

DESCRIPTION

Originnaire d'Asie mineure, la vigne rouge (*Vitis vinifera*, variété *tinctoria*), dont est issue la majorité des cépages actuels, se caractérise par des petits raisins noirs à l'extérieur et rouge foncé à l'intérieur, ainsi que par la magnifique couleur rouge que prennent ses feuilles en automne. Ce rouge intense est dû aux anthocyanes, des pigments rouge-violet.



VIGNE ROUGE POUR JAMBES LOURDES

PAR ÉVELYNE GOGIEN

PROPRIÉTÉS

Les anthocyanes, les polyphénols (comme le resvératrol) et les flavonoïdes contenus en grande quantité dans les feuilles renforcent la résistance des parois des vaisseaux sanguins et diminuent leur perméabilité. Ils luttent ainsi contre la stagnation du sang dans les veines (stase veineuse) des jambes due à un mauvais retour veineux. Ils tonifient aussi les petites veines autour de l'anus et préviennent ou soulagent les hémorroïdes.

VIGILANCE

Les compléments alimentaires à base d'extraits de feuilles de vigne rouge disponibles en pharmacie n'ont aucune contre-indication. Quelques effets indésirables sont mentionnés, mais seulement en cas de surdosage : maux de tête, nausées, troubles digestifs, réactions allergiques cutanées.

INDICATIONS

- ▀ Insuffisance veineuse chronique : jambes lourdes et douloureuses, œdèmes, varices, crampes des mollets.
- ▀ Fragilité des capillaires (petits vaisseaux situés sous la peau).
- ▀ Hémorroïdes.

SÉLECTION PRODUITS

- Vigne rouge en tisane (Nat&Form), en gélules (Arkopharma, D.Plantes, Naturelle), en ampoules (Santarome), en comprimés (Lescuyer).
- Associée à d'autres plantes et/ou à des vitamines : Phytostandard méliot-vigne rouge de PiLeJe, Veino-Draine d'Alvityl (cassis, ginkgo biloba, vigne rouge, vitamines C et E), FortéVeinol (magnésium marin, ginkgo, vitamine B6) de Forté Pharma.



Pour la petite histoire...

Hippocrate conseillait seulement les raisins de la vigne rouge à des fins thérapeutiques. La première mention de l'utilisation des feuilles de vigne rouge en phytothérapie date du XVII^e siècle : elles étaient (déjà) recommandées en infusion pour traiter les jambes lourdes.

La camomille pour toute la famille

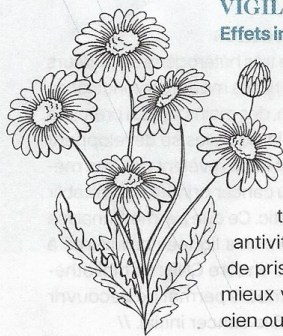
PAR ÉVELYNE GOGIEN

DESCRIPTION

Toutes les camomilles ressemblent à de petites marguerites avec un cœur jaune soleil et des pétales blancs. Cependant, chaque variété se différencie légèrement. Ainsi, la camomille matricaire (ou allemande) a des feuilles plus découpées qui évoquent les fanes de carotte. Leur odeur diffère également un peu.

PROPRIÉTÉS

Les trois espèces les plus utilisées à des fins médicinales – matricaire, romaine (ou noble), grande camomille – renferment des principes actifs aux vertus similaires, mais plus ou moins puissantes: les flavonoïdes aux propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques, les terpènes à l'effet apaisant et antalgique, les composés antioxydants pour lutter contre les radicaux libres qui s'accumulent dans l'organisme à cause de nos modes de vie (alimentation déséquilibrée, stress, pollution, etc.).



VIGILANCE

Effets indésirables: une réaction allergique (irritation cutanée, démangeaisons oculaires, écoulement nasal, etc.) est possible, notamment chez les personnes allergiques au tournesol ou à l'ambroisie.

Contre-indications: en cas de traitement par anticoagulant type antivitamine K, comme la warfarine, ou de prise de sédatifs (y compris l'alcool), mieux vaut demander l'avis du pharmacien ou du médecin.

POUR LA PETITE HISTOIRE

Camomille est issu du grec *khamai-mêlon*, « pomme du sol » (*khamai*, « à terre », et *mêlon*, « pomme »), en référence à son odeur de pomme verte lorsque l'on marche dessus.

Matricaire vient du latin *matrix*, « matrice, mère, utérus ». Dans l'Antiquité, la camomille matricaire était en effet utilisée pour calmer les règles douloureuses et faciliter les accouchements.

© Corbis/Agency - Alinari/Stock/Getty Images

INDICATIONS

- ★ **Inconfort et troubles digestifs :** digestion lente, ballonnements, flatulences, douleurs abdominales.
- ★ **Stress, anxiété, troubles du sommeil (en particulier difficultés d'endormissement).**
- ★ **Irritations de la peau :** démangeaisons, inflammations, piqûres d'insectes, allergies.

Les différences d'indications tiennent à la variété de camomille et à la présentation du produit ou du complément alimentaire. Par exemple, les

tisanes de fleurs séchées ne sont efficaces que sur les troubles digestifs alors que les gélules, plus concentrées en principes actifs, peuvent agir sur d'autres troubles. L'huile essentielle (HE) de camomille s'emploie surtout par voie cutanée ou en inhalation sèche. Celle de matricaire – de couleur bleu-vert ou bleu foncé – s'utilise pour apaiser les démangeaisons et les allergies cutanées, et pour soulager

les douleurs de règles (en massage sur le bas-ventre).

La camomille romaine (jaune) s'emploie aussi en massage (plexus solaire, poignets) et en inhalation (respirer à même le flacon) en cas de stress, d'anxiété ou de difficultés à s'endormir.

La grande camomille, elle, agit plus puissamment sur la douleur (règles, maux de tête). //

Matricaire, romaine, grande camomille SONT LES TROIS ESPÈCES UTILISÉES À DES FINS MÉDICINALES

NATURACTIVE
LABORATOIRES PIERRE FARRÉ
CONFORT MENSTRUEL
RÈGLES DOUTOUREUSES
L'huile essentielle de camomille romaine et d'achillée millefeuille pour apaiser les crampes abdominales durant les cycles.
Boîte de 30 gélules.

PRANARÔM
Hydrolat de camomille noble bio. Apaise et soulage les sensations d'inconfort cutané; décongestionne les yeux fatigués et gonflés.
Spray de 150 ml.

ARKOPHARMA
Arkogélules Grande Camomille. Soulage les maux de tête ponctuels liés aux variations hormonales, au stress, au manque de sommeil ou à la fatigue.
Flacon de 45 gélules.

PURESSENTIEL
Huile essentielle de camomille romaine bio. Pour la peau sèche (en massage), la digestion (nausées, ballonnements) et le stress.
Flacon de 5 ml.

LADRÔME
Extrait de plantes fraîches de camomille matricaire bio. Favorise la digestion, la relaxation et l'endormissement.
Flacon de 50 ml.

Le tilleul, des bienfaits en grappes

PAR ÉVELYNE GOGIEN

DESCRIPTION

Majestueux et harmonieux, le tilleul peut vivre plus de 500 ans. Il se reconnaît à ses feuilles cordiformes, c'est-à-dire en forme de cœur et pointues au sommet, et, en juin-juillet, à ses petites fleurs jaune verdâtre regroupées en grappes, au parfum agréable apprécié des abeilles qui en font un miel léger et onctueux.

PROPRIÉTÉS

Les fleurs de tilleul ont essentiellement des vertus relaxantes, sédatives et anxiolytiques connues et reconnues depuis des siècles. Elles favorisent aussi l'élimination, abaissent la fièvre, et sont expectorantes et adoucissantes : des effets intéressants en cas de rhume, de maux de gorge et de toux. Ces différentes propriétés sont dues à leur teneur en flavonoïdes, proanthocyanidols, tanins, acides phénols et mucilages. Les tilleuls les plus utilisés en Europe pour leurs fleurs sont *Tilia cordata*, *Tilia platyphyllos*, *Tilia sylvestris* et *Tilia x europaea*.



VIGILANCE

Le tilleul n'a ni contre-indication ni effet indésirable, et peut être utilisé chez les enfants en bas âge. Cependant, à doses élevées, il devient excitant.

En cas de traitement, demander l'avis du pharmacien ou de son médecin sur une éventuelle interaction.



POUR LA PETITE HISTOIRE

Au lendemain de la Révolution française, une grande partie des 60 000 « arbres de la Liberté » plantés symboliquement dans chaque cité étaient des tilleuls. À la révolution de 1848 et durant la Commune de Paris, en 1871, d'autres plantations de tilleuls suivirent, que l'on retrouve désormais, bien vivants, sur la place de certains villages. En 1989, des communes en plantèrent encore pour célébrer le bicentenaire de la Révolution.

© New Africa/Shutterstock - Epine. art/Stock/Gettyimages

INDICATIONS

★ **Troubles du sommeil : difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.**

★ **Stress et anxiété légère : agitation, fatigue mentale, irritabilité, tension nerveuse.**

★ **Troubles digestifs causés par une nervosité excessive : crampes spasmodiques, brûlures d'estomac, ballonnements.**

Comme les fleurs de tilleul que l'on trouve en pharmacie en sachets vrac, séchées et entières (avec les bractées), ou en sachets individuels, à prendre en tisane ou décoction, les

bourgeons de tilleul, plus concentrés en principes actifs, sont avant tout appréciés pour leur action calmante et apaisante. Ils agissent ainsi sur le stress et les troubles du sommeil, et conviennent très bien aux enfants. On les trouve en gouttes, macérat ou spray. Une autre partie de l'arbre est exploitée à des fins médicinales : l'aubier de tilleul, blanc et tendre, situé entre l'écorce et le

Les fleurs de tilleul ont essentiellement **DES VERTUS RELAXANTES, SÉDATIVES ET ANXIOLYTIQUES**

cœur de l'arbre. Riche en substances actives, un peu différentes, il est surtout apprécié pour

ses propriétés à la fois digestives et drainantes (foie, vésicule biliaire, reins, intestins) et s'utilise en décoction, coupé en petits morceaux (en sachets vrac), réduit en poudre sous forme de gélules, ou encore en extrait fluide en ampoules. //



VITAFLO
Infusion Tilleul
Inflorescences. Idéale le soir pour favoriser la digestion et le sommeil.
Sachet vrac de 50 g.



HERBALGEM
Concentré de bourgeons frais. Apaise les symptômes liés à l'anxiété et favorise l'endormissement.
Flacon de 15 ml (gouttes).



LADRÔME
Infusion Bio Sommeil. Fleurs de tilleul associées à quatre plantes (mélisse, verveine, lavande fine et marjolaine) pour une relaxation optimale et un bon sommeil.
Boîte de 20 sachets.



SUPERDIET
Aubier de tilleul. Contribue au bien-être digestif et facilite l'élimination rénale.
Boîte de 20 ampoules.



PROPOLIA
Infusion du soir. À boire avant le coucher pour favoriser la relaxation et l'endormissement.
Boîte de 20 sachets.

MA PHARMACIE NATURELLE en été

30 - LA PHYTO POUR 10 BOBOS ESTIVAUX

33 - L'ÉTÉ SERA BEAU

Certaines plantes sont très utiles à la belle saison, en particulier pendant les vacances. Conseils de Jacques Fleurentin, pharmacien spécialisé en phytothérapie.

PAR ÉVELYNE GOGIEN

La phyto pour 10 bobos estivaux

Coups de soleil,
piqûres d'insectes,
bleus et bosses,
troubles digestifs...
La phytothérapie
propose des
solutions efficaces
et sûres pour les
petits maux les plus
fréquents en été.



JACQUES FLEURENTIN
Pharmacien et
président de la
Société française
d'ethnopharmacologie

Nombre de plantes possèdent des propriétés thérapeutiques. Mais parmi toutes les informations, parfois très fantaisistes, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver... Alors, à qui faire confiance ? « *Au pharmacien, car toutes les plantes, en vrac ou entrant dans la composition de médicaments et de compléments alimentaires, vendues en officine sont inscrites à la Pharmacopée française ou européenne, le recueil réglementaire de nos médicaments. C'est donc une garantie de sécurité et d'efficacité* », répond Jacques Fleurentin, pharmacien et président de la Société française d'ethnopharmacologie, une association créée par des universitaires dans l'objectif d'utiliser de manière plus rationnelle des produits issus des médecines traditionnelles.

Mal des transports

À défaut de gingembre confit ou frais (il faut aimer son côté piquant), son extrait de racine est un puissant antiémétique. Il prévient et atténue nausées et vomissements dus au mal de mer, de l'air, en voiture... et renferme de plus un tonique digestif. En gélules (à prendre 1 heure avant le départ, puis toutes les 4 heures), en huile essentielle (quelques gouttes sur un mouchoir à inhaler ; 1 goutte sur un sucre à ingérer) ou en spray (associé à d'autres plantes).

© Dmitry Oraghihi/Shutterstock - CR

HUILES ESSENTIELLES : MODE D'EMPLOI

Les huiles essentielles – seules ou en mélange – s'administrent principalement par voie orale, par voie cutanée (jamais sur peau lésée), en friction ou en massage, et par voie respiratoire, en inhalation humide ou sèche. Il est impératif de suivre le mode d'utilisation préconisé selon le problème à traiter ou à prévenir.

À SAVOIR

Autres plantes: la mélisse, à la fois apaisante et antispasmodique, et la menthe poivrée pour soulager les troubles digestifs.

Décalage horaire

En cas de jet-lag, plutôt que d'emporter un médicament hypnotique, privilégier une huile essentielle de bergamote, agrume issu du croisement entre l'orange amère et le citron vert, pour se «recaler». «C'est la seule huile essentielle capable d'agir sur la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, qui participe à la synchronisation de l'horloge biologique sur 24 heures. À raison de 2 gouttes sur un sucre une demi-heure avant le coucher pendant 5 ou 6 jours», indique Jacques Fleurentin.

CONSEILS DE PHARMACIEN
LES PLANTES
NE SONT PAS ANODINES

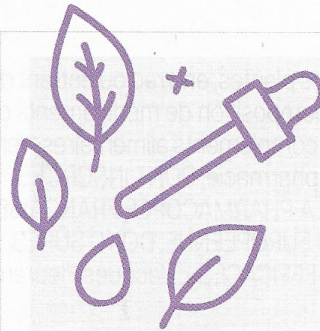

Contrairement à ce que l'on croit souvent, les plantes et les compléments alimentaires à base de plantes peuvent entraîner des effets indésirables et être à l'origine d'interactions avec certains médicaments. Il faut donc respecter le mode d'utilisation, la posologie et la durée de traitement. Les recommandations de l'équipe officielle sont donc utiles. «Les pharmaciens constatent régulièrement des erreurs et doivent souvent conseiller ou réorienter les patients sur leurs choix. Les plantes ne sont pas inoffensives: mal utilisées ou associées à certains traitements, elles peuvent être toxiques», prévient Jacques Fleurentin.

Coup de soleil

Si vous ne vous êtes pas assez protégé pendant la journée, appliquez vite sur les zones rougies une couche de gel d'aloë vera, plus exactement de pulpe, gélatineuse et incolore, de feuilles d'aloë vera. «C'est un mucilage aux multiples vertus: hydratantes, apaisantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes. C'est aussi un cicatrisant efficace. Il stimule la production de collagène, une protéine qui facilite la reconstitution des tissus», précise le spécialiste en phytothérapie. Mis au réfrigérateur avant application (plusieurs fois par jour durant 3-4 jours), ce gel aura un effet rafraîchissant. Les crèmes au calendula sont également apaisantes.

Piqûres d'insectes

Diluez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de géranium Bourbon dans un peu d'huile végétale, par exemple d'argan, et appliquez plusieurs fois par jour selon l'importance du gonflement dû à la piqûre et des démangeaisons. «Cette huile essentielle a l'avantage d'apaiser rapidement et de réduire l'inflammation tout en désinfectant», précise Jacques Fleurentin. Les huiles essentielles de lavande aspic, menthe poivrée et plantain lancéolé sont également calmantes. Pour un effet répulsif, appliquer sur les parties découvertes du corps de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné, de citronnelle ou de géranium mélangée à de l'huile végétale.

**Problèmes digestifs**

Outre les classiques mélisse et camomille allemande (ou camomille matricaire) conseillées dans les indigestions et les ballonnements, d'autres plantes possèdent des propriétés spécifiques. Parmi celles-ci, le pharmacien mentionne «la salicaire, aux vertus astringentes reconnues de longue date, qui est anti diarrhéique et anti-infectieuse (1 tisane après chaque selle liquide), de même que les feuilles de noyer (en infusion), mais également le charbon végétal (en poudre à diluer ou en gélules, pratiques en voyage), efficace en cas de turista».

À l'inverse, la bourdaine, la rhubarbe et les graines d'Isphagoul (en gélules, comprimés ou sachets) ont des effets

FAUT-IL Y CROIRE ?**Les plantes soulagent aussi les hémorroïdes**

Les hémorroïdes, souvent liées à la constipation – fréquente en été –, sont des veines dilatées au niveau de l'anus et du rectum. Les médicaments à base de plantes veinotoniques comme le petit houx, le ginkgo biloba et le marronnier d'Inde (en gélules ou en pommade) peuvent donc être indiqués dans les crises hémorroïdaires.

DOSSIER / PLANTES

«Les plantes, en vrac ou entrant dans la composition de médicaments ou de compléments alimentaires, vendues en pharmacie, SONT INSCRITES À LA PHARMACOPÉE FRANÇAISE OU EUROPÉENNE, DONC SÛRES ET EFFICACES», Jacques Fleurentin

laxatifs utiles en cas de constipation occasionnelle, fréquenté en voyage du fait du changement d'environnement et d'alimentation.

Jambes lourdes

«Les principales plantes actives en cas de troubles veineux dus à la chaleur sont le fragon épineux (petit houx), le marron d'Inde, la vigne rouge, mais aussi le mélilot et le ginkgo biloba», énumère l'expert. Elles entrent dans la composition de plusieurs veinotoniques: crèmes ou gels (à placer au réfrigérateur pour plus d'efficacité) pour des applications locales; gélules, comprimés, macérat de bourgeons frais en prise par voie orale. Ces plantes, riches en polyphénols, favorisent le retour veineux et soulagent lourdeurs et œdèmes.

Troubles urinaires

La bruyère et la piloselle (en infusion) sont diurétiques et, donc, intéressantes dans les troubles urinaires légers. Efficace, en complément, en cas de problèmes urinaires sans infection

bactérienne (après un test en pharmacie), courants en été: «Un complément alimentaire en capsules, qui associe de l'huile essentielle de menthe poivrée, de giroflier, de thym et de lavande fine, pour un traitement flash (matin et soir pendant 5 jours) dès les

premiers signes d'inconfort urinaire, suivi de gélules de cranberry pour prévenir les récurrences.»

Ulcérations et petites plaies

À mettre impérativement dans la trousse à pharmacie des vacances: Madécassol, une pommade à base d'hydrocotyle, plante issue de la pharmacopée indienne, utilisée depuis les années 1980. «Elle a été un peu oubliée, et pourtant, elle est très cicatrisante car elle stimule les fibroblastes, les cellules qui produisent des fibres de collagène et d'élastine. Son efficacité est remarquable sur les frottements, les irritations, les ulcérations et même sur les petites plaies», assure Jacques Fleurentin.

Infections

Selon le spécialiste, en vacances, il faudrait toujours avoir un petit flacon d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree). Cet arbre, originaire d'Australie, tient son nom de son utilisation par les navigateurs anglais qui avaient remarqué son effet anti-infectieux.

Cette huile essentielle est efficace aussi bien dans les infections ORL (en massages sur le thorax) et en bains de bouche que sur les mycoses, fréquentes à la belle saison, ainsi que les poussées d'herpès liées à l'exposition au soleil (à utiliser diluée, en application locale).

Bleus et bosses

Incontournable pour soulager et prévenir l'apparition d'hématomes et d'ecchymoses en cas de chute ou de choc: l'arnica, en gel ou crème, dont les propriétés sont connues depuis l'Antiquité. Appliquer au plus vite en massages légers sur la zone douloureuse, et renouveler 1 à 2 fois par jour. L'huile essentielle d'immortelle (hélichryse italienne) est également hémostatique: 2 gouttes diluées dans de l'huile d'amande douce, par exemple, en massage directement. //

CE QU'ELLE EN PENSE

Charlotte, 38 ans

«Après un voyage au Mexique où je suis restée clouée au lit pendant deux jours à cause d'une intoxication liée à l'eau – sûrement à cause des glaçons dans les boissons –, j'ai pris mes précautions. Avant mon départ pour la Thaïlande, j'ai demandé conseil à mon pharmacien pour me prémunir contre la turista. Il m'a recommandé d'utiliser du charbon actif et une gourde filtrante pour purifier l'eau. Depuis, c'est un incontournable de ma trousse de voyage, au même titre que des probiotiques, un baume digestif aux plantes, et des comprimés de gingembre contre le mal des transports. Résultat: j'ai pu pleinement profiter de mon séjour!»

À LIRE



DU BON USAGE DES PLANTES QUI SOIGNENT et SE SOIGNER AVEC L'AROMATHÉRAPIE (guide bien-être) de Jacques Fleurentin (Éditions Ouest-France), 24,90 € et 12 €.

L'été sera beau

Pour profiter pleinement de la belle saison, les pharmaciens proposent un large éventail de solutions phytothérapeutiques. Sélection.

1 Coup de gel

Pur Aloé Vera de Ciel d'Azur, gel à 98% d'aloé vera bio, hydrate, nourrit et régénère la peau du visage et du corps en cas d'égratignures, de coups de soleil, de piqûres d'insectes, de démangeaisons.

Tube de 125 ml.

2 Remède musclé

À base d'arnica frais bio, ni grasse ni collante, Arnicrème de Boiron s'applique en massages légers après un effort physique ou le sport pour apaiser courbatures légères et fatigue musculaire.

Tube de 70 g.

4 Avec légèreté

RuscoVen bioGel d'Aboca 100% naturel à base d'extraits secs de fragon épineux, de marronnier d'Inde, de vigne rouge et d'hydrocotyle d'Asie, réduit la sensation de jambes lourdes.

Tube de 100 ml.

5

Digestion facile

Les gélules d'Arkogélules État nauséeux d'Arkopharma contiennent de la poudre et de l'extrait de rhizome de gingembre pour lutter contre les nausées (en cas de mal de transports ou en début de grossesse) et pour faciliter la digestion.

Flacon de 40 gélules.

3 L'allié essentiel

L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) de Ladrôme est une solution multi-usages: par voie orale sur du miel contre les infections, en application cutanée sur les piqûres d'insectes, et en bains de bouche pour soulager ou prévenir certaines affections bucco-dentaires.

Flacon de 10 ml.



Romarin, un parfum tonique

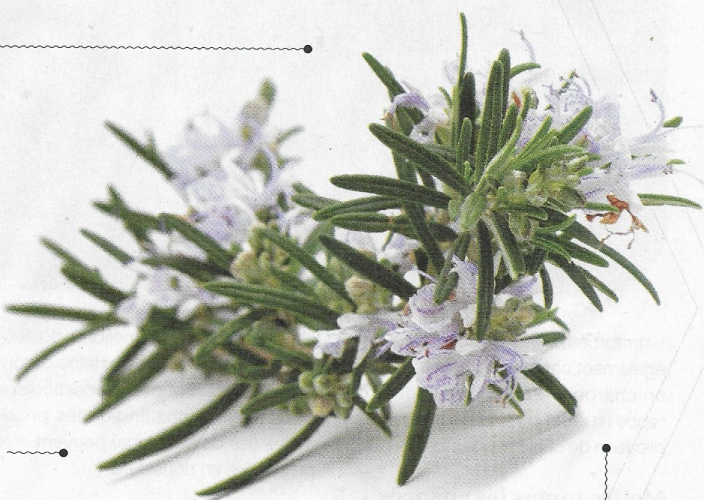
PAR ISABELLE DELALEU

DESCRIPTION

Arbuste méditerranéen au feuillage persistant et dressé, *Rosmarinus officinalis* tire son nom du latin (*rosmaris* signifie la rosée de la mer), car il se plaît en bord de mer ! Vedette de la cuisine du Sud avec ses arômes inimitables, il est utilisé en parfumerie et en phytothérapie depuis le Moyen Âge.

PROPRIÉTÉS

Grâce à leurs nombreuses substances actives – flavonoïdes, diterpènes, acides phénoliques, essences (camphre, cinéole, verbénone) et phytoœstrogènes –, les rameaux et sommités fleuries du romarin ont de multiples usages : fatigue, infection respiratoire, mal de tête, digestion difficile, règles douloureuses, insuffisance biliaire, douleurs musculaires et articulaires, stress, baisse des performances intellectuelles. Toutefois, le *Vidal* signale qu'il n'a pas fait l'objet (testé seul) d'études cliniques chez l'être humain, et que ces utilisations restent empiriques. La Coordination scientifique européenne en phytothérapie (Escop) reconnaît son usage pour les troubles digestifs, fonctions biliaires, hépatiques, rhumatismales, ainsi que pour traiter les petites plaies grâce à son effet antiseptique.



VIGILANCE

Effets indésirables : en infusion (2 à 4 g de feuilles séchées infusées 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, trois fois par jour), aucun effet indésirable n'est connu. L'huile essentielle doit être diluée (à 5% dans une huile végétale) pour une application sur la peau, et utilisée par voie orale avec circonspection, après avis du médecin ou pharmacien – pas plus de deux gouttes par jour, selon l'Agence européenne des médicaments (Ema). Un surdosage peut provoquer des convulsions, des vomissements voire un coma. Certaines personnes peuvent développer un eczéma de contact allergique.

© Alasdair James/E - Valeria Soboleva/Stock/Gettyimages

DÉCOUVERTE

La noix, une pépite iséroise

Octobre marque le début de la récolte des noix, le long de l'Isère, au pied du Vercors.

Le paisible paysage des noyeraies s'anime alors du ballet des machines. Les secoueuses entourent de leurs bras hydrauliques le tronc des noyers pour les secouer délicatement. Les ramasseuses interviennent ensuite, aspirant les noix tombées et recrachant les feuilles. Les remorques remplies de noix peuvent alors être apportées dans les fermes des nuciculteurs, où les fruits sont lavés, puis séchés dans des séchoirs ventilés.

Au pays de la noix, chaque ferme avait son séchoir. Ceux qui subsistent en Royans et Isère font partie du patrimoine bâti, souvent mis en valeur par leurs propriétaires. Le Grand Séchoir de Vinay en est un exemple réussi. Dans l'ancienne ferme transformée en espace muséographique, on peut découvrir toute l'histoire, les richesses et la culture de la noix de Grenoble, une appellation contrôlée depuis 1938, qui se décline en trois variétés : mayette, franquette et parisienne.

C'est après les nombreux épisodes de phylloxéra, au XVIII^e siècle, que les paysans dauphinois décidèrent de se tourner vers la nuciculture, un fruit à coque moins délicat, déjà présent dans les vergers. L'aire géographique de l'AOC noix de Grenoble couvre actuellement 6 000 hectares, sur 259 communes réparties en trois départements : 183 en Isère, 47 dans la Drôme et 29 en Savoie, principalement le long de la vallée de l'Isère. La production annuelle de noix tourne autour des 13 000 tonnes pour plus d'un millier d'exploitants.

Outre la consommation des fruits eux-mêmes, les noix se déclinent en de nombreux produits dérivés : vin de noix, huile de noix, gourmandises aux noix, brou de noix. Rien ne se perd : le bois de noyer est apprécié en ébénisterie, les feuilles servent en pharmacologie, les coques au compost. Difficile d'énumérer les bienfaits liés à une consommation régulière de noix, oméga 3, magnésium, vitamines... Mais surtout, manger des noix fortifie le cerveau, si semblable au cerneau, dont il ne diffère que par une lettre !

Texte de **Nicole Cordier**

Le Grand Séchoir de Vinay, Musée de la Noix, est ouvert tous les jours sauf le lundi.
Tél. : 04 76 36 36 10.



RECETTE

Tarte aux noix et caramel

6 personnes

Préparation 35 min - Cuisson 45 min

Ingrédients pour la pâte

- Farine 210 g
- Beurre demi-sel 125 g
- Sucre glace 85 g
- Noix 25 g
- Œuf 1
- Sel 1 pincée

Ingrédients pour le montage

- Crème liquide 300 g
- Noix de Grenoble 250 g
- Sucre en poudre 150 g
- Beurre salé 150 g
- Fleur de sel 1 pincée

La pâte

Mélangez œuf, sucre, sel, poudre de noix et beurre mou. Incorporez la farine, formez une boule et réservez 2h au frais. Étalez dans un moule, piquez, recouvrez de papier cuisson et cuisez 20-25 min à 180°C. Retirez le papier, prolongez la cuisson 5 min, puis laissez refroidir.

Le caramel

Faites bouillir la crème. Dans une autre casserole, chauffez beurre, sucre et sel sans remuer jusqu'à obtenir un caramel doré. Hors du feu, versez la crème bouillante, mélangez et laissez cuire 7 min à feu doux. Laissez tiédir.

Le montage

Disposez les noix sur le fond de tarte, nappez de caramel et placez au réfrigérateur au moins 2h avant de servir.

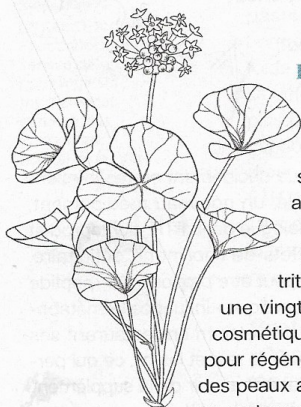
Tout NATURELLEMENT

Centella asiatica, le soin de la peau et des veines

PAR ISABELLE DELALEU

DESCRIPTION

Également surnommée « herbe du tigre », ou gotu kola en Inde, *Centella asiatica* est une herbacée rampante semi-aquatique qui pousse sur les sols marécageux de Chine, d'Afrique, d'Inde et d'Océanie. En médecine ayurvédique, chinoise et africaine, elle est utilisée depuis plus de 2 000 ans dans de multiples indications, qui vont du tonus mental à la dermatologie et la cosmétique.



PROPRIÉTÉS

Centella asiatica est réputée pour ses vertus apaisantes, cicatrisantes, réparatrices et anti-inflammatoires, toutes démontrées scientifiquement. Ses actifs, dont les triterpènes, intègrent depuis une vingtaine d'années l'industrie cosmétique moderne, notamment pour régénérer et améliorer l'aspect des peaux abîmées, à imperfections ou matures, hydrater et calmer les

épidermes sensibles et irrités, et rétablir la barrière cutanée.

Centella asiatica est aussi présente dans les formules des soins capillaires afin de favoriser la pousse des cheveux, ralentir leur chute et apaiser les cuirs chevelus irrités.

Cette plante est par ailleurs utilisée dans des compléments alimentaires pour soutenir la circulation sanguine, soulager l'insuffisance veineuse et renforcer les petits vaisseaux.

Riche en polyphénols antioxydants, elle stimulerait également les capacités cognitives, notamment la mémoire et la concentration.

Centella asiatica est réputée pour ses **VERTUS APAISANTES, CICATRISANTES, RÉPARATRICES ET ANTI-INFLAMMATOIRES**

VIGILANCE

Effets indésirables: chez les personnes ayant un terrain allergique, des réactions cutanées bénignes (rougeurs, démangeaisons, picotements, éruptions cutanées) peuvent survenir. Elles sont principalement liées au madécassoside, un actif extrait de la

feuille. Aux concentrations cosmétiques courantes, la plante est habituellement très bien tolérée.

En utilisation par voie orale, il est recommandé de privilégier des extraits standardisés.

Contre-indications: il n'existe pas de contre-indication par voie topique, y compris chez les femmes enceintes. Cependant, au cours de la grossesse et de l'allaitement, la prise orale de compléments est déconseillée sans avis médical.

POUR LA PETITE HISTOIRE

Selon les récits et légendes, les tigres blessés se roulaient dans les feuilles de *Centella asiatica* pour soigner leurs plaies. D'où le surnom d'«herbe du tigre» donné à la plante.

INDICATIONS

- ★ Affections cutanées, vieillissement cutané, peau irritée ou sensible.
- ★ Jambes lourdes et insuffisance veino-lymphatique.
- ★ Troubles cognitifs légers.



SOLGAR

Extrait de parties aériennes de *Centella*. Pour retrouver des jambes plus légères, l'extrait standardisé de *Centella asiatica*, en gélules végétales, soutient la circulation veineuse et périphérique naturellement. À prendre en cure de 3 mois.

Flacon de 100 gélules.



URIAGE

Cica Daily. Les peaux agressées seront réparées et régénérées avec ce concentré de crème à la texture velours qui combine un complexe réparateur et régénérant pour renforcer la barrière cutanée face aux agressions du quotidien: imperfections, inconfort, rougeurs et marques.

Pot de 50 ml.



GARANCIA

[Que mes Rougeurs Disparaissent!]. Ce sérum concentré anti-rougeurs et apaisant associe un complexe de plantes (racines de réglisse, *Calendula officinalis*, *Centella asiatica*, ruscus et marron d'Inde) et des extraits de myrtille à un actif breveté extrait d'une micro-algue rouge.

Flacon de 30 ml.



CAVAILLÈS

Crème miraculeuse. La formule concentrée de ce soin multi-usages aide à préserver le processus naturel de régénération de la peau. Elle peut s'utiliser sur le corps et le visage en soin quotidien mais également en démaquillant, en masque hydratant, en après-rasage, etc.

Tube de 100 ml.



SKIN 1004

Madagascar Centella Ampoule. Ce sérum concentré hydrate durablement, apaise, rééquilibre et adoucit visiblement la peau pour un teint apaisé et rafraîchi tout au long de la journée. Un soin complet recommandé pour tous les types de peaux.

Flacon de 100 ml.

Rendre grâce et gloire à DIEU notre Père et à Son Fils bien aimé Jésus-Christ
pour tous leurs bienfaits ;

LES ACTIONS DE GRÂCE :

PSAUME 8v9 :

9 Eternel, notre Seigneur! Que ton nom est magnifique sur toute la terre!

PSAUME 18v30 :30 Les voies de Dieu sont parfaites, La parole de l'Eternel est éprouvée; Il est un bouclier pour tous ceux qui se confient en lui.

PSAUME 29v1 :

1 Psaume de David. Fils de Dieu, rendez à l'Eternel, Rendez à l'Eternel gloire et honneur.

PSAUME 68v35 :

35 Rendez gloire à Dieu! Sa majesté est sur Israël, et sa force dans les cieux.

PSAUME 96v7 :

7 Familles des peuples, rendez à l'Eternel, Rendez à l'Eternel gloire et honneur!

PSAUME 103v2 :

2 Mon âme, bénis l'Eternel, Et n'oublie aucun de ses bienfaits!

PSAUME 116v12 :

12 Comment rendrai-je à l'Eternel Tous ses bienfaits envers moi?

1 THESSALONICIENS 5v18 :

18 Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ.

LA LOUANGE

PSAUME 105v2 :

2 Chantez, chantez en son honneur! Parlez de toutes ses merveilles

NEHEMIE 12v46 :

46 car autrefois, du temps de David et d'Asaph, il y avait des chefs de chantres et des chants de louanges et d'actions de grâces en l'honneur de Dieu.

APOCALYPSE 7v11,12 :

11 Et tous les anges se tenaient autour du trône et des vieillards et des quatre êtres vivants; et ils se prosternèrent sur leurs faces devant le trône, et ils adorèrent Dieu,

12 en disant: Amen! La louange, la gloire, la sagesse, l'action de grâces, l'honneur, la puissance, et la force, soient à notre Dieu, aux siècles des siècles! Amen!

PSAUME 9v1à 3 :

- 1 Au chef des chantres. Sur Meurs pour le fils. Psaume de David.**
- 2 Je louerai l'Éternel de tout mon cœur, Je raconterai toutes tes merveilles.**
- 3 Je ferai de toi le sujet de ma joie et de mon allégresse, Je chanterai ton nom, Dieu Très-Haut!**

Chant de louange au Seigneur : Je louerai l'Éternel :

Sol Mim
Je louerai l'Éternel
Do Ré Sol
De tout mon cœur
Do Ré
Je raconterai
Sol Mim
Toutes Tes merveilles,
Do Ré7 Ré
Je chanterai Ton Nom.

Sol Mim
Je louerai l'Éternel
Do Ré Sol
De tout mon cœur,
Do Ré
Je ferai de Toi
Sol Mim
Le sujet de ma joie,
Do Ré Sol
Alléluia !

PSAUME 100

^{Lam} Poussez vers Dieu ^{Rém} des cris de joie ^{Lam}
^{Lam} Entrez dans Ses portes avec des louanges ^{Sol} ^{Lam}
^{Lam} Dans Ses parvis avec des cantiques ^{Rém} ^{Lam}
^{Lam} Célébrez-Le, bénissez Son Nom ^{Sol} ^{Lam}

Refrain :

^{Lam/Sol} Alléluia, ^{Sol/Lam} alléluia
^{Lam/Sol} Alléluia, ^{Sol/Lam} alléluia
^{Lam/Sol} Alléluia, ^{Sol/Lam} alléluia

^{Lam} Servez l'Eternel ^{Rém} avec joie ^{Lam}
^{Lam} Vous tous habitants de la Terre ^{Sol} ^{Lam}
^{Lam} Chantez des cantiques en Sa Présence ^{Rém} ^{Lam}
^{Lam} Sachez que l'Eternel est Dieu ^{Sol} ^{Lam}

RENDEZ GLOIRE A DIEU (PSAUME 68v35)

Sol Lam Ré7
1 – Rendez gloire à DIEU, Alléluia,
Sol mim
Sa majesté est sur Israël,
Lam Ré7
Et Sa force est dans les cieux,
Sol
Béni soit DIEU.

Sol Lam Ré7
2 – Nous Te rendons gloire,
Sol mim
Ta majesté est sur l'Assemblée,
Lam Ré7
Et Ta force est dans les cieux,
Sol
Béni soit DIEU.

Sol Lam Ré7
3 – Je Te glorifie,
Sol mim
Ta majesté est sur toute ma vie,
Lam Ré7
Et Ta force est dans les cieux,
Sol
Béni soit DIEU.

Apocalypse 7:12 en disant: Amen! La louange, la gloire, la sagesse, l'action de grâces, l'honneur, la puissance, et la force, soient à notre Dieu, aux siècles des siècles! Amen!

MERCI SEIGNEUR POUR TON AMOUR

- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci,**
- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci.**

- **La louange, la gloire la sagesse,**
- **L'action de grâce, l'honneur,**
- **La puissance et la force soient à notre DIEU,**
- **Aux siècles des siècles, amen.**

- **Jésus, Jésus, Jésus, Jésus,**
- **Jésus, Jésus, Jésus,**
- **Jésus, Jésus, Jésus, Jésus,**
- **Jésus, Jésus, Jésus.**

- **Alléluia, Alléluia, Alléluia,**
- **Alléluia, Alléluia, Alléluia,**
- **Alléluia, Alléluia, Alléluia,**
- **Alléluia, Alléluia,**

- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci,**
- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci.**

LOUANGE ET GLOIRE À TON NOM...

- 1- ^{Mim} Louange et gloire à Ton nom
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !
Seigneur, Dieu de l'univers,
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !

^{Sol} ^{Ré} ^{Sol} ^{Ré} ^{Sol} ^{Do} ^{Sol} ^{Ré} ^{Do} ^{Sol}
Refrain
Gloire à Dieu, Gloire à Dieu
Au plus haut des cieux.

- 2- ^{Mim} Venez, chantons notre Dieu
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !
C'est Lui notre créateur,
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !
- 3- ^{Mim} Pour nous, Il fit des merveilles,
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !
Éternel est Son amour,
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !
- 4- ^{Mim} Je veux chanter pour mon Dieu,
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !
Tous les jours de ma vie,
^{Ré} Alléluia, ^{Mim} Alléluia !

PSAUME 8 de David.

ETERNEL NOTRE SEIGNEUR QUE TON NOM EST MAGNIFIQUE
SUR TOUTE LA TERRE.

- Eternel, notre Seigneur, Que ton Nom est magnifique.
- Sur toute la terre, sur toute la terre, Eternel, Eternel.
- Toi qui établis ta majesté, Toi qui établis ta Majesté.
- Au dessus des cieux, au dessus des cieux, Eternel, Eternel.

- Par la bouche des enfants et des nourrissons.
- Tu as fondé ta Gloire à cause de tes adversaires.
- Pour imposer silence, pour imposer silence à l'ennemi, oh Eternel.

- Quand je regarde tes cieux ouvrage de tes mains.
- La lune et les étoiles que tu as établies.
- Qu'est-ce que l'homme pour que tu te souviennes de lui.
- Et le fils de l'homme pour que tu prennes garde à lui.
- Tu l'as fait de peu, inférieur à Dieu.
- Et tu l'as couronné de gloire et de splendeur.
- Tu lui as donné la domination sur les œuvres de tes mains.
- Tu lui as donné la domination, tu as tout mis sous ses pieds.

- Les brebis comme les bœufs tous ensemble
et même les bêtes des champs.
- Les oiseaux du ciel, les poissons de la mer.
- Tout ce qui parcourt les courants marins.

- Eternel, notre Seigneur, Que ton Nom est magnifique.
- Sur toute la terre, sur toute la terre, Eternel, Eternel.
- sur toute la terre, sur toute la terre, Eternel, Eternel.

Combien tu es digne...

Refrain

**Combien tu es digne, ô Roi,
De recevoir pour Toi,
L'honneur et la louange,
La gloire pour ton nom,
L'honneur et la louange,
La gloire pour ton nom.**

- 1- **Tes oeuvres sont grandes, et admirables,
Seigneur tout puissant. bis**

 - 2- **Tes voies sont justes et véritables
Roi des nations .bis**

 - 3- **Qui ne te craindrait, ne te glorifierait ?
Car seul Tu es saint . bis**
-