

LES VERTUS DES PLANTES
CREEES PAR DIEU
LES VERTUS DES PLANTES
CREEES PAR DIEU

Groupe d'études de l'association

L'ETERNEL POURVOIRA

Association culturelle pour l'Accueil et la Diffusion de la Bible

loi du 1^{er} juillet 1901

Siège social Chez Mr et Mme DECONINCK Francis

235 Route de Gap Le Village

26310 RECOUBEAU JANSAC

Tél : 0475214958 - Email : francis.deconinck0576@orange.fr

[N° de SIRET: 451 777 239 00026 APE 9499Z](#)

La Bible mentionne un très grand nombre d'arbres, d'herbes, de fleurs et de fruits. Pas seulement des plantes sauvages, mais aussi des plantes cultivées, transformées, et travaillées par les humains. La présence des végétaux dans la Bible, au-delà de leur dimension poétique, dépasse également la dimension symbolique de chacun d'entre eux.

Dès le premier chapitre de la bible, leur importance est soulignée :

GENESE 1v11-12

Puis Dieu dit: Que la terre produise de la verdure, de l'herbe portant de la semence, des arbres fruitiers donnant du fruit selon leur espèce et ayant en eux leur semence sur la terre. Et cela fut ainsi. La terre produisit de la verdure, de l'herbe portant de la semence selon son espèce, et des arbres donnant du fruit et ayant en eux leur semence selon leur espèce. Dieu vit que cela était bon.

Le jardin lui-même est au cœur des projets de Dieu : depuis le jardin d'Eden perdu, jusqu'à la promesse d'un nouvel Eden (APOCALYPSE 22,14).

Tout le texte de la bible est parsemé de la symbolique des végétaux :

DEUTERONOME 32v2 : Que mes instructions se répandent comme la pluie, que ma parole tombe comme la rosée, comme des ondées sur la verdure, comme des gouttes d'eau sur l'herbe!

PSAUME 103v15-16 : L'homme! ses jours sont comme l'herbe, Il fleurit comme la fleur des champs. Lorsqu'un vent passe sur elle, elle n'est plus, Et le lieu qu'elle occupait ne la reconnaît plus.

Jésus lui-même a utilisé de nombreux végétaux dans ses paraboles, pour illustrer la pensée divine.

MATTHIEU 13v31-32 : Il leur proposa une autre parabole, et il dit : Le royaume des cieux est semblable à un grain de sénevé qu'un homme a pris et semé dans son champ. C'est la plus petite de toutes les semences ; mais, quand il a poussé, il est plus grand que les légumes et devient un arbre, de sorte que les oiseaux du ciel viennent habiter dans ses branches.

Mais, bien plus qu'un ornement poétique, ou un langage symbolique, les plantes de la Bible constituent plutôt les éléments d'un discours organisé, porteurs en eux-mêmes d'enseignements. Dans le langage simple ou composé de leur nature, les plantes expriment, par leur existence et leur emploi, des nécessités, des comportements, des promesses, et des sentiments.

Cette étude est destinée à vous permettre d'en découvrir les bienfaits, mais surtout, à vous inviter à poser un regard renouvelé sur ces végétaux qui nous entourent, et dans lesquels Dieu a déposé tant de promesses.

ETUDE DE REFERENCE :

Les oeuvres de Dieu sont parfaites Les oeuvres bonnes réservées aux enfants de DIEU

DEUTERONOME 32v3,4 :

3 Car je proclamerai le nom de l'Eternel. Rendez gloire à notre Dieu!

4 Il est le rocher; ses oeuvres sont parfaites, Car toutes ses voies sont justes; C'est un Dieu fidèle et sans iniquité, Il est juste et droit.

DEUTERONOME 33v13 à 16 :

13 Sur Joseph il dit: Son pays recevra de l'Eternel, en signe de bénédiction, Le meilleur don du ciel, la rosée, Les meilleures eaux qui sont en bas,

14 Les meilleurs fruits du soleil, Les meilleurs fruits de chaque mois,

15 Les meilleurs produits des antiques montagnes, Les meilleurs produits des collines éternelles,

16 Les meilleurs produits de la terre et de ce qu'elle renferme.

2 SAMUEL 22v31 :

31 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 92v6 :

6 Que tes oeuvres sont grandes, ô Eternel! Que tes pensées sont profondes!

PSAUME 111v2 :

2 Les oeuvres de l'Eternel sont grandes, Recherchées par tous ceux qui les aiment.

LES PLANTES QUE DIEU A CREEES

GENESE 1v29 :

29 Et Dieu dit: Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture.

PSAUME 104v14,15 :

14 Il fait pousser l'herbe pour les bêtes, et les plantes que l'homme cultive, pour tirer le pain de la terre,

15 le vin qui réjouit le cœur de l'homme, faisant plus que l'huile resplendir son visage, et le pain qui soutient le cœur de l'homme

// 1 TIMOTHEE 5v23 Ne continue pas à ne boire que de l'eau; mais fais usage d'un peu de vin, à cause de ton estomac et de tes fréquentes indispositions.

ESAÏE 55v10 :

10 Comme la pluie et la neige descendent des cieux, Et n'y retournent pas Sans avoir arrosé, fécondé la terre, et fait germer les plantes, Sans avoir donné de la semence au semeur Et du pain à celui qui mange,

HEBREUX 6v7 :

7 En effet, lorsqu'une terre abreuvée de pluies fréquentes produit des plantes utiles à ceux pour qui elle est cultivée, elle a part à la bénédiction de Dieu.

APOCALYPSE 4v11 :

11 Tu es digne, notre Seigneur et notre Dieu, de recevoir la gloire et l'honneur et la puissance; car tu as créé toutes choses, et c'est par ta volonté qu'elles existent et qu'elles ont été créées.

Plantes de la Bible

La Bible mentionne de nombreuses plantes. Certaines sont bien connues, d'autres sont difficiles à identifier. Sur cette page figurent les plus intéressantes et les plus importantes. Les herbes et épices servaient à assaisonner les aliments, à préparer des médicaments et à confectionner l'encens pour le culte dans le tabernacle ou le temple.

Produits de première nécessité

Fèves et lentilles On cuit les fèves en légume ou on les sèche pour les moudre en farine. Les lentilles poussent dans de petites gousses plates, comme les petits pois. Elles sont rouges, et on en fait un potage ou un plat (comme celui préparé par Jacob pour Esaü). Mais on les moud aussi en farine.

II Samuel 17,28; Ezéchiel 4,9; Genèse 25,34



Céréales: orge, blé, millet et épeautre Elles étaient les aliments de base en Israël. Le blé donnait la meilleure farine et le meilleur pain (on en fabriquait les pains de proposition). L'orge qui mûrit avant le blé était la nourriture des paysans pauvres. Quand, en Egypte, la récolte d'orge fut détruite par la plaie de la grêle, le blé qui poussa plus tard fut épargné. L'épeautre est un blé de moindre valeur. Le millet qui ressemble au seigle donne le pain le moins bon.

Exode 9,31-32; Ezéchiel 4,9



Lin Avec cette belle plante aux fleurs bleues qui atteint 45 cm, on fait les tissus de lin. Après avoir arraché les plantes, on sépare les fibres des tiges en les passant par l'eau (rouissage). Elles peuvent ensuite être peignées et tissées comme des fils. On s'en sert aussi pour fabriquer des ficelles, des filets et des mèches. On en faisait autrefois des voiles, des linceuls et de beaux vêtements, en Egypte et en Israël. Exode 26,1; Josué 2,1,6; Proverbes 31,13; Ezéchiel 27,7; Marc 15,46

Papyrus Un genre de roseau qui poussait dans les marécages du delta du Nil (et qui pousse encore au nord d'Israël) dont on fabriquait le papier de l'antiquité. Ses capitules en forme de balai se trouvent au bout d'une tige de plus de 3 m. On coupait les tiges triangulaires en bandes minces. Deux couches croisées étaient posées sur une surface de bois dur et martelées ensemble. Ces feuilles étaient collées les unes aux autres pour former des rouleaux. Une bonne partie de la Bible a été écrite sur papyrus. On en faisait aussi des bateaux, des paniers (comme celui dans lequel on a couché Moïse), des cordes et des sandales.



Aromates et Epices



Cannelle Avec l'huile qu'on distillait de l'écorce du cannellier on épicait les aliments et le vin. Cantique des cantiques 4,14;8,2

Pommades, médicaments et parfums



Oliban Une gomme obtenue en pelant l'écorce du Boswellie de Carter et en incisant le tronc. La résine dégage une agréable odeur quand elle est chauffée ou brûlée. On s'en servait comme encens à l'époque biblique. L'oliban était un des présents que les mages d'Orient ont fait à Jésus. Exode 30,34-38; Lévitique 2,1.15.16; Matthieu 2,11

Fleurs sauvages et mauvaises herbes

Lis des champs Dans l'Ancien Testament on désignait ainsi la jacinthe sauvage aux fleurs bleues ou le lis virginal (dont le bulbe était un régal). Quand Jésus parlait des lis des champs, il pensait probablement aux fleurs sauvages en général plutôt qu'à une fleur particulière. Au printemps les collines de la Galilée étincelaient de fleurs multicolores: anémones, crocus, coquelicots, narcisses et chrysanthèmes jaunes. Cantique des cantiques 5,13;6,2; Matthieu 6,28.

Plantes de la Bible

Cumin et fenouil Le cumin servait à assaisonner la viande et à soigner les yeux. Le fenouil (ou l'anis) servait à aromatiser le pain ou les gâteaux. Les pharisiens donnaient même la dîme des aromates et des épices - de la menthe, du fenouil et du cumin - mais, comme le leur dit Jésus, ils négligeaient l'essentiel: la justice, la miséricorde et la fidélité.
Esaïe 28,25-27; Matthieu 23,23



Hysope L'éponge imbibée de vinaigre qu'on passa à Jésus avant sa mort était fixée à une branche d'hysope. On s'en servait aussi pour l'aspersion du sang des sacrifices ou de l'agneau pascal. Il s'agissait donc d'un arbrisseau et non de la plante qui porte ce nom aujourd'hui - de la marjolaine (figurée ci-dessus) ou du câprier.
Exode 12,21-22; Jean 19,29

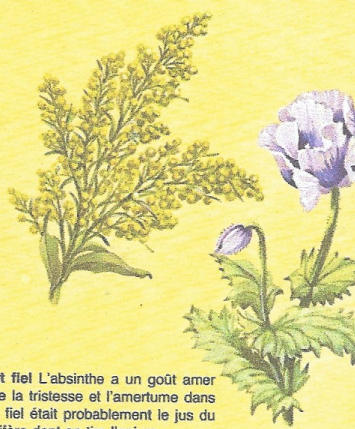
Moutarde Jésus compara le royaume de Dieu au minuscule grain de moutarde qui devient une plante énorme. Il faisait sans doute allusion à la moutarde noire dont les graines fournissaient de l'huile et un condiment. Cette plante qui a 1,20 m de haut peut atteindre jusqu'à 4,60 m. Matthieu 13,31-32



Myrrhe Gomme jaune pâle fournie par le baïssier qui pousse en Somalie, Ethiopie et Arabie, utilisée comme épice. Médicament et ingrédient de l'huile sainte dans le tabernacle ou le temple. Les mages en ont apporté à Jésus. Il y en avait dans le vin qui lui a été offert avant la crucifixion pour atténuer sa douleur. Joseph et Nicodème l'ont mêlée à de l'aloès pour embaumer son corps.
Exode 30,23-24; Matthieu 2,11; Marc 15,23; Jean 19,39-40



Nard Un parfum était extrait de cette plante qui pousse aux Indes. On l'importait en Israël dans des vases d'albâtre scellés pour en préserver l'arôme. C'est le parfum de grand prix que Marie répandit sur Jésus. Cantique des cantiques 4,13; Marc 14,3; Jean 12,3



Absinthe et fiel L'absinthe a un goût amer et symbolise la tristesse et l'amertume dans la Bible. Le fiel était probablement le jus du pavot somnifère dont on tire l'opium.

Narcisse Il poussait à l'état sauvage dans la plaine de Sharon.
Esaïe 35,1; Cantique des cantiques 2,1



Chardons, épines et ivraie Dans un pays sec comme Israël il y avait beaucoup de chardons et d'épines - plus de 120 sortes dont les plus hautes atteignaient plus de 2 m. Certaines, comme le chardon laineux, ont de belles fleurs, mais peuvent facilement étouffer les jeunes pousses au bord d'un champ (comme dans la parabole du semeur). Des épines, comme celles figurées ci-dessous, ont été tressées pour faire la couronne d'épines de Jésus. L'ivraie, mentionnée dans une autre parabole de Jésus, ressemblait au blé au premier stade de sa croissance.
Genèse 3,18; Matthieu 13,7; Marc 15,15. 17-18; Matthieu 13,24-30



Arbres et arbustes

Les arbres ont une grande importance dans l'économie de n'importe quel pays. Ils influencent le climat et empêchent l'érosion du sol. Les hommes dépendent d'eux pour leur nourriture, leurs projets de construction et leur chauffage. A l'époque de Salomon, la richesse du Liban était dans ses forêts de cèdres et de cyprès. Certains des arbres les plus importants de la Bible figurent sur cette page.

Arbres et arbustes fruitiers

Amandier C'était le premier arbre fruitier qui fleurissait en Israël, parfois déjà en janvier. On mangeait les amandes et on en faisait de l'huile. La Bible mentionne la célèbre verge d'Aaron qui, au cours de la nuit, a fleuri et produit des amandes. Nombres 17,8; Ecclésiaste 12,7



Figuier et sycomore La figue était un fruit important à l'époque biblique. L'idéal de paix et de prospérité se résumait dans l'expression: «chacun habitera sous sa vigne et son figuier». Les figuiers se développent lentement, mais portent des fruits pendant 10 mois chaque année. Leurs grandes feuilles servent à l'emballage. Les gâteaux de figues sèches étaient d'excellentes rations de combat. Le prophète Amos cultivait des sycomores. Et Zachée y est monté pour mieux observer Jésus. Amos 7,14; Luc 19,4



Ricin La plante qui a poussé en une nuit et qui a offert son ombre à Jonas était sans doute un ricin. Jonas 4,6

Olivier Un des arbres fruitiers les plus importants d'Israël. On récoltait les olives en novembre en secouant l'arbre ou en frappant les branches avec des bâtons. On en mettait une partie en conserve pour être mangées, mais on en faisait surtout de l'huile. Celle-ci servait pour la cuisine, mais on l'utilisait aussi dans les lampes et comme lotion adoucissante pour la peau. On en oignait aussi les rois et les sacrificateurs pour montrer que ceux-ci étaient mis à part pour une tâche spéciale. Les oliviers deviennent très vieux et peuvent atteindre plusieurs centaines d'années. Le bois peut être sculpté et poli, comme dans le temple de Salomon. Deutéronome 24,20; Juges 9,8; I Rois 17,12-16; I Samuel 10,1; I Rois 6,23

Autres arbres et arbustes

Acacia De son bois on fit l'arche de l'Alliance. C'est un des rares arbres qui poussent dans le désert du Sinaï. Exode 25,10; Esaïe 41,19



Cèdre Les majestueux cèdres géants du Liban poussaient autrefois dans de grandes forêts. Bien que le cèdre soit toujours le symbole national du Liban, il n'en reste plus que quelques-uns à une certaine altitude. Du temps de Salomon, Hiram, roi de Tyr, a exporté de grandes quantités de cèdres. Leur bois est rougeâtre et très résistant. On en a plaqué le temple et le palais de Salomon. I Rois 6,15-7,12

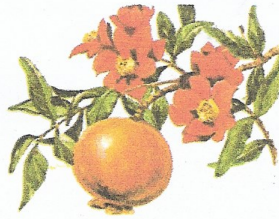
Myrte Arbrisseau à feuilles persistantes, dont les fleurs blanches servaient à faire du parfum.



Sapin et pin Le bois de ces arbres à feuilles persistantes qui poussaient sur les hauteurs a servi à construire le temple, à faire le pont des bateaux et certains instruments de musique. I Rois 5,8; Ezéchiel 27,5

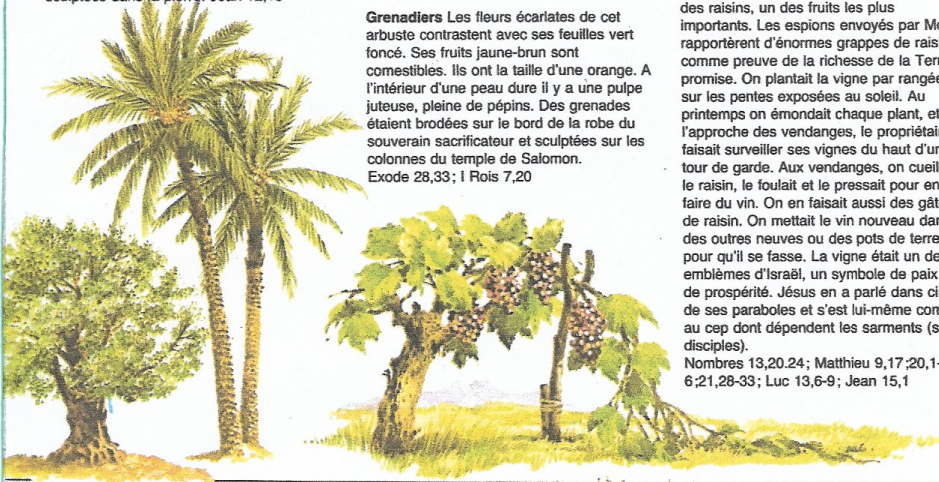
Arbres et arbustes

Palmiers (dattiers) Un arbre élancé au tronc droit surmonté d'une touffe d'énormes feuilles (2 m), parmi lesquelles poussent les régimes de dattes, denrée très appréciée. Le palmier devint le symbole national d'Israël, emblème de la victoire. Les gens agitaient des branches de palmier lors de l'entrée triomphale de Jésus à Jérusalem. Des feuilles de palmier étaient souvent sculptées dans la pierre. Jean 12,13



Grenadiers Les fleurs écarlates de cet arbuste contrastent avec ses feuilles vert foncé. Ses fruits jaune-brun sont comestibles. Ils ont la taille d'une orange. A l'intérieur d'une peau dure il y a une pulpe juteuse, pleine de pépins. Des grenades étaient brodées sur le bord de la robe du souverain sacrificateur et sculptées sur les colonnes du temple de Salomon. Exode 28,33; I Rois 7,20

Vigne Un arbrisseau grimpant qui produit des raisins, un des fruits les plus importants. Les espions envoyés par Moïse rapportèrent d'énormes grappes de raisin comme preuve de la richesse de la Terre promise. On plantait la vigne par rangées sur les pentes exposées au soleil. Au printemps on émondait chaque plant, et à l'approche des vendanges, le propriétaire faisait surveiller ses vignes du haut d'une tour de garde. Aux vendanges, on cueillait le raisin, le foulait et le pressait pour en faire du vin. On en faisait aussi des gâteaux de raisin. On mettait le vin nouveau dans des outres neuves ou des pots de terre pour qu'il se fasse. La vigne était un des emblèmes d'Israël, un symbole de paix et de prospérité. Jésus en a parlé dans cinq de ses paraboles et s'est lui-même comparé au cep dont dépendent les sarments (ses disciples). Nombres 13,20,24; Matthieu 9,17;20,1-6;21,28-33; Luc 13,6-9; Jean 15,1

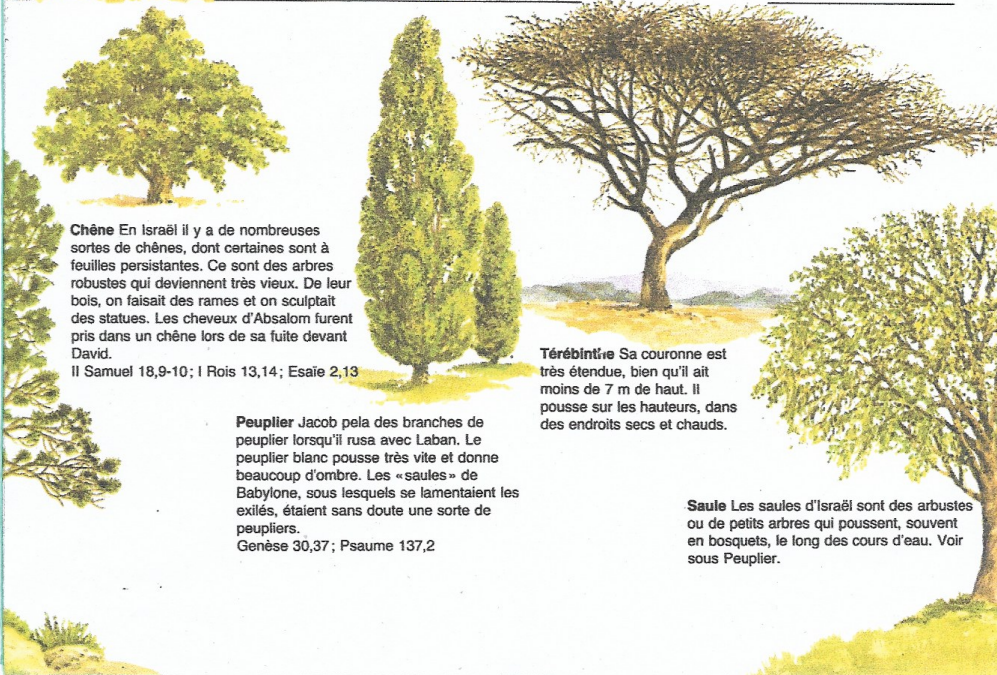


Chêne En Israël il y a de nombreuses sortes de chênes, dont certaines sont à feuilles persistantes. Ce sont des arbres robustes qui deviennent très vieux. De leur bois, on faisait des rames et on sculptait des statues. Les cheveux d'Absalom furent pris dans un chêne lors de sa fuite devant David. II Samuel 18,9-10; I Rois 13,14; Esaïe 2,13

Peuplier Jacob péla des branches de peuplier lorsqu'il rusa avec Laban. Le peuplier blanc pousse très vite et donne beaucoup d'ombre. Les « saules » de Babylone, sous lesquels se lamentaient les exilés, étaient sans doute une sorte de peupliers. Genèse 30,37; Psaume 137,2

Térébinthe Sa couronne est très étendue, bien qu'il ait moins de 7 m de haut. Il pousse sur les hauteurs, dans des endroits secs et chauds.

Saule Les saules d'Israël sont des arbustes ou de petits arbres qui poussent, souvent en bosquets, le long des cours d'eau. Voir sous Peuplier.



Documentation extraite de la Bible online :

Les plantes :

Le pays promis par Dieu à Abraham et à ses descendants était extrêmement fertile. A cause des différents climats, de nombreuses sortes de plantes y poussaient : en Palestine et en Syrie, les botanistes ont répertorié jusqu'à 3500 espèces différentes.

Les plantes ou les fruits des arbres apparaissent dans presque tous les livres de la Bible.

- On a effectué bien des recherches au sujet de la flore biblique. L'identification exacte de beaucoup de ces plantes a pris des années, car les auteurs bibliques n'étaient pas des botanistes ; ils employaient le terme populaire courant qui désignait ces plantes-et qui pouvait varier d'une région à une autre, d'une époque à l'autre-et ils ne prirent que rarement la peine de décrire ou d'identifier les plantes dont ils parlaient.

- Au 16ème siècle, Levinus Lemmens rédigea le 1er ouvrage consacré aux plantes du monde biblique, mais ce ne fut que vers le milieu du 18ème siècle qu'un botaniste se rendit en Palestine pour y observer la flore.

- Souvent les auteurs bibliques désignaient les plantes par des termes généraux, par exemple : arbre, herbe, grain, fruit, etc. Et parfois, quand ils mentionnent une plante précise (le blé par exemple), c'est pour désigner les plantes en général.

- Bien qu'une grande variété de fleurs poussent en Palestine et dans d'autres pays du Proche-Orient biblique (par exemple : des iris, des roses, des anémones, des lis, des tulipes, des jacinthes et des narcisses), elles n'apparaissent guère dans la Bible.

- Les Israélites étaient sûrs que Dieu avait pourvu à leurs besoins en leur donnant la Terre promise, mais ils n'ont pas bien su l'entretenir.

Pendant des milliers d'années, ils la cultivèrent sans interruption, sans lui accorder le "repos sabbatique" prévu par la Loi #EXODE 23v11 jusqu'à ce qu'elle fût épuisée et dévastée.

Pendant le long exil de notre ère, les grandes forêts du Liban et du mont Hermon laissèrent la place à un sol complètement érodé, modifiant de façon profonde le régime des pluies.

Ce pays autrefois "découlant de lait et de miel" perdit une bonne partie de sa végétation.

Aujourd'hui les Juifs s'efforcent de recultiver les terres, de reboiser et de rendre une partie de sa richesse à ces régions.

- Sens figuré : Dans ROMAINS 6v5, l'apôtre Paul affirme que par leur union à la mort et à la résurrection de Jésus-Christ. les chrétiens sont devenus une même plante avec lui: ils sont organiquement liés à lui, de manière à "croître avec lui". L'allusion à la greffe semble évidente dans ce passage. Voir :Arbre et pour les différents arbres ou plantes: Absinthe; Acacia; Ail; Aloès; Amandier; Aneth; Baume; Blé; Buisson; Carouge; Casse; Cèdre; Chêne; Cinnamome; Coloquinte sauvage; Concombre; Coriandre; Cumin; Cyprès; Encens; Epeautre; Epines; Fève; Fiente de pigeon; Figuier; Froment; Galbanium; Genêt; Hysope; Ivraie; Lentilles; Lin; Lis; Mandragore; Melon; Millet; Mûrier; Nard; Nielle; Oignon; Olivier; Orge; Orme; Ortie; Paille; Palmier; Peuplier; Pin; Pistachier; Poireau; Pomme; Ricin; Roseau; Roseau aromatique; Rue II; Safran; Sandal; Saule; Stacté; Sycomore; Tamarisc; Térébinthe; Vigne.

Les arbres :

Arbre (Hébreux ets). Les arbres sont fréquemment mentionnés dans la Bible. Il ne semble pas que la Terre Sainte ait été couverte de forêts à une époque, mais il est certain qu'il y avait plus d'arbres que de nos jours.

Grâce au climat favorable de la Palestine, on y trouvait des arbres croissant aussi bien dans des régions tempérées que chaudes : acacia, aloès, amandier, casse, cèdre, chêne, cinnamome, cyprès, ébène, figuier, galbanum, genêt, grenadier, mûrier, noyer, olivier, olivier sauvage,

orme, palmier, peuplier, pin, platane, pommier, santal, saule, sycomore, tamarisc, térébinthe, thuya, troène (voir ces termes).

- Ancien Testament : A l'origine, dans le jardin d'Eden, les arbres fruitiers, qui représentent plus loin dans la Bible la richesse d'un pays #NOMBRES 13v20 ; 2 ROIS 3v19, 25 ; ESAÏE 10v19 étaient plus nombreux que les arbres des forêts. La raison en est que Dieu avait donné les fruits comme nourriture à l'homme. #GENESE 1v29 ; DANIEL 4v9.

Dans le LEVITIQUE, la production de fruits était un signe de la bénédiction divine (26v4) pour protéger la croissance des jeunes arbres, la Loi interdisait que l'on récolte les fruits les premières années (19v23-25).

Une absence de fruits ou des dégâts causés aux arbres (par exemple sécheresse, grêle, sauterelles) étaient le signe du jugement de Dieu #EXODE 9v25 ; 10v5, 15 ;

DEUTERONOME 28v42 ; JOEL 1v12, 19 ; PSAUME 105v33 ; REVELATION 8v7.

Les arbres fournissaient le bois nécessaire à la construction d'habitations #2 ROIS 6v2 de palais et de temples. Ils servaient également à l'édification de remparts #DEUTERONOME 20v20 ; JEREMIE 6v6 et à la fabrication de potences et d'idoles #GENESE 40v19 ; DEUTERONOME 21v22-23 ; JOSUE 8v29 ; ESTHER 5v14 ; 6v4 ; 7v9 ; JEREMIE 10v3-5 etc.

- Dans le désert, les arbres marquent les points d'eau #EXODE 15v27 ; IESAÏE 41v19 et les voyageurs viennent s'arrêter à leur ombre (GENESE 18v4, 8 cf. JUGES 9v37).

Les idolâtres se prosternaient devant leurs divinités dont les représentations étaient installées à l'abri des rayons du soleil, sous le feuillage des arbres. #ISAÏE 57v5 ; EZECHIEL 6v13 ; 20v28.

Les hommes édifiaient souvent des mémoriaux près des arbres. #JOSUE 24v26. La prophétesse Déborah siégeait à l'ombre d'un palmier. #JUDE 4v5. Saül, lorsqu'il était à Guibéa, tenait séance sous un tamarisc #1SAMUEL 22v6 (cf. 14v2).

- L'arbre est symbole de force. Il symbolise l'empire assyrien, instrument de Dieu pour juger le peuple d'Israël. #EZECHIEL 10v19 ; 31v1-9. Il désigne également le puissant roi babylonien Neboukadnetsar #DANIEL 4v1, 7.

L'arbre planté près de l'eau représente la vitalité, la réussite #PSAUME 1v3 ; JEREMIE 17v7-8 et la longévité #ESAÏE 65v22.

Les justes sont appelés "térébinthes de la justice". #ESAÏE 61v3. Des coeurs battant comme des feuilles qui frémissent sous le vent sont pleins de crainte #ESAÏE 7v2.

Les arbres sont employés dans des paraboles. Ils apparaissent par exemple dans celle que le prophète Yotam adressa aux gens de Sichem #JUDE 9v7-15.

Ils symbolisent les habitants de Sichem qui veulent avoir un chef sur eux. Au lieu de choisir l'olivier (image pour Yeroubbaal, homme fidèle à Dieu), ils prennent le buisson d'épines qui prendra feu et les détruira (image d'Abimelek, un homme de sang).

Le bois peut être un instrument de miracle par exemple dans la main de Moïse : le bois qu'il jeta dans de l'eau putride la rendit potable. #EXODE 15v25.

Les feuilles des arbres peuvent servir de remède. #EZECHIEL 47v12 ; REVELATION 22v2.

Au sens figuré, un peuple qui est comme un arbre soigné de Dieu est comblé de biens matériels et spirituels. #OSEE 14v6-8.

- Dans le Nouveau Testament, l'arbre a surtout une signification symbolique : le royaume des cieux est semblable à une graine de moutarde qui pousse si haut qu'elle finit par ressembler à un arbre. #MATTHIEU 13v32.

Les bons disciples (ceux qui mettent en pratique la Loi de Dieu) sont semblables à des arbres (dendron) qui portent de beaux fruits, tandis que les infidèles n'en portent que de mauvais. #MATTHIEU 3v10 ; 7v17-19 ; LUC 6v43-44 JUDE 12 décrit même ces derniers comme des arbres d'automne sans fruits, deux fois morts et déracinés.

Le terme grec xulon (= bois) désigne la croix à laquelle Jésus-Christ a été crucifié, symbole de mort et de malédiction #GALATES 3v13 citant DEUTERONOME 21v23 cf. GENESE 40v19 ; JOSUE 8v29; etc.) comme la potence vétéro-testamentaire.

- L'arbre de la connaissance du bien et du mal. - Cet arbre apparaît dans le récit de la chute #GENESE 1v25-3.24 dans le jardin d'Eden, Dieu a planté toutes sortes d'arbres "agréables à voir et bons à manger" ainsi que l'arbre de la vie (arbre donnant la vie éternelle, cf. APOCALYPSE 2v7 ; 22v2, 14 et article suivant) et l'arbre de la connaissance du bien et du mal.

Dieu donne la production de ces arbres comme nourriture à l'homme, mais il lui interdit cependant de toucher à l'arbre de la connaissance du bien et du mal. #GENESE 2v17. L'homme devait suivre les indications divines par simple obéissance sans vouloir connaître par lui-même ce qui est bien et ce qui est mal, c'est-à-dire devenir moralement indépendant de Dieu.

L'homme et la femme désobéissent pourtant et ils en prennent conscience (ce qui se traduit par la honte de leur nudité : GENESE 3v7).

Leur sentiment de culpabilité les pousse à se cacher parmi les arbres du jardin. #GENESE 3v8. Dieu les trouve et ils avouent qu'ils ont désobéi. #GENESE 3v11-13.

Pour éviter qu'ils ne touchent à l'arbre de la vie et ne vivent éternellement, Dieu renvoie l'homme et la femme du jardin (3v24).

Il ne cessera cependant jamais de les rappeler à la fidélité et à sa protection (à travers les prophètes de l'Ancien Testament, puis du sacrifice de son fils Jésus-Christ).

- L'arbre de la vie. Dans le jardin d'Eden, l'arbre de la vie donne la vie éternelle GENESE 2v9. Quand Adam et Eve eurent enfreint le commandement de Dieu (c'est-à-dire qu'ils mangèrent des fruits de l'arbre de la connaissance du bien et du mal), Dieu les éloigna de l'arbre de la vie qui donnait la vie éternelle : il les chassa loin du jardin d'Eden et mit à demeure des chérubins ainsi que "la flamme de l'épée qui tournoie" pour protéger l'accès à cet arbre #GENESE 3v22-24.

Les Babyloniens se représentaient l'arbre de la vie comme produisant des fruits donnant la vie éternelle et que seuls les dieux pouvaient toucher. Dans les PROVERBES, l'arbre de la vie est une expression figurée s'appliquant à la sagesse (3v18), à une langue douce (= qui ne dit rien de méchant : 15v4), au bon fruit que produit l'homme juste (= ses bonnes actions : 11v30) et à un désir exaucé (13v12).

L'arbre de vie symbolise également Jésus-Christ qui donne la vie éternelle aux vainqueurs. #REVELATION 2v7 ; 22v2, 14 V. Carouge, Encens, Myrrhe, Myrte, Pistache, Roseau, Vigne.

LE SEIGNEUR JESUS EST LE CEP, SON PERE EST LE VIGNERON ET NOUS SOMMES LES SARMENTS :

JEAN 15v1,3,4,5 ,7à 10 :

- 1 Je suis le vrai cep, et mon Père est le vigneron.
- 3 Déjà vous êtes purs, à cause de la parole que je vous ai annoncée.
- 4 Demeurez en moi, et je demeurerai en vous. Comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit, s'il ne demeure attaché au cep, ainsi vous ne le pouvez non plus, si vous ne demeurez en moi.
- 5 Je suis le cep, vous êtes les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit, car sans moi vous ne pouvez rien faire.

- 7 Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez ce que vous voudrez, et cela vous sera accordé.
- 8 Si vous portez beaucoup de fruit, c'est ainsi que mon Père sera glorifié, et que vous serez mes disciples.
- 9 Comme le Père m'a aimé, je vous ai aussi aimés. Demeurez dans mon amour.
- 10 Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, de même que j'ai gardé les commandements de mon Père, et que je demeure dans son amour.

LES OEUVRES BONNES BONNES RESERVEES AUX ENFANTS DE DIEU :

MATTHIEU 10v7, 8a :

- 7 Allez, prêchez, et dites : Le royaume des cieux est proche.
- 8a Guérissez les malades,

LUC 9v2 :

- 2 Il les envoya prêcher le royaume de Dieu, et guérir les malades.

Témoignage du frère enseignant Francis :

Durant ma mission en 1998 pour le Seigneur Jésus-Christ concernant Son oeuvre « Centre Biblique BETHEL » à SIGNOGHIN au BURKINA FASO, j'ai pu rencontrer un frère prophète exerçant en qualité de médecin à qui le Seigneur a révélé les plantes médicinales situées dans l'environnement de sa demeure pour l'aider à soigner les pauvres de son village.

LES OEUVRES DE DIEU SONT PARFAITES.

DANS SA GRÂCE, LE SEIGNEUR A AUSSI REVELE AUX HOMMES LES VERTUS MEDICINALES DES PLANTES QU'IL A CREEES POUR SOIGNER LES MALADES.

Révélation du Seigneur dans APOCALYPSE 22v1,2 :

- 1 Il me montra le fleuve d'eau de la vie, limpide comme du cristal, qui sortait du trône de Dieu et de l'Agneau.
- 2 Au milieu de la place de la ville et sur les deux bords du fleuve, se trouve l'arbre de vie, qui produit douze récoltes et donne son fruit chaque mois. Les feuilles de l'arbre servent à la guérison des nations.

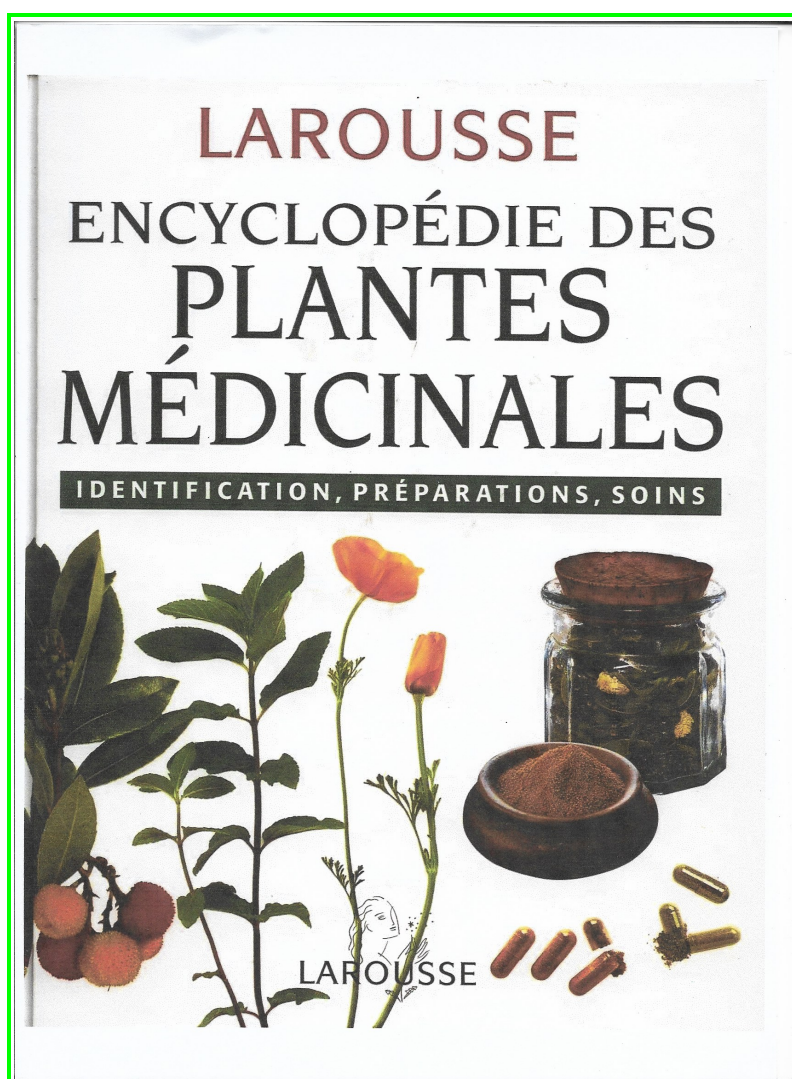
APPLICATIONS DES VERTUS MEDICINALES DES PLANTES CREEES ET REVELEES PAR DIEU AUX HOMMES

Edito Extrait du magazine PHARM UPP : LA NATURE EST BIEN FAITE

Le monde végétal est fascinant et toutes les plantes qui le composent surprenantes de beauté, de majesté parfois, de qualités insoupçonnables souvent.

« **La nature est bien faite** », a-t-on coutume de dire, et les premiers à s'être penchés sur les « pouvoirs » des plantes – que l'on qualifiera vite de « **médicinales** » - ne s'y sont pas trompés. La phytothérapie, soit le traitement ou la prévention des maladies par les plantes, est une pratique qui a fait ses preuves, notamment dans de nombreuses affections courantes. C'est sur ces dernières que notre Zoom se penche. Car pour lutter contre certain maux, qu'il s'agisse de ceux de l'hiver, des troubles digestifs ou du sommeil, des douleurs articulaires, etc., la phytothérapie fait des merveilles. Et l'arrivée en pharmacie de nombreux remèdes sélectionnés, standardisés et contrôlés, sous diverses formes (extraits liquides, gélules, comprimés, pommades, etc.) permet de se soigner avec les plantes de façon plus facile et surtout plus sûre.

Les vertus des plantes médicinales créées par DIEU ont fait l'objet de la rédaction d'une encyclopédie précieuse et très utile employée dans le milieu médical et pharmaceutique



MA TROUSSE À PHARMACIE *naturelle*

PAR ÉVELYNE GOGIEN

Les produits à base de plantes – gélules, comprimés, huiles essentielles –
ont désormais leur place dans l'armoire à pharmacie familiale
pour soigner les affections courantes. Mais pas n'importe lesquelles...



Qu'ils soient prescrits ou en vente libre en pharmacie, les médicaments chimiques sont essentiels pour traiter des maladies, mais pas toujours nécessaires. Pour certains maux, les produits de phytothérapie et d'aromathérapie suffisent s'ils ne sont pas contre-indiqués avec des traitements en cours.

Médicaments de phytothérapie

Avec l'arrivée en pharmacie de nombreux remèdes sélectionnés, standardisés et contrôlés, sous diverses formes (extraits liquides, gélules, comprimés, pommades, etc.), se soigner avec des plantes est plus facile et plus sûr. Mais malgré les conseils de prudence, les problèmes liés à l'usage de produits à base de plantes étrangères (surtout de Chine et d'Inde) achetés en ligne sont trop nombreux: la composition ne correspond pas toujours aux ingrédients indiqués, et ils peuvent être dangereux. En France, les médicaments de phytothérapie (à base de plantes), ne peuvent être vendus qu'en officine. Pour des maux sans gravité (rhume, troubles digestifs, etc.), des remèdes sans ordonnance existent, mais mieux vaut demander conseil à son pharmacien car les plantes ont un mode d'action particulier et contiennent des centaines de composants. Ce sont de vrais médicaments et, en tant que tels, les laboratoires sont tenus de fournir un dossier complet démontrant l'usage médical bien établi des plantes qu'ils renferment, une efficacité reconnue et des risques de mauvais usage faibles. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé leur délivre alors une autorisation de mise sur le marché. Il en va autrement des compléments alimentaires à base de plantes, même s'ils ont aussi leur utilité (voir l'encadré ci-contre).

Huiles essentielles

Branche plus récente de la phytothérapie, l'aromathérapie s'est développée grâce aux innovations techniques qui ont permis

d'extraire les molécules aromatiques des plantes. Alors que la phytothérapie emploie tout ou partie des plantes (racines, feuilles, etc.), l'aromathérapie, elle, n'utilise que leurs composants aromatiques, les huiles essentielles (HE), qui sont obtenus essentiellement par distillation à la vapeur d'eau et, pour les agrumes, par pression à froid des zestes. Les HE représentent la quintessence de la plante sous forme de concentrés très riches en substances actives. Raison pour laquelle on en utilise que quelques gouttes à la fois, et que les flacons sont de petite contenance. Leur mode d'emploi diffère selon les plantes et les pathologies à traiter:

- **par voie orale:** jamais pures mais mélangées dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale alimentaire;
- **sur la peau:** appliquées diluées dans un peu d'huile végétale (argan, amande, etc.) ou une crème pour favoriser leur diffusion à travers la peau sur des points stratégiques (plexus, poignet, etc.);
- **en inhalation:** dans un inhalateur ou un bol d'eau chaude pour être absorbées par les muqueuses respiratoires, ou sur un mouchoir ou l'oreiller pour stimuler les récepteurs olfactifs, et transmettre l'information à une zone du cerveau qui régit les émotions et le comportement;
- **en diffusion dans l'atmosphère** pour éloigner les moustiques, assainir l'air ou procurer détente et apaisement.

Rhume, troubles digestifs, insomnie...

Quelques conseils utiles pour composer votre trousse à pharmacie naturelle et pouvoir répondre facilement aux petits bobos du quotidien et aux troubles passagers. À garder chez soi ou à emporter.

→ MAUX D'HIVER

En tête des plantes indiquées pour soulager rhume et autres affections virales sans effets secondaires: le thym. À la fois antiseptique et anti-infectieux, il est particulièrement indiqué en cas de mal de gorge et de toux sèche. En infusion, en gélules (Naturactive Thym, Arkogélules Thym) ou associé à d'autres plantes...



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

→ Contrairement aux médicaments de phytothérapie, les compléments alimentaires à base de plantes ne sont pas soumis à une réglementation stricte et ne fournissent pas de notice explicative. Or, ils peuvent être inadaptés à l'état de santé et présenter des risques. D'où la publication par l'Anses, sur son site, d'un tableau des 118 plantes utilisées dans les compléments alimentaires (www.anses.fr/fr/content/compléments-alimentaires-plantes-meilleure-information-des-consommateurs). Pour plus de sécurité, il est donc préférable de toujours se les procurer en pharmacie et de demander conseil.





LES HE : MODE D'EMPLOI

→ Certes, les huiles essentielles (HE) sont des extraits naturels, mais il est important de respecter à la lettre les dosages et la durée du traitement. Ne pas remplacer une huile essentielle par une autre, même si leur nom est proche. Ne pas changer de voie d'administration : avant d'avaler ou d'inhaler une huile essentielle, vérifier que ce mode d'utilisation est possible. Ne pas donner aux enfants de moins de 7 ans et s'abstenir en cas de grossesse et d'allaitement.

abdominales et les flatulences, tout comme le chardon-Marie (Nat&Form). Le fenouil est aussi efficace contre les lourdeurs d'estomac, les ballonnements et les gaz (FortéDigest de Forté Pharma). Contre les remontées acides et les brûlures d'estomac : sauge et réglisse.

→ TROUBLES DU SOMMEIL

Le pouvoir apaisant des « plantes du sommeil », comme la passiflore, la valériane, la verveine odorante (citronnelle), l'aubépine et le tilleul, est connu depuis très longtemps. La lavande officinale (ou lavande vraie) et la mélisse sont aussi conseillées en cas de difficultés d'endormissement souvent liées au stress. Leur effet relaxant est bénéfique pour le sommeil. En huile essentielle ou dans des médicaments de phytothérapie : Euphytose®, Anxemil®, Novanuit® Phyto.

→ JAMBES LOURDES

Pour soulager les crampes, les œdèmes et les picotements, fluidifier le sang et renforcer les parois veineuses : marron d'Inde, vigne rouge, ginkgo, hamamélis, mélilot, fragon (petit houx), cassis. Sticks fluides Circulation de Naturactive, Phyto-standard® mélilot et vigne rouge (PiLeJe), gel fraîcheur Jambes légères Rap Phyto® (Biocodex), gélules ou gel RuscoVen (Aboca), Climaxol (Lehning), infusion Circulation (Dayang). Huiles essentielles pour massages : cyprès, cèdre, menthe poivrée, lentisque pistachier, citron.

→ DOULEURS ARTICULAIRES

Plusieurs plantes peuvent les soulager, en particulier l'harpagophytum, antalgique et anti-inflammatoire, et la reine-des-prés au long cours en cas d'arthrose. Mais également le cassis, le bambou et l'ortie blanche. Côté huiles essentielles : ylang-ylang, gaulthérie, genévrier ou encore hélichryse italienne. ●

INFO +

→ Deux livres :
Du bon usage des plantes qui soignent
et *Se soigner avec l'aromathérapie* de Jacques Fleurentin (Ed. Ouest-France).

et au miel, en spray buccal (Ladrôme), en sirop (Phytoxil® toux), et en capsules pour inhalation (Pérubore).

L'eucalyptus est conseillé en cas de toux grasse pour fluidifier les sécrétions et favoriser leur évacuation. En huile essentielle chez Pranarôm, Dayang, Puressentiel et Phytosun Arômes.

Pour décongestionner le nez et apaiser la rhinorrhée : menthe poivrée, lavande, sureau, niaouli. En tisane, spray nasal aux huiles essentielles, capsules et gélules (Dual Bronches de Naturactiv).

→ PROBLÈMES DIGESTIFS

Pour les nausées et les vomissements, la menthe poivrée et le gingembre sont souverains.

L'artichaut, lui, est connu de longue date pour faciliter la digestion en stimulant la sécrétion de bile et, ainsi, diminuer les symptômes de la dyspepsie (inconfort ou gêne au creux de l'estomac). Il agit en synergie avec la mélisse et le pissenlit (GastroControl® de Synergia®).

Le radis noir, excellent draineur hépatobiliaire, est recommandé après un excès alimentaire, pour éviter les crampes

LES BIENFAITS DES PLANTES

Phytothérapie, aromathérapie ou gemmothérapie: les plantes renferment des principes actifs qui soutiennent notre immunité. Fatigue installée, infections répétées, allergie aux pollens... Il est temps d'agir!



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

PHYTOTHÉRAPIE: LA PRUDENCE S'IMPOSE

→ **La phytothérapie, au sens large du terme**, n'est pas sans danger et sans contre-indications (risque d'interactions avec des traitements allopathiques en cours, grossesse, allaitement). Si les produits sont proposés en automédication, mieux vaut demander l'avis de son pharmacien.

→ **Les plantes sont à utiliser sans abus**: on agit sur l'immunité en faisant un traitement pendant plusieurs jours ou semaines. Elles se prennent en cure et imposent des pauses thérapeutiques.

→ **On alterne les remèdes** afin de ne pas habituer l'organisme dont la réponse devient moins réactive et moins efficace.



Au rang des plantes championnes de l'immunité figure l'échinacée, conseillée en cure préventive pour renforcer ses défenses. Cette plante anti-infectieuse est riche en principes actifs qui agissent sur l'activation des différentes cellules de l'immunité. Elle pourra être associée au cyprès, à la propriété antivirale, ou à l'astragale, en cas de stress ou de fatigue. L'échinacée fait partie des plantes dites « adaptogènes », à l'instar du ginseng, un remède antifatigue et immunostimulant. Utilisée en traitement d'attaque, elles permettent

à l'organisme de s'adapter aux facteurs environnementaux et de renforcer sa résistance au stress. Les champignons d'origine asiatique (shiitaké, maitaké, reishi, chaga) sont aussi indiqués pour renforcer les défenses naturelles. Quant au plantain, il permet de traiter les manifestations allergiques dont celles dues au pollen et à l'asthme.

LA FORCE DE L'AROMATHÉRAPIE

Il est également possible de renforcer son système immunitaire grâce à l'aromathérapie. « Certaines huiles essentielles soutiennent les mécanismes

LA MENTHE, SI DÉLICIEUSE

PAR ÉVELYNE GOGIEN

On la consomme volontiers en tisane pour sa saveur légèrement piquante et rafraîchissante mais c'est surtout en aromathérapie que la menthe est efficace. Coup de projecteur sur ses multiples bienfaits.



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

TISANES, HUILE ESSENTIELLE ET GELS

- La menthe poivrée entre dans la composition de tisanes digestives comme Médiflor® n°3.
- Plusieurs marques proposent de l'huile essentielle de menthe poivrée pure en flacon; Phytosun Arômes, Ladrôme, Puresentiel; en gélules: Forté Digest Ballonnements (Forté Pharma); en perles; Pranarôm.
- Des gels aux huiles essentielles de plantes, dont la menthe poivrée, s'utilisent en massages pour apaiser les raideurs et les courbatures: gel Articulations & Muscles (Puresentiel), Flex-Tonic® (Synergia®).
- Certains gels conseillés dans les troubles veineux contiennent de la menthe poivrée, par exemple Veinoflux® Jambes légères (Arkopharma).

44 BE&S

piquante, sont également utilisées en décoction et en tisane, mais elles font surtout merveille en aromathérapie.

Troubles digestifs

Grâce à ses deux principales molécules, le menthol et la menthone, la menthe poivrée est particulièrement efficace dans les troubles digestifs. Après un repas copieux, trop riche en sucre, en graisse et/ou alcoolisé, quand la digestion est difficile et provoque des lourdeurs et des ballonnements, rien de tel qu'une goutte d'huile essentielle (HE) sur de la mie de pain (2 fois par jour et pendant 48 heures maximum). La menthe poivrée stimule les sécrétions biliaires, activant ainsi la digestion. Elle a également une action antispasmodique et carminative – elle soulage les spasmes digestifs et facilite l'expulsion des gaz intestinaux – et est utile en cas de nausées et de vomissements, en particulier dus au mal des transports. Dix minutes avant le départ, prendre une goutte d'HE de menthe poivrée et une de citronnelle sur un sucre et recommencer au cours du trajet. On peut aussi imprégner un mouchoir de trois gouttes à respirer plusieurs fois durant le voyage (sans y coller les narines car l'HE de menthe peut irriter la peau).

Problèmes respiratoires et douleurs

La menthe a un pouvoir décongestionnant, d'où son utilisation en inhalation pour dégager les voies respiratoires en cas de rhume, toux, sinusite, laryngite ou bronchite simple.

Mais ce n'est pas tout, le menthol qu'elle contient calme aussi les douleurs articulaires ou musculaires (en dilution dans de l'huile végétale ou en gel) et, grâce à son effet rafraîchissant, soulage les jambes lourdes et le mal de tête. ●



Top 5 des plantes aromatiques

Elles sont de provenances variées, tant du point de vue géographique que botanique. Leur atout commun : rehausser les saveurs en cuisine.

Herbes fines comme la ciboulette ou le persil, branchettes de sous-arbrisseaux tels que la sauge ou le thym, feuilles d'arbres comme le laurier... Les plantes aromatiques sont foison et leurs utilisations nombreuses. Non seulement elles donnent du goût aux plats et font ressortir les saveurs des autres ingrédients mais elles permettent de réduire les matières grasses et le sel ajoutés lors de la cuisson ou à table. Autres atouts : elles contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux pour un apport calorifique faible. Cinq d'entre elles occupent une place de choix dans nos habitudes culinaires.

PUISSANT, LE THYM

Très aromatisant, le thym, dont on connaît plus de 300 espèces, représente un incontournable des bouquets garnis provençaux avec son compère, le romarin. Il s'accorde bien avec les grillades de viande ou de poisson - c'est le symbole des barbecues. Mais il se consomme aussi sous forme de soupe avec de l'ail, en

infusion ou en tisane. Il constitue un bon antiseptique contre les maladies hivernales dues aux virus ; en outre, il soutient l'immunité et aide à respirer.

VITAMINÉ, LE PERSIL

Impossible de cuisiner sans persil - à condition de préférer le commun à l'insipide frisé. Viandes ou poissons, il s'accorde avec tous les plats. Il fait merveille avec l'ail (persillade) ou le fromage frais. Et il parfume les potages... C'est une herbe à consommer sans modération. D'autant que sa richesse en fer, en chlorophylle, en antioxydants et en vitamine C lui confère de nombreuses vertus diététiques et médicinales. Le persil élimine les toxines, stimule le foie et la digestion. Croquer ses feuilles permet de garder une haleine fraîche.

DOUCE, LA CIBOULETTE

Elle provient de la même famille que l'ail et l'oignon. Ses brins ont un goût poivré mais rafraîchissant. C'est la plante aromatique passe-partout : on la retrouve dans beaucoup de sauces, notamment celles à base de fromage ou de crème, pour accompagner les crudités. Elle est indispensable pour

MOJITO OU DIABOLO ?

Hors concours, la menthe peut receler des saveurs très différentes selon l'espèce : poivrée, citronnée, verte... Elle parfume les boissons chaudes : infusion, thé à la menthe... ou froides : menthe à l'eau, mojito... Et agrément des plats gourmands salés ou sucrés : taboulé, nem, salade de fruits...

rehausser les vinaigrettes, les pommes de terre, les omelettes... Il suffit de la couper fraîche au jardin ou dans son pot et de la ciseler avant de servir. Parmi ses atouts santé : elle favorise l'élasticité des vaisseaux, régule le rythme cardiaque et facilite la digestion.

DÉLICAT, LE BASILIC

Fort en goût et en arôme, il est très apprécié dans les cuisines méditerranéennes. Ses petites feuilles lisses et tendres ensoleillent les entrées (tomates mozzarella) ou les pâtes. C'est un ingrédient indispensable de la fameuse soupe au pistou du sud de la France. Attention, le basilic supporte mal la chaleur et doit être ajouté en fin de cuisson. C'est un allié contre les maux d'estomac ; utile contre les nausées, il possède des vertus digestives et calmantes.

NOBLE, LE LAURIER

Utilisées sèches ou fraîches selon les régions, les feuilles du laurier-sauce (ou noble) confèrent une touche méditerranéenne aux plats. Leur arôme puissant relève merveilleusement les marinades, les ratatouilles, les ragoûts, les terrines... Il se joint au thym et au persil pour le classique bouquet garni. Côté santé, soulignons sa polyvalence : antiseptique, antibactérien, antifongique... Tant de vertus justifient bien une couronne! ■

CHRISTELLE PIAT



Une cure détox après l'hiver !

Digestion ralentie, manque de vitalité, teint brouillé... Vite, une petite cure détoxifiante pour retrouver de l'énergie et repartir d'un bon pied !

Organe essentiel, le foie remplit de très nombreuses fonctions vitales (plus de 300 !). En particulier, il transforme la plupart des sucres et des graisses fournis par notre alimentation et sécrète notamment de la bile que la vésicule biliaire va ensuite concentrer pour aider à digérer les graisses. Il dégrade aussi les substances toxiques de l'organisme, lesquelles proviennent de l'extérieur (comme le tabac et les médicaments) ou sont fabriquées par le corps lui-même. Le foie produit donc des déchets mais il les élimine ensuite. Quand on a une hygiène de vie correcte et qu'on est en bonne santé, pas de problème. Le foie joue parfaitement son rôle d'« usine d'épuration » et ne stocke aucune toxine. En revanche, une consommation élevée d'alcool, le tabagisme, des excès, le surpoids et, plus encore, des maladies graves comme la cirrhose et l'hépatite gênent

son travail de filtre, l'empêchent de fonctionner à plein régime, peuvent même occasionner des œdèmes et retentir sur les reins.

ÉVACUER LES « TROP »

Faut-il pour autant l'aider périodiquement à optimiser son fonctionnement en le débarrassant de ses toxines ? Les cures détox sont-elles efficaces pour régénérer et relancer l'organisme après de longs mois d'hiver durant lesquels on a cumulé les « trop-pleins » (repas de fêtes trop riches, trop gras, trop sucrés, le plus souvent alcoolisés), le manque d'activités physiques, le stress, la pollution ? Ou est-ce un phénomène de mode venu d'outre-Atlantique ? Sans doute les deux à la fois.

C'est parce qu'elles permettent d'évacuer les trop-pleins amassés à la mauvaise saison et de se sentir mieux après, plus léger et moins fatigué, que les produits à base de plantes dépuratives et détoxifiantes ont autant de succès. Tisanes, huiles essentielles

DES HUILES AUSSI

À l'arrivée du printemps, les huiles essentielles peuvent également donner un coup de pouce à l'organisme.

- ◆ Celle de menthe poivrée pour booster la sphère digestive.
- ◆ De citron jaune (2 gouttes chaque matin dans une cuillerée de miel pendant 15 jours), pas seulement parce que c'est un bon tonique gastrique mais aussi pour ses propriétés dépuratives.
- ◆ Et surtout de romarin à verbénone, pour drainer le foie et l'aider à se régénérer : 1 goutte sur un morceau de pain ou un sucre 3 fois par jour pendant une semaine. Ne pas confondre avec le romarin à camphre et le romarin à cinéole, aux indications très différentes.

et compléments alimentaires en comprimés, en gélules ou en ampoules... la palette s'avère étendue.

HAUT LES CŒURS D'ARTICHAUT

Les plantes les plus étudiées pour leur effet protecteur sur le foie sont l'artichaut et le radis noir. L'artichaut est une plante à la fois cholérétique et cholagogue. En clair, il active la production de la bile quand le foie en a besoin (« foie paresseux ») et facilite son évacuation de la vésicule biliaire vers l'intestin. Les feuilles de sa tige sont particulièrement concentrées en molécules stimulantes, la cynarine notamment. Le radis noir, grâce à ses composés organiques soufrés, a aussi ces deux propriétés. Mais d'autres plantes drainantes et purifiantes sont utiles : chardon-marie, bouleau, pissenlit, fumeterre, bardane, chicorée, ortie... ■

EVELYNE GOGIEN

Des plantes contre les jambes lourdes



La chaleur aggrave l'insuffisance veineuse mais, l'été, la contention est difficilement supportable. Les veinotoniques à base de plantes rendent alors bien service.

La belle saison n'est pas bonne pour les jambes quand on souffre d'insuffisance veineuse. Lourdeurs, chevilles gonflées, fourmillements, crampes, veines apparentes... Ces symptômes sont pénibles et peuvent gâcher les vacances. Mais il est très souvent impossible d'éviter les facteurs qui les favorisent: terrain héréditaire (c'est fréquent), grossesses, métier obligeant à rester debout - coiffeur(se), serveur(se), vendeur(se) - ou assis (taxi, informaticien...). Un mode de vie trop sédentaire favorise ou aggrave l'insuffisance veineuse.

STASE EN HÉRITAGE

Alors que les artères acheminent le sang oxygéné par le cœur vers les organes, les veines sont chargées de le ramener vers le cœur pour qu'il y soit à nouveau régénéré. Mais la faible pression sanguine à l'intérieur des veines pose problème pour la partie inférieure du corps. Difficile en effet de faire remonter le sang des pieds vers le cœur quand on est debout. Pour lutter contre la pesanteur qui attire le sang vers le bas, les parois des veines sont cependant pourvues de valvules qui le laissent monter mais l'empêchent de redescendre.

Mais avec le temps, surtout si l'on a hérité de la «mauvaise circulation» de ses parents ou si l'on exerce un métier à risque, les veines se distendent et les valvules sont moins efficaces. Le sang s'accumule alors et stagne dans les jambes qui gonflent et deviennent douloureuses.

POLYPHÉNOLS CONTRE CÈDÈME

Au fil des années, les troubles évoluent (lignes rouges ou violacées dues à la dilatation des petits vaisseaux appelées télangiectasies; varices; cédèmes) et peuvent se compliquer en ulcère des jambes ou en phlébite. Mais même quand ils n'entraînent pas de complications graves, ils sont pénibles au quotidien. Le port de chaussettes ou de bas de contention (ou compression), disponibles en pharmacie en plusieurs tailles et aujourd'hui esthétiques, permet, en facilitant le retour veineux, de soulager ou de prévenir les jambes lourdes. Mais, par fortes chaleurs, ils sont difficiles à supporter. C'est en particulier à ces périodes que les compléments alimentaires contenant des extraits de plantes riches en flavonoïdes (polyphénols) ont leur utilité. Ces substances antioxydantes aux propriétés vasoconstrictrices, vasculoprotectrices et anti-cédémateuses

sont présentes dans nombre de plantes à fleurs ou de fruits de couleur brune, rouge et bleue. Ces plantes sont souvent utilisées en association dans une même gélule ou un même gel pour combiner leurs effets: racines de **fragon épineux** (petit houx), feuilles de **vigne rouge**, graines de **marronnier d'Inde**. Mais aussi **hydrocotyle d'Asie** (plante semi-aquatique à petites fleurs pourpres) et **hamamélis de Virginie**. ■

EVELYNE GOGIEN

À 100 % BIO !

Se soigner avec des produits à base de plantes d'accord... à condition que celles-ci soient cultivées selon les méthodes de l'agriculture biologique et que les excipients ajoutés pour faciliter l'administration du médicament soient, eux aussi, naturels et bio et non pas des substances de synthèse chimique. Mais ce n'est pas toujours le cas. Les tisanes, compléments alimentaires, crèmes et gels du laboratoire Aboca garantissent cette double exigence. Pour les jambes lourdes: Ruscoven en gélules et en biogel.

Comment obtenir son calcium quotidien si on ne supporte pas le fromage, si on est intolérant au lactose, si on est végane ou végétarien ?

DU CALCIUM SANS LAITAGES

PAR CHRISTELLE PIAT



DE 900 À 1200 mg CHEZ L'ADULTE

→ L'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments (Anses) estime qu'un adulte a besoin de 900 mg de calcium par jour. Toutefois, les apports journaliers conseillés sont de 1000 à 1200 mg afin de combler les pertes par les urines, les selles, la sueur, et de prendre en compte la capacité d'absorption du calcium par notre organisme qui est en moyenne de 38%.

Réjouissons-nous : il existe de nombreuses sources de calcium autres que les produits laitiers. La première, et on y pense rarement, est l'eau. Le « calcaire » que nous reprochons souvent à l'eau du robinet se révèle une forme de calcium... Eau municipale ou en bouteille, son calcium est aussi bien absorbé que celui du lait, parfois même mieux. Pour enrichir son capital calcique, on peut vérifier la composition de l'eau en mairie. Ou choisir des eaux minérales calciques : Hépar (549 mg/l), Courmayeur (576), Contrex (468), Salvetat (253), Quézac (170), Saint-Amand (230), San Pellegrino (174), Vittel (240), Badoit (190)...

→ Des sources végétales

Les légumes verts sont les végétaux les plus riches en calcium. Les plus intéressants semblent les crucifères car leur calcium est particulièrement bien assimilé. Le chou vert en apporte environ 230 mg/100 g, le chinois 220, le kale 150. Autres légumes à privilégier : le poireau, le fenouil, la roquette, le cresson... En revanche, la teneur en acide oxalique des épinards bloque en partie la disponibilité du calcium qu'ils renferment.

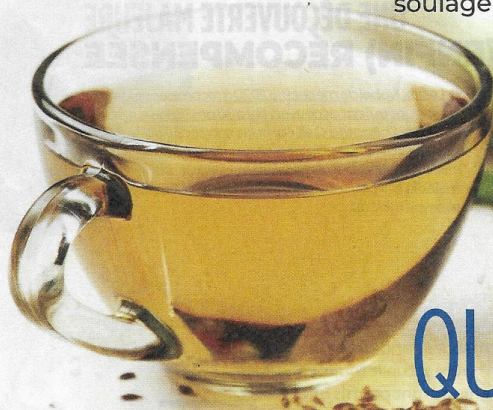
La teneur des fruits en calcium varie de 40 à 200 mg aux 100 g. Ceux qui en contiennent le plus sont les oranges, les figues, les abricots et les prunes.

Les légumineuses (haricots blancs et rouges, pois chiches, lentilles, fèves, soja) et les fruits secs ou à coque (amandes, noix, noisettes, pistaches) complètent les apports. Les graines de sésame et de chia sont également très riches en calcium.

→ Des sources marines

En dehors des laitages, les aliments d'origine animale apportent peu de calcium. Toutefois, on en trouve de bonnes sources dans la mer, en particulier avec les sardines (à condition de les manger avec leurs arêtes), le saumon, les crevettes, les coquilles Saint-Jacques, les anchois. Les algues (laitue de mer, wakamé, nori et lithothamne) sont aussi d'excellents réservoirs de minéraux, notamment en calcium marin sous une forme bien assimilable. En bref, pour couvrir ses besoins quotidiens, il suffit de se régaler avec des petites sardines, une portion de chou vert, une poignée d'amandes et de s'hydrater avec une eau riche en calcium... ●

Maux de ventre, ballonnements, gaz... Les troubles digestifs courants sont désagréables et gênants. Mais certaines plantes permettent de les soulager et de retrouver une digestion normale.



QUELLES PLANTES POUR BIEN DIGÉRER ?

PAR ÉVELYNE GOGIEN

UN VASTE CHOIX

→ Toutes ces plantes digestives sont disponibles en pharmacie sous différentes présentations : infusions, comprimés, gélules, extraits fluides et sucres de plantes fraîches en flacon, ampoules ou sticks. Quelques marques : Aboca, Mediflor, Naturactive, Nutergia, Nutrance, Nutreov, Salus, Santarome... et Weleda en gouttes homéopathiques.

Les problèmes digestifs ne sont pas une exclusivité des repas de Noël ou d'anniversaire, souvent trop copieux, trop riches et trop arrosés... Un petit écart alimentaire, un changement d'habitudes ou l'excès de fruits et de légumes crus peuvent suffire à détraquer ou à ralentir la digestion et provoquer divers symptômes plus ou moins pénibles.

Mal de ventre ou dyspepsie

Quand la digestion est difficile et donne une sensation de trop-plein, de pesanteur dans l'estomac ou l'intestin, des ballonnements, des douleurs abdominales, des flatulences ou des brûlures gastriques, les médecins parlent de dyspepsie et ne s'inquiètent pas outre mesure. Dans la très grande majorité des cas, la phytothérapie suffit en effet à régler ces maux de ventre. Encore faut-il savoir quelles plantes choisir. La sauge (du latin *salvia* qui signifie « qui sauve ») a de nombreuses vertus connues depuis l'Antiquité mais elle est surtout utilisée pour calmer les troubles digestifs, gastriques ou intestinaux. En cuisine, elle fait partie de ces plantes digestives utilisées en même temps pour parfumer les plats. Comme le curcuma dont le rhizome (tige souterraine), séché et broyé, donne une poudre jaune d'or, riche en substances antioxydantes actives sur les fonctions hépatique et biliaire, qui accélèrent la digestion. Le fenouil aussi, à l'odeur anisée,

possède des propriétés stimulantes et carminatives (en clair, il favorise l'expulsion des gaz intestinaux).

Drainer foie et vésicule

Les extraits de baies de genévrier, un ingrédient bien connu des cuisiniers (dans la choucroute et les pâtés, entre autres), ont la réputation d'aider à digérer. Le romarin également, déjà vanté dans la Grèce ancienne pour soulager les troubles digestifs. Autre plante appréciée autant pour ses qualités gustatives que thérapeutiques : l'artichaut. Alors qu'on se délecte de la base charnue du bouton floral, seules ses larges feuilles, très découpées, attenantes à la tige, ont des vertus médicinales. En stimulant la sécrétion de la bile, elles favorisent la digestion et diminuent les symptômes de la dyspepsie. Grâce à la présence de dérivés soufrés, le radis noir facilite aussi le drainage du foie et de la vésicule biliaire, et améliore l'assimilation des aliments, gras notamment. Il est donc particulièrement recommandé en cas d'excès alimentaire suivi de ballonnements, de crampes abdominales et de flatulences. On peut associer d'autres plantes réputées pour leur efficacité hépato-biliaire : boldo, fumeterre, chardon-marie, pissenlit, gingembre, camomille matricaire, menthe poivrée, mélisse. ●

Troubles anxieux : plutôt des plantes

Les Français consomment beaucoup d'anxiolytiques, pourtant il y a anxiété et anxiété... En cas d'anxiété légère, les traitements à base de plantes et l'homéopathie sont en général suffisants.

Mis à part l'anxiété normale, ressentie la veille d'un entretien d'embauche par exemple, il existe différents degrés et formes d'anxiété. On parle d'anxiété généralisée – qui est deux fois plus fréquente chez les femmes, surtout après 40 ans – quand elle est irrationnelle, qu'elle envahit la vie quotidienne et dure dans le temps. La personne anxieuse a l'impression d'un danger vague mais imminent, sans parvenir à maîtriser son angoisse, même quand tout va bien. Certains facteurs peuvent néanmoins provoquer des états d'anxiété : stress chronique au travail, précarité, départ à la retraite, envol d'un enfant du nid familial, ménopause, agression physique, etc.

→ La psychothérapie : pour qui ?

Si cette anxiété se prolonge, s'accompagne d'insomnies et provoque des symptômes insupportables, mieux vaut consulter pour éviter une évolution vers la dépression ou d'autres troubles anxieux : phobies (peur de l'avion, de la foule...), attaques de panique ou troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Des séances de psychothérapie et parfois un traitement médicamenteux permettent de contrôler l'anxiété chronique. Quand l'anxiété est légère, mieux vaut éviter de prendre des anxiolytiques (benzodiazépines) pour éviter accoutumance et effets secondaires. L'automédication suffit généralement à soulager ou

à venir à bout des symptômes – difficultés à s'endormir ou à se concentrer, nervosité, tensions musculaires, maux d'estomac...

→ Valériane et C^{ie}

La phytothérapie « marche » bien et est même recommandée pour les troubles anxieux légers. Les principales plantes reconnues dans cette indication sont la valériane, la passiflore, la mélisse, le houblon, mais aussi le griffonia, l'escholtzia, la rhodiola... à utiliser séparément ou en association, en comprimés ou en gélules : Spasmine (Jolly-Jatel), Arkorelax (Arkopharma), Seriane Stress (Naturactive), Euphytose Zen (Bayer), Anxioregul (Nutravance), fleurs de Bach (Famadem), Zenytud (Phytoresarch) ; en homéopathie : Biomag Agrumes (Lehning) et Sédatif PC (Boiron) – disponibles en pharmacie. ●

L'escholtzia, réputé pour ses propriétés calmantes et anxiolytiques, aide à lutter contre les états anxieux et les troubles du sommeil.



RÉPONSE D'EXPERT



TANYA PETERSON*
PSYCHOLOGUE

L'OLFACTO- THÉRAPIE AUSSI

→ Certaines études affirment que l'olfactothérapie (utilisation des odeurs pour soigner) peut apporter une aide dans la gestion de l'anxiété lorsqu'elle est associée à d'autres pratiques apaisantes. Les molécules odorantes activent une zone complexe de notre cerveau, appelée système limbique, impliqué dans des fonctions comme la respiration, le rythme cardiaque, la tension artérielle, les réactions au stress et les émotions. Les huiles essentielles (à inhaler ou à appliquer sur la peau) considérées comme particulièrement efficaces dans le traitement de l'anxiété sont les suivantes : basilic doux, citron, lavande, mélisse, rose, valériane, ylang-ylang.

*Auteure de S.O.S anxiété : 101 solutions testées et approuvées par les chercheurs, les thérapeutes et les anxieux ! Thierry Souccar Éditions, 2020

de défense naturelle en renforçant l'état et l'activité des muqueuses respiratoires recouvertes de cils vibratiles qui, par leur mouvement, rejettent les agents pathogènes: bactéries, pollens, etc. », explique le Dr Cécile Adant. Il s'agit de celles qui contiennent de l'eucalyptol, à l'effet mucorégulateur: ravintsara, à la réputation bien établie (et idéale en cure pour se booster, traiter un zona ou un herpès), mais aussi romarin à cinéole ou eucalyptus radié. Cette dernière s'emploie aussi en cas d'allergie saisonnière comme les huiles essentielles d'estragon et de camomille romaine, en prévention et en traitement. Idéale lors d'un changement de saison, celle de niaouli stimule la production des anticorps. Anti-infectieux à large spectre, l'arbre à thé (tea tree) peut être utilisé pour de nombreuses infections: respiratoires, urinaires, dermatologiques... Quant à celle de gingembre, elle diminue l'inflammation de l'intestin, qui joue un rôle primordial dans l'immunité de l'organisme.

LA GEMMOTHÉRAPIE POUR TOUS

En traitement de fond, la gemmothérapie, qui utilise les bourgeons et les jeunes pousses d'arbres et d'arbustes, présente l'avantage de s'adresser au

plus grand nombre (sans effets secondaires ni réactions d'intolérance). Regorgeant de micronutriments et d'hormones de croissance propres à assurer le développement de la plante, ils ont une action en profondeur sur tous les processus vitaux et cellulaires de l'organisme. Riche en flavonoïdes, le bourgeon de cassis possède des propriétés antioxydantes. Recommandé en cas de fatigue ou de stress, il l'est aussi pour diminuer la fréquence et l'intensité des réactions allergiques en raison de son effet anti-inflammatoire. Par son action *cortisone-like*, il stimule la production naturelle de cortisol. Le noyer aide pour sa part à restaurer la flore intestinale dont l'équilibre garantit une bonne immunité. Vitamine C naturelle, les jeunes pousses d'églantier ont un effet protecteur des barrières ORL et sont indiquées pour les inflammations chroniques (otites, sinusites). Macérâts concentrés ou dilués, ces solutions sont proposées en flacons compte-gouttes, gélules et comprimés. ●

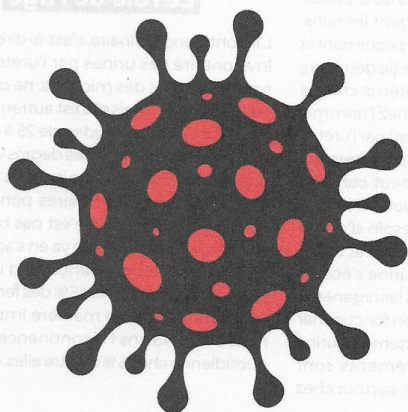
RÉPONSE D'EXPERT



CÉCILE ADANT
PHARMACIENNE
ET AROMATOLOGUE

PRINTEMPS: QUELLE HYGIÈNE DE VIE?

→ Une détox sera de mise pour éliminer les toxines accumulées durant l'hiver. En stimulant le travail du foie et des reins, on régénère l'organisme et on dynamise le système immunitaire. Le fonctionnement du foie sera optimisé par des plantes hépatiques – artichaut, radis noir, chardon-marie... – ou des huiles essentielles: citron, à l'action drainante, carotte, dépurative et régénérante ou romarin à verbénone qui favorise l'expulsion des toxines.



DES PLANTES À ÉVITER EN CAS DE SYMPTÔME(S) DE COVID-19

→ Selon une récente mise en garde de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), la consommation d'une vingtaine de plantes (échinacée, harpagophytum, reine-des-prés, bouleau...), sous la forme de compléments alimentaires, est susceptible de perturber la réponse immunitaire et la réaction inflammatoire développée par l'organisme utile pour lutter contre les infections et, en particulier, la Covid-19.

L'artichaut est reconnu pour ses propriétés détoxifiantes: en stimulant le foie, il l'aide à éliminer les toxines.



La mauvaise saison est terminée, mais les toxines emmagasinées par l'organisme durant les mois d'hiver sont restées. En cause, les excès de table pendant les fêtes et la nourriture plus riche en hiver et aussi, comme le reste de l'année, l'abus d'alcool, une alimentation souvent déséquilibrée, industrielle en particulier, renfermant toutes sortes de produits chimiques (pesticides, antibiotiques, métaux lourds, conservateurs...). S'y ajoutent des substances mauvaises pour la santé comme les perturbateurs endocriniens que nous absorbons à notre insu en utilisant des contenants en plastique (bouteilles d'eau, plats préparés...) ou autres matières suspectes, comme le silicone peroxydé et, dans les villes surtout, les polluants atmosphériques. Cette accumulation de substances nocives pour les organes entraîne souvent des problèmes digestifs et intestinaux, une mauvaise haleine, des maux de tête, de la fatigue, des troubles du sommeil et un surpoids.

Émonctoires malmenés

Normalement, les organes émonctoires (foie en tête, reins, intestins, poumons, peau) se chargent de trier et de rejeter les déchets inutiles ou toxiques. Quand ils sont débordés par les afflux et ne parviennent plus à remplir leur tâche, l'organisme fonctionne mal et ralentit. La solution pour le « nettoyer » des substances toxiques qui l'encombrent et l'engorgent à la fin de l'hiver et pour assainir les émonctoires: la détoxification – on dit aussi détoxication, détoxination ou désintoxication. Concrètement, les cures « détox » sont en général à base de plantes dépuratives et drainantes. Vous avez le choix entre les tisanes et les compléments alimentaires détox; dans les deux cas, demandez conseil à votre pharmacien qui vous guidera en fonction de votre profil et de votre mode de vie.

Quelles plantes dépuratives ?

La plante la plus utilisée pour aider le système hépato-biliaire (foie et vésicule biliaire) à assurer son rôle de filtre, d'épuration et d'élimination des déchets de l'organisme est l'artichaut. Il a en effet des propriétés à la fois cholérétique – en clair, il stimule la sécrétion de bile – et cholagogue – il facilite son évacuation de la vésicule vers l'intestin. Autres atouts: il protège les cellules du foie, facilitant ainsi son travail et, au-delà, améliore tout le système digestif. Comme il a un goût très amer, l'extraît d'artichaut en gélules ou en solution buvable est préférable à la tisane. Le radis noir, jadis appelé « plante des foies paresseux », détoxifie le foie et la vésicule grâce aux composés organiques soufrés qu'il contient. Le pissenlit, qui exerce une action stimulante et détoxifiante sur le système hépato-biliaire, occupe par conséquent une place de choix dans ...



POUR LA PEAU AUSSI

→ Toxines et produits chimiques, notamment les particules fines issues de la circulation automobile et des industries et les résidus de fumée de cigarette. s'accumulent au fil des jours sur la peau, bouchent les pores et ternissent le teint. On trouve en pharmacie des produits de soin qui purifient la peau et facilitent le renouvellement des cellules de l'épiderme, comme le masque gommant Hyséac d'Uriage. D'autres soins détoxifiants s'utilisent quotidiennement pour protéger la peau: crèmes Nuxellence Détox (Nuxe), Matidiane Soins de nuit détoxifiant de Noreva et Supra Radiance (Lierac), par exemple. Pour les cheveux, on peut opter pour le shampooing Phytoneutre (Phyto).