

# 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. ●

**F**rais, 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 (PuresSENTIEL, 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 COGIE

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 infusette : 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

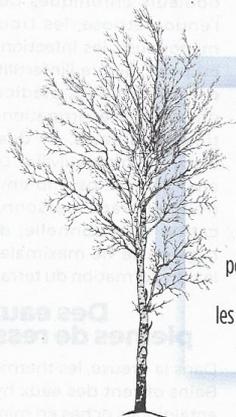
La sève de bouleau est contre-indiquée en cas d'allergie au pollen de bouleau ou de pathologie rénale, au cours de la grossesse et avec l'allaitement. Respecter la posologie recommandée (risque de nausées ou de diarrhées). À savoir: en début de cure, l'urine peut avoir une odeur plus prononcée due à 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<sup>er</sup> 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 Napsa-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 (30g 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 8000 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. ●

### 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

### 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!

## 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

**B**ien 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 alimen-

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 de 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, gommes, boissons et bortes, 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.

### 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.*

### DESCRIPTION

Originaires 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.



# STRESS LA PASSIFLORE EN RENFORT

PAR ÉVELYNE GOGIEN

### 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.

### INDICATIONS

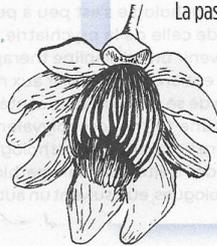
- ▣ Agitation nerveuse, irritabilité, stress, anxiété.
- ▣ Troubles légers du sommeil: difficultés d'endormissement et insomnies.

### 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<sup>e</sup> 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.

**D**e 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. ●

## 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'alcaloïdes et de flavonoïdes, des molécules capables d'activer la production d'endorphines, hormones du bonheur.



##### 3 LA RHODIOLÉ

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, enrôlée, 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?

**G**âce 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.



### DESCRIPTION

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



# VIGNE ROUGE POUR JAMBES LOURDES

PAR ÉVELYNE GOGIEN

### PROPRIÉTÉS

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

### VIGILANCE

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

### INDICATIONS

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

### SÉLECTION PRODUITS

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



### Pour la petite histoire...

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

# La camomille pour toute la famille

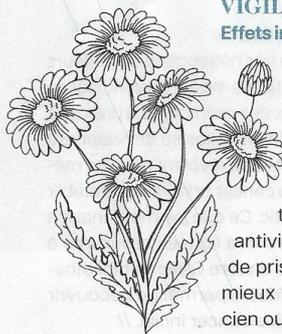
PAR ÉVELYNE GOGIEN

## DESCRIPTION

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

## PROPRIÉTÉS

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



## VIGILANCE

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

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

## POUR LA PETITE HISTOIRE

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

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

© Corbis/Agency - Alinari/Stock/Getty Images

## INDICATIONS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Le tilleul, des bienfaits en grappes

PAR ÉVELYNE GOGIEN

## DESCRIPTION

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

## PROPRIÉTÉS

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



## VIGILANCE

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

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



## POUR LA PETITE HISTOIRE

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

© New Africa/Shutterstock - Epine\_ari/Stock/Gettyimages

## INDICATIONS

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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



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



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



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

# MA PHARMACIE NATURELLE en été

**30 - LA PHYTO POUR 10 BOBOS ESTIVAUX**

**33 - L'ÉTÉ SERA BEAU**

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

PAR ÉVELYNE GOGIEN

# La phyto pour 10 bobos estivaux

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



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

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

## Mal des transports

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

© Dmitry Oraghi/Shutterstock - CR

**HUILES ESSENTIELLES : MODE D'EMPLOI**

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

À SAVOIR

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

**Décalage horaire**

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

**CONSEILS DE PHARMACIEN**  
**LES PLANTES**  
**NE SONT PAS ANODINES**

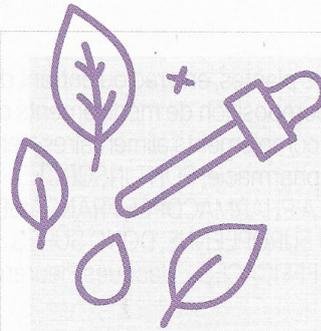

Contrairement à ce que l'on croit souvent, les plantes et les compléments alimentaires à base de plantes peuvent entraîner des effets indésirables et être à l'origine d'interactions avec certains médicaments. Il faut donc respecter le mode d'utilisation, la posologie et la durée de traitement. Les recommandations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

**Coup de soleil**

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

**Piqûres d'insectes**

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

**Problèmes digestifs**

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

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

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

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

## DOSSIER / PLANTES

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

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

### Jambes lourdes

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

### Troubles urinaires

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

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

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

### Ulcérations et petites plaies

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

### Infections

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

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

### Bleus et bosses

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

## CE QU'ELLE EN PENSE

Charlotte, 38 ans

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

### À LIRE



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

# L'été sera beau

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

## 1 Coup de gel

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

Tube de 125 ml.

## 2 Remède musculé

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

Tube de 70 g.

## 4 Avec légèreté

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

Tube de 100 ml.

## 5

### Digestion facile

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

Flacon de 40 gélules.

## 3 L'allié essentiel

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

Flacon de 10 ml.



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

LES ACTIONS DE GRÂCE :

PSAUME 8v9 :

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

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

PSAUME 29v1 :

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

PSAUME 68v35 :

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

PSAUME 96v7 :

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

PSAUME 103v2 :

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

PSAUME 116v12 :

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

1 THESSALONICIENS 5v18 :

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

LA LOUANGE

PSAUME 105v2 :

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

NEHEMIE 12v46 :

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

APOCALYPSE 7v11,12 :

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

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

**PSAUME 9v1à 3 :**

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

**Chant de louange au Seigneur : Je louerai l'Eternel :**

**Sol            Mim**  
**Je louerai l'Eternel**  
**Do Ré Sol**  
**De tout mon coeur**  
**Do Ré**  
**Je raconterai**  
**Sol            Mim**  
**Toutes Tes merveilles,**  
**Do Ré Ré**  
**Je chanterai Ton Nom.**

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

## PSAUME 100

<sup>Lam</sup> Poussez vers Dieu <sup>Rém</sup> des cris de joie <sup>Lam</sup>  
<sup>Lam</sup> Entrez dans Ses portes avec des louanges <sup>Sol</sup> <sup>Lam</sup>  
<sup>Lam</sup> Dans Ses parvis avec des cantiques <sup>Rém</sup> <sup>Lam</sup>  
<sup>Lam</sup> Célébrez-Le, bénissez Son Nom <sup>Sol</sup> <sup>Lam</sup>

Refrain :

<sup>Lam/Sol</sup> Alléluia, <sup>Sol/Lam</sup> alléluia  
<sup>Lam/Sol</sup> Alléluia, <sup>Sol/Lam</sup> alléluia  
<sup>Lam/Sol</sup> Alléluia, <sup>Sol/Lam</sup> alléluia

<sup>Lam</sup> Servez l'Eternel <sup>Rém</sup> avec joie <sup>Lam</sup>  
<sup>Lam</sup> Vous tous habitants de la Terre <sup>Sol</sup> <sup>Lam</sup>  
<sup>Lam</sup> Chantez des cantiques en Sa Présence <sup>Rém</sup> <sup>Lam</sup>  
<sup>Lam</sup> Sachez que l'Eternel est Dieu <sup>Sol</sup> <sup>Lam</sup>

RENDEZ GLOIRE A DIEU ( PSAUME 68v35 )

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

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

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

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

### **MERCI SEIGNEUR POUR TON AMOUR**

- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci,**
- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci.**
  
- **La louange, la gloire la sagesse,**
- **L'action de grâce, l'honneur,**
- **La puissance et la force soient à notre DIEU,**
- **Aux siècles des siècles, amen.**
  
- **Jésus, Jésus, Jésus, Jésus,**
- **Jésus, Jésus, Jésus,**
- **Jésus, Jésus, Jésus, Jésus,**
- **Jésus, Jésus, Jésus.**
  
- **Alléluia, Alléluia, Alléluia,**
- **Alléluia, Alléluia, Alléluia,**
- **Alléluia, Alléluia, Alléluia,**
- **Alléluia, Alléluia,**
  
- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci,**
- **Merci Seigneur pour Ton Amour,**
- **Merci Seigneur merci.**

## LOUANGE ET GLOIRE À TON NOM...

- 1- <sup>Mim</sup> Louange et gloire à Ton nom  
<sup>Ré</sup> Alléluia, <sup>Mim</sup> Alléluia !  
Seigneur, Dieu de l'univers,  
<sup>Ré</sup> Alléluia, <sup>Mim</sup> Alléluia !

<sup>Sol</sup> <sup>Ré</sup> <sup>Sol</sup> <sup>Ré</sup> <sup>Sol</sup> <sup>Do</sup> <sup>Sol</sup> <sup>Ré</sup> <sup>Do</sup> <sup>Sol</sup>  
**Refrain**  
Gloire à Dieu, Gloire à Dieu  
Au plus haut des cieus.

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

PSAUME 8 de David.

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

- Eternel, notre Seigneur, Que ton Nom est magnifique.
- Sur toute la terre, sur toute la terre, Eternel, Eternel.
- Toi qui établis ta majesté, Toi qui établis ta Majesté.
- Au dessus des cieux, au dessus des cieux, Eternel, Eternel.
  
- Par la bouche des enfants et des nourrissons.
- Tu as fondé ta Gloire à cause de tes adversaires.
- Pour imposer silence, pour imposer silence à l'ennemi, oh Eternel.
  
- Quand je regarde tes cieux ouvrage de tes mains.
- La lune et les étoiles que tu as établies.
- Qu'est-ce que l'homme pour que tu te souviennes de lui.
- Et le fils de l'homme pour que tu prennes garde à lui.
- Tu l'as fait de peu, inférieur à Dieu.
- Et tu l'as couronné de gloire et de splendeur.
- Tu lui as donné la domination sur les œuvres de tes mains.
- Tu lui as donné la domination, tu as tout mis sous ses pieds.
  
- Les brebis comme les bœufs tous ensemble  
et même les bêtes des champs.
- Les oiseaux du ciel, les poissons de la mer.
- Tout ce qui parcourt les courants marins.
  
- Eternel, notre Seigneur, Que ton Nom est magnifique.
- Sur toute la terre, sur toute la terre, Eternel, Eternel.
- sur toute la terre, sur toute la terre, Eternel, Eternel.

**Combien tu es digne...**

Refrain

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

- 1- **Tes oeuvres sont grandes, et admirables,  
Seigneur tout puissant. bis**
  
  - 2- **Tes voies sont justes et véritables  
Roi des nations .bis**
  
  - 3- **Qui ne te craindrait, ne te glorifierait ?  
Car seul Tu es saint . bis**
-