales.

Très commune, l'achillée millefeuille pousse sur les talus, les prairies et les bords de chemins dans des sols ensoleillés, bien drainés et plutôt riches en azote. De la même famille que la camomille, elle bénéficie de certaines propriétés de sa cousine (contre les névralgies, les céphalées...). Mais elle a aussi d'autres cordes à son arc. Bien qu'elle soit amère, l'achillée millefeuille entre dans la composition de recettes de cuisine ainsi que dans l'élaboration de vins toniques et d'alcools aromatisés.



COMPOSITION ET PROPRIÉTÉS

Dans la plante, les scientifiques ont isolé 82 constituants : tanins, huile essentielle, furocoumarine, monoterpénones, monoterpènes, flavonoïdes, etc. La plante tout entière a une action anti-inflammatoire, emménagogue (qui favorise le cycle menstruel), cholérétique (elle stimule la sécrétion de bile) et de régulateur sanguin. Les feuilles, quant à elles, sont plutôt hémostatiques et cicatrisantes alors que les fleurs ont des propriétés davantage toniques, stimulantes et antispasmodiques. En Allemagne, il existe une reconnaissance officielle de l'achillée millefeuille pour traiter les pertes d'appétit, les maux d'estomac et les crampes pelviennes chez les femmes. Plusieurs recherches récentes ont confirmé que l'achillée millefeuille pouvait

être efficace contre les troubles hépatiques et le dérèglement des sécrétions gastriques. Selon des chercheurs japonais, cette plante pourrait même avoir des propriétés antitumorales (recherches concluantes mais menées uniquement sur des souris).

PETIT DICTIONNAIRE DES INDICATIONS

Connue et reconnue comme efficace depuis des millénaires, l'achillée millefeuille a, bien sûr, intéressé chimistes, médecins et autres scientifiques qui ont rapidement confirmé les nombreuses indications pour lesquelles elle est utilisée.

- ▶ Appétit : contre le manque d'appétit, la mauvaise digestion et les maux d'estomacs, buvez une tasse d'infusion $\frac{1}{4}$ d'heure avant les repas... et mettez de l'achillée dans la salade !
- ▶ Bouffées de chaleur et ménopause : 3 à 4 tasses d'infusion par jour.
- ▶ Calculs rénaux : idem.
- ▶ Cicatrisation : compresse avec une infusion concentrée.
- ▶ Crampes pelviennes chez les femmes : infusion trois fois par jour. Prenez un bain de siège : 100 grammes de plante séchée pour 10 litres d'eau chaude.
- ▶ Crevasse du mamelon : suc de la plante fraîche.
- ▶ Entorses et foulures : compresse avec une infusion concentrée.
- ▶ Fièvre : 3 à 4 tasses d'infusion par jour.
- ▶ Hémorroïdes : 3 à 4 tasses d'infusion par jour. Localement, appliquez une compresse avec une infusion concentrée ou quelques gouttes d'huile essentielle.
- ▶ Hypertension, hépatisme et troubles du foie, Insuffisance biliaire et digestive, nervosité et/ou spasmes, névralgies, règles difficiles et douloureuses : 3 à 4 tasses d'infusion par jour entre les repas.
- ▶ Rage de dents : mâchez des feuilles ou appliquez de l'huile essentielle sur la dent.

- ▶ Rhumatismes et douleurs : friction avec l'huile antidouleur ou un mélange d'huile d'olive et d'huile essentielle.
- ▶ Rhume et grippe : dès les premiers signes, buvez 1 tasse d'infusion toutes les heures (4 au maximum dans une journée).
- ▶ Ulcère variqueux : massages légers avec du suc de la plante fraîche ou compresses avec l'infusion ou la teinture-mère.
- ▶ Varices : en interne (infusion) et en externe (massages et cataplasmes).
- ▶ Zona : appliquez de l'huile essentielle, massez en suivant le trajet du zona.

PRÉCAUTIONS

- ▶ Toute substance, surtout si elle est efficace, peut avoir des effets indésirables, notamment si les doses ne sont pas respectées. L'huile essentielle ou de grandes quantités de plante fraîche sont contre-indiquées pour les femmes enceintes, l'achillée millefeuille ayant des propriétés contraceptives et même abortives. Les femmes qui allaitent doivent aussi l'éviter.
- ▶ Si vous prenez des médicaments pour la tension ou des anticoagulants, évitez de prendre de l'achillée millefeuille sans avis de votre médecin.
- ▶ En externe, quelques rares réactions cutanées chez les personnes sensibles aux astéracées (marguerites, asters, camomille, etc.).
- ▶ Il est préférable de ne pas consommer l'achillée millefeuille en même temps que la sauge, le thuya, la tanaïs et l'absinthe. En effet, ces plantes contiennent du thujone en faible quantité, substance qui, en très forte quantité, peut se révéler toxique. Il est aussi préférable de ne pas en consommer si vous comptez vous dorer au soleil (photosensibilisation, possibilité de taches brunes).

QUAND ? COMMENT ? OÙ ? COMBIEN ?

Loin des endroits pollués, vous cueillerez les sommités fleuries si possible le matin, après la rosée, mais avant les fortes chaleurs des journées d'été. Vérifiez qu'il n'y ait pas de pucerons : ils raffolent du nectar d'achillée millefeuille. Laissez sécher à l'ombre. On trouve l'achillée millefeuille dans les herboristeries, magasins de produits naturels et certaines pharmacies sous plusieurs formes, on peut aussi faire soi-même ses remèdes.

- ▶ *Plante fraîche* : quelques feuilles dans la salade ou bien sous forme de jus (dilué dans de l'eau), pour le plaisir et surtout les problèmes hépatiques. La plante se consomme crue ou cuite, en quantité modérée, plutôt comme un condiment ou bien avec des épinards, brocolis, œufs...
- ▶ *Vin médicinal apéritif* : laissez macérer durant 15 jours une petite poignée de fleurs et de feuilles fraîches ou sèches dans un litre de bon vin rouge. Ajoutez si nécessaire un peu de miel. Un petit verre à liqueur en début de repas.
- ▶ *Vin médicinal dépuratif ou contre les maux d'estomac* : 120 grammes de fleurs fraîches broyées au mortier à laisser macérer 15 jours dans 1 litre de vin blanc sec. C'est très amer. Un petit verre à liqueur en début de repas.
- ▶ *Le suc* : la plante écrasée soulage rapidement les blessures.
- ▶ *Infusion de fleurs et/ou de feuilles sèches* : pour usage interne et externe. 30 grammes par litre d'eau à ébullition. Laissez infuser 5 minutes. En usage externe, 40 à 50 grammes/litre d'eau pendant 5 à 10 minutes.
- ▶ *Teinture ou extrait liquide* : en interne, 30 gouttes dans un verre d'eau, 3 fois par jour. En externe : compresse sur la plaie douloureuse.
- ▶ *Huile essentielle* : à éviter en interne.

Cicatrisante, anti-inflammatoire et hémostatique, l'achillée millefeuille peut être appliquée sur des blessures ouvertes (à condition qu'elles ne soient pas trop profondes) ou fermées. Les feuilles ou bien des compresses imbibées d'infusion ou de teinture-mère sont étalées en cataplasme sur la plaie. On trouve, d'ailleurs, dans le commerce, des pommades ou des lotions contenant de l'achillée millefeuille. Mais c'est surtout pour lutter contre les vieilles douleurs et les varices que vous vous ferez des massages ou des frictions à base d'achillée millefeuille.

EN ASSOCIATION AVEC D'AUTRES PLANTES

L'action de l'achillée millefeuille est souvent renforcée par d'autres plantes qui, par ailleurs, atténuent un peu son amertume. En infusion, il suffit de mélanger les plantes sèches moitié-moitié. En teinture-mère, il est possible d'alterner les prises dans la journée (30 gouttes de chaque dans un verre d'eau).

- ▶ Circulation : vigne rouge, hamamélis ou citron
- ▶ Fièvre : saule, sureau
- ▶ Grippe, rhume : eucalyptus.
- ▶ Hémorroïdes : marron d'Inde
- ▶ Névralgies et maux de tête : lavande, camomille

UN PEU DE BOTANIQUE

De la famille des Astéracées, l'*Achillea millefolium* est une plante vivace d'environ 60 cm qui peut atteindre 80 cm. Ses fleurs sont des corymbes de capitules, c'est-à-dire des petites fleurs blanches, crèmes ou roses qui se regroupent en haut d'une tige assez épaisse sans ramification. Ses feuilles sont finement découpées d'où son nom de « millefeuille ». Appelée aussi saigne-nez, herbe au soldat, herbe aux charpentiers, herbe à la coupure en raison de ses propriétés cicatrisantes et hémostatiques, elle pousse à l'état sauvage dans toutes les régions tempérées. Elle se multiplie par les stolons ou par graines. Elle fleurit

de juin à septembre. On en récolte les parties aériennes et les fleurs durant toute la période de floraison. Dans la même famille, mais préférant les prairies humides, les plaisantins savent reconnaître une autre achillée, l'achillée sternutatoire (ou *Achillea ptarmica*), dont on fait la poudre à éternuer.

L'OMELETTE AUX MILLE PÉTALES

- ▶ huile d'olive
- ▶ 2 pommes de terre
- ▶ 4 œufs
- ▶ 4 feuilles (petites) d'achillée millefeuille émincées
- ▶ 1 brin de ciboulette
- ▶ sel, poivre

Dans une poêle, faites sauter des rondelles de pommes de terre dans un fond d'huile à feu vif. Pendant ce temps, battez vos œufs dans lesquels vous aurez incorporé les feuilles d'achillée millefeuille et la ciboulette. Quand les pommes de terre sont dorées, baissez le feu puis ajoutez les œufs en remuant. Couvrez en laissant la vapeur s'échapper. Servez en décorant avec des fleurs de millefeuille, de pâquerettes et de soucis.

LA FRICTION ANTIDOULEURS

Dans 30 cl d'huile d'olive première pression à froid, diluez 20 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : achillée millefeuille, lavande fine, pin sylvestre, eucalyptus, citron. Remuez bien. Conservez le flacon fermé. Frictionnez-vous les mains avant de procéder à un massage d'abord léger puis en insistant progressivement.

HISTOIRES ET LÉGENDES

- Les vertus hémostatiques et cicatrisantes des « millefeuilles » sont connues depuis l'Antiquité. Achille, selon la légende, l'aurait utilisé pour soigner ses guerriers blessés sur les conseils de Chiron le Centaure, patron des guérisseurs. Partout où il pousse, l'achillée millefeuille a la réputation d'éloigner les mauvais esprits, de chasser la timidité ou la tristesse : il suffit d'en porter un petit bouquet dans ses vêtements. Au XII^e siècle, Hildegarde, la première phytothérapeute moderne, conseillait l'achillée millefeuille pour les saignements de nez, les plaies vives, les troubles de la menstruation et même l'épilepsie. Tous les médecins l'ont grandement utilisée jusqu'à l'arrivée des médicaments chimiques.
- En Chine, l'achillée millefeuille n'est pas seulement une plante médicinale, c'est aussi un outil divinatoire : en bougeant de façon très ordonnée et très répétitive les tiges, l'oracle accède à une concentration idéale, à un vide intérieur qui lui permet de mieux cerner la question.
- Dans les campagnes européennes, le millefeuille faisait partie des 32 herbes des sorciers dans les cérémonies magiques ou d'exorcisme.
- En Sardaigne, un pied de millefeuille suspendu la tête en bas sur le lit conjugal assurait bonheur et fidélité aux époux.
- Son indication contre la calvitie a aussi fait l'objet de fortes croyances.

L'Aigremoine

Agrimonia eupatoria

POUR ÉCLAIRCIR LA VOIX

.....

On la recommande contre les aphtes, les pharyngites, la diarrhée et les problèmes hépatiques.

On la rencontre sur les chemins, le long des haies où elle se met à l'ombre. L'aigremoine mesure environ 40 cm. Elle a une tige raide et poilue, des feuilles vertes dessus, blanches en dessous, et de jolies grappes de fleurs jaunes à cinq pétales qui s'épanouissent de juin à septembre.



PHARYNGITES ET DIARRHÉES

L'aigremoine est une plante recommandée aux fumeurs, aux orateurs et aux chanteurs dont elle éclaircit la voix. C'est l'un des meilleurs remèdes contre les pharyngites. Riche en tanins, elle se révèle aussi précieuse pour lutter contre les diarrhées et les affections chroniques du foie. On utilise les fleurs et les feuilles en tisane, à raison d'une cuillerée à café pour une tasse d'eau chaude infusée 10 minutes, et de trois tasses par jour.

DU CÔTÉ DES FLEURS DE BACH

L'élixir Agrimony (aigremoine) est indiqué à celles et ceux qui ont l'air toujours joyeux et qui recherchent la paix. Ne supportant pas les disputes, ils sont prêts à tout pour les éviter, même aux compromis défavorables. Ils cachent leurs problèmes et leurs inquiétudes par l'humour et la bonne humeur. Sociables, ils sont appréciés par leur entourage. Ils peuvent avoir tendance à se « soigner » à coups de médicament, de cigarettes ou d'alcool.

L'Aloès

Aloe vera

PLANTE DE LA PEAU

.....

Crèmes de soin, shampoings, lotions, dentifrices, mousse à raser... c'est incroyable le nombre de produits pour se bichonner qui contiennent de l'Aloe vera. La pulpe de ce grand cactus s'utilise aussi en interne.

Cancer, maladies de peau incurables, problèmes digestifs chroniques... rien ne semblerait résister à l'Aloe vera. Et les résultats semblent si impressionnants qu'il me semble plus prudent de parler au conditionnel !



UN PEU DE BOTANIQUE

Dans la famille des Liliacées, il y a plusieurs espèces d'aloès. Certains sont de la taille d'un petit cactus, d'autres aussi grands qu'un arbre. Les longues feuilles sont charnues et pourvues d'un aiguillon. Le remède, connu sous le nom de « Lou Wei », est utilisé depuis près de 1 500 ans par les Chinois. Mais l'aloès était déjà utilisé dans l'Antiquité par les Sumériens, les Grecs et les Égyptiens. Au XIX^e siècle, les remèdes à base d'aloès faisaient partie des produits les plus vendus en pharmacies. Sa réputation de plante tonique, digestive, purgative et cicatrisante s'est maintenue jusqu'à nos jours. Il existe plusieurs espèces d'aloès. La plus utilisée reste l'*Aloe vera* en raison de ses propriétés et surtout sa facilité de mise en culture. Originaire d'Afrique du Nord, l'*Aloe vera* est cultivé partout dans le monde et notamment en Espagne, au Mexique et dans le sud des États-unis. Appelé *Aloe barbadensis* ou encore *Aloe vulgaris* par les scientifiques, il est plus connu sous le nom d'*Aloe vera* (aloès vrai), aloès

de Curaçao ou sabila (en espagnol). Les feuilles plutôt étroites (en comparaison des autres variétés d'aloès) sont longues, dentées. Du centre s'élève une inflorescence avec de nombreuses fleurs jaunes en forme de tube. Au bout de 4 à 5 ans, le cactus atteint environ un mètre : on peut alors commencer à prélever ses feuilles pour la fabrication de remèdes ou de cosmétiques.

UNE FORMULE COMPLEXE

Depuis près de 50 ans, les chercheurs se penchent sur la formule intime de l'aloès. L'aloïne et ses dérivés sont les principes actifs majeurs de la feuille : ces substances ont une action sédative, antibiotique, purgative et analgésique. D'autres composants renforcent cette action bactéricide, fongicide et calmante : les acides aloétique et cinnamique. L'aloès contient 7 des 8 acides aminés essentiels qui ne peuvent être fabriqués par l'organisme humain et qui lui sont indispensables. D'autres acides aminés (arginine, tyrosine, etc.) qui ont la particularité de réguler la tension et de lutter contre le stress, des polysaccharides, des résines et des tanins complètent cette formule complexe. Très riche en enzymes – les substances qui sont à la base des mini-réactions chimiques partout dans notre corps –, l'aloès contient au moins 20 minéraux (calcium, phosphore, fer, potassium, magnésium...) et des vitamines.

EN INTERNE, UNE PANACÉE !

L'aloès est considéré comme un adaptogène, c'est-à-dire qu'il aide l'organisme à s'adapter aux conditions extrêmes et à lutter contre elles : froid, maladie, fatigue, etc. Non seulement il stimule les défenses immunitaires, mais il est antibiotique, anti-inflammatoire, puissamment cicatrisant. Il aide à éliminer les toxines, à nettoyer les organes encombrés (reins, foie...). Il soulage les crampes

d'estomac et les maux gastriques. Il serait même utile pour les troubles de la ménopause. Le jus d'aloès est conseillé dans les cas de diabète, d'allergies, de constipation, de problèmes cardiaques. C'est un remède efficace contre le virus de l'herpès. Certains médecins américains et russes affirment que l'aloès peut se montrer très utile aux malades du cancer ou du sida.

LA PEAU ET LES CHEVEUX, AUSSI

L'aloès concentre la plupart des vitamines, notamment A, E et du groupe B, celles qui concernent la peau et les cheveux. Il est riche aussi de tous les sels minéraux indispensables : phosphore, potassium, calcium, chlore, fer, zinc... Bref, l'aloès, par sa composition, possède des propriétés très intéressantes pour la peau : cicatrisation, régénération cellulaire, hydratation cutanée, anti-inflammatoire, antibiotique. C'est pourquoi les cosmétiques à base d'aloès sont particulièrement conseillés dans les cas de prurit, d'eczéma, de petites blessures, d'irritation, de mycoses et même de boutons de fièvre ou d'herpès !

TOXICITÉ ET CONTRE-INDICATIONS...

Si une plante soigne, c'est parce qu'elle possède des principes actifs. Dans le cas de l'aloès, la plante ingérée en excès peut avoir des conséquences graves : hypothermie, ralentissement du pouls, avortement, vomissements et diarrhées... Encore faut-il pouvoir avaler l'*Aloe vera* en excès : pur, son goût est très amer et plutôt désagréable. C'est pourquoi on consomme son jus fortement dilué. En externe, les cosmétiques à base d'aloès sont acceptés par les peaux les plus délicates. L'aloès est contre-indiqué chez les femmes enceintes et les enfants trop jeunes. Les personnes fragiles souffrant d'hémorroïdes ou de varices devraient s'abstenir de prendre de l'aloès en interne.

ALOE DE TOUS PAYS

- L'*Aloe soccotrina* – celui qui était déjà connu des médecins sumériens ou égyptiens et qui possède de grandes fleurs rouges – fut considéré comme le meilleur jusqu'au XVI^e siècle. Les feuilles sont épaisses. Originaire des îles de Socotra et de Zanzibar, il est très amer et très puissant. Il serait même responsable de la mort de l'écrivain italien Machiavel. On pouvait autrefois trouver en pharmacie une teinture composée d'*Aloe soccotrina* appelée « Élixir de longue vie »... à condition d'être prudent !
- L'*Aloe ferox*, *scipata* ou aloès du Cap. Cette variété sud-africaine a des feuilles bleues avec des épines rougeâtres sur le dessous. Les inflorescences orange peuvent dépasser deux mètres de haut. La teinture se trouve en pharmacie : de couleur vert-jaune, elle est très amère, d'un goût rance. Elle est utilisée comme laxatif ou purgatif.
- L'*Aloe saponaria* est très apprécié en Extrême-Orient au point qu'il est mangé en légume cuit ou cru.

ATTENTION : 1% SEULEMENT !

Le consommateur devra chausser ses lunettes pour déterminer, selon la notice, le vrai pourcentage d'aloès par rapport au poids du conditionnement : certaines marques vendent un produit avec une mention 100 % *Aloe vera* dans lequel il n'y a que 1 % d'*Aloe vera* pour 99 % d'eau, cette dernière ne comptant pas dans les calculs ! Deux mentions sur l'étiquette peuvent vous aider à faire un bon choix.

- ▶ IASC : le label américain IASC (International Aloe Science Council) garantit que les produits possèdent au moins 25 % d'aloès pur. Ce label concerne peu les produits d'origine européenne.

- ▶ **AB (Agriculture Biologique), Agricultura Biologica, Ecocert** : ces labels garantissent une culture biologique de l'*Aloe vera*. Ces mentions concernent peu les produits d'origine américaine.

Pour autant, ne vous inquiétez pas trop car les marques qui dosent correctement leurs produits s'arrangent pour le signaler sur l'étiquette !

OÙ, COMBIEN, COMMENT ?

- ▶ *Jus de pulpe ou de feuille entière* : 2 à 3 cuillerées à soupe dans un verre d'eau ou de jus de fruit, 2 à 3 fois par jour. Ulcères d'estomac, fatigue, maladies auto-immunes, constipation, mauvaise digestion, problèmes circulatoires, herpès...
- ▶ *Teinture* : 5 gouttes dans un verre d'eau. principalement pour stimuler l'appétit.
- ▶ *Gélules* : la lyophilisation et la déshydratation conservent la plante, mais pas toutes ses propriétés : toutefois les gélules sont intéressantes parce qu'on n'a pas à supporter le goût pour le moins désagréable de la pulpe et surtout parce que l'équilibre en minéraux et en vitamines de la plante est respecté. Conseillé pour les allergies respiratoires, les problèmes de déminéralisation, de cheveux ou de peau.
- ▶ *Ampoules et gels* : à base d'*Aloe vera*, ces produits sont adaptés à une utilisation spécifique (cure de choc ou pansement gastrique) ; suivez les notices.
- ▶ *Crèmes et gels de massage* : hémorroïdes, brûlures légères, coups de soleil, verrues, varices, dermatoses... suivez les indications du fabricant.
- ▶ *Shampooing, dentifrice, cosmétiques divers* : cheveux et peaux fragiles, gencives abîmées...

REMÈDES MAISON

À partir des fleurs et surtout des feuilles charnues, les remèdes sont préparés depuis des millénaires : tisanes et macérations. Les problèmes de l'*Aloe vera* sont une oxydation rapide et sa toxicité s'il est pris à haute dose. Il est donc indispensable de le « stabiliser ». En Afrique du Nord et en Afrique Noire, les religieuses missionnaires laissent des morceaux de feuilles épluchées durant 15 jours dans un alcool (vin de palme, whisky ou cognac, selon ce qu'elles ont sous la main). Elles ajoutent du miel, en début ou en fin de macération. La liqueur obtenue est donnée à raison d'un verre à liqueur par jour, dilué ou non dans de l'eau. Si vous vous lancez dans des recettes maison, il est indispensable de n'utiliser que des feuilles fraîchement coupées, épluchées et issues d'un aloès loin de toute pollution avant de « stabiliser » la pulpe obtenue avec de l'alcool. Quant au suc frais, utilisez-le avec parcimonie et prudence, et uniquement en externe : par exemple, vous pouvez frotter de temps à autre vos mains ou une écorchure avec le suc d'une feuille coupée. Rincez immédiatement en cas d'irritation.

L'Andrographis

Andrographis paniculata

CONTRE LES INFECTIONS RESPIRATOIRES

.....

L'andrographis est aussi appelée l'échinacée d'Inde car, comme l'échinacée, elle est réputée pour renforcer les défenses immunitaires et prévenir les infections respiratoires. Elle se révèle aussi remarquable pour en venir à bout !

L'andrographis est employée depuis des siècles en médecine orientale comme bactéricide, tonique et antidiarrhéique pour soigner nombre de pathologies parmi lesquelles les infec-



tions, les vers intestinaux, la fièvre, l'inflammation des muqueuses intestinales, le choléra, le diabète. Elle prévient l'empoisonnement consécutif aux morsures de serpent et ses glucosides auraient un effet similaire au chardon-Marie pour protéger et régénérer les cellules hépatiques. D'après plusieurs études cliniques récentes, cette plante serait également une merveilleuse amie pour ceux qui, habituellement, passent l'hiver la goutte au nez et le mouchoir à la main.

QUI PEUT LE PLUS...

On raconte qu'en Inde, en 1919, une terrible épidémie de grippe aurait été stoppée par l'andrographis et aujourd'hui, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) reconnaît l'usage de cette plante pour la prévention et le traitement des infections respiratoires comme le rhume, la sinusite, la bronchite et la pharyngite.

DES ÉTUDES PROBANTES POUR SOIGNER LE RHUME

Si l'andrographis est employée depuis des siècles avec succès en médecine ayurvédique, ce n'est que récemment que les vertus de cette plante ont été scientifiquement prouvées. Les preuves de son efficacité se sont même accumulées ces dernières années. Deux récentes synthèses portant sur plusieurs essais randomisés en double-aveugle ont montré que l'andrographis, seule ou associée à une autre plante (l'éleuthérocoque), donnait de très bons résultats pour traiter les infections respiratoires sans complication. Une étude portant sur la pharyngite (chez 152 personnes) a comparé les effets d'une molécule de synthèse, l'acétaminophène (paracétamol) à ceux de l'andrographis : la plante s'est avérée aussi efficace que le médicament, que ce soit pour faire baisser la fièvre ou calmer le mal de gorge.

ET POUR PRÉVENIR LES INFECTIONS

On pense que la plante est particulièrement efficace sur les infections respiratoires parce qu'elle possède à la fois des effets immunostimulants, anti-inflammatoires et fébrifuges. Quant à son efficacité antirhume, l'andrographis semble prévenir ce type d'infection dans 50% des cas au moins.

UNE PLANTE INTÉRESSANTE CONTRE LE SIDA

Il ne s'agit pas de faire croire au miracle et de dire que l'on peut soigner le sida avec l'andrographis, mais une société californienne, Paracelsian, a mis au point un médicament contenant un extrait d'andrographis, l'Androvir, qui a donné lieu à une étude à l'université de naturopathie de Bastyr, aux États-Unis (Seattle). Certes, les participants étaient peu nombreux, 16 personnes séropositives en tout, mais les résultats sont prometteurs. Durant l'essai, les patients n'ont pas pris d'autres antiviraux et leurs paramètres immunologiques ont été surveillés de près. L'étude

a duré six semaines et a donné les résultats suivants : une baisse moyenne de la charge virale de 38% et une augmentation des T4 (précieux lymphocytes très surveillés en cas de sida) de 31 %. La charge virale d'un des participants a même baissé de 83 % ! Le taux de globules blancs a également augmenté. Après l'arrêt de ce traitement, tous les participants, sauf un, ont retrouvé les valeurs initiales de leurs paramètres immunologiques, ce qui indique qu'il faudrait continuer la cure. Des études plus longues et avec davantage de participants seront sans doute menées prochainement.

OÙ ? QUAND ? COMMENT ?

Chez nous, on ne trouve pas dans la nature cette plante très amère. On se contente donc de la prendre sous forme de comprimés vendus en magasins de diététique ou en parapharmacies.

En général, on conseille de la prendre à raison de 400 mg d'extrait normalisé trois fois par jour, en cure de 20 jours à un mois, pour prévenir les infections ou stimuler son système immunitaire, aux changements de saison par exemple. Pour soigner un rhume, on commence dès les premiers signes et jusqu'au retour de la pleine forme au moins !

PRÉCAUTION

L'andrographis pourrait avoir des effets abortifs : les femmes enceintes devront donc s'en passer.

L'Angélique

Angelica archangelica

CADEAU DES ANGES

.....

L'angélique mérite son nom. Belle et grande, elle épanouit ses ombelles blanches à deux mètres de haut. Et surtout elle est dotée de vertus souvent qualifiées de miraculeuses.

L'angélique (*Angelica archangelica*) possède de réelles propriétés antibactériennes, apéritives, stomachiques, anticonvulsives, sédatives, diurétiques, immunologiques et vasodilatatrices... Elle serait aussi active contre certaines tumeurs. Toutes ces propriétés sont scientifiquement reconnues et l'on a même isolé l'une de ses molécules, l'archangélicine.



UN REMÈDE PRESQUE UNIVERSEL !

La liste des indications est longue. Voici, par ordre alphabétique, celle des troubles qu'elle soulage :

- anémie
- appétit insuffisant
- asthme
- digestion (acidité gastrique, ballonnements, aérophagie, vomissements...)
- fatigue sexuelle masculine
- hépatisme
- insomnies dues à une trop grande nervosité
- libido féminine (baisse de désir)
- migraines (d'origine nerveuse ou digestive)
- palpitations
- problèmes ORL (rhumes, bronchites...)
- règles douloureuses ou insuffisantes.

En externe, les compresses et frictions avec la décoction permettent de lutter contre les douleurs musculaires ou articulaires et notamment les rhumatismes. L'angélique, également antifongique et fortement antibactérienne, peut venir à bout des problèmes cutanés (candidoses par exemple). On utilise aussi la décoction (avec de l'ortie) en rinçage après un shampoing pour fortifier les cheveux et activer leur repousse. Là encore, respectez les doses car l'angélique est très puissante : son suc est si irritant pour la peau que les mendiants de la Cour des Miracles s'en frottaient les membres pour provoquer de pitoyables plaies ou ulcères !

L'ANGÉLIQUE ET L'HISTOIRE

Connue des Grecs, des Hébreux et des Romains, l'angélique est entrée en sainteté par la grande porte : c'est l'une des rares plantes citées par les évangiles ! Les gladiateurs se frottaient les membres d'huile essentielle d'angélique avant les combats : les muscles étaient assouplis et les coups semblaient moins rudes. Paracelse, célèbre médecin et alchimiste de la Renaissance, utilisa abondamment l'angélique. Il faut dire que la plante était déjà célèbre : appelée aussi racine du Saint-Esprit ou Herbes-aux-Anges, elle a fait partie (grâce aux fumigations de ses tiges et à l'utilisation de son huile essentielle) des plantes qui ont permis d'éliminer la peste en Europe. Au XVII^e siècle, dans son célèbre traité « Paradise in Sole », Parkinson déclare que l'angélique est supérieure à toutes les autres plantes médicinales. Notons qu'Annibal Camoux, l'un des rares cent-vingtenaires de cette époque, mort en 1759, attribuait sa longévité au fait qu'il mâchait continuellement de la racine d'angélique. Fontenelle, à peu près contemporain (mais quand on vit cent ans et plus, on est contemporain de beaucoup de monde !) avait préféré se gaver de fraises : il a vécu vingt ans de moins.

L'ANGÉLIQUE ET LA SCIENCE

Dès que les scientifiques ont possédé les outils pour comprendre les raisons de l'efficacité des plantes, ils ont décortiqué l'angélique. Ce fut donc l'une des premières fleurs à dévoiler ses mystères. On a alors découvert des acides phénols, des coumarines, des chromones, des phtalides (antispasmodiques), des polyènes (analgésiques), une huile essentielle composée de carbures monoterpéniques, de lactones macrocycliques... Bon, tout ça ne vous dit pas grand-chose, mais au moins les chimistes ont compris pourquoi l'angélique peut être classée en tête des substances naturelles les plus efficaces !

À TOUTES LES SAUCES !

La plante entière est utilisée : semences, feuilles, racines, tiges... Les parties ligneuses sont préparées en décoction ou en vins médicinaux. Les parties tendres (feuilles, semences) servent aux infusions. Les semences sont utilisées comme condiment dans la choucroute (c'est vrai que ça aide à digérer !), les « pickles » de nos amis Grands-Bretons ou les marinades. Racines et graines font partie des recettes secrètes de liqueurs bien de chez nous, comme la Chartreuse. Dans les pays nordiques, les tiges sont confites et servies avec les gâteaux de Noël ou bien tout simplement découpées et disposées sur des tartines de beurre. En Laponie, on conserve le poisson dans des feuilles d'angélique et on la mange (tiges et feuilles) en légumes bouillis dans du lait. Les utilisations sont donc nombreuses. Il faut pourtant savoir que, contrairement à la plupart des plantes dont les propriétés médicinales sont potentialisées par le séchage, la dessiccation des feuilles et des fleurs d'angélique leur fait perdre leurs vertus. C'est d'autant plus important à savoir que l'on trouve la tisane de feuille sèche, à boire comme du thé.

- ▶ *Décoction* : 50 grammes de racines sèches ou de semences (pas de feuilles sèches qui n'ont plus de vertus médicinales) pour 1 litre d'eau. 1 tasse, 3 fois par jour, de préférence après les repas.
- ▶ *Vins d'angélique* : les recettes sont nombreuses et associent généralement 30 grammes de racines (ou 50 grammes de tiges) pour 1 litre de bon vin rouge auxquels on ajoute, selon les goûts et les effets thérapeutiques attendus, une ou plusieurs des plantes suivantes : cannelle (4 grammes), noix de muscade râpée (4 grammes), clou de girofle (1 ou 2), gentiane (20 grammes), millepertuis (20 grammes). Laissez macérer 1 semaine dans un bocal fermé. Filtrez. Prenez-en un petit verre en apéritif ou au coucher.
- ▶ *Liqueurs d'angélique* : ce sont souvent des recettes comparables mais le vin est remplacé par $\frac{1}{3}$ d'eau-de-vie, $\frac{2}{3}$ d'eau auxquelles on ajoute 300 grammes de sucre ou 200 grammes de miel.

Pour les massages et les usages externes, on utilise :

- soit la teinture-mère (vente en pharmacie) : 1 cuillerée à soupe dans un verre d'eau chaude
- soit la décoction.

Massez les articulations en cas de rhumatismes ou appliquez sur les mycoses cutanées.

L'ANGÉLIQUE DANS VOTRE JARDIN

Elle épanouira ses jolies corolles de juin à août. Peu exigeante, elle apprécie plutôt une bonne exposition, une terre fraîche, équilibrée... et la compagnie des orties qui stimulent sa production d'huile essentielle. C'est une bisannuelle c'est-à-dire qu'elle meurt après la floraison mais se ressème et renaît d'une nouvelle graine. Plantez en pépinière les graines à 15 cm de profondeur, dans une terre fine, de préférence en septembre. Transplantez au printemps suivant, dès leur apparition.

LA RÉCOLTE

- ▶ *Semences* : lorsqu'elles commencent à devenir brunes. Coupez les ombelles, faites-les sécher à l'ombre, éliminez les débris végétaux.
- ▶ *Tiges et feuilles* : en juin-juillet.
- ▶ *Racines* : à l'automne. Rincez-les à l'eau. Attendez qu'elles soient bien sèches avant de les couper en rondelles.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les plantes qui guérissent
Sophie Lacoste



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S