

LE GINGEMBRE

ÉPICE ET REMÈDE

Très apprécié en cuisine pour sa saveur piquante et son arôme prononcé, le gingembre est aussi une plante médicinale reconnue, aux multiples vertus.

PAR ÉVELYNE GOGIEN



traditionnelles chinoise et indienne qui l'utilisent depuis des millénaires.

Pour l'énergie, contre les nausées et les vomissements

On confond parfois le gingembre avec le ginseng, sans doute à cause de la proximité de leur nom, de leur rhizome charnu et des vertus aphrodisiaques qu'on leur prête depuis l'Antiquité. L'effet stimulant sur la libido de ces deux plantes d'Asie est dû à leur action énergisante sur tout l'organisme. Mais aujourd'hui, le gingembre est surtout utilisé comme antiémétique, soit pour sa capacité à prévenir ou réduire les nausées et les vomissements dus au mal des transports, à la grossesse, à une intervention chirurgicale réalisée sous anesthésie ou à la chimiothérapie. Un bénéfice confirmé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ainsi, si l'on est sujet au mal des transports, on peut prendre un complément alimentaire à base de gingembre avant le voyage, et éventuellement au cours du trajet.

Pour la digestion, contre les douleurs

Le gingembre est également reconnu pour faciliter la digestion. Il est efficace sur les ballonnements, les flatulences et les douleurs abdominales. Il est aussi cholagogue: il favorise la sécrétion de la bile, essentielle dans le processus de digestion, en dissolvant les graisses, en détoxifiant le foie et en éliminant certains déchets.

L'huile essentielle de gingembre, aux propriétés toniques, digestives, voire antibactériennes, peut être prise par voie orale, diluée dans un peu d'huile alimentaire ou dans une petite cuillère de miel. Mais aussi en application cutanée, diluée dans une huile végétale (amande douce, par exemple) pour soulager les douleurs d'origine inflammatoire, particulièrement articulaires et musculaires. ●

Frais, mariné, séché ou confit, le gingembre – plus exactement son rhizome, la tige souterraine d'où partent les racines – est très présent dans les plats asiatiques et de plus en plus prisé dans les pays occidentaux: des confits sucrés, biscuits, avec des sushis, dans des plats épicés à base de poulet ou de porc, etc. Mais cette plante possède des propriétés bien connues des médecines

GÉLULES, SPRAYS, GOUTTES... OU SUCETTES

→ Le gingembre entre dans la composition de nombreux compléments alimentaires, sous différentes formes galéniques: en gélules chez Arkopharma, Biocyte (Gastrofluryl), Naturactive, Nat&Form; en spray buccal chez 3 C Pharma® (Vagaline®), Léro; en solution buvable à diluer chez Dayang (Énergie Force 9) ou en gouttes chez Herbalgem (Transigem); en sachets ou sticks de poudre orodispersible chez Biocodex (Gestarelle® Nausées); pour les enfants, en sucettes rondes aromatisées chez Urgo (Alvityl® Mal des transports) et en sirop chez Ineldea (Pediakid Nausées-Vomissements Mal des transports); en huile essentielle (Puresentiel, Ladrôme, capsules Digest Transit chez Pranarom).

L'AVIS DE L'EXPERT



JÉRÔME POIRAUD*
NATUROPATHE

DE LA PROPOLIS EN CURE

« Les produits de la ruche, pollens, gelée royale et surtout propolis, sont d'excellents constituants ou reconstituants du système immunitaire. Très riche en flavonoïdes, acides phénoliques, fer, zinc, magnésium et silice, la propolis est anti-infectieuse et renforce les défenses naturelles. À prendre au début et tout l'hiver, en cure de 15 jours, en gélules, gouttes, ampoules ou sirop. Mais attention à la provenance. Optez pour des produits français ou européens que l'on trouve en pharmacie, qui seront plus fiables. »

* Président de l'Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire (Omnes), association de naturopathes professionnels: naturopathe.net



- se coucher à des heures régulières et dormir son content;
- ne pas fumer et modérer la consommation d'alcool.

Les bonnes plantes

Mais on ne peut pas toujours changer radicalement de mode de vie. Ou bien on remet à plus tard ses bonnes résolutions. Dans ce cas, un petit coup de pouce est salutaire. Inutile de se précipiter sur des médicaments. Place aux solutions naturelles: phytothérapie, naturopathie et apithérapie. Pour Jérôme Poiraud, naturopathe, l'**échinacée pourpre** – racines, plus exactement – arrive en tête des plantes médicinales les plus réputées pour relancer et renforcer les défenses naturelles, et pour son action anti-infectieuse, surtout à la mauvaise saison lorsque les virus responsables de rhinites, de bronchites et d'états grippaux sont légion. L'usage traditionnel par les Amérindiens de cette plante vivace en prévention des petites agressions de la sphère respiratoire est d'ailleurs reconnu par l'Organisation mondiale de la santé et l'Agence européenne des médicaments. Quand l'infection est déjà installée, elle permet de raccourcir la durée des symptômes. Le **sureau noir**, aux fleurs très riches en polyphénols, des molécules qui partici-

pent activement à la défense de l'organisme contre les virus, est également efficace, y compris pour soulager les symptômes habituels du rhume.

Un grand classique, l'**eucalyptus globuleux** ou **radié**, à la fois anti-infectieux et anti-inflammatoire, est bénéfique pour le système immunitaire.

Autres plantes conseillées: le **cyprés**, antiviral puissant; le **thym**, connu pour son action anti-infectieuse et assainissante mais aussi apaisante lorsque les voies respiratoires sont affectées; la **racine d'astragale**, une plante chinoise immunostimulante et tonifiante. Et pour un effet énergisant, **éleuthérocoque** et **ginseng**. Toutes ces plantes sont disponibles en pharmacie sous différentes formes galéniques: infusions, gélules, ampoules, extraits fluides, sirops, huiles essentielles. Certaines n'existent qu'en huile essentielle à appliquer sur la peau après dilution dans un peu d'huile végétale, comme le **ravintsara**, à l'intérieur des poignets ou, dès les premiers signes d'infection, en massage sur la poitrine, et l'**arbre à thé** (**tea tree**), sur la gorge ou la poitrine. Autres solutions naturelles proposées par Jérôme Poiraud pour stimuler l'immunité? La **spiruline**, une micro-algue très riche en nutriments (acides aminés, vitamines, minéraux) et trois champignons: le **reishi**, le **shiitaké** et le **maitaké**. ●

Quand les défenses naturelles (ou immunitaires) s'abaissent, l'organisme devient incapable de lutter contre les agressions extérieures. Réagissez pour éviter la fatigue et les infections à répétition.

PAR ÉVELYNE GOGIEN

Tout le monde a déjà entendu parler de défenses immunitaires ou de système immunitaire, mais sans toujours bien savoir de quoi il s'agit... Schématiquement, l'immunité est la faculté de l'organisme à se protéger des agressions extérieures qui menacent son bon fonctionnement : microbes (virus, bactéries, champignons, parasites) et corps étrangers (écharde, pollens, allergènes, etc.). C'est en quelque sorte un gardien invisible qui fonctionne 24h/24.

Stopper les virus

Sans que nous nous en rendions compte, nous sommes constamment en contact avec toutes sortes d'agents pathogènes contre lesquels il nous faut lutter. Si la peau et les sécrétions (salive, mucus, larmes) constituent la première ligne de défense, externe, elle n'est pas toujours suffisante pour stopper certains « envahisseurs » qui parviennent à franchir ces barrières. C'est le cas des virus hivernaux et du Covid-19 quand ils réussissent à s'infiltrer dans les zones les plus sensibles (bouche, nez, bronches), ou encore du VIH, de l'hépatite B, des virus de l'herpès, par exemple, qui pénètrent, *via* le sang ou le sperme, au sein des lésions de la peau et des muqueuses. Une fois les microbes à l'intérieur du corps, c'est le système immunitaire interne qui entre alors en jeu. Il détecte l'agresseur, ce qui déclenche et stimule une « réponse » ou une « réaction » immunitaire pour l'éliminer et, ainsi, éviter de tomber malade.

Une fabrique d'anticorps

Cette réaction fait intervenir différents organes : la moelle osseuse, où sont fabriqués les globules blancs dont les lymphocytes B, à l'origine de la production d'anticorps ; les ganglions lymphatiques, situés au niveau du cou, des aisselles, des plis de l'aîne et à l'arrière des genoux ; la rate ; les amygdales ; le thymus situé à l'arrière du sternum ; les muqueuses des bronches, de l'intestin, des voies respiratoires,

urinaires et génitales. Les symptômes alors éventuellement ressentis, tels que rougeurs, fièvre et fatigue, signifient que l'organisme est en train de se défendre. Les lymphocytes B gardent ensuite en mémoire ces indésirables pour les identifier et les détruire rapidement s'ils se représentent. Cette mémoire immunitaire est d'ailleurs le mécanisme utilisé par la vaccination qui permet de développer des cellules immunitaires « mémoires » capables de reconnaître le pathogène.

Bouger et dormir

Tant que les défenses naturelles fonctionnent bien, l'organisme repousse aisément les éléments qui lui paraissent étrangers. Mais celles-ci peuvent s'affaiblir, d'où une fatigue persistante, des infections à répétition (rhumes, cystites, mycoses), des difficultés à cicatriser, même après un petit bobo, des allergies, des douleurs diffuses, à ne pas prendre à la légère car ce sont des signes d'alerte. Les causes de cet affaiblissement sont variées : âge, obésité, diabète et hypertension non traités, certains traitements (chimiothérapie, immunosuppresseurs, cortisone au long cours, etc.). Mais également une mauvaise hygiène de vie : alimentation déséquilibrée, sédentarité, tabagisme, stress, manque de sommeil abaissent vite nos défenses et nous rendent plus vulnérables. Pour conserver ou retrouver un système immunitaire efficace, le meilleur moyen est d'adopter un mode de vie sain :

→ manger de tout, sans excès, en privilégiant les fruits et les légumes riches en vitamines, essentiellement C (agrumes, kiwi, fraises, poivron rouge, chou cru, persil, etc.) et D (poissons gras, œufs), en minéraux et oligoéléments (féculents, céréales, fruits secs) ;

→ pratiquer régulièrement une activité physique ou un sport, mais sans s'épuiser. Les bienfaits sur l'immunité sont démontrés : il libère des hormones et des acides aminés qui stimulent les défenses et renforcent la résistance aux agressions. Le reste du temps, bouger et marcher ; ...



LE CONSEIL DU PHARMACIEN AU CHOIX

→ Les compléments alimentaires à base de plantes ou de champignons réputés pour stimuler les défenses immunitaires sont nombreux. Quelques exemples : ampoules bio Immunité (3 Chênes®, Dayang) ; macérat de bourgeons Défenses immunitaires (Santarome) ; Suspension Intégrale de Plante Fraîches Échinacée (Synergia®) ; gélules d'échinacée bio (Nat&Form, Naturactive), Ergystimyl et Ergymunyl (Nutergia), extrait de reishi, shiitaké et maitaké (Solgar®), Les Monos Astragale (Phytoceutic®).

→ Les compléments à base de propolis ou de gelée royale : gouttes (Propolis d'Herbalgem), gélules (Própomax® Immunité de Lehning, Arko-gélules® bio Propolis d'Arko-pharma), ampoules (ProPolis Immuno + de Ladrôme, Forté Royal de Forté Pharma).



DESCRIPTION

Parmi la quarantaine d'espèces de curcuma, plantes herbacées originaires d'Asie, seul *Curcuma longa* est utilisé comme condiment et remède. Les autres variétés sont décoratives. *Curcuma longa* s'orne également de fleurs luxuriantes, mais c'est pour son rhizome (tige souterraine) qu'elle est réputée.



PROPRIÉTÉS

La curcumine, composant principal du rhizome qui lui donne sa couleur jaune orangée, a une saveur poivrée qui parfume le curry. Mais elle a aussi des propriétés protectrices puissantes, antioxydantes et anti-inflammatoires, et est un stimulant hépatobiliaire.

LE CURCUMA UNE ÉPICE PROTECTRICE

PAR ÉVELYNE GOGIEN

VIGILANCE

Effets indésirables: à fortes doses, sécheresse buccale, flatulences, brûlures d'estomac.

Contre-indications: ne pas utiliser avec des anticoagulants. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation déconseille les compléments alimentaires à base de curcuma aux personnes souffrant de pathologies du foie et d'obstruction des voies biliaires (calculs).

INDICATIONS

Prévention du vieillissement des cellules, gênes et douleurs articulaires chroniques, troubles digestifs et biliaires légers (brûlures d'estomac, gastrite, ballonnements, etc.).

SÉLECTION PRODUITS

→ Gélules associant curcumine et pipérine: Forté Flex Curcuma 100 (Forté Pharma), Arkogélules® Curcuma Pipérine (Arkopharma), Ergycare curcuma (Nutergia), Curcuma Curcumine Pipérine bio (Superdiet).

→ Comprimés, gélules ou capsules à base de curcuma: chez Granions®, PiLeJe (Phyto-standard® Curcuma), 3C Pharma® (Inflakin®), Tilman® (Flexophytol®).



Pour la petite histoire...

Les effets bénéfiques de la curcumine sont augmentés par l'association avec la pipérine, extraite du poivre noir, car celle-ci améliore l'absorption par l'organisme.

THÉS ET TISANES : INFUSIONS DE SANTÉ

Le thé et la tisane sont des boissons naturelles qui aident à promouvoir une bonne santé tout en apportant le plaisir de la dégustation.

PAR CHRISTELLE PIAT



Vertus des thés

Le thé provient de l'infusion de feuilles de théier. Qu'ils soient blanc, vert, noir, oolong, etc., tous les thés sont issus d'une même plante, *Camellia sinensis*, mais ont des caractéristiques différentes selon le lieu d'origine, la méthode de récolte et le processus de fabrication. Outre la théine, ils renferment des substances qui ont divers effets sur l'organisme : des antioxydants (polyphénols, catéchines, flavonoïdes), de la caféine, de la théanine, des tanins et des minéraux. Et chaque variété possède des qualités spécifiques. Plus récemment, des fabricants se sont mis à proposer des thés « santé » dont la synergie d'action est renforcée grâce à la fixation, sur les feuilles de thé, d'extraits de plantes médicinales. Ce procédé permet d'obtenir plusieurs bénéfices pour la santé dans une même infusion : équilibre du cholestérol, du diabète ; bonne santé cardiovasculaire, articulaire ; stimulation des fonctions cognitives ; aide à la digestion ; perte de poids ; lutte contre certains cancers, etc.

Bienfaits des tisanes

La tisane est obtenue à partir de plantes, mais elle ne contient pas de théine. Le principe de cette boisson consiste à extraire et à dissoudre les composés aromatiques et les substances actives du végétal par différentes méthodes. On conseille l'infusion pour les parties délicates (fleurs, feuilles fines), la décoction pour les végétaux plus résistants (tiges, racines, feuilles épaisses, écorce), la macération pour les actifs sensibles à la chaleur (baies, fruits secs, graines). Selon la nature et la composition des végétaux utilisés, les tisanes ont des effets médicinaux supposés apaisants, anti-inflammatoires, tonifiants, réconfortants, drainants. Et possèdent de nombreuses indications : troubles de la digestion, du sommeil, de la circulation ; stress, anxiété ; douleurs abdominales, articulaires ; surpoids, cholestérol, diabète. Les plantes les plus employées sont l'anis vert, la camomille, l'eucalyptus, le fenouil, la mélisse, la menthe, l'ortie, la passiflore, le tilleul, le thym, le romarin et la verveine.

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE PRÉPARATION

- L'infusion chaude consiste à verser de l'eau bouillante sur la plante, puis de laisser reposer quelques minutes.
- Dans la décoction, la plante est plongée dans l'eau bouillante, et l'ébullition est maintenue pendant quelques minutes.
- Dans l'infusion froide, ou macération aqueuse, la plante macère plusieurs heures dans de l'eau froide.

DESCRIPTION

Riches en flavonoïdes et en potassium, les feuilles de bouleau – arbre reconnaissable à son écorce blanc argenté – s'utilisent séchées, en décoction. À ne pas confondre avec le jus de bouleau (ou eau de bouleau), incolore et au goût légèrement sucré, obtenu avec la sève prélevée directement dans le tronc de l'arbre.



PROPRIÉTÉS

Grâce à son action diurétique et drainante, la sève de bouleau stimule les organes émonctoires (reins, foie, peau, etc.), lesquels éliminent les déchets organiques et les toxines accumulés. Mais c'est aussi un vrai cocktail de nutriments : antioxydants, oligo-éléments et minéraux (calcium, magnésium, zinc, fer, etc.).

SÈVE DE BOULEAU POUR GRAND NETTOYAGE

PAR ÉVELYNE GOGIEN

VIGILANCE

La sève de bouleau est contre-indiquée en cas d'allergie au pollen de bouleau ou de pathologie rénale, au cours de la grossesse et avec l'allaitement. Respecter la posologie recommandée (risque de nausées ou de diarrhées). À savoir : en début de cure, l'urine peut avoir une odeur plus prononcée due à l'élimination des toxines.

INDICATION

Pour détoxifier l'organisme en profondeur, boire la sève de bouleau pure ou diluée, le matin à jeun, pendant trois semaines au moins, aux changements de saison, et en particulier au début du printemps.

SÉLECTION PRODUITS

- À boire pur : Pure sève de bouleau bio (Santarome), Sève de bouleau bio des Pyrénées Qualidiet (Vital Osmose), Sève de bouleau bio (Ladrôme).
- À diluer : sirop Sève Détox Depurasev, sève de bouleau + extraits de bourgeons de bouleau et de cassis (Herbalgem), en ampoules (Superdiet, Flora Natura).



Pour la petite histoire...

Un chirurgien de la Grande Armée de Napoléon I^{er} avait noté que les peuples nordiques exploitaient depuis toujours la sève de bouleau pour les problèmes de vessie et les maladies de peau, notamment.



ANTIOXYDANTS : LA FORCE DU VÉGÉTAL !

Nos cellules sont sans cesse exposées aux phénomènes d'oxydation qui accélèrent leur vieillissement. Pour nous en protéger, on peut compter sur les antioxydants naturellement présents dans certains aliments.

PAR LE DR LAURENCE PLUMEY, médecin nutritionniste, fondatrice d'EPM Nutrition et de la Napso-thérapie

L'inévitable vieillissement cellulaire est en grande partie dû à l'oxydation de l'ADN des cellules par les radicaux libres d'oxygène. Si le corps dispose de ses propres antioxydants pour limiter ce phénomène, il peut aussi s'appuyer sur les apports alimentaires, plus particulièrement sur les végétaux. Parmi ces antioxydants, on peut citer les vitamines A, E et C, et les polyphénols.

Un antioxydant est une molécule kamikaze : elle s'oxyde elle-même en fixant des molécules instables d'oxygène pour éviter que celles-ci n'atteignent l'ADN de nos cellules et provoquent des anomalies lors des divisions cellulaires. Ainsi, plus nous consommons de végétaux, plus nous recevons d'antioxydants et plus nous protégeons nos cellules. D'où l'invitation à manger cinq fruits et légumes par jour

(en se limitant toutefois à trois fruits à cause de leur teneur en sucre). Et à éviter autant que possible les produits ultra-transformés, très pauvres en antioxydants mais grands pourvoyeurs de gras, de sucre, de sel et de calories.

La vitamine A

Si le rétinol est le principal précurseur (composé participant à une réaction qui produit un ou plusieurs autres composés) de la vitamine A, chez l'homme, elle peut également être formée à partir de certains caroténoïdes (pigments végétaux), essentiellement le bêta-carotène. Celui-ci se trouve dans les légumes et les fruits de couleur jaune orangé ou rouge tels que la carotte, le potiron, le poivron rouge et jaune, la mangue, l'abricot, entre autres, mais aussi, paradoxalement, dans les légumes vert foncé, avec l'épinard en tête de file (voir encadré ci-dessous).

À noter, la vitamine A et les caroténoïdes sont mieux absorbés lorsqu'ils sont consommés avec des lipides : huile de colza, d'olive, de graines de lin ou de noix. Le bêta-carotène étant très sensible à l'oxydation, les aliments en contenant doivent être conservés à l'abri de l'air et de la lumière, et dans un endroit frais.

La vitamine E

Cette vitamine est assez peu présente dans le règne végétal. On la trouve essentiellement dans la margarine et dans la plupart des huiles dont, plus particulièrement, l'huile de germe de blé et l'huile de tournesol. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol couvre 70 % du besoin quotidien en vitamine E ; un apport qui sera réduit de 40 % en cas de cuisson.

Autres bonnes sources naturelles de vitamine E : les graines de tournesol (une poignée apporte 90 % des apports quotidiens) et les amandes (30 g couvrent 70 % du besoin), les oléagineux les plus riches en cette vitamine. Donc, à manger au petit déjeuner et/ou en collation à la place des biscuits et des gâteaux.

La vitamine C

Réputée pour son rôle antioxydant et son effet stimulant des défenses immunitaires, la vitamine C est très sensible à la chaleur et à l'oxydation. Pour bien en profiter, il faut éviter de stocker les fruits et légumes (même au réfrigérateur) plus

de 4-5 jours, et les manger plutôt crus.

Les légumes riches en vitamine C sont assez rares ; il s'agit surtout du poivron rouge cru, du radis noir et des choux crus (rouge, blanc). Un beau poivron rouge découpé en lamelles et intégré dans une salade composée couvre à lui seul 80 % du besoin quotidien en vitamine C !

Côté fruits, les agrumes sont bien connus pour leur richesse en vitamine C : un verre de 150 ml d'oranges pressées maison ou en bouteille couvre 65 % du besoin quotidien. C'est donc un bel atout santé, le matin au petit déjeuner. Le kiwi et les fraises sont également bien pourvus en vitamine C, ainsi que le cassis frais (en revanche, la gelée de cassis n'en contient plus – comme toutes les gelées de fruits en général –, du fait de la cuisson).

Les polyphénols : vaste famille

Ils regroupent de très nombreux antioxydants tels les anthocyanidines, les flavanols, les flavonoïdes, les acides phénoliques, les composés organosulfurés et les caroténoïdes, dont le carotène et le lycopène (dans le concentré de tomates) avec un total de 8 000 variants, environ. Ils sont naturellement présents dans l'artichaut, les fruits rouges, le kiwi, les agrumes, l'oignon, l'ail, le café, le thé (noir ou vert), les olives, le chou (rouge, surtout), les cranberries, le raisin noir, le brocoli et le radis noir.

Les polyphénols contribuent à la couleur, la saveur, l'amertume et l'astringence de ces aliments. En les mangeant, crus de préférence, nous en profitons donc indirectement. ●

DE TOUTES LES COULEURS

→ En règle générale, plus les fruits et les légumes sont colorés, plus ils sont riches en polyphénols. Un bon conseil : préparez-vous des assiettes arc-en-ciel dans lesquelles règnent le vert, le jaune, le orange, le rouge et le violet, et usez sans modération des herbes aromatiques, de l'ail, de l'oignon et des échalotes. En somme, du goût, des couleurs et de la santé !

DU CAROTÈNE DANS LES ÉPINARDS ?

→ Cela peut surprendre, et pourtant, les épinards contiennent du carotène, et presque autant que les carottes ! Pour preuve : qui n'a pas constaté qu'ils jaunissent quand on les laisse « traîner » dans la cuisine ? En réalité, la chlorophylle a disparu, laissant apparaître le carotène.



BE&S 25

LA PLANTE DU MOIS DU DIOIS



Le plantain

Noms scientifiques : *Plantago lanceolata*

Famille : *Plantaginaceae*

Partie utilisée : feuilles

Le plantain est une plante vivace très commune qui se rencontre sur les bords des chemins et dans les prairies, jusqu'à 2 000 m d'altitude.

Le plantain **efficace contre la toux, et les infections des voies respiratoires** de manière plus générale. En cas de laryngite, de bronchite, de trachéite, il agit comme **antitussif** par son action adoucissante. Les feuilles du plantain ont des vertus antihistaminiques. Son efficacité pour soigner les troubles ORL couplée à ses propriétés antiallergiques en fait un **remède de premier choix pour les allergies respiratoires**, comme le rhume des foins.



Le plantain a une action **émolliente et adoucissante sur la peau** et les muqueuses. Sous forme de bain de bouche, il calme les **affections bucco-dentaires**. Il traite les **aphtes, les ulcères buccaux et les gingivites**. En usage externe, il soigne également les **petites blessures, brûlures ou piqûres d'insecte**.

En bain oculaire, il traite les **affections des yeux comme les rougeurs, les irritations et les démangeaisons**. Il soulage aussi la fatigue visuelle et la sécheresse oculaire.

Note : un autre plantain est utilisé pour le tégument de sa graine : le psyllium blond (*Plantago ovata* Forssk.)



LES FIBRES, AGENTS RÉGULATEURS

Parce qu'elles ne sont pas synthétisables par le système digestif, les fibres alimentaires régulent le transit, minorent l'absorption des glucides et la concentration du cholestérol dans le sang.

PAR BÉNÉDICTE FLYE SAINTE MARIE

Bien que l'on parle toujours des fibres au pluriel, ces composants contenus dans les végétaux, ou obtenus par la transformation de ceux-ci, forment un groupe nutritionnel particulièrement singulier car très hétérogène.

Solubles et insolubles

Si les fibres ont toutes en commun une structure chimique qui les rend très peu sensibles à l'action des enzymes digestives chargées de dégrader les aliments, elles ont en revanche des natures très variées (pectines, amidons, polysaccharides, gommes ou oligosaccharides). Et peuvent être solubles ou insolubles. « Les fibres solubles créent un gel au contact de l'eau, ce qui lubrifie le côlon. Quant

aux fibres insolubles, elles ne se dissolvent pas et établissent un maillage qui augmente mécaniquement le volume des selles, favorisant le péristaltisme, c'est-à-dire les contractions musculaires qui permettent à la nourriture de progresser à l'intérieur de l'intestin », explique Raphaël Gruman, nutritionniste et auteur, entre autres, de *100 bowls express anti-inflammatoires* (Leduc Poche).

De nombreux bienfaits

L'éventail de leurs propriétés étant assez exceptionnel, les fibres comptent parmi nos meilleures alliées diététiques. Lorsqu'on veille à les accompagner d'une bonne hydratation, elles ont d'abord la faculté de moduler le transit intestinal :

elles l'accélèrent quand il a tendance à « paresser » (fibres insolubles), et le ralentissent en cas de diarrhées (fibres solubles). Elles encouragent par ce même biais l'installation de la satiété.

Par ailleurs, les fibres amoindrissent la vitesse d'absorption des glucides, abaissent le niveau de sucre dans le sang et les besoins en insuline. Et ce n'est pas la seule jauge qu'elles contribuent à maintenir à un niveau satisfaisant... « *Les fibres diminuent l'assimilation du cholestérol et réduisent progressivement le taux de mauvais cholestérol* », précise le spécialiste. Le fait que les fibres s'agglomèrent dans l'intestin grêle avec les acides biliaires – des composés générés par le foie à partir du cholestérol – participe à ce phénomène car elles limitent leur réabsorption par cet organe. Par extension, elles ont donc aussi un effet protecteur contre le diabète et les maladies qui affectent le système cardiovasculaire.

Une consommation adaptée

Mais pour profiter pleinement des bienfaits des fibres, encore faut-il que nos menus en comportent suffisamment !

→ CHACUN SA DOSE

En moyenne, nous consommons autour de 16 g de fibres par jour, ce qui est nettement inférieur aux recommandations officielles. L'Organisation mondiale de la santé préconise 20-25 g de fibres alimentaires.

PARTENAIRES DE CHOC

→ Actrices de notre santé en général, les fibres sont particulièrement importantes pour le microbiote intestinal. Les bactéries qu'il abrite s'en nourrissent, après fermentation, pour produire des acides gras à chaîne courte. Ces métabolites renforcent la barrière intestinale et contribuent à maintenir l'équilibre immunitaire et à prévenir les inflammations.

taires quotidiens, alors qu'en France, le rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux préconisations d'apports en fibres estime que cette portion doit atteindre 30 g. Chez les enfants, la quantité de fibres doit être particulièrement conséquente : on conseille d'ajouter 5 g aux recommandations pour définir la ration idéale.

→ CAS SPÉCIFIQUES

Pour les personnes diabétiques, il faut pousser plus loin le curseur et prévoir entre 30 et 50 g. De nombreuses études scientifiques, notamment les travaux réalisés et publiés conjointement dans *Science* en 2018 par des chercheurs américains et chinois, ont démontré que cela aide à contrôler la glycémie (89 % des diabétiques inclus dans le groupe-traitement y sont parvenus contre seulement 50 % du groupe-test). À l'inverse, il peut parfois être nécessaire de modérer l'apport de fibres chez les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, telle que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique, « *en cas de poussée inflammatoire. Autrement, la consommation de fibres doit rester importante* », indique Raphaël Gruman.

Les aliments à privilégier

Pour atteindre ce seuil, il suffit de privilégier les aliments riches en fibres. Certaines céréales, à l'instar de l'avoine et de l'orge, les pâtes et le riz complets, les fruits (pommes, prunes, figues, etc.), les fruits secs (abricots, pruneaux, etc.) et les légumes (champignons, asperges, oignons, etc.) ont ainsi une haute teneur en fibres solubles. Les fibres insolubles sont, elles, présentes en abondance dans les légumineuses (lentilles, pois chiches et cassés, haricots secs, graines de soja, etc.), les légumes verts, les fruits à coque et le son de blé. À déguster, selon vos goûts, cuits ou crus. Si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable ou de ballonnements, il est préférable de les cuire afin d'attendrir les fibres. ●

LE CONSEIL DU PHARMACIEN

DES COMPLÉMENTS

→ *Proposées sous forme de comprimés, gélules, sticks, poudres, gommages, boissons et barres, les suppléments en fibres peuvent être utiles* si l'alimentation n'en fournit pas assez ou si l'on a des besoins spécifiques, par exemple si l'on a tendance à être constipé ou que l'on a souvent des fringales. Pris avant le repas, ils donneront ainsi plus rapidement le sentiment d'être rassasié. Ces produits misent souvent sur le psyllium, le son d'avoine ou la pectine de pomme. Attention toutefois : ces fibres, qu'elles proviennent de l'alimentation ou des compléments, peuvent interférer avec l'absorption de certains médicaments comme la digoxine, prescrite contre les troubles du rythme cardiaque. Il est donc essentiel de demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute prise et de respecter la posologie.

DESCRIPTION

Originnaire d'Amérique du Sud et du Mexique, la passiflore est une plante grimpante aux fleurs spectaculaires de la famille des *Passifloraceae*, qui compte des centaines d'espèces.

Passiflora incarnata, la passiflore officinale, se distingue assez peu des variétés cultivées pour leurs fleurs ornementales, blanches et violettes, ou pour les fameux fruits de la passion.



PROPRIÉTÉS

Les Aztèques utilisaient déjà la passiflore en infusion pour son action sédative, mais elle n'a été inscrite dans la Pharmacopée française qu'en 1937. L'Agence européenne des médicaments reconnaît son usage traditionnel pour «soulager les symptômes modérés du stress et les troubles du sommeil qui en résultent».

VIGILANCE

Les rares effets indésirables (nausées, troubles digestifs) sont la conséquence de doses trop importantes. En cas de prise d'anxiolytiques, d'hypnotiques ou d'autres plantes, demander conseil au pharmacien afin d'éviter tout risque d'interaction ou d'effet sédatif cumulatif.

STRESS LA PASSIFLORE EN RENFORT

PAR ÉVELYNE GOGIEN

INDICATIONS

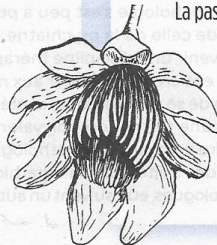
- ▀ Agitation nerveuse, irritabilité, stress, anxiété.
- ▀ Troubles légers du sommeil: difficultés d'endormissement et insomnies.

SÉLECTION PRODUITS

- **En gélules** chez Naturactive, Arkopharma, Nat & Form.
- **En comprimés**, associée à d'autres plantes relaxantes: Euphytose (Bayer), Phytostandard aubépine-passiflore (PiLeJe).
- **En extrait fluide** chez Ladrôme et Weleda.
- **En gouttes homéopathiques**: Passiflora complexe n° 57 (Lehning), Passiflora incarnata (Boiron).

Pour la petite histoire...

La passiflore ou fleur de la passion, décrite pour la première fois au XVI^e siècle au Pérou par des missionnaires espagnols, doit son nom à la forme curieuse de ses organes floraux dans lesquels ils avaient vu les instruments de la Passion du Christ (couronne d'épines, clous, etc.).



LES ALTERNATIVES POSSIBLES AUX ANTIBIOTIQUES

Diminuer la consommation d'antibiotiques chez les animaux est un impératif de santé publique. En effet, leur utilisation excessive favorise le développement de résistances, compromettant ainsi l'efficacité de ces médicaments cruciaux pour la santé humaine.

De nombreux produits font actuellement l'objet d'études pour connaître leur efficacité potentielle dans la lutte contre les maladies d'origine bactérienne.

Extraits de plantes et huiles essentielles

Beaucoup de plantes contiennent des substances antimicrobiennes, et l'efficacité de certaines pour lutter contre les infections a été prouvée, qu'elles soient administrées sous forme d'extraits végétaux ou d'huiles essentielles. C'est par exemple le cas de plantes aromatiques telles que l'ail (*Allium sativum*), la cannelle (*Cinnamomum aromaticum*), le clou de girofle (*Syzygium aromaticum*), le basilic sacré (*Ocimum sanctum*), le curcuma (*Curcuma longa*) ou la réglisse (*Glycyrrhiza glabra*). Des extraits de lin (*Linum usitatissimum*), de cèdre de l'Himalaya (*Cedrus deodara*), d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) ou de nigelle (*Nigella sativa*) ont également été jugés intéressants pour traiter des infections bactériennes. La toxicité potentielle de ces plantes nécessite cependant une analyse minutieuse de leur intérêt au cas par cas.

Les probiotiques sont prometteurs

Les probiotiques font partie des produits les plus prometteurs pour améliorer la santé de nombreuses espèces animales. Ces bactéries sélectionnées pour agir positivement sur la flore intestinale, tels les lactobacilles, sont très utiles en cas de désordre digestif, notamment pour prévenir ou traiter des diarrhées, mais pas seulement. En favorisant l'équilibre du microbiote, les probiotiques exercent un effet stimulant sur l'immunité et la santé en général.

Des algues

Les algues synthétisent des substances capables de se lier aux parois des bacté-

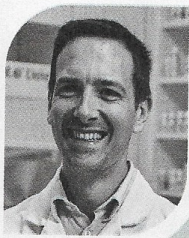


UNE LISTE TRÈS LONGUE...

→ Les produits à base de plantes, d'huiles essentielles ou de probiotiques représentent plus de la moitié des produits recensés comme potentiellement intéressants par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). La liste contient aussi des minéraux, des peptides antimicrobiens, des virus bactériophages, des produits dérivés du lait, des enzymes, etc. Les études sont, en général, faites sur les animaux d'élevage, les plus gros consommateurs d'antibiotiques en médecine vétérinaire, mais les résultats pourraient ultérieurement s'appliquer aux chiens et aux chats.

ries et d'inhiber leur multiplication. Celles-ci appartiennent à la catégorie des polysaccharides et varient beaucoup selon la nature des algues : les brunes sont riches en alginates, les rouges en galactanes (carraghénanes et agars), les vertes en arabinanes et rhamnanes... De nombreux essais ont montré que des produits à base d'algues pouvaient améliorer le statut immunitaire de l'animal. Dans l'ensemble des études réalisées, l'effet antimicrobien des produits de substitution des antibiotiques est de plus faible ampleur que celui des antibiotiques. Un effet thérapeutique significatif n'est observé que dans environ un essai sur deux. Ces substances ne peuvent donc pas être considérées comme des médicaments, mais leur inclusion dans l'alimentation des animaux pourrait aider à réduire le risque d'apparition de certaines maladies. ●

LES BONS CONSEILS



PHARMACIE HOMÉOPATHIQUE
DE L'EUROPE - PARIS (75008)

DIPLOMES :
doctorat en pharmacie,
DU de pharmacie clinique
oncologique

ÉRIC MYON vous répond



UN PROBLÈME TROIS SOLUTIONS

Les sueurs nocturnes

1 L'ENVIRONNEMENT ET L'HYGIÈNE DE VIE

Dormir dans une pièce ne dépassant pas 19 °C aide à les limiter. Privilégier des vêtements de nuit en coton ou en lin, qui laissent mieux respirer la peau. Enfin, éviter les dîners trop épicés, l'alcool ou les boissons chaudes permet de réduire l'activation des glandes sudoripares, pendant la nuit.

2 LA PHYTOTHÉRAPIE

Certains compléments alimentaires à base de plantes (sauge, houblon) apportent des phytoœstrogènes, aux effets similaires à ceux des œstrogènes, et peuvent agir sur l'équilibre hormonal.

3 LES TRAITEMENTS HORMONAUX

Chez les femmes ménopausées, le traitement hormonal (THM) repose sur des œstrogènes de synthèse qui compensent la chute hormonale. Il permet de réduire efficacement les symptômes, mais doit être prescrit et surveillé par un médecin selon le profil de chaque femme.

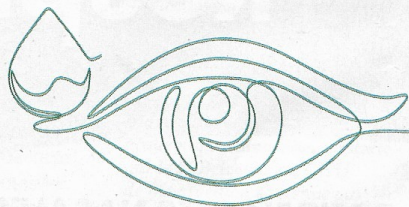
LES INDISPENSABLES

POUR SOIGNER UNE CONJONCTIVITE

Yeux rouges, larmoyants, qui piquent ou démangent... Comment calmer l'inflammation et éviter la contagion ?

À faire :

- * laver soigneusement ses mains avant et après chaque soin pour limiter la propagation ;
- * nettoyer l'œil avec une compresse stérile et du sérum physiologique, toujours de l'intérieur vers l'extérieur ;
- * consulter un médecin pour obtenir si nécessaire un collyre adapté (antibiotique, antiseptique ou antihistaminique).



À éviter :

- * se frotter les yeux, ce qui aggrave l'irritation et propage les germes ;
- * partager serviettes, oreillers ou maquillage, qui peuvent transmettre l'infection ;
- * porter des lentilles tant que l'inflammation persiste, pour ne pas aggraver la conjonctivite.

Mon pharmacien au quotidien

UN PROBLÈME TROIS SOLUTIONS

LE STRESS

Rien de tel que la phytothérapie comme antidote au cortisol et à l'adrénaline, hormones responsables du stress.



1 L'AUBÉPINE

L'aubépine est utilisée depuis l'Antiquité pour ses vertus apaisantes et antioxydantes. Les molécules contenues dans ses fleurs ont le pouvoir de réguler le rythme cardiaque et de diminuer les palpitations. En réduisant la nervosité, elle améliore la qualité du sommeil.

2 LA PASSIFLORE

Celle que l'on appelle aussi « fleur de la passion » est connue pour être apaisante, relaxante et antispasmodique. Son secret réside dans son taux élevé d'alkaloïdes et de flavonoïdes, des molécules capables d'activer la production d'endorphines, hormones du bonheur.



3 LA RHODIOLE

Cette plante adaptogène, booster d'énergie, est une précieuse alliée pour lutter contre la fatigue (physique et mentale) induite par le stress et l'anxiété. Ses principes actifs régulent le niveau de cortisol produit par le cerveau en cas de stress.



ÉRIC MYON VOUS RÉPOND



**PHARMACIE HOMÉOPATHIQUE
DE L'EUROPE** à PARIS (75008)
Diplômes: doctorat en pharmacie
(université Paris-V - Paris-Descartes),
DU de pharmacie clinique oncologique

Comment améliorer le confort intestinal?

Le terme « dyspepsie », ou mauvaise digestion, rassemble plusieurs sensations d'inconfort au niveau de l'estomac, dont les ballonnements, les douleurs et les brûlures épigastriques, une lenteur et une lourdeur digestive, une satiété rapide à la limite de la nausée, voire des vomissements. De nombreux facteurs peuvent être en cause: aliments trop gras, trop acides et/ou trop sucrés, rythmes alimentaires anarchiques (repas trop copieux, grignotage, etc.), mauvaises combinaisons d'aliments, alcool, médicaments, etc. Outre des maladies (syndrome de l'intestin irritable, pancréatite chronique, etc.), certains facteurs psychologiques (stress chronique, état dépressif, anxiété, etc.) ont une incidence sur les intestins et perturbent la fonction digestive. Une fois la problématique identifiée avec un professionnel de santé, il s'agira de rééquilibrer le microbiote intestinal et de modifier l'alimentation. Des cures de compléments alimentaires peuvent aussi aider: probiotiques, radis noir, argile, artichaut, fenouil, mélisse, charbon, verveine, cumin, à choisir en fonction des besoins.



LES INDISPENSABLES

Pour soigner une extinction de voix

Voix rauque, enrrouée, voire éteinte... Quand la fatigue vocale s'installe, voici comment la chasser.

→ Les bons remèdes:

- la tisane de thym, réputée pour ses vertus apaisantes, calme l'irritation des cordes vocales. À prendre plusieurs fois par jour;
- le miel, adoucissant naturel, contribue à réduire l'inflammation et apaise la sensation d'irritation. À consommer pur, à la cuillère (en bois car, contrairement au métal, ce matériau n'altère pas la qualité du miel), ou dilué dans de l'eau tiède;
- les inhalations d'huile essentielle d'eucalyptus permettent de décongestionner les voies respiratoires et de soulager les maux de gorge.

→ Les bonnes pratiques:

- le repos vocal absolu: le meilleur moyen de récupérer est de ne plus parler, de chuchoter ou de murmurer, afin de laisser les cordes vocales se remettre complètement;
- humidifier l'air ambiant: un air trop sec aggrave l'irritation. Utiliser un humidificateur ou placer un bol d'eau près des radiateurs pour maintenir une atmosphère saine;
- éviter les irritants: tabac, alcool et boissons glacées sont à proscrire pendant la période de récupération car ils irritent les cordes vocales.



UN PROBLÈME TROIS SOLUTIONS

LES CHEVEUX DEVITALISÉS

Des cheveux qui perdent leur éclat, deviennent secs et s'affinent peuvent avoir plusieurs origines: la ménopause, le post-partum, le stress, la fatigue chronique, la pollution ou encore certaines maladies.



1 L'ALIMENTATION

Les aliments riches en protéines (œufs, poissons), oméga 3 (saumon, noix), fer (épinards, lentilles) et vitamines B (viandes, légumes verts) sont à privilégier, tout comme les fruits riches en vitamine C (agrumes, fraises) et en vitamine E (avocats, amandes).

2 LES SOINS NATURELS

Des shampoings et des masques capillaires restructurants à base de plantes fortifiantes pour renforcer la fibre, comme l'onagre, le blé, l'ortie, la prêle et le bambou.

3 LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Une cure de nutriments ciblés (kératine, zinc, cuivre, etc.), de spiruline ou de silice organique, qui stimulent la production de kératine et activent la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu.

Quels sont les bienfaits de la propolis?

Gâce à son action antimicrobienne et antivirale, cette substance résineuse produite par les abeilles est un atout précieux pour renforcer le système immunitaire et combattre efficacement les infections respiratoires. Ses propriétés anti-inflammatoires exceptionnelles en font également un excellent remède pour soulager les irritations de la gorge et calmer les inflammations cutanées. En cure préventive ou en traitement

ponctuel, elle peut être prise sous différentes formes: gélules, extrait liquide, spray pour la gorge. En bain de bouche, gel buccal et dentifrice, la propolis soutient la santé buccale, favorise l'hygiène dentaire et accélère la cicatrisation des petites blessures et coupures.

