

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 calcaïque, 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 être 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 suc de plantes fraîches en flacon, ampoules ou sticks. Quelques marques : Aboca, Mediflor, Naturactive, Nutergia, Nutravance, Nutreov, Salus, Santarome... et Weleda en gouttes homéopathiques.

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-Jatell), Arkorelax (Arkopharma), Seriane Stress (Naturactive), Euphytose Zen (Bayer), Anxioregul (Nutravance), fleurs de Bach (Famadem), Zenytud (Phytoreserch); 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 rebooster, 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'estrageon 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). Macérats concentrés ou dilués, ces solutions sont proposées en flacons compte-gouttes, gélules et comprimés. ●

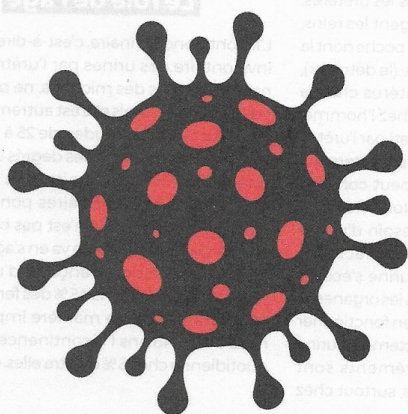
RÉPONSE D'EXPERT



CÉCILE ADANT
PHARMACIENNE
ET AROMATOLOGUE

PRINTEMPS: QUELLE HYGIÈNE DE VIE?

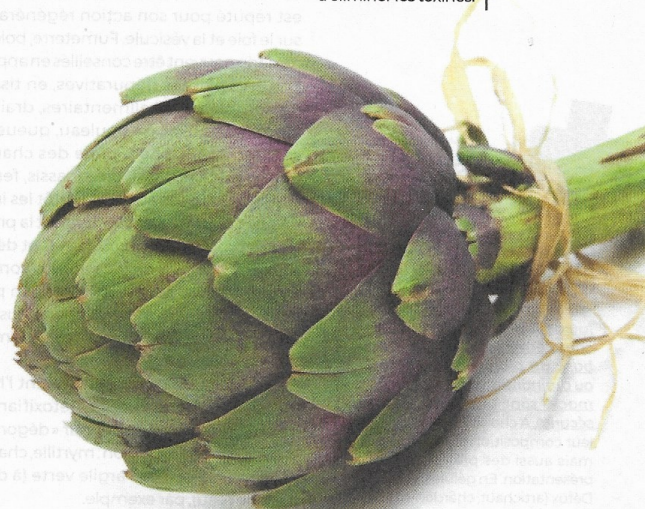
→ Une détox sera de mise pour éliminer les toxines accumulées durant l'hiver. En stimulant le travail du foie et des reins, on régénère l'organisme et on dynamise le système immunitaire. Le fonctionnement du foie sera optimisé par des plantes hépatiques – artichaut, radis noir, chardon-marie... – ou 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 (Liérac), par exemple. Pour les cheveux, on peut opter pour le shampooing Phytoneutre (Phyto).





LE CONSEIL DU PHARMACIEN

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

→ **Plus pratiques que les tisanes (au goût parfois rebutant), les compléments alimentaires à base de plantes dépuratives ou drainantes vendus en pharmacie sont une garantie de sécurité.** À choisir en fonction de leur composition et de l'objectif mais aussi des préférences de présentation. En gélules: Hépatodétox (artichaut, chardon-marie, fenouil...) de Biocyte; Expuryl (artichaut, pissenlit, cassis...) de Codifra; Détox (bouleau, artichaut...) de myVeggie. En comprimés: YouDraine (artichaut, pissenlit, chicorée) et ActivFoie (chardon-marie, artichaut, curcuma...) de New Nordic; Phytostandard d'artichaut et de radis noir de PiLeJe. En flacon: Puredetox (sève de bouleau, artichaut, pissenlit) d'Ineldea; Jus de bouleau bio Détox de Weleda; Artichaut bio en suspension intégrale de plante fraîche de Synergia. En sticks fluides: Détox (bouleau, pissenlit, queues de cerises) de Naturactive. En sachets ou flacon de poudre à diluer dans de l'eau: Détox colon (chicorée, ispaghul, fenouil...) d'Ineldea; Hépatobiane (romarin, peptides de pois) de PiLeJe; Water Detox Minceur (chicorée) de Biocyte. En infusettes: thé Sou Tsian Détox de Thés de la Pagode.

les cures détox à visée hépatique. Cette plante concourt en outre à prévenir les calculs biliaires et rénaux. Le chardon-marie est réputé pour son action régénératrice sur le foie et la vésicule. Fumeterre, boldo et romarin peuvent être conseillés en appoint. D'autres plantes dépuratives, en tisanes ou compléments alimentaires, drainent les reins: feuilles de bouleau, queues de cerises, orthosiphon, prêle des champs, aubier du tilleul. Chicorée, cassis, fenouil et reine-des-prés activent plutôt les intestins. Le curcuma a également fait la preuve de ses propriétés antioxydantes et détoxifiantes. Pour plus d'efficacité, les compléments alimentaires disponibles en pharmacie combinent généralement plusieurs plantes. Certains y associent des vitamines et des oligoéléments adaptés. En cas de kilos accumulés durant l'hiver, on opte pour une cure de détoxifiants et de phytodraineurs doux pour « dégonfler » et se mettre en condition: myrtille, charbon actif à associer à de l'argile verte (à diluer dans de l'eau), par exemple.

Un programme simple

Si une cure détox régulière (une par trimestre, idéalement) permet au corps d'évacuer plus facilement les toxines provenant des aliments et de la pollution atmosphérique, revoir son hygiène de vie au quotidien est utile en parallèle. → **Premier point:** adopter une alimentation plus légère et plus équilibrée; diminuer les portions sans toutefois tomber dans l'excès – le jeûne strict n'est pas recommandé; limiter notamment les viandes, surtout rouges, les plats riches en graisses, en sel

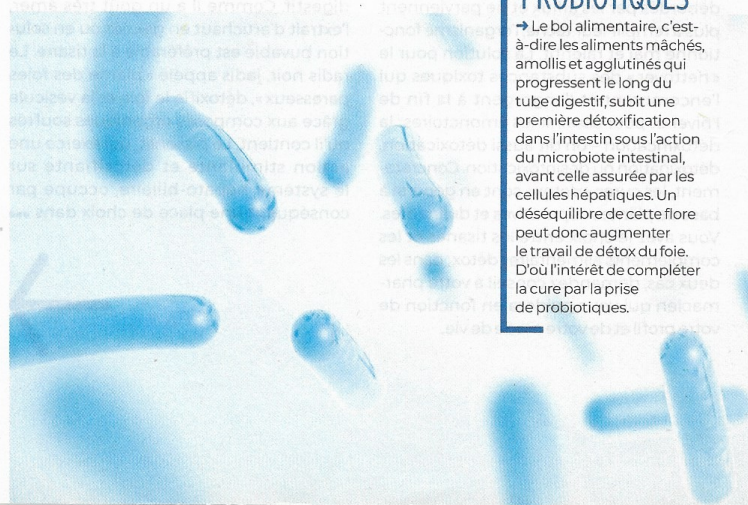
et en sucre, en particulier transformés et industriels, les charcuteries, les produits laitiers, l'alcool et le café; privilégier les légumes et les fruits (bio si possible), les cuissons douces (à la vapeur, à l'étouffée, en papillote) pour conserver le maximum de nutriments.

→ **Deuxième point:** boire au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour pour bien hydrater et « nettoyer » le corps, et stimuler le travail des reins afin de rejeter plus efficacement toxines et déchets par les urines. Si l'eau pure vous rebute, aromatisez-la avec un jus de citron ou des feuilles de menthe. L'important est de boire beaucoup... sans sucres ajoutés.

→ **Troisième conseil** pour booster l'efficacité de la cure: reprendre ou renforcer l'activité physique ou sportive. Des exercices modérés – pas d'excès, inutile et même déconseillé à cette période – et réguliers (une demi-heure par jour) améliorent la circulation sanguine, facilitent la digestion et permettent l'élimination plus rapide des toxines par la transpiration. Ce programme somme toute assez simple vaut la peine d'être respecté une semaine à dix jours avant le printemps. Vous vous sentirez mieux et repartirez du bon pied, plus dynamique. ●

DU CÔTÉ DES PROBIOTIQUES

→ Le bol alimentaire, c'est-à-dire les aliments mâchés, amollis et agglutinés qui progressent le long du tube digestif, subit une première détoxification dans l'intestin sous l'action du microbiote intestinal, avant celle assurée par les cellules hépatiques. Un déséquilibre de cette flore peut donc augmenter le travail de détox du foie. D'où l'intérêt de compléter la cure par la prise de probiotiques.



IL FAUT dé-to-xi-fier!

Rien de mieux qu'une cure détox pour mettre au repos l'organisme et éliminer les toxines qui l'encrassent. Idéale en ce début de printemps afin de retrouver un bon équilibre et prévenir les pépins de santé.

PAR ÉVELYNE GOGIEN



Autrefois, à la campagne, c'était un rite. On avait l'habitude de « nettoyer » de temps en temps son organisme, en particulier après des excès de table et à la fin de l'hiver, mais aussi dans le but de vieillir en bonne santé. La coutume s'était perdue jusqu'à ce que l'on redécouvre ses bienfaits par l'intermédiaire de la naturopathie. Nous savons aussi que notre alimentation moderne est souvent déséquilibrée et que les aliments actuels, fabriqués de manière industrielle, la viande, les poissons, les fruits et légumes qui ne sont pas bio, contiennent beaucoup de produits chimiques (pesticides, métaux lourds, antibiotiques, conservateurs...). Par ailleurs, en utilisant toutes sortes d'objets (poêles et casseroles, contenants en plastique, shampooings, etc.), nous absorbons chaque jour quantité de substances mauvaises pour la santé, connues sous le nom de perturbateurs endocriniens. Et c'est sans compter les polluants atmosphériques que nous respirons... La détoxification, qui vient remplacer la « purification » d'antan, apparaît d'autant plus utile aujourd'hui.

Désengorger et assainir

On peut aussi dire détoxification, détoxination ou désintoxication... Peu importe, le principe est le même: accorder au corps une pause pour le débarrasser des toxines accumulées et de tout ce qui nuit à son bon fonctionnement. Les cures détox visent ainsi à assainir et à rééquilibrer l'organisme, l'aident à se remettre en forme et préviennent les maladies. Certes, notre organisme est capable d'assimiler ce qui lui est nécessaire et de rejeter ce dont il n'a pas besoin ou ce qui est nocif, mais jusqu'à un certain point seulement. Quand un ou plusieurs des cinq organes émonctoires (foie, reins, intestins, poumons, peau), chargés de faire le tri et d'expulser les déchets inutiles ou toxiques, sont débordés, la mécanique s'enraye et l'organisme souffre.

Cinq émonctoires

Le foie filtre les aliments après leur passage dans l'estomac. Les molécules utiles sont envoyées via le sang épuré vers le cœur, les poumons et la peau; les déchets sont expédiés vers les reins qui assurent un nouveau filtrage et éjectent l'urine par la vessie. Les intestins, quant à eux, évacuent les résidus du bol alimentaire vers le rectum. Quand le foie et les intestins sont dépassés, la peau peut évacuer le surplus mais ne peut se charger de tout, d'où l'apparition de troubles cutanés. Enfin, les poumons participent au drainage et au rejet de différentes toxines par l'inspiration et l'expiration. ●

Grand nettoyage de printemps

Suivez l'exemple de la nature qui se régénère. Après ces mois de froid, de stress et parfois d'excès, c'est le moment d'évacuer – naturellement – tout ce qui encombre vos organes.

C'est souvent à la fin de l'hiver ou au début du printemps que le besoin de s'alléger, d'éliminer les toxines et les déchets accumulés au fil des mois dans le corps se fait sentir. Mais aussi durant l'année après une période de stress intense, de surmenage, d'excès alimentaire, d'abus d'alcool ou de négligence. Ou simplement en cas de fatigue, de digestion lourde, de mauvaise haleine, de surpoids, de transit perturbé, de maux de tête, de mauvais sommeil. Ou encore de manière régulière, en préventif. Mais comment procéder pour soulager et assainir les émonctoires ?

→ Dépuratifs naturels

Fiez-vous aux tisanes et aux compléments alimentaires détox, généralement à base de plantes, proposés en pharmacie – une garantie de sécurité. Le choix étant vaste, choisissez celles ou ceux qui répondent à vos besoins et à votre mode de vie ; n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien. Certaines plantes sont dépuratives et drainent les reins, comme les tisanes ou les produits fabriqués à partir de feuilles de bouleau et d'ortie. Les queues de cerises, la piloselle, l'orthosiphon, la prêle des champs, l'aubier de tilleul et le bouleau favorisent également l'élimination des résidus et des toxines. D'autres dépuratifs soulagent le système digestif et activent le transit intestinal : reine-des-prés, cassis,

chicorée, fenouil. D'autres encore vont au-delà de l'action dépurative et jouent un rôle particulièrement important de détoxification hépato-biliaire. En tête : l'artichaut qui stimule la sécrétion de bile – on dit qu'il a une action cholérétique – et l'évacuation des corps gras vers l'intestin grâce à un composé, la cynarine. Il protège aussi les cellules hépatiques, facilite le travail du foie et régularise les fonctions intestinales. À cause de son goût amer, ce « classique du foie » n'est pas conseillé en tisane mais en extrait (gélules, solution buvable)...

QUELQUES CONTRE-INDICATIONS

→ Pas de plantes dépuratives en cas d'obstruction des voies biliaires ou de calculs biliaires. Gare aussi aux allergies croisées avec des plantes de la même famille. Par exemple, l'artichaut est contre-indiqué en cas d'allergie aux astéracées (appelées « composées ») : armoise, ambroisie, pissenlit... Les cures détox sont aussi déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes.



RÉPONSE D'EXPERT



PATRICIA RIVECCIO*
NATUROPATHE

LAVER LES REINS

→ Les reins fonctionnent jour et nuit pour traiter tout ce que l'on absorbe (nourriture, alcool, médicaments...). Quand ils sont débordés, leur travail est plus lent et les risques de calculs rénaux ou d'insuffisance les fragilisent. Pour éviter le « surmenage », limitez l'alcool, les produits raffinés comme le sucre, le sel de table, la farine blanche (pâtisseries, pain blanc, pâtes blanches...), très difficiles à traiter et exigeant beaucoup de travail de la part des reins. De même qu'un régime alimentaire trop riche en protéines (plus de 70 g par jour). Il faut boire de telle manière que les urines de la journée équivalent à 2 litres par jour.

*Auteure de *Ma détox du foie ! Pour retrouver santé et vitalité* (Larousse, 2019)

PAR ÉVELYNE GOGIEN

RÉGULER SA TRANSPIRATION GRÂCE AUX PLANTES

Si la transpiration est naturelle, elle peut parfois constituer une gêne. Des déodorants végétaux sans sels d'aluminium et quelques mesures de bon sens permettent d'y remédier.



LES GRANDS MOYENS

→ Si la transpiration excessive est localisée aux mains, aux pieds ou aux aisselles et qu'aucune cause n'a été suspectée, le médecin (généraliste ou dermatologue) peut prescrire des antitranspirants locaux. Ils obstruent les glandes sudoripares mais sont souvent irritants. Ou des séances d'ionophorèse pour réduire la production de sueur. Pieds et mains sont plongés dans un récipient d'eau où passe un courant de faible intensité. Sur les aisselles, sont appliquées des éponges mouillées munies d'électrodes. C'est efficace mais ça picote.

Transpirer après un effort physique, quand il fait très chaud ou que l'on a de la fièvre, c'est normal et même indispensable. La sueur permet en effet de maintenir le corps à une température de 37 °C, d'éliminer les toxines et d'hydrater la peau en limitant l'évaporation de l'eau. Elle est sécrétée par deux types de glandes sudoripares. Les glandes eccrines, qui produisent une sueur inodore composée d'eau (à 99 %), de sels minéraux et d'acide lactique ; nous en avons environ 3 millions sur tout le corps, et particulièrement sur la paume des mains, la plante des pieds et le front. Contrairement à elles, les glandes apocrines, plus grosses mais moins nombreuses, ne s'activent qu'à partir de la puberté sous l'influence des hormones et sont localisées dans des zones précises : aisselles, organes génitaux, poitrine. Plus riche en corps gras, la sueur

qu'elles produisent se transforme au contact des bactéries naturellement présentes à la surface de la peau, et peut devenir malodorante.

Poils et baskets

La présence de poils peut accentuer l'odeur de transpiration car ils constituent un milieu propice au développement de la flore bactérienne. Le port de chaussures fermées comme les baskets, qui ne laissent pas les pieds respirer, favorise aussi la macération et la prolifération des bactéries qui donnent une odeur de fromage caractéristique... Mais quand la transpiration excessive est généralisée, une maladie peut être en cause (diabète, hyperthyroïdie, infection...) ou bien l'obésité, des problèmes psychologiques (anxiété, angoisses récurrentes), certains médicaments, la ménopause (bouffées de chaleur). Dans ce cas, elle est du ressort du médecin. Le plus souvent cependant, le recours à des produits naturels et des mesures simples suffisent : éviter alcool, tabac, café et plats épicés, qui stimulent la production de sueur ; utiliser un savon doux une à deux fois par jour et bien se sécher ; épiler les aisselles ; porter des vêtements amples en fibres naturelles...

Sauge et citron

Certaines plantes permettent d'atténuer la transpiration quand elle est gênante. La sauge notamment (infusions, sprays, gélules), connue depuis la Haute Antiquité pour ses effets antitranspirants. Mais aussi le citron et le thé vert. Quelques produits en pharmacie garantis sans sels d'aluminium : gélules Sauge bio écoresponsable (Nat & Form), déodorant aux 3 huiles essentielles (Puresentiel), déodorant roll-on Vent de Citrus (Sanoflore), déodorant à la sauge en spray (Weleda), Spirial spray végétal (SVR), déodorants bio en stick solide ou roll-on rechargeable (Respire). ●

EN VERSION TOUTE PRÊTE : *Infusion Bonne Nuit, Yogi Tea*, 3 € les 17 sachets. La racine de valériane est associée à la camomille et au fenouil pour un goût plus doux.

EN VERSION TOUTE PRÊTE :
*Tisane Détox Bardane Pissen-
lit, Biolys, 4,50€ les 24 sachets.*
D'autres plantes drainantes et
détox (bouleau, romarin...) com-
plètent leur action.

EN VERSION TOUTE PRÊTE : Tisane
articulations, BioConseil,
4,40 € les 20 sachets.
Elle associe des plantes
reminéralisantes et anti-
inflammatoires (ortie,
reine-des-près, cassis...).

EN VERSION TOUTE PRÊTE : *Infusion Cynorrhodon Hibiscus*, Les 2 Marmottes, 4,99 € les 30 sachets. L'hibiscus ajoute au cynorrhodon son petit goût acidulé qui dynamise. Boire 2 tasses par jour, plutôt le matin pour l'effet antifatigue.

EN VERSION TOUTE PRÊTE : *Infusion circulation, Fleurance Nature, 3,90 € les 20 sachets. L'hibiscus ajoute son petit goût acidulé à la vigne rouge et au cassis.*



Nutrition HUILES VÉGÉTALES



LES HUILES VÉGÉTALES : MODE D'EMPLOI

PAR LE DR LAURENCE PLUMEY Médecin nutritionniste, fondatrice d'EPM Nutrition

Se distinguant par des profils nutritionnels différents, les huiles ne sont pas à choisir par hasard. Entre goût, type d'usage et nature des graisses qu'elles contiennent, elles méritent une attention particulière.

L'huile est extraite des grains de céréales et d'oléagineux. Elle en possède donc les caractéristiques nutritionnelles, lesquelles varient selon le mode d'extraction. Lors d'une simple pression à froid, les teneurs originelles de ces huiles en vitamine E et en polyphénols sont idéalement préservées. En revanche, lors du raffinage, il y a une perte partielle de ces éléments tandis que le profil lipidique, lui, n'est pas

modifié (teneur, nature des lipides). En France, les huiles d'olive, de tournesol, de noix et de colza sont les plus consommées.

L'huile d'olive : du goût, des oméga 9 et des polyphénols

On lui doit, entre autres, les bienfaits santé de l'alimentation méditerranéenne. L'huile d'olive est composée à 70 % de lipides de

L'OLIVE AIME L'OBSCURITÉ

→ L'huile d'olive étant conditionnée dans des bouteilles en verre opaque fumé, ses qualités nutritionnelles sont mieux préservées (certains de ses antioxydants sont sensibles à la lumière). Il convient également de respecter la date limite de consommation car avec le temps, elle devient plus amère.

type oméga 9, bénéfiques pour le système cardiovasculaire. Une cuillère à soupe par jour de cette huile apporte 7 g d'oméga 9, pour un besoin quotidien de 40 g. De plus, quand elle est vierge et de première pression à froid, la richesse naturelle des olives en polyphénols antioxydants et en tanins est préservée, ce qui explique sa légère amertume au goût. Mais elle est également polyvalente : elle supporte très bien la cuisson et assaisonne à merveille les tomates.

Les huiles d'arachide, d'avocat et de noisette possèdent un profil nutritionnel très proche de celui de l'huile d'olive.

L'huile de tournesol : beaucoup de vitamine E

De toutes les huiles, celle de tournesol contient le plus de vitamine E, connue pour freiner l'oxydation du mauvais cholestérol (LDL) dans le sang. Une cuillère à soupe procure 7 mg de vitamine E pour un besoin quotidien situé entre 10 et 12 mg ! D'où l'intérêt d'en consommer un peu tous les jours. Cette huile, polyvalente mais ayant le défaut de n'avoir aucun goût, sera surtout utilisée pour la cuisson qu'elle supporte très bien.

Le profil lipidique des huiles de maïs, de pépins de raisin et de sésame est très proche de celui de l'huile de tournesol.

L'huile de colza : de précieux oméga 3

Pour une bonne santé du cœur, des vaisseaux et des neurones, le corps a besoin de 1 à 2 g d'oméga 3 par jour. Or, la majeure partie de la population n'en absorbe que la moitié. L'idéal serait de consommer une cuillère à soupe de cette huile chaque jour car elle apporte près de 1 g d'oméga 3 ! Il ne faut donc pas s'en priver. En revanche, l'huile de colza est à réserver exclusivement à l'assaisonnement car elle est fragile et ne supporte pas la cuisson.

L'huile de noix : tant de goût

Très prisée pour son goût particulier, l'huile de noix est également riche en oméga 3. Elle en contient même 20 % de plus que l'huile de colza. Une richesse naturelle qui la rend, de fait, encore plus fragile. Elle n'est donc pas adaptée à la cuisson et doit, de plus, être conservée à l'abri de la lumière. De même, mieux vaut

privilégier les bouteilles de petite contenance afin de limiter l'oxydation liée à l'oxygène de l'air.

L'huile de lin et l'huile de cameline : du concentré d'oméga 3

On trouve ces huiles surtout dans les circuits de l'alimentation biologique. Comme elles contiennent deux fois plus d'oméga 3 que l'huile de noix ou de colza, elles sont à consommer crues et en petite quantité (une cuillère à café par jour), et sont déconseillées aux enfants de moins de 3 ans car leurs besoins sont plus faibles (deux à trois fois moins) que chez l'adulte. À ne pas cuire et à consommer rapidement car plus une huile contient d'oméga 3, plus elle s'oxyde facilement.

L'huile de coco : attention aux graisses saturées

Cette huile, comme tous les produits issus de la noix de coco (lait, crème), a le vent en poupe. Pourtant, la quasi-totalité de ses graisses étant saturées, elle fige à température ambiante (les pains de Végétaline réservés autrefois à la friture en étaient riches). Elle est en réalité surtout utilisée en cosmétique (cheveux, peau), et n'a pas de qualités nutritionnelles.

En conclusion, s'il existe une grande variété d'huiles, il est bon d'avoir chez soi le trio gagnant huile d'olive (oméga 9), huile de colza ou de noix (oméga 3) et huile de tournesol (vitamine E). L'huile polyvalente type Isio 4 assure un mélange équilibré permettant d'obtenir un profil nutritionnel proche de celui recommandé au quotidien en termes de répartition entre les graisses saturées, mono- et poly-insaturées. Elle est intéressante sur le plan nutritionnel et est polyvalente (cuisson et assaisonnement). Ne lui manque que le goût ! ●

DES HUILES MOINS CALORIQUES QUE D'AUTRES ?

→ Toutes les huiles ont le même apport calorique, soit près de 100 kcal par cuillère à soupe. Même si certaines sont excellentes pour la santé, il ne faut pas en abuser, au risque de prendre du poids. Idéalement, il est bon pour un adulte de se fixer une limite de deux à trois cuillères à soupe par jour, réparties entre l'huile d'olive (cuisson et assaisonnement), l'huile de tournesol (assaisonnement et cuisson) et l'huile de colza ou de noix (assaisonnement). Varier les huiles garantit donc un apport suffisant en vitamine E et en différents types de lipides utiles à notre santé.

BAISSE D'ÉNERGIE? VITE DES VITAMINES

L'hiver n'est pas encore là et vous avez déjà perdu votre tonus des beaux jours? Vous vous sentez fatigué? Un bon coup de pouce s'impose avant d'affronter les frimas.

PAR ÉVELYNE GOGIEN

UNE CURE AVANT L'HIVER

Exemples de compléments alimentaires antifatigue à choisir selon vos besoins (effet coup de fouet, fatigue intense, prévention, etc.) et en fonction des présentations (comprimés, gommages, solution buvable, etc.):

- hautement concentrés en vitamine C: Vitascorbol gommages vitamine C (Cooper), VitaRegul® Pureway-C™ (Nutravance), C-immune™ (New Nordic®);
- vitamines du groupe B: Vitamine B12 (Solgar®), Ergymag (Nutergia);
- association vitamines B et C: B-energy™ (nouveau New Nordic®);
- composants végétaux: Phyto Aromicell® R® Tonus Énergie (3 Chênes®);
- vitamines + plantes + gelée royale: Emaxan™ 5G+ (PhytoResearch), Ristabil® (Laurquin Mediolanum);
- vitamines + minéraux + parfois plantes: Natura Mix Advanced Renfort (Aboca), D-Stress® Booster (Synergia®), Floradix® (Salus), Isoxan (Menarini), VM-Prime™ (Solgar®), Qiseng® Multi (Olisma), gummies Énergie (Les Miraculeux).



On ne le répètera jamais assez: le meilleur cocktail pour conserver ou retrouver son énergie associe une alimentation saine, un bon sommeil, une activité physique régulière et une bonne gestion du stress. Mais dès la rentrée, les contraintes du quotidien mettent vite à mal les bonnes résolutions. Résultat: les réserves s'amenuisent petit à petit jusqu'à épuisement du stock. Gare! Car la fatigue affaiblit les défenses immunitaires, ouvrant dès lors grand la porte aux virus de la mauvaise saison...

De bonnes vitamines

Pour compenser cette perte d'énergie, faites une cure de produits naturels riches en vitamines reconnues pour leurs effets énergisants. Ainsi, les vitamines appartenant au groupe B (B6, B9 mais aussi B1, B2, B3, B5 et B12) – impliquées dans la production d'énergie et le bon fonctionnement du système nerveux – aident à lutter contre la fatigue et redonnent du dynamisme, physique comme mental. Mais chacune a ses spécificités: par exemple, la vitamine B6 améliore les performances intellectuelles, et la B12,

parfois associée à la B6 dans les compléments alimentaires, est conseillée en cas d'anémie et de perte de forme; la vitamine C, connue pour donner un coup de fouet en cas de fatigue ou après un épisode infectieux, est recommandée en cure à l'approche de l'hiver car elle participe à l'activité du système immunitaire et permet de prévenir les coups de mou et d'améliorer la résistance aux attaques microbiennes.

Du tonus, naturellement

Certains minéraux, notamment le fer, le zinc et le magnésium, sont indiqués en cas de fatigue. Nombre de compléments alimentaires proposés en pharmacie contiennent, de surcroît, des plantes tonifiantes et énergisantes: le ginseng (*Panax ginseng*), le guarana, l'éléuthérocoque ou l'acérola, très riche en vitamine C. Et, bien sûr, la gelée royale, à prendre en cure préventive de quelques semaines. Enfin, en cas de fatigue persistante, certaines souches de probiotiques (*Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus gasseri*) sont également très utiles. ●

DES PLANTES COUP DE POUCE !

Certaines plantes, huiles essentielles et bourgeons contribuent à stimuler efficacement les défenses immunitaires. Et à combattre les virus de l'hiver. Notre sélection.

L'AVIS DE L'EXPERT



Dr FRANK GIGON
MÉDECIN ET
PHYTOTHÉRAPEUTE

SE PRÉPARER À L'HIVER

« À l'automne, on peut anticiper la saison froide, période propice aux virus ORL et aux coups de blues. Le manque progressif de lumière agit sur le rythme biologique et l'activité des glandes, en baisse. Pour stimuler les fonctions de l'organisme, les plantes adaptogènes (astragale, ashwagandha, ou ginseng indien, etc.) utilisées en médecine ayurvédique sont particulièrement indiquées. Elles agissent sur le système nerveux autonome et endocrinien. Ces plantes nous aident à préparer l'entrée dans l'hiver et relancent notre énergie globale : physique, psychique et immunitaire. »

E championne toutes catégories des plantes bénéfiques pour l'immunité : l'échinacée, qui stimule la production des macrophages, des cellules proches de l'extérieur du corps, premiers mécanismes de défense contre les agents infectieux. « Les études cliniques ont montré qu'elle réduisait l'intensité et la durée des infections respiratoires communes », indique Frank Gigon, médecin et phytothérapeute, auteur de *Longévité et pleine santé* (Marie Claire). Dès l'apparition des premiers signes, les baies de sureau vont aider à « écourter cette période symptomatique en facilitant la sudation ». Avec son action sur l'immunité innée et adaptative, l'astragale est l'alliée des personnes affaiblies, quand le ginseng procure un effet coup de fouet aux plus fatigués d'entre nous.

Pour booster nos défenses, citons également les champignons d'origine asiatique (shiitake et reishi).

PUISSANTES HUILES ESSENTIELLES

Certaines huiles essentielles (HE) ont fait leurs preuves. Le ravintsara, très concentré en eucalyptol, a une action antivirale (syndrome grippal) et immunostimulante (zona, herpès). En cas d'infection ORL, l'HE d'eucalyptus radié est anti-infectieuse, anti-inflammatoire et expectorante. « Prises en inhalation humide (vapeurs d'eau), ces huiles essentielles atteignent les bronches et les sinus en profondeur », précise le Dr Frank Gigon. Dans le cas d'une blessure ou d'une plaie, l'HE de palmarosa limitera l'inflammation, processus de la réaction immunitaire. Celle de tea tree, elle, est indiquée dans les troubles respiratoires et cutanés (mycose, herpès, verrues). Enfin, l'épinette noire appliquée dans le bas du dos « stimulera les glandes surrénales reliées au système immunitaire ».

DES BOURGEONS GORGÉS DE MICRONUTRIMENTS

La gemmothérapie est l'une des branches de la phytothérapie qui utilise les bourgeons des arbres sous la forme de macérats. Le bourgeon de cassis, à l'action « cortison-like » rebooste les glandes surrénales et permet à l'organisme de mieux résister aux virus et bactéries. Le bourgeon d'églantier est un régénérant général indiqué pour les personnes fragiles, sujettes aux infections à répétition. Le bourgeon de pin des montagnes, lui, favorise l'adaptation au froid et stimule les défenses immunitaires. ●

CES PLANTES QUI EN ONT DANS LE VENTRE

PAR ÉVELYNE GOGIEN

Les agapes de fin d'année sont souvent la cause de troubles digestifs pénibles. Pensez à la phytothérapie ! Des plantes adaptées à chaque type de maux suffisent pour se rétablir rapidement.



CHARBON, ALGUES, ARGILE

→ D'autres solutions naturelles disponibles en pharmacie permettent de retrouver une bonne digestion. Le charbon végétal (capsules ou gélules), à prendre avant et après les repas, diminue les flatulences. Les algines (suspension buvable en sachet), extraits des algues brunes, sont indiqués en cas de brûlures ou d'aigreurs d'estomac ; pris avant le repas, ils forment un gel visqueux qui tapisse la paroi de l'œsophage pour la protéger de l'acidité. L'argile blanche (gélules) agit aussi comme pansement gastrique.

Ventre lourd et ballonné, langue chargée et pâteuse, flatulences, éructations, crampes, nausées, brûlures d'estomac... Des marqueurs d'une digestion difficile. En cause, le plus souvent, un excès alimentaire comme à Noël et au Nouvel An. Un repas trop riche, trop gras, trop sucré, trop arrosé, et c'est l'indigestion garantie avec son cortège de désagréments. Sauf si les douleurs sont importantes ou persistantes, la solution passe par les plantes médicinales qui, en complément d'une diète, indispensable, aident à remettre l'appareil digestif en bon état de marche à différents niveaux.

Plantes toniques amères

Certaines plantes accélèrent la vidange gastrique en cas de sensation de ballonnements et de pesanteur. C'est le cas des toniques amères, dont l'amertume,

précisément, stimule les nerfs gustatifs de la bouche et de l'estomac, augmentant ainsi les sécrétions salivaires, gastriques, biliaires et intestinales. Les produits le plus souvent recommandés sont à base de racine de ces plantes : essentiellement la gentiane, la chicorée, le gingembre mais également le pissenlit, lequel est à la fois cholérétique (il stimule la sécrétion de bile par le foie), cholagogue (il facilite l'évacuation de la bile par la vésicule) et diurétique. La gentiane (en tisane) et le gingembre (en poudre) ont en plus un effet antinauséeux. Mais contre les nausées, c'est surtout la menthe poivrée (en tisane, en extraits ou sous forme d'huile essentielle) qui est la plus efficace.

Autres plantes cholérétiques et cholagogues indiquées depuis toujours pour drainer le foie et faciliter l'élimination des toxines : l'artichaut, le radis noir et le boldo.

Et plantes carminatives

Également recommandées en cas de ballonnements souvent accompagnés de flatulences, les plantes carminatives, aux effets appréciables : elles s'opposent à la formation de gaz intestinaux, facilitent leur expulsion et ont souvent des propriétés antimicrobiennes. Les plus reconnues sont de la famille des apiacées : fenouil, anis vert, cumin, carvi, coriandre (en infusion, décoction, gélules, comprimés, extraits fluides en sachets). D'autres plantes sont traditionnellement utilisées en cas de brûlures d'estomac et de remontées acides : la feuille de sauge et surtout la racine de réglisse, antispasmodique et anti-inflammatoire, et qui augmente la sécrétion de mucus. ●

L'ALOE VERA A LE VENT EN PULPE

PAR ÉVELYNE GOGIEN

L'aloe vera n'est pas qu'une simple plante d'ornement. Le gel contenu dans ses feuilles a des propriétés adoucissantes et cicatrisantes très appréciées en cosmétique et pour apaiser les bobos cutanés.



POUR LA DIGESTION AUSSI

→ Riche en acémannane, l'aloe vera sous différentes formes permet de combattre la constipation, les aigreurs d'estomac, les ballonnements, et de retrouver un bon fonctionnement du système gastro-intestinal. Notamment chez Ciel d'Azur® (jus à boire) et chez Arkopharma (gélules).

L'aloe vera, de la famille des aloès, aux nombreuses vertus cosmétiques et médicinales, était déjà utilisé dans l'Antiquité. Probablement originaire d'Afrique, cette plante succulente pousse dans toutes les régions chaudes du globe, même dans le Midi et en Corse. Des 400 espèces d'aloès existantes, une quinzaine a des propriétés reconnues. L'aloe vera – *Aloe barbadensis* – est de loin la variété la plus utilisée, jusque dans le liquide vaisselle, la lessive, les couches, les chaussettes et même les matelas!

Sur les piqûres et les coupures

Le gel d'aloe vera, nourrissant, adoucissant, anti-inflammatoire et cicatrisant, est très prisé pour soigner les petites coupures et les piqûres. La pharmacienne herboriste Martine Blaize-de Peretti* le conseille en application et en massage doux sur les coups de soleil, les brûlures, les piqûres

d'insectes ou de méduse, sur les petites plaies, mais aussi pour apaiser les rougeurs, les douleurs, les démangeaisons, et accélérer la cicatrisation. La spécialiste le recommande même en cas d'herpès génital, une fois la crise passée.

Pour extraire le précieux gel de la plante, il faut couper les longues feuilles dentelées et charnues à la base, les tronçonner en morceaux de quelques centimètres puis dans la longueur.

Crème, soin intime, shampooing...

Les antioxydants et les polysaccharides contenus dans l'aloe vera permettent de stimuler la synthèse du collagène pour lutter contre le vieillissement cutané. On l'utilise également pour assainir les cheveux et les rendre soyeux. L'aloe vera se décline sous forme d'eau micellaire, de démaquillant, de crème pour le visage et le corps, de baume à lèvres, de gel douche, de soin d'hygiène intime, de shampooing, de crème à raser, etc.

Plusieurs marques présentes en officine proposent des produits à base d'aloe vera, comme le laboratoire Ciel d'Azur® qui a conçu la gamme Pur'Aloé®. D'autres y associent des plantes: gamme complète [aloevera]2 (Zuccari); baume lèvres ou visage, déodorant, gel douche, crème mains, lait corporel (Cattier); gel lavant et mousse lavante douceur pour hygiène intime (Puresentiel), contour des yeux défatigant (La Rosée), shampooing et soin capillaire (Herbatint®), Gel Thermal d'Aloe vera (Eau Thermale Jonzac®), Gel In'time® (D.Plantes). On trouve également des gélules contenant de l'aloe vera indiquées pour assouplir les articulations et apaiser les crampes (gel Flex-Tonic de Synergia®) ou pour lutter contre les ronflements (Nuizz de Phytoresarch). ●

* Se soigner par les plantes - 100 fiches santé pour traiter petits et grands maux du quotidien (Éditions Eyrolles, 12 €).

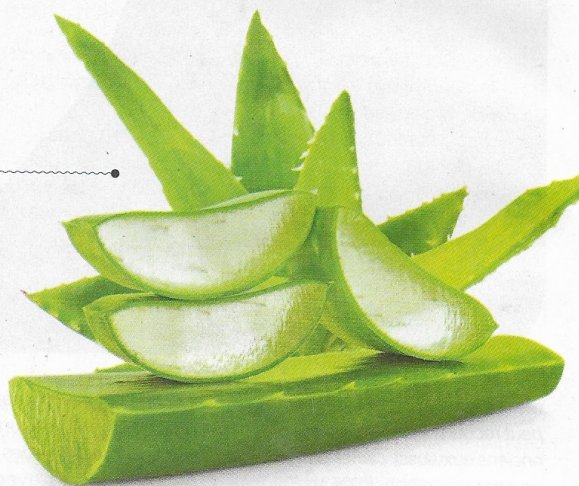
Tout NATURELLEMENT

Aloe vera, un modèle de vertus

PAR ISABELLE DELALEU

DESCRIPTION

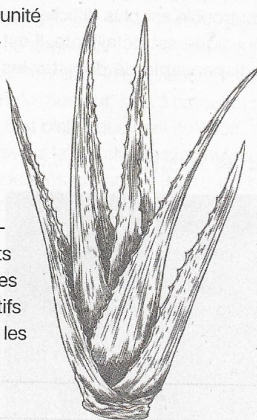
L'Aloe vera ou « aloès vrai », est une plante succulente (grasse) adaptée aux régions arides et chaudes. Ses feuilles charnues et persistantes captent l'eau et la stockent sous forme d'un suc très prisé dans les domaines de la cosmétique, de la phytothérapie et de l'alimentation. Cette arbustive, dont l'origine est mal connue, est utilisée depuis l'Antiquité dans le Bassin méditerranéen, puis s'est répandue au X^e siècle en Chine et en Inde.



PROPRIÉTÉS

Gorgée d'eau, la pulpe de l'aloë vera est utilisée, en cosmétique, pour ses vertus hydratantes – pour la peau comme pour les cheveux – et, en médecine, pour faciliter la cicatrisation des plaies, des petites brûlures et des escarres peu sévères ou encore de l'acné. Cette pulpe est aussi consommée pour améliorer le transit intestinal, grâce à ses fibres douces dont l'acémannane, ainsi que pour la forme et l'immunité – elle contient vitamines, minéraux, enzymes et antioxydants.

Sa sève jaune (latex), située juste sous l'écorce externe de la feuille, a longtemps été préconisée, séchée, pour traiter les constipations grâce à sa richesse en aloïne, fortement laxative. Si son efficacité est confirmée, son action irritante sur les parois intestinales et ses effets indésirables (douleurs, diarrhées) a mené les autorités de santé à lui préférer des laxatifs plus doux (osmotiques ou de lest, comme les graines de lin ou de psyllium).



VIGILANCE

Pour utiliser le jus ou le gel (le jus épaissi et gélifié) de l'aloë vera, la peau (partie externe) de la feuille doit être éliminée pour écarter le latex, aux effets laxatifs mais aussi irritants, pouvant déclencher des allergies. Qu'il s'agisse d'une utilisation cutanée ou alimentaire, le produit ne doit donc pas être fabriqué à partir de feuilles entières broyées, mais de feuilles pelées pour ne récupérer que le mucilage.

© Maja Orljovic - Sapolskaya/Shutterstock

L'EUCALYPTUS, UNE PLANTE AUX MILLE VERTUS

PAR ÉVELYNE GOGIEN

Les feuilles odorantes de cet arbre ont des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires mais également expectorantes. D'où leur utilité pour soulager les maux de gorge et désencombrer les bronches.



Originaire de Tasmanie, un État de l'Australie, et surnommé « l'arbre à fièvre » par les Aborigènes qui l'utilisaient pour lutter contre les fièvres et les infections, l'eucalyptus est surtout connu en France pour être le mets de prédilection des koalas. En fait, il existe des centaines d'espèces d'eucalyptus mais seulement quelques-unes ont été introduites en Asie et dans le bassin méditerranéen où leurs vertus médicinales ont rapidement

été intégrées dans la pharmacopée. En Occident, sont principalement utilisés l'eucalyptus globuleux (*E. globulus*), radié (*E. radiata*) et citronné (*E. citriodora*).

En cas de toux grasse

L'eucalyptus est surtout réputé pour ses effets sur l'appareil respiratoire (nez, gorge, poumons) grâce à ses feuilles qui renferment une essence aromatique riche en cinéole (ou eucalyptol) qui est anti-inflammatoire, antiseptique et anti-infectieux. Si la plante est traditionnellement utilisée dans les affections de l'hiver, elle peut aussi l'être toute l'année en cas d'encombrement des voies respiratoires, notamment marqué par une toux grasse – à différencier de la toux sèche. La toux grasse, dite « productive », sert à expulser les sécrétions plus ou moins épaisses produites par la muqueuse des bronches pour se défendre contre les virus. Il faut donc favoriser l'expectoration. En plus d'être anti-inflammatoire et anti-infectieux, l'eucalyptus a aussi un effet fluidifiant qui aide à évacuer les sécrétions bronchiques. Ce qui explique sa présence dans bon nombre de sirops, pastilles, gommes, gélules et autres préparations pour inhalation destinés à soulager rhume, pharyngite, laryngite, sinusite et syndrome grippal.

En tisane, gargarisme et inhalation

On peut aussi préparer des tisanes avec des feuilles séchées d'eucalyptus (4 à 5 tasses par jour) ou des bourgeons de pin et d'eucalyptus (50 g de chaque). Faire des gargarismes avec 2 à 3 g de feuilles séchées infusées 10 minutes dans 100 ml d'eau bouillante puis filtrée et refroidie, ou des inhalations avec 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans 150 ml d'eau bouillante. Ou encore se frictionner la poitrine avec 15 à 20 gouttes d'huile essentielle diluées dans un peu d'huile végétale. ●

GOMMES ET PASTILLES À SUCER

→ Plusieurs laboratoires proposent de l'huile essentielle d'eucalyptus à utiliser en inhalation ou en friction : Puressentiel, Ladrôme, Pranarôm. On trouve aussi de l'eucalyptus, seul ou associé à d'autres plantes, dans des gélules (Elusane de Naturactive, Arkogélules d'Arkopharma, Olioseptil® des Laboratoires Ineldea), des sirops ou des préparations pour grog en stick (Olioseptil®). Également en gommes adoucissantes (Aromaforce de Pranarôm) ou comprimés à sucer (Humer jour et nuit d'Urgo, Arkovox® d'Arkopharma), en pommade pour application cutanée ou inhalation (Vicks VapoRub de Procter & Gamble), en émulsion pour inhalation (Calyptol Inhalant® de Techni-Pharma), et en bain de bouche (Listerine® de Johnson & Johnson).

POURQUOI DU GUARANA ?

PAR ÉVELYNE GOGIEN

Parce qu'on est fatigué ou surmené et qu'on veut retrouver du tonus, ou augmenter sa vigilance et sa concentration. Ou simplement parce qu'on a besoin d'un petit coup de pouce pour perdre du poids.



GÉLULES, COMPRIMÉS OU AMPOULES

→ Attention, certains produits contiennent des taux trop faibles de guarana ou de la caféine de synthèse. Préférez les compléments alimentaires proposés en pharmacie. Certains sont à base de guarana seul, d'autres lui associent du ginseng, du goji, du gingembre, de la gelée royale, de la chicorée, etc. Gélules: Guarana de Naturactive; Arkogélules Guarana d'Arkopharma; Guarana bio du Laboratoire D.Plantes; Guarana Tonus de Nat&Form. Comprimés: Énerginat® Vitalité Continue du laboratoire Lescuyer; Biocyte Vitalité Bio. Sticks: Oenobiol Minceur Tout en 1 (sticks et comprimés). Ampoules buvables: Emaxon™ 5G+ de PhytoResearch.

Si cette plante grimpante originaire d'Amazonie, et plus particulièrement ses graines, était déjà utilisée par les indiens Guarani à l'époque précolombienne sous forme de boisson tonique, elle n'est commercialisée en Europe que depuis les années 1990. Ses effets stimulants avaient cependant déjà été étudiés au XVIII^e siècle par le médecin allemand Christian-François Paullini. Son nom scientifique de *Paullinia cupana* en est d'ailleurs dérivé. C'est précisément pour ses propriétés énergisantes que la plante est aujourd'hui cultivée au Brésil, au Venezuela, en Colombie, au Panama et au Costa Rica, dans des zones humides où la température oscille entre 21°C et

26,5°C. Au Brésil, les graines entrent dans la composition d'un soda très populaire appelé... Guaraná Antarctica, et chez nous, dans celle de différents compléments alimentaires (poudre, gélules, comprimés, ampoules buvables), en association avec d'autres plantes énergisantes plus douces.

Coup de fatigue et surmenage

Les graines de guarana – noires cernées d'un arille (enveloppe charnue) blanc faisant penser à un œil – sont une véritable curiosité de la nature, mais c'est grâce à leur haute teneur en caféine, ou guaranine (trois à quatre fois plus élevée que dans le café), qu'elles sont réputées. Le guarana est même inscrit dans la Pharmacopée française, et l'Agence européenne des médicaments reconnaît son usage traditionnel dans le traitement symptomatique de la fatigue. En stimulant le système nerveux central, la guaranine aide à combattre la fatigue physique – à condition, bien sûr, qu'elle ne soit pas en lien avec une maladie – et mentale: elle améliore la vigilance, l'attention et la concentration. D'où son utilisation en cas de coup de mou ou de surmenage, à prendre le matin de préférence ou en début d'après-midi (avant 15 heures) pendant au moins trois semaines, en respectant la posologie indiquée car c'est un psychostimulant. Mieux vaut ne pas dépasser les doses recommandées pour éviter les palpitations.

Perte de poids

Autre propriété du guarana: il favorise la combustion des graisses (lipolyse) en augmentant le métabolisme énergétique. Il peut ainsi aider à la perte de poids, en complément d'une alimentation moins calorique. Là aussi à prendre en cure de plusieurs semaines. ●

DES PLANTES ADAPTOGÈNES, POUR QUOI FAIRE ?

PAR ÉVELYNE GOGIEN

Les vacances ne vous ont pas reposé ? Les contraintes de la rentrée vous ont déjà submergé ? Donnez un coup de pouce à votre organisme pour qu'il retrouve équilibre et résistance.



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

LE BON CHOIX

➔ **Optez pour des compléments alimentaires dont la variété de la ou des plantes et les dosages sont clairement indiqués.** Ceux proposés en pharmacie offrent des garanties de traçabilité. Exemples en gélules: Ergystress® Seren (rhodiola, magnésium, vitamines) de Nutergia; Zenaxyl® (rhodiola, magnésium) d'Ineldea; Arkogélules® ashwagandha ou rhodiola d'Arkopharma; Ashwagandha bio, IxeBoost® Energy 3 bio (ginseng, rhodiola, ashwagandha) de Nutrixeal®; éléuthérocoque, reishi, ashwagandha de MyVeggie ou coffret Les Adaptogènes contenant les trois produits. En comprimés: RelaxPhyt® Surmenage (bacopa, monnieri, basilic sacré, griffonia) de Santé Verte; Phytostandard® (rhodiola, safran) de PiLeJe. En capsules: Léro Zen (rhodiola, magnésium, vitamines, oméga 3) du laboratoire Léro.

44 BE&S



tives, sexuelles et intellectuelles. C'est d'ailleurs pour ses propriétés similaires qu'on l'appelle « ginseng sibérien », bien qu'il n'appartienne pas à la famille botanique du ginseng.

Ginseng et rhodiola

Le « vrai » ginseng (*Panax ginseng*), très prisé dans la médecine traditionnelle chinoise pour ses vertus revitalisantes et stimulantes – pas seulement pour accroître les performances sexuelles – est la plante de référence, particulièrement recommandée dans la fatigue chronique. La rhodiola (*Rhodiola rosea*), d'usage millénaire en Sibérie et en Scandinavie, aujourd'hui cultivée dans d'autres régions froides, a des propriétés très proches du ginseng, d'où son surnom de « ginseng de la toundra ». La racine de cette plante stimule et rééquilibre le système nerveux central, active notamment les fonctions cognitives (concentration, mémorisation, etc.) et contribue à augmenter la capacité de l'organisme à résister au stress.

Argousier, thym et romarin

D'autres plantes adaptogènes sont européennes. L'argousier, aux baies orangées très riches en vitamines, polyphénols et oligoéléments, est un protecteur du système nerveux central et un puissant allié contre la fatigue. Le thym et le romarin sont des plantes toniques et rééquilibrantes. Plus lointaines: l'ashwagandha, utilisé en médecine ayurvédique, appelé « ginseng indien » par analogie; la maca, antifatigue, déjà cultivée avant les Incas et surnommée « ginseng des Andes ». Et aussi des champignons médicinaux: reishi, shiitake, cordyceps. ●

* Président de l'Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire (Omnes), l'association professionnelle des naturopathes de France: naturopathe.net, omnes.fr

L'ORTIE, C'EST AUSSI UN REMÈDE

PAR ÉVELYNE GOGIEN



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

LES SUPERPOUVOIRS DE L'ORTIE

→ Plusieurs laboratoires proposent des produits à base d'ortie bio, seule ou associée à d'autres plantes comme le cassia et l'harpagophytum : extrait de plante fraîche de Grande ortie pour le confort urinaire, la santé de la peau et des cheveux (Ladrôme); Arkogélules peau saine et confort urinaire (Arkopharma); sticks fluides Articulations (Naturactive); Ergysil et Ergyphytum pour le confort articulaire (Nutergia); Ortie racine pour l'élimination rénale de l'eau (D.Plantes®); ampoules, gélules et tisanes pour le drainage, la peau, les ongles et les cheveux ou les articulations (Nat & Form); ampoules reminéralisantes (Flora Natura).

Parce qu'elle est urticante, l'ortie est qualifiée de « mauvaise herbe ». Mais ses racines et ses feuilles ont des propriétés très utiles pour la santé, connues depuis longtemps.

L'ortie est peu appréciée car elle pique et provoque des petites cloques, des rougeurs et des démangeaisons. Si ces désagréments disparaissent le plus souvent en une demi-heure à une journée, on peut les calmer plus rapidement en passant la zone sous l'eau froide et en retirant, avec un ruban adhésif, les poils urticants qui recouvrent la tige et les feuilles de la plante. Désinfecter ensuite avec un antiseptique, puis appliquer une pommade calmante ou un gel antihistaminique. L'application trois fois par jour d'huile essentielle de lavande fine peut également apporter un soulagement. Mais l'ortie ou plutôt les orties (Grande ortie, ortie brûlante, ortie blanche, ortie jaune, etc.) ont aussi bien des vertus.

Au jardin et en cuisine

Au jardin, le purin d'ortie – obtenu par macération dans de l'eau – est un excellent fertilisant, à verser au pied des plantes et des plants de légumes, et un insecticide naturel à pulvériser sur les feuilles. Mais comme il dégage une forte odeur, il est recommandé de l'utiliser à distance de l'habitation... En cuisine, l'ortie est bonne aussi bien en soupe, en gaspacho et en pesto qu'en gratin et en quiche. Et c'est gratuit, on en trouve partout ! Pour ne pas se piquer, il

suffit de mettre des gants épais et de couper les extrémités en les ramassant du bas vers le haut.

Pour la peau et les os

La grande richesse de l'ortie en minéraux (calcium, zinc, magnésium, potassium, fer, manganèse) et en vitamines (B et C) en fait par ailleurs un remède naturel, prisé depuis l'Antiquité, dans plusieurs pathologies, en décoction ou en infusion, ou, plus pratique, en gélules ou en solution buvable. À savoir : les indications des compléments alimentaires à base d'ortie varient selon que ce sont les feuilles ou les racines qui sont utilisées. Les feuilles, à forte teneur en calcium, silice et fer, fortifiantes et reminéralisantes, sont ainsi conseillées en cas de problèmes articulaires, comme l'arthrose, et de fracture. D'autres compléments sont préconisés pour la circulation veineuse (jambes lourdes) et pour drainer ou détoxifier l'organisme. D'autres encore pour améliorer l'état de la peau (excès de sébum, acné, eczéma), des cheveux et des ongles. Les racines, elles, à la composition différente, diminuent les envies pressantes liées au gonflement de la prostate avec l'âge (hypertrophie bénigne de la prostate). ●



Les racines de *Panax ginseng* ne sont pas seulement aphrodisiaques! Elles tonifient tout l'organisme et sont efficaces en cas de fatigue, et pour améliorer les performances physiques et mentales.

PAR ÉVELYNE GOGIEN

LE GINSENG, « LA » PLANTE ANTIFATIGUE



LE CONSEIL DU PHARMACIEN OFFRE MULTIPLE

→ Les spécialités pharmaceutiques en ampoules, gélules, comprimés (effervescent ou non), sticks ou solution buvable en gouttes sont plus pratiques que les décoctions de racines séchées... Certaines sont à base de ginseng seul, comme chez Arkopharma, Lehning, Solgar ou encore Phytoceutic. D'autres y associent gelée royale, propolis, plantes dynamisantes (acérola, rhodiola, etc.), vitamines, minéraux ou oligoéléments pour une action en synergie: Berocca®, Biocyte, Bion*3, Dayang, Forté Pharma, Naturactive, Nutreov, Santarome, mais également Superdiet.

Performances sexuelles

C'est de cette manière qu'elle améliore, entre autres, la libido et les performances sexuelles. Une particularité très prisée... Victime de son succès, le *Panax ginseng*, originaire du nord-est de la Chine, de Corée et du Japon, a d'ailleurs pratiquement disparu des zones montagneuses où il poussait. Aujourd'hui, cette plante herbacée, aux feuilles lobées disposées en étoile et aux fleurs blanches groupées en ombrelle donnant des baies rouge vif, est largement cultivée en Asie du Sud-Est, et ses racines sont récoltées au bout de quatre ou cinq ans.

Épuisement et convalescence

Mentionné dans toutes les pharmacopées chinoises depuis 2000 ans, le ginseng est LA plante antifatigue. Il stimule

les défenses immunitaires mais surtout, il est adaptogène grâce à ses principes actifs les plus nombreux, les ginsénosides, permettant à l'organisme de mieux répondre aux déséquilibres et agressions dont il est l'objet, comme le stress et les infections respiratoires hivernales. Et l'aide à s'adapter aux efforts. Le ginseng peut ainsi améliorer les performances tant physiques qu'intellectuelles (mémoire, concentration). Des propriétés prises en compte par l'Organisation mondiale de la santé qui reconnaît comme « cliniquement établi » l'usage du ginseng pour « améliorer les capacités physiques et mentales lors de fatigue, d'épuisement, de troubles de la concentration et chez les personnes convalescentes ». En Allemagne, le ginseng est reconnu comme tonifiant et est couramment recommandé lors d'épisodes de fatigue ou de faiblesse, de difficultés à travailler et à se concentrer, ainsi qu'en période de convalescence. En France, il est également conseillé aux personnes affaiblies par une maladie, en convalescence ou surmenées, mais aussi après un accouchement et à la ménopause. En somme, dans toutes les situations où il y a une baisse de forme et des performances. Et pas seulement sexuelles... ●