

# Révélations Santé & bien-être

Les meilleures découvertes de la recherche en santé naturelle

DOSSIER SPÉCIAL



**7 remèdes secrets  
à base de plantes :  
exploitez enfin la pharmacie  
de la nature**

# 7 remèdes secrets à base de plantes :

## exploitez enfin la pharmacie de la nature

---

### Sommaire

1. Transit intestinal : les fabuleux pouvoirs des plantes - - - - -	3
2. Dépression : ces plantes plus efficaces que votre psy ! - - - - -	9
3. Au secours, j'ai le ventre qui déborde... - - - - -	18
4. Gardez une vision d'aigle jusqu'à la fin de vos jours - - - - -	26
5. Cheveux fragiles, cassants : faire pousser un «casque d'or» sur son crâne - - - - -	31
6. Dormir... mieux que Morphée ! - - - - -	35
7. Dégénérescence : garder l'esprit vif d'un académicien ! - - - - -	44

# 1. Transit intestinal: les fabuleux pouvoirs des plantes

Sommes-nous vraiment ce que nous mangeons ? Nous devrions plutôt dire que « nous sommes ce que nous absorbons ». Rien ne sert de bien manger si c'est pour qu'une partie des nutriments se retrouve directement dans les toilettes. Le dossier naturopathique du mois se consacre au transit intestinal, fonction peu sexy mais cruciale pour la santé.

On vous demande sans doute parfois : « Comment allez-vous ? » Mais connaissez-vous l'origine de cette expression, qui remonte au Moyen-Age ? Afin de s'enquérir de la santé du roi, le docteur demandait à son altesse si elle allait bien... à la selle, d'une manière régulière. En effet, à l'époque, le transit était suivi de près. L'étude minutieuse des selles permettait de conclure sur l'état de santé du patient : bon, ou pas. Et aujourd'hui, alors, qu'en est-il ? Il semblerait que le transit soit devenu... sujet tabou. Dommage, car à regarder plus régulièrement ce qui sort de son corps, on pourrait résoudre certains déséquilibres – si fréquents ! – comme la constipation ou la diarrhée chroniques.

## Voyage au centre du tube

L'intestin, ce long tube spécialisé dans l'absorption des nutriments, requiert un transit bien réglé : ni trop rapide, ni trop lent.

Une fois les aliments cassés en petits morceaux par les enzymes digestives, l'absorption se fait par contact avec la muqueuse

intestinale, grâce à des plis appelés villosités qui augmentent la surface de contact entre muqueuse et nourriture. Le contact doit être suffisamment long afin que la muqueuse puisse faire son travail. Une fois absorbés, la plupart des nutriments sont acheminés dans le sang au travers de la veine porte afin que le foie puisse les gérer avant de les distribuer. La plupart des lipides suivent une route un peu différente puisqu'ils intègrent la lymphe plutôt que le sang, sont remontés au travers du conduit thoracique vers la veine sous-clavière, où ils sont déversés dans le sang et seront donc gérés par le foie d'une manière indirecte.

La descente du bol alimentaire se fait grâce aux muscles qui entourent le tube digestif et assurent la motilité intestinale (c'est-à-dire la capacité de notre organisme à déplacer les aliments dans le tube). Un mouvement en forme de vagues, appelé péristaltisme, propulse à intervalles réguliers le bol digestif vers l'anus. Si le transit est trop rapide, il y aura malabsorption des nutriments. De plus, le côlon n'aura pas le temps d'effectuer son travail, qui est de déshydrater les selles afin de réabsorber la plupart des liquides investis dans la digestion pour éviter que nous nous déshydratons. Ceci provoque un problème de selles trop liquides.

À l'inverse, un transit trop lent n'est pas désirable. En effet, l'éponge qu'est le côlon réabsorbera trop de liquides, et il y aura constipation.

## Point de départ : tonifier la digestion

Un problème de transit concerne surtout la partie basse du système digestif, les intestins et le côlon. Mais cette faiblesse peut être causée par un mauvais démarrage de la digestion plus haut, dans l'estomac, puis au niveau de la vésicule biliaire et du pancréas, deux organes sécrétoires extrêmement importants. C'est le cas lorsque vous avez tendance à une digestion lente accompagnée de problèmes de transit (constipation ou diarrhée), avec difficulté à digérer les aliments riches, parfois avec des remontées acides ou des crampes au niveau de l'estomac. Afin de relancer la digestion dans les étages supérieurs, rien de tel qu'une plante amère avant les repas.

Achetez une teinture mère de gentiane (*Gentiana lutea*) en pharmacie ou herboristerie : 10 minutes avant chaque repas (le timing est important), prenez 20 gouttes de gentiane dans un doigt d'eau. Buvez par petites gorgées et faites bien tourner en bouche avant d'avaler. Il faut bien imprégner les papilles gustatives de ce goût amer. Cette mesure, toute simple, suffit souvent à remettre les petits déséquilibres digestifs en place.

## Constipation

La constipation est caractérisée par un transit trop lent qui manque de liquides. Pour la contrer, faites un travail de fond et agissez sur 3 axes principaux :

- Alimentation et activité physique
- Intolérances alimentaires
- Faiblesse hépato-biliaire

Vous pouvez aussi utiliser d'une manière ponctuelle les laxatifs mentionnés plus bas afin de soulager une crise passagère. **Mais attention à ne pas en abuser car les laxatifs ne traitent pas le fond du problème. Une utilisation trop régulière leur fait perdre leur efficacité et provoque des maladies.**

## Alimentation et activité physique

Les fibres alimentaires sont importantes car elles donnent du volume aux selles. Ce volume fait pression sur l'enveloppe du tube intestinal qui réagit en provoquant le mouvement péristaltique.

Mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'excès de fibres nuit. Certaines personnes constipées peuvent tomber dans le piège. En effet, constamment saupoudrer sa nourriture de son de blé ou d'avoine peut, au long terme, créer des distensions intestinales et des diverticules<sup>1</sup>.

Profitons plutôt des fibres naturellement présentes dans les fruits et légumes, qu'ils soient cuits ou crus, et qui apportent à la fois structure au bol digestif et nourriture pour la flore intestinale. Si vous souffrez de constipation, mangez un fruit au petit-déjeuner, et assurez-vous que les trois-quarts de votre assiette du midi et du soir soient constitués de légumes crus ou cuits. Pour les légumes, évitez la pomme de terre qui manque de fibres et essayez de la remplacer par la patate douce.

L'activité physique, aux bienfaits multiples, est un excellent anti-stress. Et le stress affecte directement le transit. De plus, tout sport fournissant une stimulation au niveau du bas ventre favorise le fonctionnement intestinal.

## Intolérances alimentaires

La constipation peut être provoquée par une intolérance aux laitages ou aux céréales (contenant du gluten et autres protéines).

De nombreuses études impliquent les laitages dans la constipation, surtout chez l'enfant<sup>2, 3, 4</sup>. En ce qui concerne les céréales, la digestion du gluten libère des composés

1. Robbins SE. A common cause of irritable bowel syndrome and diverticulitis: chronic distal colon distension from sedentary behavior and excessive dietary fiber. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol.* 2013 Jul;7(5):413-9.

2. Iacono G, Cavataio F, Montalto G, Florena A, Tumminello M, Soresi M, Notarbartolo A, Carroccio A. «Intolerance of cow's milk and chronic constipation in children.» *N Engl J Med.* 1998 Oct 15;339(16):1100-4.

3. Daher S, Tahan S, Solé D, Naspitz CK, Da Silva Patrício FR, Neto UF, De Moraes MB. «Cow's milk protein intolerance and chronic constipation in children.» *Pediatr Allergy Immunol.* 2001 Dec;12(6):339-42.

4. Irastorza I, Ibáñez B, Delgado-Sanzonetti L, Maruri N, Vitoria JC. «Cow's milk-free diet as a therapeutic option in childhood chronic constipation.» *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2010 Aug;51(2):171-6.

opioïdes<sup>5,6</sup> (dont l'effet est similaire à l'opium) qui peuvent interférer avec un bon transit.

Il faudra faire un test pour déterminer si ces aliments sont problématiques pour vous. *Voir encadré.*

## Faiblesse hépato-biliaire

Une constipation chronique est souvent due à une faiblesse hépato-biliaire, le foie ayant du mal à produire une quantité suffisante de bile pour un bon transit.

Cette faiblesse se traduit par une difficulté à digérer tout ce qui est gras, car la bile est utilisée pour émulsifier les lipides afin de faciliter leur digestion.

La bile est non seulement l'un des liquides digestifs les plus abondants, mais elle est aussi légèrement irritante pour la muqueuse intestinale, agissant donc comme laxatif légèrement stimulant.

Pour stimuler la production de bile, rien de mieux que la racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*) séchée. Faites une décoction avec 4 cuillères à soupe de racines coupées pour un demi-litre d'eau. Faites frémir à couvert pendant 15 minutes, puis laissez reposer pendant 10 minutes avant de boire. Prenez une tasse le matin et une tasse en fin d'après-midi. La cure dure 2 semaines.

Si vous avez une tension plutôt basse, la racine de pissenlit, qui est aussi très diurétique, va accentuer ce problème. Rajoutez donc une cuillère à café de racines de réglisse en morceaux à cette décoction afin de contrebalancer l'effet diurétique.

5. Fukudome, S. and Yoshikawa, M. 1993. «Gluten exorphin C. A novel opioid peptide derived from wheat gluten». FEBS Lett 316 (1): 17-9.

6. Fukudome, S., Jinsmaa, Y., Matsukawa, T., Sasaki, R. and Yoshikawa, M. 1997. «Release of opioid peptides, gluten exorphins by the action of pancreatic elastase». FEBS letters 412 (3): 475-479

## Tester le retrait des produits laitiers et céréaliers

Que vous souffriez de constipation ou de diarrhée chronique, retirez ces deux groupes d'aliments pour faire le test. Le jeu en vaut la chandelle.

Pendant 6 semaines, retirez complètement :

- Toute céréale : blé, maïs, orge, avoine, épeautre, etc.
- Et tout produit dérivé des céréales : pain, biscuits, biscuits, pâtes, pizzas, quiches, etc.
- Tout produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc, fromage, beurre.

Mieux vaudra préparer vos repas vous-même, car les plats préparés ou de restaurant contiennent souvent des ingrédients cachés. Préparez votre pain et vos pâtisseries avec de la farine de châtaigne, de sarrasin ou de riz avec la mention «garanti sans gluten» (en magasins bios).

Tenez un journal détaillé de votre transit pendant 2 mois avant de commencer le retrait. Puis retirez ces aliments en continuant votre journal. Au bout des 6 semaines, faites une comparaison avant-après. Si vous notez des améliorations significatives, commencez à réintroduire ces aliments d'une manière contrôlée, l'un après l'autre, afin de voir lesquels sont problématiques (par exemple, il se peut que le beurre soit bien toléré alors que le lait ne l'est pas).



## Les aides ponctuelles

Les outils suivants vous aideront à améliorer votre transit d'une manière ponctuelle, mais ne vous dispensent pas de faire la réflexion de fond afin de remonter à la source du problème. Ils sont utiles pour gérer une crise passagère.

## Les laxatifs

Que l'on parle de laxatifs naturels ou médicamenteux pour aider le transit de manière ponctuelle, on classe les laxatifs dans les 3 grandes catégories suivantes.

### 1. Laxatifs osmotiques

Ils attirent l'eau vers l'intérieur du tube (la lumière intestinale) en créant une pression osmotique, grâce à des substances telles le magnésium ou le sorbitol du jus de pruneaux. Ils rendent les selles plus humides.

Le jus de pruneau, bien connu comme remède de famille, est riche en sorbitol, un sucre bien spécial. Le sorbitol n'est pas absorbé par l'intestin. Il attire les liquides vers lui, au travers de ce qu'on appelle un effet osmotique, assouplissant les selles.

Faites bouillir 5 ou 6 pruneaux dans une casserole avec un fond d'eau. Buvez l'eau, puis mangez les pruneaux tout au long de la journée. Augmentez les doses jusqu'à obtenir l'effet désiré.

Ne dénigrez pas le magnésium comme laxatif osmotique, il est très efficace. Ne choisissez pas une forme très absorbable, car pour exercer un effet osmotique, le magnésium doit rester dans les intestins le plus possible. Le citrate ou le chlorure de magnésium sont deux formes appropriées. Commencez par 400 mg le soir avant d'aller au lit, puis rajoutez 200 mg chaque soir, jusqu'à obtenir l'effet désiré le lendemain matin, en ne dépassant pas 800 mg.

Vous trouverez le citrate de magnésium sous forme de comprimés ou de poudre. Si vous optez pour les comprimés, prenez-les avec un verre d'eau. Si vous optez pour la poudre, versez la quantité voulue dans un grand verre d'eau, remuez bien et buvez.

### 2. Laxatifs de lest

Ils fournissent de la structure aux selles, du « lest », afin de retenir l'eau et de faire pression sur la muqueuse, la distension des muscles du tube digestif étant un signal qui accélère la motricité.

Lorsque vous êtes en voyage et que vous ne pouvez pas manger autant de fruits et légumes, et donc de fibres naturelles, vous pouvez rectifier ce problème grâce aux laxatifs de lest.

Pour cela, utilisez du psyllium blond. Placez une cuillère à café dans un grand verre d'eau. Buvez le mélange, puis remplissez une nouvelle fois le verre d'eau et buvez. Si nécessaire, augmentez les doses pour obtenir l'effet désiré, jusqu'à un maximum de 3 cuillères à café par jour, toujours prises avec beaucoup d'eau.

Le psyllium blond est le laxatif de lest le plus intéressant. Il contient à la fois des fibres solubles, qui nourrissent notre flore intestinale, et un gel qui retient l'eau. Il est bien supérieur au son de blé qui ne contient que des fibres insolubles, lesquelles ont tendance à être abrasives sur la muqueuse intestinale.

### 3. Laxatifs stimulants

Ils augmentent la motilité de l'intestin en créant une irritation des muqueuses. Cette irritation a pour effet d'accélérer le mouvement péristaltique afin de provoquer une expulsion rapide.

Ils sont déconseillés, car trop irritants pour la muqueuse intestinale. Ils n'ont aucun intérêt au long terme et peuvent même s'avérer dangereux si mal utilisés. Ils ont aussi tendance à créer une dépendance – la personne ne peut plus aller aux toilettes sans ces laxatifs. Hélas, ils se retrouvent bien trop souvent dans les tisanes « du transit », ou même sous la dénomination trompeuse de « tisanes dépuratives ».

Les laxatifs stimulants typiques sont la bourdaine (*Rhamnus frangula*), le séné (*Senna angustifolia*), le cascara (*Cascara sagrada*). Ils peuvent provoquer des diarrhées relativement violentes.

## La diarrhée

Nous parlons ici de diarrhée chronique et pas d'infection entérique de type grippe intestinale.

Il y a deux causes principales à la diarrhée chronique. La première s'explique par un état d'inflammation de la muqueuse intestinale, souvent causée par des intolérances alimentaires. Encore une fois, les deux groupes problématiques principaux sont les laitages et les céréales. Utilisez le test en encadré pour valider cette hypothèse.

La deuxième cause est le stress chronique<sup>7</sup>. On parle alors de colopathie fonctionnelle.

Pour savoir si votre transit est particulièrement sensible au stress, tenez un journal détaillé des crises et constatez s'il existe une corrélation nette entre pics de stress et transit perturbé (souvent le midi par exemple lorsque la personne est au travail).

## Diarrhée due au stress

Il faut d'abord calmer le stress chronique à l'aide de relaxation, sport, méditation, ou toute autre méthode vous convenant.

En traitement de fond, il n'y a pas mieux que la famille des plantes adaptogènes afin de bloquer la production constante d'hormones de stress au niveau des glandes surrénales. Les plantes adaptogènes ont besoin de temps pour agir et s'expriment pleinement au bout de 2 à 3 semaines d'utilisation journalière.

7. Dr. Howard Mertz, « Stress and the Gut », Associate Professor of Medicine and Radiology, Vanderbilt University.

Même si la famille des adaptogènes est grande, vous pouvez commencer par l'une des deux plantes suivantes, qui fonctionnent dans la plupart des cas :

- L'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*), sous forme d'alcoolature, 60 à 80 gouttes dans un peu d'eau tous les matins.
- Le rhodiola (*Rhodiola rosea*), sous forme d'alcoolature, 70 à 90 gouttes dans un peu d'eau tous les matins.

Faites une cure pendant au moins 6 semaines et voyez si cela calme votre diarrhée.

Le saviez-vous : la valériane (*Valeriana officinalis*) calme les états de nervosité ayant un impact sur la digestion, en agissant à la fois sur le système nerveux central et entérique. Prenez une petite tasse concentrée de tisane, contenant une cuillère à café de racines de valériane et une cuillère à café de matricaire, laissez infuser à couvert, filtrer et buvez chaud sur la digestion. Ne consommez pas une grande tasse afin de ne pas trop diluer les sucs digestifs. 120 ml d'eau suffiront.

## Diarrhée due aux intolérances alimentaires

La première étape consiste à déterminer s'il y a oui ou non intolérance. Voir encadré page 3.

En parallèle, vous pouvez calmer l'inflammation de la muqueuse intestinale avec l'infusion suivante : 1 cuillère à soupe de feuilles sèches de plantain lancéolé, et 1 cuillère à café de racines de réglisse en morceaux. Laissez infuser une vingtaine de minutes, filtrer et buvez chaud sur



la digestion, toujours une petite tasse (120 ml d'eau).

Si vous souffrez d'hypertension essentielle, remplacez la réglisse par 1 cuillère à café de feuilles sèches de cataire (*Nepeta cataria*). Si les diarrhées sont très liquides ou se répètent dans la journée, rajoutez 1 cuillère à soupe de géranium robert (*Geranium robertianum*) afin de fournir un effet astringent (il produit un resserrement des muqueuses et limite les échanges de fluides).

## En résumé

Commencez par introduire une plante amère avant les repas pour tonifier la digestion en amont et voyez si cela améliore votre transit.

Si cela n'est pas suffisant, pour la constipation, introduisez plus de fruits et légumes cuits ou crus dans votre alimentation. Testez les intolérances alimentaires potentielles. Tous les jours, sur la digestion, faites de la marche ou un peu de vélo afin de stimuler la zone intestinale. Stimulez votre axe hépato-biliaire tous les 2 mois avec la racine de pissenlit. En parallèle, utilisez les laxatifs

osmotiques, de lest, et en dernier recours stimulants afin de soulager une crise temporaire. Pour la diarrhée chronique, considérez les intolérances alimentaires et réduisez votre niveau de stress. Si le stress domine, faites une cure d'une plante adaptogène, et prenez des plantes calmantes sur la digestion, comme la valériane et la matricaire. Si l'inflammation domine, prenez le plantain lancéolé et la réglisse, avec du géranium robert lorsque la crise de diarrhée est aiguë.

Continuez à bien analyser vos progrès grâce à la tenue d'un journal spécifiant l'état du transit mais aussi ce qui se passe dans votre vie qui pourrait influencer votre stress ou digestion.

Et avec tout ceci, vous pourrez très bientôt dire : je vais bien !

**Christophe Bernard**

Herbaliste et Naturopathe  
<http://www.altheaprovence.com>



# 2. Dépression : ces plantes plus efficaces que votre psy !

Si votre déprime n'est pas trop sévère, laissez vos antidépresseurs à votre pharmacien et prenez plutôt ces plantes qui peuvent vous redonner le moral...

Ce n'est pas une maladie honteuse, et encore moins une maladie qui n'arrive qu'aux autres : 7,5 % des 15-85 ans ont vécu un épisode dépressif caractérisé au cours des 12 derniers mois. Les premières victimes de ces états dépressifs sont les femmes, qui sont deux fois plus exposées que les hommes<sup>8</sup>. Plus globalement, on pense que près d'une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie. Hélas, dans leur grande majorité, elles vont se voir confier des ordonnances trop riches en tranquillisants.

Mais la dépression, qu'est-ce que c'est au juste ? On peut aisément identifier quatre marqueurs principaux de la dépression, dont les symptômes peuvent se cumuler :

- 1. Une tristesse durable**, de plusieurs semaines, associée à des ruminations intellectuelles, du désintérêt et du pessimisme.
- 2. Un ralentissement psychologique** avec baisse des pôles d'intérêt, un manque d'ouverture sur le monde extérieur, voire une absence de projets. Sur le plan moteur, le ralentissement touche l'expression corporelle avec une pauvreté des mimiques et de la gestuelle, mais aussi avec une réduction du flux verbal. Parfois, le déprimé ne reste pas en place ou tortille ses mains ou ses jambes.
- 3. Des dérèglements** : sommeil, appétit et libido sont régulièrement perturbés. La fa-

tigue en dehors d'effort physique (asthénie), des troubles de l'équilibre pondéral ainsi que l'espacement (ou l'absence) de relations sexuelles peuvent s'observer dans la dépression. L'anhédonie, littéralement le manque de plaisir ou d'envie à réaliser quelque chose, est souvent observé.

- 4. La mauvaise estime de soi** est une caractéristique de la dépression. Elle peut aller jusqu'à la perception d'idées noires de type suicidaire. Ces dernières doivent être systématiquement recherchées par un thérapeute averti en cas de suspicion de dépression.

## C'est grave, docteur ?

La sévérité d'une dépression dépend de la présence de facteurs multiples dont les principaux sont le caractère mélancolique, l'importance des symptômes anxieux et la participation de situations aggravantes. Les dépressions de nature mélancolique se caractérisent souvent par des troubles importants de l'appétit et du sommeil (anorexie, insomnie, cauchemars...). Une anxiété mal supportée peut conduire au passage à l'acte de suicide. Enfin, les états aggravants les plus souvent rencontrés sont les antécédents (familiaux ou personnels) de dépression ou de tentatives de suicide, l'isolement, les événements traumatiques ou l'addiction (alcool, drogue forte). On parle alors à ce stade de dépression grave ou sévère.

8. L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, 2010.

La dépression occasionne des complications qui vont du simple isolement social au suicide. Cet état psychologique est aussi associé à une morbidité et une mortalité cardiovasculaire accrues. Rappelons que le nombre des suicides avoisine les 11 000 décès par an et que la dépression représente dans l'hexagone le principal facteur de mortalité après l'infarctus du myocarde.

## Le traitement conventionnel : suivi psychologique et anti-dépresseurs

Toute personne déprimée devrait bénéficier au minimum d'un suivi avec soutien psychologique pendant plusieurs mois. Les thérapies psychologiques reconnues et validées sont les méthodes cognitives et comportementales dispensées par des thérapeutes diplômés. Les médecins – et eux seuls – peuvent prescrire des médicaments de type antidépresseur en cas de dépression majeure, et en plus, selon les besoins, des anxiolytiques pour réduire les états anxieux ou des hypnotiques pour mieux dormir. Certains médecins assurent en plus la prise en charge psychologique avec leur patient.

**Les dépressions profondes** et graves sont hospitalisées afin de pouvoir bénéficier pendant plusieurs jours ou semaines d'un traitement tranquillisant puissant, et ce parfois en intraveineuse, pour prévenir le risque de passage à l'acte. Pour les dépressions sévères résistantes avec risque suicidaire important, il est parfois proposé une série d'électrochocs cérébraux pendant plusieurs semaines.

Les médecins prescrivent volontiers, en plus d'une psychothérapie, des antidépresseurs de la famille des ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture en sérotonine) comme le célèbre Prozac, et des IRSN (inhibiteurs de la recapture en sérotonine et de la norépinéphrine) comme l'Effexor. Ces médicaments relativement récents sont d'utilisation plus aisée que l'ancienne génération. Ils provoquent moins d'effets toxiques et d'effets secondaires. Ils sont les plus prescrits au monde pour la dépression.

**Comment fonctionnent-ils ?** L'état dépressif est associé à un déséquilibre de concentra-

## Êtes-vous sévèrement dépressif ?

Si l'on se réfère aux critères de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'Association américaine de psychiatrie, il existe 9 symptômes caractéristiques de la dépression. Pour que le diagnostic de dépression puisse être posé, la personne dépressive doit en manifester au moins 5 depuis au moins deux semaines tous les jours, dont les deux premiers obligatoirement. Jusqu'à 5 à 7 symptômes, la dépression est considérée comme légère à modérée. À partir de 8, elle est définie comme sévère. Après un premier épisode, les spécialistes estiment qu'une rechute interviendra dans 50 à 80 % des cas.

Ces 9 symptômes caractéristiques sont :

- Tristesse
- Perte d'intérêt et du plaisir
- Sentiment de dévalorisation
- Idées de mort
- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'attention et de la mémoire
- Asthénie (fatigue sans effort produit)
- Ralentissement psychique et physique

tion en sérotonine, et/ou noradrénaline et/ou dopamine, dans les contacts entre les neurones, appelés synapses. Ces neuromédiateurs, substances intervenant dans les synapses de certaines zones du cerveau, sont impliqués, entre autres choses, dans la gestion de l'humeur. L'industrie pharmaceutique a donc développé ces quarante dernières années une panoplie de médicaments ciblant la restauration de ces neuromédiateurs.

L'efficacité de ces antidépresseurs de dernière génération n'est jamais immédiate. Pour voir des résultats, comptez au minimum 3 semaines après le début du traitement avec un taux d'efficacité d'environ 40 % pour un premier traitement.

## Pour aller mieux : déménagez dans le sud !

La luminothérapie, méthode qui consiste à s'exposer à une lumière de forte intensité, a fait les preuves de son efficacité dans le traitement de la dépression saisonnière et non saisonnière. On a constaté dans les études une réduction notable des symptômes de la dépression avec une amélioration du bien-être général. Un de ces essais cliniques consistait par exemple à recevoir quotidiennement durant 30 minutes une lumière d'une intensité de 10 000 lux pendant 5 semaines. Déménager dans le sud de la France est également possible... C'est moins facile à mettre en œuvre !

## Prenez plutôt un placebo !

Officiellement, les traitements antidépresseurs et/ou la psychothérapie permettent d'obtenir une guérison dans 67 % des cas... après plusieurs cures de traitement.

Ce chiffre laisse dubitatif quand on sait que plusieurs études montrent que les antidépresseurs ne sont actifs que dans les dépressions majeures et graves. De surcroît, pour les troubles légers de l'humeur et pour la dépression légère à modérée, seules les thérapies psychologiques ont montré un intérêt. Malgré tout, la prescription des antidépresseurs de dernière génération est devenue étonnamment monnaie courante pour les dépressions légères à sévères ou sans caractère d'aggravation...

En 2008, un pavé tombe dans la mare suite à la publication dans le journal PLoS (Public Library of Science) d'une revue de bibliographie importante (méta-analyse) portant sur 47 études ayant donné lieu à l'autorisation de la mise sur le marché (AMM) de 4 antidépresseurs connus de la famille des ISRS.

Le chercheur britannique Irving Kirsch, en collaboration avec des chercheurs américains, a examiné les résultats des recherches publiées et non publiées mises à l'écart sur l'efficacité des antidépresseurs de la classe des inhibiteurs sélectifs de la recapture de sérotonine (ISRS).

Les conclusions de cette méta-analyse (synthèse de plusieurs études) d'une qualité exceptionnelle contrastent avec les allégations habituellement avancées pour les antidépresseurs de nouvelle génération :

*« Les antidépresseurs de nouvelle génération ne fonctionnent pas mieux qu'un placebo (produit inactif donné à l'insu du patient) pour la majorité de patients souffrant d'une dépression légère ou modérée. Ils restent un peu plus efficaces chez les personnes souffrant de dépression sévère, ce que les chercheurs attribuent au fait que l'effet placebo est moins important dans le groupe de comparaison dans ce cas. » Et le Pr Kirsch, responsable de l'étude, de conclure : « Il semble y avoir très peu de raisons de prescrire des antidépresseurs à qui que ce soit sauf aux personnes les plus sévèrement déprimées, à moins que les traitements alternatifs aient échoué. »*



## La relation patient/thérapeute aussi efficace

D'abord, gardons à l'esprit que les antidépresseurs de première génération de type Anafranyl, plus puissants avec aussi plus d'effets secondaires, ne sont pas remis en cause par cette mét-a-analyse. Ils restent les meilleurs outils pour appréhender les dépressions sévères et graves gérées la plupart du temps dans le cadre d'une hospitalisation.

Ensuite, cette mét-a-analyse est plutôt rassurante puisqu'elle met involontairement en avant toute l'importance des thérapies de soutien psychologique, validées ou non, pour les dépressions non sévères. La méditation en pleine conscience (*mindfulness*) vient d'ailleurs d'apporter tout récemment les preuves cliniques de son efficacité dans cette indication.

Pour les dépressions de légères à caractérisées, mais non graves, les antidépresseurs de dernière génération n'apporteraient donc qu'un support « neutre » sur lequel le médecin peut s'appuyer de façon conventionnelle, c'est-à-dire en offrant une réponse rassurante d'ordre médicamenteux (rassurante pour le patient... et pour le thérapeute lui-même, convaincu d'un possible effet). Comprendons que l'interaction patient/thérapeute est ici plus efficace que le médicament avec un réel bénéfice thérapeutique observé. N'oublions pas non plus que ce sont des médicaments remboursés par la Sécurité sociale et non dénués de risques, puisqu'ils peuvent induire accessoirement des troubles de la libido, une prise de poids, du diabète et, comble du comble, des pensées suicidaires chez l'enfant et l'adulte jeune !

## Les plantes médicinales

En cas de dépression non grave, les traitements alternatifs avec un rapport bénéfice/risque favorable sont à privilégier.

## 1. Les plantes qui régulent les neuromédiateurs cérébraux

Nous avons vu qu'au niveau des synapses – zones de contact et de transmission de l'influx nerveux entre deux neurones –, la concentration de certains neuromédiateurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline) tendait à être déficitaire en cas de dépression avérée. La sérotonine joue un rôle fondamental dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété, de l'appétit et du sommeil. Il y a déjà 40 ans, les chercheurs ont constaté de faibles niveaux d'un produit du métabolisme de la sérotonine, l'acide 5-hydroxyindoleactique (5-HIAA), dans le liquide céphalorachidien baignant le cerveau et la moelle épinière des personnes en proie à la dépression. De la même façon, on a trouvé une faible concentration en dopamine dans les synapses (activité dopamnergique basse) dans les dépressions de type mélancolique, état où l'on constate une baisse de l'activité motrice, de la motivation et de l'initiative. La noradrénaline, elle, en concentration insuffisante, est aussi associée à des comportements de détachement social, caractéristiques de l'état dépressif.

Quatre plantes médicinales sont reconnues comme rééquilibrantes de ces 3 neuromédiateurs déficitaires :

- Sur la sérotonine : **safran, griffonia et millepertuis**
- Sur la noradrénaline : **millepertuis**
- Sur la dopamine : **pois mascate**.

## 2. Les plantes qui chassent le stress

En cas de situation vécue ou ressentie comme un danger imminent, l'anxiété s'installe et nos glandes surrénales sécrètent des hormones de stress (cortisol et adrénaline). Si le stress devient chronique, il peut y avoir épuisement de nos hormones de stress à moyenne échéance avec installation d'une dérégulation de nos émotions et d'une humeur triste. Hors, un **déficit à la réponse au stress et des anomalies des neurones de l'hippocampe** (zone cérébrale impliquée dans l'émotion et la mémoire) a été constaté par les chercheurs dans les états dépressifs. Hormis les anxiolytiques de synthèse et leur cortège

d'effets indésirables, il n'existe pas à l'heure actuelle de traitement médicamenteux prenant en charge ces dérèglements biologiques. Il se trouve que la **rhodiola** et le **ginseng** agissent sur ces deux niveaux en tant que plantes dites adaptogènes. Ces plantes augmentent nos capacités de défense en réponse à tout stress, qu'il soit de nature physique ou psychique.

Elles agissent donc indirectement sur les mécanismes de la dépression en permettant de développer une protection et une résistance au stress.

*N.B : La prise en charge de l'anxiété et des troubles du sommeil par les plantes médicinales ont fait l'objet d'un dossier entier spécifique dans deux précédents numéros de Plantes & Bien-Être. Les plantes présentées sont compatibles entre elles si besoin était.*

## Ces plantes remettent de l'ordre dans votre cerveau

### SAFRAN

**Provenance :** Iran, Inde, Bassin méditerranéen

**Botanique**  
(genre, espèce, famille) :  
Crocus sativus, Iridacées

**Partie utilisée :** stigmates

**Principes actifs principaux :**  
safranal, crocine



Plusieurs études révèlent que la consommation d'extrait de stigmates de safran permet de réduire significativement les symptômes de la dépression. D'autres essais cliniques montrent que ses effets sont équivalents à ceux des antidépresseurs conventionnels comme la fluoxétine ou l'imipramine. Quelques études positives existent même quant à son

efficacité dans les cas de dépression grave. Le mode d'action incriminé est la recapture de la sérotonine grâce au safranal et à la crocine. On note l'absence d'effets secondaires du traitement au safran, mais son utilisation est déconseillée de principe aux femmes enceintes car il pourrait théoriquement provoquer des contractions utérines.

### GRIFFONIA

**Provenance :**  
Afrique de l'Ouest et Centrale (Ghana et côte d'Ivoire)

**Botanique**  
(genre, espèce, famille) :  
Griffonia simplicifolia,  
Caesalpiniacées

**Partie utilisée :** graines

**Principes actifs principaux :**  
5-HTP (5-hydroxytryptophane), lectine



La graine de cette plante africaine présente une concentration exceptionnelle, d'un acide aminé appelé l'hydroxytryptophane (5-HTP), présent naturellement jusqu'à 3 ou 7 %. Or le 5-HTP est un précurseur de la sérotonine, le neuromédiateur impliqué dans l'humeur, le sommeil et l'appétit. Plusieurs études montrent que la consommation d'extrait de 5-HTP a une action comparable voire supérieure aux antidépresseurs médicamenteux... mais sans les effets secondaires. Plutôt que d'inhiber la recapture de la sérotonine dans la synapse, le 5-HTP intervient comme matière première qui peut diffuser

dans le cerveau où il est transformé selon les besoins en sérotonine.

On préconise une prise plutôt dans la deuxième partie de la journée. Pour en augmenter l'efficacité, certains auteurs conseillent de traiter simultanément, s'il existe, un déficit de réponse au stress par une plante adaptogène comme la rhodiola ou le ginseng.

*Il est important de vérifier que l'extrait de griffonia possède au minimum une concentration de 15 % de 5-HTP. Commencer toujours par la plus petite dose préconisée au départ. Pas d'effets secondaires indésirables rapportés à ce jour*

## MILLEPERTUIS

**Provenance :**

Afrique de l'Ouest et Centrale (côte d'Ivoire)

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Hypericum perforatum*, Hypericacées

**Partie utilisée :** sommités fleuries

**Principes actifs principaux :** hypericine, hyperforine, flavonoïdes



Validé dans les manifestations dépressives légères et transitoires, le millepertuis a bénéficié d'un avis favorable par les instances de santé pour une mise sur le marché en tant que médicament pour cette indication. Beaucoup de publications récentes attestent aussi de son efficacité dans la dépression caractérisée et grave, en comparaison avec des antidépresseurs de synthèse mais avec beaucoup moins d'effets secondaires à la clef. Comme les antidépresseurs de référence (tels que le Prozac et l'Effexor), l'hyperforine du millepertuis induit une augmentation de la sérotonine et de la norépinephrine dans les synapses, mais il ne bloque pas la recapture de la sérotonine. En complément de l'hyperforine, les flavonoïdes du millepertuis semblent impliqués dans ses effets antidépresseurs.

Comme le pamplemousse, le millepertuis nécessite des précau-

tions d'emploi strictes qui consistent tout simplement à ne prendre **aucun traitement médicamenteux au long cours en même temps !** Le millepertuis ne sera pas proposé de principe aux personnes atteintes de troubles de pathologies neurodégénératives de type maladie d'Alzheimer, ni à celles atteintes de troubles bipolaires ou de schizophrénie. Les effets secondaires sont rares à l'exception de quelques brûlures intestinales et une photosensibilisation pour les extraits riche en hypericine.

*Interactions médicamenteuses*
*référencées avec le millepertuis :*

Traitements anticholestérol (statines), tous les antidépresseurs, antipsychotiques, contraceptifs oraux, anticoagulants, chimiothérapies, antirétroviraux (SIDA), digoxine, théophylline, immunosupresseurs, anticonvulsivants.

## POIS MASCATE

**Provenance :**

Région tropicale Inde et Afrique, Amérique centrale et du Sud, Caraïbes

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Mucuna pruriens*, Fabacées

**Partie utilisée :** pois et partie interne de la gousse

**Principes actifs principaux :** L-Dopa (ou lévodopa), acides phénols, alcaloïdes

Traditionnellement, le pois mascate était utilisé en médecine indienne ayurvédique pour améliorer les symptômes de la maladie de Parkinson et les troubles de la libido. Sa composition biochimique est singulière par sa richesse en L-Dopa, un neuromédiateur impliqué entre autres choses dans le sentiment de plaisir et de bien-être. Des études montrent des bénéfices neurologiques importants avec une excellente tolérance et une absence

d'effets secondaires, contrairement à la L-Dopa de synthèse prescrite pour les syndromes parkinsoniens. La prise de pois mascate accroît la sensation de bien-être, améliore la vivacité d'esprit chez les déprimés ralentis et apathiques. Le pois mascate devra être évité de principe en cas de troubles cardiovasculaires, psychiatriques de type schizophrénie, d'ulcère gastroduodénal, de cancer, de grossesse ou d'allaitement.



## RHODIOLE

**Provenance :**

Europe, Asie et Amérique du Nord

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Rhodiola rosea*, Crassulacées

**Partie utilisée :** rhizome

**Principes actifs principaux :** salidroside, rosavine, rhodionisine, rhodioline



La rhodiole aide notre organisme à résister au stress. Egalement efficace en période de burn-out, elle semble constituer un excellent traitement alternatif de la dépression, d'après une étude récente publiée dans la revue scientifique *Phytotherapy* par l'École de médecine de l'université de Pennsylvanie. De précédentes études avaient déjà suggéré que la rhodiole pouvait doper l'humeur en stimulant les récepteurs de neurotransmetteurs comme la

dopamine et la sérotonine dans le cerveau.

La rodhiole se prend facilement en extrait sec standardisé à raison d'un comprimé le matin et le midi. On l'évitera dans la deuxième partie de la journée pour ne pas occasionner des troubles du sommeil. La rhodiole n'est pas préconisée de principe chez la femme enceinte et allaitante ni chez les personnes atteintes de troubles psychiques de type bipolaire.

## GINSENG

**Provenance :**

Europe, Asie et Amérique du Nord

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Panax ginseng*, Araliacées

**Partie utilisée :** rhizome

**Principes actifs principaux :** saponosides appelés ginsénosides



Le ginseng est la plante antifatigue par excellence et un équilibrant reconnu empiriquement du système nerveux. Les études ont révélé ainsi que le ginseng protège les neurones, améliore la mémoire et les performances intellectuelles chez l'homme. Les ginsénosides qu'il contient aident à restaurer les capacités d'apprentissage et de mémorisation souvent altérées chez la personne dépressive. Surtout, le ginseng peut soulager particulièrement les personnes en situation de dépression réactionnelle (deuil,

rupture amoureuse, perte d'un emploi) pour traverser une période difficile sur le plan émotionnel.

Le ginseng reste contre-indiqué chez l'enfant, la femme enceinte et la femme allaitante du fait de l'action hormonale de type oestrogénique. Même précaution de principe chez la personne souffrant d'un cancer hormonodépendant. Le ginseng peut favoriser l'appétit, et à doses importantes ou pris trop longtemps, il peut être à l'origine de poussées de tension artérielle.

### Attention au manque de dopamine !

Lorsque la synthèse ou la libération de dopamine est perturbée comme dans la maladie de Parkinson, le sentiment de plaisir et la motivation peuvent chuter sur le plan psychique. Sur le plan physique, un ralentissement moteur peut s'installer. La dépression dopaminergique se caractérise donc par une apathie générale avec baisse de l'initiative, de la motivation dans un contexte mélancolique et de réduction de l'activité physique et gestuelle.

## La dépression saisonnière

Certaines personnes sont sensibles au manque de luminosité et particulièrement pendant la période précédent et suivant le solstice d'hiver. Cela peut entraîner un état appelé « dépression saisonnière ». Comme nous l'avons évoqué, la luminothérapie y a toute sa place. Plusieurs études ont démontré qu'une supplémentation quotidienne de L-tryptophane était aussi efficace que la luminothérapie et plus efficace qu'un placebo dans le traitement de la dépression saisonnière. D'où l'intérêt d'associer la luminothérapie avec la prise d'extrait de griffonia pour être encore plus efficace.

Top 10 articulation	partie	indication	forme	posologie	remarques	
<b>Millepertuis</b> 	<i>Hypericum perforatum</i>	Sommités aériennes	Dépression	Extrait sec Titré à 5 % d'hyperforine	1 gélule de 300 mg, 2 fois/j	Aucun médicament associé possible
<b>Safran</b> 	<i>Valeriana officinalis</i>	Pistil	Dépression	Extrait titré en safranal	1 gélule de 15 mg, 2 fois/j	
<b>Griffonia (5-HTP)</b> 	<i>Griffonia simplicifolia</i>	Graines	Pulsion alimentaire	Extrait sec	50 à 100 mg, 3 fois/j	
<b>Rhodiola</b> 	<i>Rhodiola rosea</i>	Racine	Dépression	Extrait sec	1 cp de 150-300 mg matin et midi	
<b>Ginseng</b> 	<i>Panax ginseng</i>	Rhizome	Dépression + Stress	Extrait sec	400 mg, 2 fois/j	Cancer hormono-dépendant HTA
<b>Pois mascate</b> 	<i>Mucuna pruriens</i>	Graine	Dépression réactionnelle + Stress	EPS	1 cuillerée mesure/j	Éviter chez la femme enceinte et allaitante et si schizophrénie

N.B. : Ne pas prendre ces plantes médicinales avec les antidépresseurs de synthèse pour éviter toute interaction.

### 3. Au secours, j'ai le ventre qui déborde...

L'embonpoint, ce n'est certes pas joli. Mais c'est plus grave que cela. Des études montrent le lien entre le surpoids et les maladies cardiovasculaires. On parle de « syndrome métabolique ».

#### 15 % des Français sont touchés : mais de quoi s'agit-il exactement ?

Plus de 1 milliard d'adultes en surpoids et 300 millions de personnes obèses dans le monde. C'est l'effrayant constat de l'Organisation mondiale de la santé. Derrière ces chiffres, on retrouve ce que l'on appelle le syndrome métabolique, ou syndrome X.

Il toucherait de nos jours au moins 15 % des Français. Sa définition précise est encore sujette à controverse. Néanmoins, on estime que lorsqu'au moins deux des facteurs de risque ou symptômes suivants sont présents, le syndrome métabolique est avéré. Alors, pour savoir si vous souffrez de ce problème, faites vos comptes en vous munissant d'un mètre souple de couturière, d'une mesure de la tension artérielle et d'une prise de sang récente.

Le syndrome métabolique conjugue plusieurs facteurs de risques cardiovasculaires. Il prédisposera au diabète et à l'obésité<sup>9</sup>. Voyons si vous êtes directement concerné...

#### Le syndrome de la bedaine : une simple machine à cash ?

Le syndrome métabolique a fait couler beaucoup d'encre depuis une quinzaine d'années. Ce concept a été récupéré et affiné en cours de route par des cardiologues travaillant pour l'industrie pharmaceutique dont le but (inavoué) était l'élaboration d'une pilule « antigros », positionnée aux frontières de la lutte contre le diabète et l'hypertension artérielle.

9. L'embonpoint calculé par la simple mesure du tour de taille est lié à l'accumulation de graisses entre les anses digestives dans le syndrome métabolique. On parle de « graisses périviscérales ».

Derrière ce terme, qui reste délibérément vague, se cache donc un marché juteux où les prétendants aux traitements médicamenteux sont plutôt légion dans nos sociétés modernes. En effet, au mieux on élaborait une nouvelle molécule « jackpot » jouant sur tous les paramètres du syndrome, au pire on recyclait en les associant des traitements antidiabétique, antihypertenseur et anticholestérol.

Mais la recherche de la molécule miracle s'est soldée par quelques scandales sanitaires comme l'Acomplia ou le Médiator. Les médecins se sont donc rabattus sur l'association des différents médicaments prescrits habituellement contre le diabète, l'hypertension et le cholestérol.

Ces symptômes, que l'on retrouve cumulés de façon inédite dans le syndrome métabolique, ont conduit la recherche à mettre en avant le fonctionnement anormal de l'insuline.

C'est donc cette hormone qui entre en résistance et bouleverse le fonctionnement de notre organisme en provoquant une accumulation de symptômes variés. Et c'est là que certaines plantes ont leur mot à dire...

#### Les coupables : l'hérédité un peu, mais surtout notre mode de vie

L'hérédité est pour partie impliquée dans ce phénomène, mais les études épidémiologiques révèlent que le mode de vie est déterminant dans l'apparition de ce syndrome : la sédentarité, mais aussi une alimentation riche en aliments à index glycémique élevé et pauvre en micronutriments représentent les deux principaux facteurs inducteurs. Ils provoquent très probablement l'installation progressive de ce que les spécialistes appellent une *résistance à l'insuline* à l'origine de toutes les complications.

Pour comprendre ce phénomène, il faut connaître cette hormone sécrétée par notre pancréas. Quelques minutes après un repas contenant des sucres (d'origine exclusivement végétale), appelés aussi glucides ou hydrates de carbone, le taux de sucre sanguin va s'élever. Et cela pendant quelques heures. Cette augmentation va engendrer la sécrétion de l'insuline dont la fonction est de faciliter essentiellement l'entrée du sucre dans les cellules du foie, des muscles et des cellules graisseuses (*adipocytes*).

Une partie du sucre est brûlée directement par la cellule comme combustible, une autre est stockée sous forme d'énergie de réserve dans les tissus : en glycogène, un sucre complexe immédiatement mobilisable en cas d'effort (*foie et muscles*), et en triglycérides, des graisses de réserve disponibles en cas de périodes de disette (*graisses musculaires et siégeant autour des viscères*).

## On fabrique des graisses même la nuit sans manger !

Les nouveaux sucres, inventés par l'industrie agroalimentaire et abusivement consommés au cours de ce dernier demi-siècle, nous placent régulièrement en situation d'hyper insulénémie chronique. Entendez par là une sécrétion non plus intermittente et courte d'insuline dans notre sang répondant à des repas équilibrés, mais plutôt une production haute et permanente. La sécrétion pourra même se prolonger au cours de la nuit, alors que nous ne recevons plus aucun glucide par la bouche.

Première conséquence : nous fabriquons des graisses de réserve sans discontinuer. Nous fabriquons donc un surpoids de matière grasse, avec l'installation d'une bedaine grandissante. Deuxième conséquence, le pancréas hyper sollicité par les nouveaux sucres transformés peut cesser de produire de l'insuline, ou alors sécréter une insuline de moindre qualité qui n'est plus aussi bien reconnue par la cellule.

Dans le premier cas, la source se tarit, c'est l'apparition possible d'un diabète de type 1 nécessitant l'apport extérieur d'une insuline de syn-

## Syndrome métabolique : êtes-vous concerné ?

Lorsqu'au moins deux des facteurs de risque ou symptômes suivants sont présents, le syndrome métabolique est avéré.

- Un périmètre de taille supérieur à 80 cm pour les femmes et à 94 cm pour les hommes. C'est l'embonpoint désigné par les médecins comme une obésité androïde. Certains ont rebaptisé d'ailleurs le syndrome métabolique en « syndrome de la bedaine ».
- Un taux sanguin élevé de triglycérides égal ou supérieur à 1,5 g par litre.
- Une élévation de la tension artérielle égale ou supérieure à 13/8,5.
- Une baisse du cholestérol sanguin de type HDL, inférieur à 0,40 g par litre chez les hommes et à 0,5 g par litre chez les femmes.
- Une glycémie (taux de sucre sanguin) à jeun supérieure à 1,10 g par litre.

thèse (injections quotidiennes ou pompes) pour compenser le manque de production d'insuline naturelle. Et dans le second cas, la cellule devient comme « sourde » au message insulinique, c'est l'installation d'une *résistance à l'insuline* pouvant être suivie de l'apparition d'un diabète de type 2, appelé aussi diabète de type gras.

## Conséquences sur la santé de la résistance à l'insuline

Les études montrent qu'un état persistant de résistance à l'insuline entraîne un risque significatif d'obésité et de maladie diabétique, mais aussi de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, infarctus...), de syndrome des ovaires polykystiques et indirectement de cancer (*voir tableau*).

Pour couronner le tout, la résistance à l'insuline favorise les états inflammatoires et la glycation, phénomène biologique reconnu comme accélérateur du vieillissement et comme inducateur de l'altération des protéines.

## Définition et test biologique de la résistance à l'insuline (ou insulinorésistance)

L'insulinorésistance se caractérise par le dosage sanguin d'une *hyper insulinémie à jeun* ( $>15$  mUI par litre), lorsque la glycémie à jeun est inférieure 1,10 g par litre.

*N.B. Il peut exister aussi une insulinorésistance physiologique en cas de puberté, de grossesse et même de stress, ou provoquée par un traitement médicamenteux (corticoïdes, œstroprogesteratifs, ciclosporine...), ou liée à des maladies plus rares.*

Contrairement à la graisse sous-cutanée, que l'on peut même trouver chez les plus de 40 ans même très actifs physiquement, le tour de taille augmenté dans le syndrome métabolique est en rapport avec une accumulation particulière de graisses entre les viscères et le surpoids.

Ces graisses sont métaboliquement actives, c'est-à-dire qu'elles libèrent à petites doses des substances à action hormonale (de type œstrogène), générant l'inflammation et l'augmentation de la tension artérielle, favorisant la thrombose sanguine... En deux mots, ce type de graisses concourt à augmenter à terme le risque cardio-vasculaire et de cancer... tout en pérennisant la résistance à l'insuline !

On peut donc considérer que le surpoids, l'obésité, les troubles du profil des graisses sanguines (cholestérol, triglycérides), mais aussi le diabète gras de type 2, l'athérosclérose (atteinte en rigidité et en calibre des vaisseaux artériels), et l'inflammation chronique font partie du tableau clinique du syndrome métabolique. Ils possèdent tous un point commun : la résistance à l'insuline !

## Êtes-vous un candidat au syndrome métabolique ?

Voici les situations qui sont significativement associées à une résistance à l'insuline :

- Mode de vie sédentaire
- Hypertension artérielle
- Antécédents familiaux de diabète gras (type 2), d'hypertension artérielle ou de maladie cardiovasculaire
- Antécédent personnel de diabète gestationnel ou d'intolérance au glucose
- Syndrome de l'ovaire polykystique
- Apnée du sommeil
- Acanthosis nigricans (maladie rare de la peau avec des taches noires)



## Attention à la menace blanche

- Envie fréquente de produits sucrés (dépendance aux hydrates de carbone appelée sugar craving par les Anglo-Saxons),
- Somnolence ou fatigue après un repas riche en hydrates de carbone (sucres, pâtes, riz blanc...),
- Tendance au malaise hypoglycémique
- Résistance à la perte de poids,
- Hirsutisme (excès de poils indésirables)
- et même acné et règles irrégulières...

Toutes ces situations doivent faire suspecter et rechercher une résistance à l'insuline.

Si vous avez détecté certains de ces signes, parlez-en à votre médecin. Dans son cabinet, il aura déjà une approche certaine du problème et pourra le cerner plus précisément avec un simple questionnaire sur le mode de vie, la mesure du poids, de la taille et de la tension artérielle. Une prise de sang à jeun permettra de vérifier le taux de sucres et de graisses sanguines ainsi que le taux d'insuline à jeun avec le dosage des marqueurs de l'inflammation (VS/CRP).

## Quels sont les facteurs alimentaires propices à la résistance à l'insuline ?

Ce sont, ni plus ni moins, ceux caractérisant de façon factuelle la valeur nutritionnelle, malheureusement habituelle, de l'alimentation occidentale moderne industrialisée. À savoir :

- Excès de **sucres raffinés** (Index glycémique élevé)
- Déficit en **aliments à faible densité glucidique** (Index glycémique bas ou modéré)
- Déficit en fibres solubles et insolubles
- Excès d'acides gras saturés
- Déficit en acides gras essentiels oméga-3, doublé d'un excès d'acides gras de type oméga-6
- Déficit en micronutriments (oligoéléments, vitamines, minéraux...)

## Obésité et risque de cancer

La dernière étude du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) montre que le surpoids et l'obésité ont été responsables de 500 000 cas de cancer dans le monde en 2012 : soit 3,6% des cas de cancer diagnostiqués liés au surpoids ou à l'obésité.

Pour information, les céréales raffinées et les aliments riches en amylopectine (un amidon ayant une structure très ramifiée) se comportent comme de véritables sucres raffinés et possèdent donc un index glycémique (IG) élevé. En consommation courante et répétée, ils sollicitent énormément notre pancréas et favorisent à terme l'apparition d'un état de résistance à l'insuline qui fait le lit du syndrome métabolique et de ses complications.

Les sucres raffinés sont ceux incorporés dans les aliments préparés (gâteaux, confiseries, sodas, laitages, etc.). Les céréales raffinées, en dehors de celles servies au petit-déjeuner, sont largement représentées par la farine blanche de blé et ses produits dérivés. Les denrées riches en amylopectine sont représentées par la pomme de terre et les riz raffinés ou modifiés (riz blanc rond, long et collant).

## Quels sont les facteurs végétaux alimentaires s'opposant à la résistance à l'insuline ?

Pour ne pas se placer en situation de résistance à l'insuline, il faut absolument éviter de manger trop régulièrement ce que les Anglo-Saxons ont désigné comme la « menace blanche » : le *sucré blanc*, le *pain blanc*, les *pâtes blanches*, le *riz blanc* et les *pommes de terre*.

Avec parcimonie, on peut leur préférer des ingrédients les plus complets possible comme le pain complet, les pâtes et les céréales complètes, et opter pour le sarrasin, la patate douce et le riz basmati.

Les végétaux frais et secs non raffinés seront remis à l'honneur grâce à leur index glycémique bas ou modéré. De plus, mieux vaut prendre l'habitude de faire son marché plutôt que de se rendre au supermarché afin de minimiser l'apport en plats préparés trop souvent composés de calories vides (trop calorique avec peu de micronutriments). Et bien sûr, il convient de réduire drastiquement sa consommation de produits animaux de façon générale.

Bref, l'adoption d'une diète méditerranéenne constitue en soi une excellente et simple protection contre l'installation d'une résistance à l'insuline, ou pour la combattre une fois installée. Sans oublier bien entendu l'exercice physique régulier qui a également démontré son action régulatrice sur la résistance à l'insuline. Pour mémoire, la diète méditerranéenne combine une alimentation riche en végétaux peu transformés, légumes et fruits frais, secs et variés, de provenance locale et bio, peu de produits animaux (produits laitiers et viandes), peu de poissons, un peu de vin rouge... de l'huile d'olive et des plantes aromatiques des pays du soleil !

## De vraies pépites vertes comme bouclier

Indépendamment des règles hygiéno-diététiques indispensables, la pharmacopée classique met à disposition des médicaments dits insulinosécréteurs, ou sensibilisateurs, qui retardent l'absorption digestive de sucres. Ce sont des traitements principalement utilisés en cas de diabète de type 2 et qui ne sont pas dépourvus d'effets secondaires indésirables (troubles digestifs, hypoglycémie potentiellement grave...).

Cependant, nous disposons d'un arsenal de plantes agissant de façon préventive sur les récepteurs à l'insuline sans attendre l'installation d'un diabète. Et lorsque le diabète est déjà là, en usage régulier, elles augmentent ou normalisent la réponse insulinique au niveau cellulaire.

## Les meilleurs micronutriments pour diminuer la résistance à l'insuline

(à prendre sous forme de compléments alimentaires pour recevoir des doses fiables) :

- Oméga-3
- Vitamines A, E, bêta-carotène, zinc, sélénium, cuivre, manganèse
- Chrome
- Magnésium
- Vanadium
- Acide alpha-lipoïque
- Inositol

## Les plantes qui s'attaquent à la bedaine

### ARONIA NOIR

**Provenance :**

Est de l'Amérique du Nord, Europe de l'Est, Scandinavie

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Aronia melanocarpa*, de la famille des Rosacées

**Partie utilisée :** Fruit (baie ou drupe)

**Principes actifs principaux :**

L-Dopa (ou lévodopa), acides phénols, alcaloïdes



L'aronia est un arbuste mesurant quelques mètres de haut dont les fruits millimétriques sont de petites drupes pourpres ou noires regroupées en bouquets. Les anthocyanes de ses fruits sont des pigments foncés de violet à noir, appartenant à la grande famille des polyphénols. Ce sont de puissants antioxydants qui se retrouvent de façon très concentrée dans la baie de l'aronia noir. Leur concentration est par exemple notablement supérieure à celle de la myrtille et de la canneberge. Des études font apparaître que les anthocyanes de l'aronia peuvent normaliser le métabolisme du glucose chez des patients diabétiques et chez des rats en diminuant la résistance à

l'insuline. Les baies d'aronia apparaissent comme une proposition thérapeutique complémentaire très prometteuse dans la prise en charge du syndrome métabolique et de ses complications. Ces résultats ont d'ailleurs été vérifiés chez l'homme grâce à des études révélant des améliorations significatives des profils biologiques et cliniques. Les résultats ont été obtenus après l'ingestion de 300 milligrammes par jour d'anthocyanes de baie d'aronia noir pendant deux mois. Il n'existe pas d'effets indésirables répertoriés à ce jour avec l'utilisation de l'extrait d'aronia noir, qui peut être tout aussi bien consommé en fruit entier qu'en jus.

*N.B. : Attention, le feuillage de l'aronia contenant de l'acide cyanhydrique est susceptible d'entraîner une intoxication en cas d'ingestion massive.*

### MARGOSE (MELON AMER)

**Provenance :**

Asie, Afrique, Réunion, Caraïbes, Amérique du Sud

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Momordica charantia*, de la famille des Cucurbitacées

**Partie utilisée :** Fruits

**Principes actifs principaux :**

Glucosides triterpéniques



La margose est une petite liane rampante ou grimpante pourvue de vrilles pouvant atteindre deux mètres de long. Probablement originaire de l'Inde, la margose est consommée depuis des siècles en Asie en accompagnement des mets traditionnels. C'est une plante référencée aussi dans la médecine traditionnelle ayurvédique comme remède à divers maux. Les guérisseurs amazoniens la reconnaissent comme un antidiabétique naturel. La consommation du fruit frais, une sorte de gros concombre épineux, en jus ou en extrait, a révélé

des effets antidiabétiques dans plusieurs études sur l'animal et chez l'homme. Il a été constaté une capacité de la margose à diminuer la résistance à l'insuline et l'obésité viscérale. Ces résultats conduisent certains auteurs à suggérer que la margose est un facteur alimentaire de choix chez la personne atteinte du syndrome métabolique, d'obésité et même du diabète. Il n'existe pas à ce jour d'effets indésirables répertoriés avec l'ingestion de margose dans le cadre du syndrome métabolique.

## CANNELLE DE CEYLAN

**Provenance :** Ceylan

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Cinnamomum zeylanicum*, de la famille des Lauracées

**Partie utilisée :** Écorce

**Principes actifs principaux :**

Polyphénols (OPC), huile essentielle



Les Romains ont popularisé la cannelle grâce à ses qualités de conservation et d'aromatisation des denrées alimentaires périssables. Le cannelier est un petit arbre dont l'écorce des branches, une fois séchée, s'enroule en de petits cylindres constituant la matière première et pouvant être réduite en poudre. Pour des raisons de composition optimale, il faut préférer la vraie cannelle de Ceylan et éviter l'emploi de la cannelle de Chine, d'Indonésie ou du Vietnam. De nombreuses études révèlent que la cannelle de Ceylan augmente la sensibilité des cellules à l'insuline, donc diminue la résistance à l'insuline. De surcroît, elle réduit

l'hypertension artérielle et les profils lipidiques déréglos. Pour toutes ces raisons, la cannelle est à recommander dans le syndrome métabolique et pour prévenir ses complications.

La cannelle de Ceylan se prend à raison de  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de poudre répartie en deux à trois prises quotidiennes. L'écorce, ou sa poudre, peut être utilisée pour relever vos plats sucrés et salés, ou encore pour aromatiser vos boissons chaudes avec ses notes caractéristiques : tonique, chaude et vanillée.

**Attention !** L'huile essentielle de cannelle, très concentrée en principes aromatiques, ne présente ni la même composition ni les mêmes effets que la poudre d'écorce, et ne sera donc pas indiquée particulièrement pour la prise en charge du diabète.

## THÉ VERT

**Provenance :**

Régions tropicales et humides de l'Orient

**Botanique**

(genre, espèce, famille) : *Camellia sinensis*, de la famille des Théacées

**Partie utilisée :** Feuille

**Principes actifs principaux :**

Polyphénols de type épigallocaféchines (ou EGCG ou tanins)



Le thé est l'infusion la plus buée au monde avec 20 milliards de tasses consommées par jour. Les tanins du thé vert (EGCG) améliorent la sensibilité à l'insuline et s'opposent à la glycation, facteur de complication diabétique et d'accélération du vieillissement cellulaire. Des études randomisées ont montré en outre que les tanins du thé possèdent une action bénéfique sur le surpoids en permettant la

réduction de la masse grasse par l'activation de la thermogénèse (action brûle-graisse). Attention, il a été rapporté des cas d'hépatites aiguës après l'ingestion d'extraits concentrés de thé vert. C'est pourquoi nous recommandons simplement de le boire en infusion. Choisissez toujours une qualité bio, car beaucoup de thés concentrent des taux élevés de métaux lourds et de pesticides.

## ALOÈS (ALOE VERA)

### Provenance :

Amérique du Sud, sud des États-Unis, Asie, Caraïbes, Inde

### Botanique

(genre, espèce, famille) : *Aloe vera* (syn. *A. barbadensis* ou *A. vulgaris*), de la famille des Liliacées

**Partie utilisée :** Feuille (jus, pulpe)

**Principes actifs principaux :** Sucre : lectines, polysaccharides



Domestiqué et cultivé par bouturage depuis des siècles en Espagne, l'aloès est probablement originaire d'Afrique du Nord et fut introduit aux Antilles au XVIIe siècle. L'aloès se présente comme une plante arborescente possédant d'épaisses grandes feuilles vertes pointues et bordées de dents. Leur section transversale d'aspect triangulaire laisse apparaître une pulpe épaisse centrale appelée aussi « gel ». La mince couche externe (cuticule)

laissant sourdre un suc jaune ou rougeâtre appelé « latex », exploité auparavant pour ses propriétés laxatives mais trop irritant pour le tube digestif et qu'il faut donc abandonner. En revanche, le gel d'aloès ingéré, en plus de ses qualités nutritionnelles indéniables, permet de diminuer significativement la résistance à l'insuline et possède aussi une action antidiabétique vérifiée par de nombreuses études..

## Pour résumer

Plantes	Partie utilisée	posologie	remarques
<b>Aronia noire</b> 	<i>Aronia melanocarpa</i>	Fruit (baie)	300 mg/j d'extrait sec (ou 2 poignées de fruits) avant les repas
<b>Margose</b> 	<i>Momordica charantia</i>	Fruit (légume)	30 ml de jus avant les repas
<b>Cannelle de Ceylan</b> 	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Écorce séchée	½ c. à café de poudre avant les repas
<b>Thé vert</b> 	<i>Camellia sinensis</i>	Feuilles	2 à 3 infusions/j avant les repas
<b>Aloès</b> 	<i>Aloe vera</i>	Feuilles (gel)	2 à 3 c. à soupe par jour avant les repas Éviter le suc (latex)

# 4. Gardez une vision d'aigle jusqu'à la fin de vos jours

Mettez vos lunettes, lisez cet article. Vous allez **enfin voir** ce qu'il faut faire pour protéger vos yeux de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Des plantes dans les yeux ? C'est peut-être parce que l'idée paraît loufoque que la phytothérapie est trop souvent négligée pour prendre soin de notre vue. Dommage. Car pour traiter de simples fatigues ou rougeurs, comme pour effectuer des interventions de choc et diminuer les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge, des plantes bien choisies et de simples mesures nutritionnelles obtiennent un 10/10.

## Des problèmes aigus et passagers

Le problème oculaire le plus courant reste la conjonctivite, inflammation de la muqueuse de l'œil. Pour la calmer, il faut choisir une plante astringente (qui resserre les tissus), riche en tannins pour tonifier la muqueuse et diminuer les sécrétions. Qui est l'élu ? C'est l'**hydraste du Canada** (*Hydrastis canadensis*), une plante des forêts profondes d'Amérique du Nord, dont on utilise la racine.

Le deuxième problème courant atteignant les yeux est l'orgelet, une infection en général bactérienne localisée à la base d'un cil qui entraîne la formation d'une petite boule douloreuse contenant du pus. L'une des plantes les plus efficace contre l'orgelet est la **myrrhe**

(*Commiphora molmol*). Il existe des préparations fabriquées à partir de la résine de l'arbre à myrrhe qui pousse en Afrique du Nord-Est et dans la péninsule arabique.

Vous pouvez utiliser ces deux plantes sous forme de teinture-mère, pratique à utiliser et prête à l'emploi. Les deux plantes qui se prêtent particulièrement bien à l'obtention de la teinture-mère car leurs principes actifs sont extraits seulement à travers une préparation alcoolique (teinture) et non aqueuse (infusion ou décoction).

Mais malheureusement les teintures d'hydraste et de myrrhe ne se trouvent pas facilement en France. Il faut donc les commander à l'étranger. Vous trouverez les sites marchands et les instructions pour commander en fin d'article. De plus, le flacon d'hydraste est un peu cher car la plante est difficile à cultiver. Cependant si vous souffrez de conjonctivite, l'hydraste ne vous décevra pas.

## Sachez bien les utiliser

Soyez tout de même prudents : les teintures-mères ne sont jamais utilisées pures dans l'œil car elles brûleraient sérieusement la muqueuse. Elle sont toujours diluées, mais attention, pas dans de l'eau ! Toute préparation ayant un contact avec les muqueuses doit être physiologique, c'est-à-dire fournir une teneur en sel équivalente à celle contenue dans nos cellules. Voici les instructions détaillées pour

## préparer des gouttes à l'hydraste contre la conjonctivite.

### Il vous faut prévoir :

- Un flacon compte-gouttes de 30 ml que vous trouverez facilement sur Internet ou à la pharmacie (voir fin d'article).
- Une casserole pour stériliser le flacon.

### Ingrediénts

- De la teinture-mère d'hydraste du Canada.
- Du sel blanc de table (et pas du sel de mer qui est certes plus riche et complet mais contient des impuretés).
- De l'eau.

### Méthode

- Préparez un liquide physiologique en plaçant 9 g de sel pour 1 litre d'eau dans votre casserole et en faisant chauffer afin de dissoudre tout le sel (remuez de temps en temps).
- Couvrez et amenez à ébullition.
- Lorsque l'eau bout, enlevez le couvercle, placez votre flacon compte-gouttes, replacez le couvercle, et faites frémir pendant 10 minutes.
- Arrêtez le gaz et laissez refroidir.
- Récupérez le flacon compte-gouttes et au passage remplissez-le à moitié (environ 15 ml) d'eau salée bouillie.
- Refermez le flacon et placez-le au réfrigérateur afin que le liquide refroidisse complètement.
- Une fois refroidi, ouvrez le flacon et placez 15 gouttes de teinture-mère d'hydraste.
- Refermez, secouez, et gardez au réfrigérateur.

Une manière plus simple de préparer les gouttes consiste à acheter en pharmacie du sérum physiologique stérile pour les yeux, en général vendu par doses de 5 ml, et d'en mettre 15 ml dans le flacon compte-gouttes. Rajoutez ensuite la teinture-mère comme décrit précédemment.

**Utilisation :** secouez la bouteille, basculez la tête en arrière et placez 1 goutte dans chaque œil matin et soir. La préparation se garde environ 3 semaines au réfrigérateur.

Pour l'orgelet, suivez la même méthode, mais rajoutez 7 gouttes de teinture-mère de

myrrhe dans les 15 ml de liquide salé. Le liquide va se troubler, ce qui est normal.

**Utilisation :** la même que pour l'hydraste contre la conjonctivite.

## Vos yeux sont fatigués ?

### Prenez un bain !

Afin de régénérer et soulager des yeux enflammés ou fatigués vous pouvez leur faire prendre un bain dans un mélange contenant des plantes adoucissantes et anti-inflammatoires.

Le bain d'œil consiste à préparer une infusion ou une décoction de plantes dans un liquide physiologique. Voici les plantes qui prennent au mieux soin de nos yeux :

Plante	Quantité	Utilisation
Matricaire ( <i>Matricaria recutita</i> )	1 cuillère à soupe de fleurs sèches pour 200 ml d'eau	Yeux fatigués
Euphraise ( <i>Euphrasia officinalis</i> ) ou Solidage ( <i>Solidago virgaurea</i> )	1 poignée de solide ou d'euphraise par litre d'eau	Yeux enflammés dûs à une allergie
Plantain lancéolé ( <i>Plantago lanceolata</i> )	20 g de feuilles sèches pour 200 ml d'eau	Yeux enflammés dûs à un choc, une poussière, un insecte
Plantain lancéolé ( <i>Plantago lancéolata</i> ) et fenouil ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	20 g de feuilles de plantain sèches et 1 cuillère à soupe de graines de fenouil pour 200 ml d'eau	Conjonctivite ou orgelet (moins efficace que l'hydraste ou la myrrhe)

### Matériel :

- Deux œillères pour bain d'œil, que vous pouvez soit acheter ou commander dans certaines pharmacies, soit commander par Internet (voir fin de chapitre).
- Une casserole pour stériliser les œillères et pour préparer l'infusion.

### Ingrediénts

- Une des plantes de la table ci-contre
- Du sel blanc de table
- De l'eau

### Méthode

- Préparez un liquide physiologique en plaçant 9 g de sel pour 1 litre d'eau dans votre casse-role et en faisant chauffer afin de dissoudre tout le sel (remuez de temps en temps).
- Couvrez et amenez à ébullition.
- Stérilisez les deux récipients à bain d'œil pendant 10 minutes.
- Éteignez le gaz, soulevez le couvercle, enlevez les récipients et gardez-les dans un endroit propre (sur une assiette propre par exemple).
- Placez la ou les plantes dans l'eau salée, replacez le couvercle et laissez infuser pendant 10 minutes.
- Filtrez et laissez refroidir.
- Remplissez la première œillère de liquide puis baissez votre tête sur l'œillère et positionnez votre œil fermé dans le liquide. Basculez la tête en arrière, en plaçant la serviette sous l'œillère afin d'éponger le liquide qui va couler. Vous avez maintenant l'œillère située sur l'œil. Ouvrez et fermez l'œil dans le liquide pendant une trentaine de secondes. Puis jetez le liquide.
- Passez à l'autre œil en utilisant l'autre œillère stérile.

Répétez l'opération 2 fois par jour en préparant une nouvelle quantité d'infusion à chaque fois (l'infusion ne reste pas stérile bien longtemps).

Cependant mieux vaut prévenir que guérir. Voici ce que vous devez faire afin d'assurer une vision d'aigle le plus longtemps possible.

## Le vieillissement oculaire

Prendre soin de ses yeux consiste à s'assurer que cet organe de précision vieillit d'une manière optimale. Ce que l'on craint le plus en vieillissant est la dégénérescence maculaire.

**La dégénérescence maculaire liée à l'âge** (DMLA) est une maladie de la rétine. Telle une pellicule photographique, la rétine est la partie de l'œil qui nous permet de capter la lumière et de la transformer en signal qui sera interprété

par le cerveau afin de reconstituer une image. La DMLA est la cause la plus courante de perte de vision chez la personne de plus de 50 ans. La consommation de tabac et tout facteur provoquant des problèmes circulatoires entravent la circulation oculaire et pourraient être impliqués dans la DMLA.

La DMLA dite sèche est la forme la plus courante, la moins grave et représente environ 80 % des cas. Elle est caractérisée par une atrophie, c'est-à-dire un amincissement de la rétine qui ne fonctionne plus correctement. Elle entraîne une perte lente et progressive de la vision centrale.

La DMLA humide est la forme la plus sérieuse. Bien qu'elle ne représente que 20 % des cas, elle est responsable de la majorité des cas graves de DMLA. Elle est caractérisée par la formation de vaisseaux sanguins anormaux et fragiles dans la rétine. Ces vaisseaux vont exsuder du sérum, liquide sanguin qui va perturber la fonction de la rétine. Elle peut entraîner une perte plus rapide de la vision centrale.

## Les caroténoïdes, protecteurs des yeux

### Les fruits et légumes de couleurs vives

– rouge, jaune et vert foncé – contiennent une grande quantité d'antioxydants naturels nommés caroténoïdes<sup>10</sup>. Trois d'entre eux nous intéressent particulièrement : la lutéine, la zéaxanthine et la meso-zéaxanthine.

La partie centrale de la rétine, appelée macula, contient un pigment jaune composé de ces trois caroténoïdes<sup>11</sup>. Les chercheurs pensent que ces substances nous protègent contre la DMLA. En effet, ils permettent de diminuer les dommages infligés par le stress oxydatif et d'absorber certains rayons de lumière qui endommagent la rétine<sup>12</sup>. De plus, la quantité de pigments présents dans la rétine serait inversement proportionnelle au risque de développer la DMLA. Et voici la bonne

10. Nolan JM, Meagher K, Kashani S, Beatty S. What is meso-zeaxanthin, and where does it come from? Eye 2013;27:899-905.

11. Nolan JM, Meagher K, Kashani S, Beatty S. What is meso-zeaxanthin, and where does it come from? Eye 2013;27:899-905.

12. Krinsky NI, Landrum JT, Bone RA. Biologic mechanisms of the protective role of lutein and zeaxanthin in the eye. Ann Rev Nutr 2003;23:171-201.



nouvelle : la quantité de pigments peut être augmentée en ingérant davantage d'aliments contenant ces pigments<sup>13</sup>.

Les aliments les plus riches en **lutéine** sont les légumes à feuilles vert-foncé, tels que les épinards, le chou vert et le chou frisé.

Pour la **zéaxanthine**, il faut aller voir du côté du maïs, des poivrons rouges et des oranges. Les deux pigments se trouvent à un pourcentage élevé aussi dans le jaune d'œuf<sup>3</sup>. La **méso-zéaxanthine** est très peu présente dans l'alimentation, se trouve en faible quantité dans les crevettes et la peau de poisson, et pourrait d'après les chercheurs être fabriquée à partir de lutéine<sup>12</sup>.

Il faut savoir que les **caroténoïdes sont des substances liposolubles**. Cela veut dire que leur absorption au travers de la muqueuse intestinale requiert la présence de lipides. N'oubliez donc pas d'accompagner les aliments en question avec une source de lipide, que ce soit de l'huile d'olive pour accompagner une salade de choux verts, ou un peu de crème fraîche pour accompagner des épinards cuits. Le jaune d'œuf fait bien sûr double fonction ici, apportant à la fois des caroténoïdes et agissant comme excellente source de lipides.

Outre leur action contre la DMLA, la lutéine et la zéaxanthine semblent aussi protéger les yeux contre le développement de la cataracte<sup>13</sup>.

13. Weikel, Karen A et al. Nutritional Modulation of Cataract. Nutrition reviews 72.1 (2014): 30–47. PMC. Web. 27 Dec. 2014.

En prévention, rien ne vaut une alimentation équilibrée riche en ces antioxydants. Mais comme toujours, si vous souffrez de problèmes oculaires avérés, une supplémentation peut être nécessaire.

Vous trouverez des compléments alimentaires à base de lutéine et zéaxanthine. Prenez 10 mg de lutéine, et 2 mg de zéaxanthine par jour<sup>14</sup>.

## Le gras dans les yeux, ça fait du bien

On en parle de plus en plus, ces acides gras essentiels participent à la santé de nombreux systèmes d'organes, l'œil y compris. Les deux types d'**acides gras oméga-3** qui ont démontré le plus de bénéfices sont les **EPA** et **DHA**. Il se trouvent principalement dans les poissons des mers froides : sardines, harengs, saumon, maquereau.

Plusieurs études démontrent qu'une consommation élevée de ces acides gras (sous forme de consommation de poissons gras 2 fois par semaine ou de compléments alimentaires) est associée à un taux réduit de DMLA ainsi qu'un risque réduit qu'une DMLA progresse vers une forme grave<sup>15</sup>.

14. Recommandations de la « American Optometrist Association » accessible ici : <http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/lutein?ssol=y>

15. Weikel KA, Taylor A. Nutritional modulation of age-related macular degeneration. Mol Aspects Med 2012;33:318–375.

De plus, une étude montre qu'une supplémentation de 650 mg d'EPA et 350 mg de DHA par jour réduit les problèmes de sécheresse oculaire.

Ces acides gras semblent donc offrir une protection à des niveaux multiples, depuis le système cardiovasculaire jusqu'à la santé oculaire.

En prévention, vous pouvez consommer ces poissons gras de 2 à 3 fois par semaine. Les personnes souffrant de problèmes oculaires devront passer à un complément alimentaire à base d'huile de poissons des mers froides, à raison de 1 à 2 g par jour. Procurez-vous une huile qui garantissons l'absence de métaux lourds.

Attention, ces huiles ont un effet fluidifiant sur le sang. Si vous prenez des médicaments anticoagulants, demandez impérativement l'avis de votre médecin avant d'en consommer.

## Ces maudits sucres !

Les aliments à index glycémique élevé, les sucres et les féculents, sont aujourd'hui impliqués dans une longue liste de déséquilibres métaboliques et cardiovasculaires. Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre qu'ils contribuent à la formation de la DMLA.

Les études démontrent que la consommation d'aliments à index glycémique bas semble diminuer le risque d'apparition et d'évolution de la DMLA<sup>4</sup>. L'excès de glycémie sanguine provoque ce que l'on appelle la glycation des protéines, une destruction des protéines qui entraîne un mauvais fonctionnement de ces

tissus. En d'autres termes, un excès de sucre dans le sang crée, à long terme, une perte des fonctions de la rétine.

La diminution de la consommation de sucres est cependant compliquée à mettre en œuvre pour certains, à cause de la dépendance créée par le sucre.

De plus, le vrai problème est souvent la capacité à gérer la glycémie sanguine plus que la quantité de sucre ingérée. Si vous pratiquez un sport régulier par exemple, il est probable que vous gériez très bien l'ingestion de sucre, avec une diminution rapide de la glycémie sanguine. Mais certaines personnes, à l'inverse, n'ont pas cette capacité et souffrent de résistance à l'insuline, ce qui signifie que leurs cellules n'arrivent pas à bien capter l'insuline sécrétée par le pancréas. Cela se traduit par une glycémie qui reste trop élevée après les repas, et une glycémie à jeun souvent élevée.

Si vous consommez sucres et féculents d'une manière journalière et que vous avez un peu d'embonpoint abdominal, il est temps d'aller voir votre docteur et de lui demander un bilan sanguin. Certains marqueurs, comme la glycémie à jeun, la glycémie post-prandiale (après les repas), les triglycérides, le taux d'hémoglobine glyquée, vous donneront des éléments sur votre capacité à gérer votre glycémie alimentaire. Si vous ou votre docteur constatez un déséquilibre, il est temps de faire du ménage dans votre alimentation.



Éliminez toute boisson sucrée, sodas et jus de fruits commerciaux, ainsi que tout en-cas sucré de supermarché. Diminuez votre consommation de pain blanc, de riz blanc, de pâtes blanches et de pommes de terre. Vous ne pourrez pas vous tromper si votre repas se base sur une assiette constituée de  $\frac{1}{4}$  protéines,  $\frac{3}{4}$  légumes (pomme de terre exclue), ou en alternance  $\frac{1}{4}$  protéine,  $\frac{1}{2}$  légumes, et  $\frac{1}{4}$  de féculents de type quinoa, millet ou sarrasin.

Afin de vérifier que vous évoluez dans la bonne direction, demandez à votre docteur un bilan sanguin 6 mois plus tard afin de voir si vous êtes arrivé à stabiliser votre situation. Vos yeux valent bien ça !

**Christophe Bernard**

*Herbaliste et Naturopathe*

<http://www.altheaprovence.com>

## Les bonnes adresses

Baldwin's est l'une des plus vieilles herboristeries anglaises, opérant depuis 1844. Vous y trouverez la teinture d'hydraste et de myrrhe.

- Hydraste : <http://www.baldwins.co.uk/natures-answer-goldenseal-alcohol-free-fluid-extract-30ml>
- Myrrhe : <http://www.baldwins.co.uk/baldwins-myrrh-herbal-tincture>
  - Pour ces articles, cliquez sur « Add to Basquet » (« ajoutez au panier ») puis sur « Go to Checkout » (« Passez la commande ») en haut à droite de la page.
  - En bas à droite, pour « shipping country » (« pays d'envoi »), choisissez « France » (le prix d'envoi est d'environ 3,50 €).
  - Puis cliquez sur « Proceed to Checkout » (« Continuez »).
  - Entrez votre email en haut à gauche, puis à la question « Do you have a password for this site? » (« Avez-vous un mot de passe pour ce site ? ») choisissez « No ».
  - Cliquez sur « Continue » en bas à droite. Entrez votre adresse (Name = nom, Country = pays, City = ville, County = département, Post code = code postal) puis « Continue ».
  - Sélectionnez « Use billing name and address » (« utilisez la même adresse de facturation et d'envoi ») puis « Continue ».
  - Payez par carte, Paypal, etc.
- Œillères pour bain d'œil : <http://www.pharmonline.fr/produits/detail/oeillere-plastique-portia>
- Flacon compte-gouttes 30 ml : <http://www.aroma-zone.com/info/fiche-technique/flacon-compte-gouttes-en-verreambre-30ml-aroma-zone>

# 5. Cheveux fragiles, cassants : faire pousser un « casque d'or » sur son crâne

Les cheveux sont notre plus belle parure. À condition qu'ils soient sains, brillants et souples. Leur vigueur repose grandement sur la qualité des soins qu'on leur prodigue. La nature recèle de multiples pépites pour les embellir.

## L'art de se laver les cheveux

Colorations, démêlage, brushing, élastiques trop serrés... À cause de ces mauvais traitements, les cheveux se fragilisent. Ils se fragilisent et les pointes s'affinent, deviennent rêches et finissent par casser ou fourcher. C'est le signe que les écailles de la cuticule sont soulevées et que la kératine qui cimente la protection du cheveu est profondément altérée.

Si la situation est vraiment critique, il n'existe guère de solution, le cheveu n'est pas une matière vivante et par définition, il ne peut pas se régénérer. Rien ne vaut alors une coupe franche pour repartir sur une bonne base. Mais pour éviter d'en arriver là, plein de solutions s'offrent à vous.

D'abord, rappelez vous de manipuler vos cheveux avec beaucoup de délicatesse, surtout quand ils sont mouillés, ils sont alors tout particulièrement fragiles.

Avant de vous les laver, pensez à les brosser délicatement, commencez par les pointes et remontez progressivement. S'il y a des noeuds, ne tirez pas, sinon c'est la fourche assurée. Procédez avec douceur et patience.

Au cours du lavage, ne frottez surtout pas les longueurs, mais massez le cuir chevelu et ne touchez pas aux pointes. En rinçant, l'eau qui s'écoule suffit à laver parfaitement le reste de la chevelure. Après le shampoing, essorez les cheveux dans une serviette éponge sans les frictionner.

Mettez la pédale douce sur le sèche-cheveux et le lissoir, leur chaleur excessive fragilise la fibre capillaire.

En prévention, vous pourrez hydrater et nourrir spécifiquement les longueurs et les pointes. Les huiles végétales sont les meilleures amies des cheveux abîmés, en particulier **l'huile de noix de coco** qui est la seule à pouvoir pénétrer le cœur de la fibre capillaire et la restructurer en profondeur. Certains soirs, avant de vous coucher, imprégnez les pointes avec une noisette d'huile préalablement chauffée entre les mains. Au cours de la nuit, l'huile sera absorbée et les cheveux tout doux au réveil.

Le henné constitue également un excellent soin qui gaine le cheveu. Le cheveu enrobé devient plus fort et plus épais. Si vous n'avez pas envie de colorer vos cheveux, essayez le henné neutre. Faites votre préparation avec de l'eau tiède et laissez la poser sur les cheveux 30 minutes.

## Les soins qui leur font du mal !

À vouloir trop en faire, il arrive que les cheveux se trouvent fragilisés par les soins sensés les discipliner. Des lavages trop fréquents, avec de l'eau trop chaude ou avec des produits trop détergents détériorent progressivement la fibre capillaire et assèchent les cheveux.

Certains ingrédients chimiques douteux se trouvent dans nombre de produits capillaires et ils pourraient être à l'origine des problèmes que vous souhaitez éviter. Regardez la liste des ingrédients et **fuyez les sulfates** particulièrement irritants et décapants : sodium lauryl sulfate, ammonium lauryl sulfate... Oubliez également les silicones qui font office de cache-misère, mais finissent par étouffer et ternir les cheveux. D'autant qu'ils sont particulièrement tenaces et qu'il faut compter un bon mois pour les

éliminer. Dans les ingrédients, les silicones se repèrent avec des noms se terminant par icone, iconol, siloxane ou silane.

Quand vous abandonnez les shampoings classiques pour passer au tout naturel, vos cheveux entrent dans une phase de transition avant de révéler leur vraie nature. Les résidus des produits chimiques doivent dégorger, ce qui a pour résultat de rendre dans un premier temps les cheveux indisciplinés et râches. C'est frustrant, certes, mais ne vous découragez pas, le jeu en vaut la chandelle. Les bienfaits, déjà bien réels dès la première application, seront visibles au bout de quelque temps.

**La poudre de shikakai** constitue une excellente alternative végétale au shampoing. Issue des fruits d'un arbuste qui pousse en Inde, c'est un des secrets de la longue chevelure luxuriante des indiennes. Elle se trouve facilement sur des boutiques en ligne ou dans les magasins exotiques. Véritable bijou de la nature, ses propriétés pour les cheveux sont exceptionnelles : elle donne du volume, assainit le cuir chevelu, élimine les pellicules, accélère la pousse et fortifie les cheveux.



## À vos flacons ! Lotion de rinçage

- 1 poignée de feuilles de romarin
- ½ litre de vinaigre de cidre

Faites chauffer le vinaigre et ajoutez les feuilles de romarin. Amenez à ébullition et maintenez 10 minutes à tout petits bouillons. Laissez refroidir, filtrez et mettez en bouteille.

À utiliser en spray sur les cheveux bien essorés après le shampoing. Ou encore en dernière eau de rinçage : ajoutez 2 cuillères à soupe du vinaigre de romarin dans une petite bouteille d'eau fraîche et versez sur les cheveux. Pas d'inquiétude, l'odeur disparaît en séchant.

Cette lotion neutralise le calcaire de l'eau, débarrasse les cheveux des dernières impuretés, contribue à éliminer pellicules et démangeaisons et restaure le pH des cheveux. Elle se conserve 2 mois. *Brillance garantie !*

## À vos flacons ! Bain intense nutritif

Deux à quatre fois par mois, le bain d'huile est un soin miraculeux pour nourrir, rendre les cheveux soyeux et prévenir les fourches. Dans un bol, préparez votre mélange :

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco\*
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à soupe d'huile d'argan
- 2 gouttes d'huile essentielle de sauge scalarée
- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose

Le soin s'applique sur cheveux humides : utilisez un spray pour les humidifier ou mouillez-les sous la douche, mais n'oubliez pas de bien les essorer avant d'appliquer le soin.

Avec les doigts, prélevez une petite quantité de produit et appliquez mèche par mèche sur toute la longueur, répartissez soigneusement et massez doucement les pointes. Enroulez vos cheveux dans une serviette et passez le sèche-cheveux, la chaleur favorise la pénétration des actifs.

Le temps de pose doit être au minimum de 30 minutes, et si possible toute la nuit.

Faites ensuite deux shampoings doux pour éliminer tous les résidus huileux.

\* L'huile de noix de coco se solidifie en dessous de 25°. Elle peut être chauffée au bain-marie pour retrouver sa fluidité.

## À vos flacons ! Shampooing au shikakai

- 2 cuillères à soupe de poudre de shikakai
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1/2 cuillère à café de phytokératine (facultatif)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang

Dans un flacon vide de 500 ml, à l'aide d'un entonnoir, versez la poudre de shikakai. Manipulez-la avec précaution, elle est très volatile et peut être irritante. Ajoutez les huiles essentielles au miel et versez dans le flacon, versez enfin la phytokératine. Finissez de remplir le flacon avec de l'eau chaude. Secouez pour que le mélange soit homogène.

Mouillez abondamment les cheveux. Répartissez progressivement le contenu du flacon sur la tête en massant au fur et à mesure l'ensemble du cuir chevelu. Comme il ne mousse pas, il est un peu délicat à répartir, mais en procédant méthodiquement, vous n'oublierez aucune zone du crâne. Laissez poser 3 à 5 minutes avant de rincer soigneusement à l'eau tiède. Vous serez étonné de voir comment vos cheveux sont bien lavés et faciles à démêler.

Le shampooing se prépare pour une application immédiate, il ne se conserve pas.

## Une belle parade antichute

Le printemps peut être synonyme de chute de cheveux, mais ce phénomène doit rester transitoire. S'il dure, si la chute est fréquente et massive, il faut agir. Et d'abord identifier le facteur à son origine pour y remédier : régime alimentaire, stress, dérèglement hormonal, fatigue, etc.

Une alimentation saine est indispensable pour nourrir les cheveux et doper leur croissance, car ils se constituent à partir des apports nutritionnels. La formule magique se cache dans une alimentation équilibrée, riche en nutriments variés comprenant les cinq bases indispensables à la santé des cheveux : protéines, vitamines B, soufre, zinc et fer.

En parade antichute, tous les matins, vaporisez de l'**hydrolat de cèdre** sur le crâne et, avec la pulpe des doigts, massez doucement et

longuement le cuir chevelu en mouvements circulaires pour stimuler la microcirculation.

À votre dose de shampoing neutre, ajoutez 2 à 3 gouttes d'huiles essentielles tonifiantes : **romarin à cinéole** ou **bay St Thomas** (*Pimenta racemosa*).

Mention spéciale à l'ortie piquante réputée être un tonique du cuir chevelu. Elle est excellente car elle contient les vitamines et les minéraux qui renforcent les cheveux. Faites une cure de gélules d'ortie pendant 2 mois.

**Annie Casamayou**

[www.mon-naturopathe.com](http://www.mon-naturopathe.com)



# 6. Dormir... mieux que Morphée !

On estime qu'à l'âge de 75 ans nous aurons passé près de 25 ans à dormir... soit le tiers de notre vie ! Alors si vous avez des difficultés à vous abandonner dans les bras de Morphée, vous avez intérêt à lire attentivement ce qui suit car un bon sommeil est strictement lié à la santé. C'est la science qui le dit !

Dans nos sociétés modernes, la qualité et la quantité de sommeil diminuent au point d'altérer notre quotidien et de grever notre santé. Plutôt que d'utiliser des somnifères et leur cortège d'effets secondaires, il existe une alternative verte efficace et sûre permettant de retrouver naturellement son sommeil.

## Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil peut se définir comme un état modifié de conscience, en opposition à l'état de veille. Il est régulé par le cerveau qui en détermine la durée, la qualité ainsi que le rythme «jour-nuit». Pendant le sommeil, on enregistre schématiquement deux périodes d'activité cérébrale : une activité ralenties qui correspond au sommeil lent, et une activité intense qu'on retrouve dans le sommeil paradoxal. Le sommeil se compose d'une alternance de ces phases, pendant 4 à 5 cycles d'environ 90 minutes.

## Qu'est-ce qui régule le sommeil ?

L'horloge biologique à l'origine du rythme «jour-nuit» est influencée à la fois par des facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux, comme les variations de la luminosité et les rythmes de la vie sociale. C'est la rétine de l'œil, sensible au degré de luminosité, qui relaie sans cesse l'information jusqu'à la glande cérébrale, l'épiphysé (glande pineale) qui sécrète la **mélatonine**. Quand la luminosité décroît, la production de mélatonine augmente et, *a contrario*, une lumière intense en fin de journée en empêche la production, ce qui retarder l'endormissement. Voilà pourquoi l'utilisation, le soir, d'écrans rétro-éclairés comme les smartphones, les tablettes, et bien entendu les écrans d'ordinateur et de télévision peuvent perturber le réglage de l'horloge biologique.

### Dormir comme un bébé

- un nouveau-né dort en moyenne 18 heures par jour
- un enfant de 10 ans dort environ 10 heures
- un adulte dort environ 7 heures 30

## FOCUS sur la mélatonine

La mélatonine est une hormone qui détermine les rythmes journaliers et saisonniers des grandes fonctions biologiques de notre corps. L'arrivée de l'obscurité de la nuit permet de régler notre horloge biologique interne en état de sommeil et, inversement, en état d'éveil dès que le jour apparaît à l'aube. La mélatonine contribue à l'endorfumissement par la synchronisation des phases jour/nuit.

Sa sécrétion augmente avant le coucher avec un pic de sécrétion atteint entre 2 et 4 heures du matin. Ensuite, la production de mélatonine chute pour devenir quasiment nulle au petit matin. Cette hormone aux actions polyvalentes pourrait prévenir le diabète, l'hypertension artérielle, renforcer le système immunitaire et ralentir la maladie de Parkinson.

Mais le ballet des hormones dans notre organisme est très complexe. D'autres substances cérébrales moins connues sont en effet impliquées dans le sommeil et sont actuellement étudiées par les chercheurs. Il s'agit de l'histamine, impliquée dans la lutte contre la narcolepsie (l'envie constante de dormir), l'orexine et l'adénosine. Cette dernière se cumule dans le cerveau jusqu'à ce qu'elle déclenche le sommeil. Mais attention, l'adénosine se trouve inhibée par quelques plantes alimentaires réputées excitantes, comme le thé, le café, le cacao et le cola qui bloquent ses récepteurs cérébraux.

### Cœur et sommeil

*Des chercheurs norvégiens ont récemment évalué que, selon l'ampleur des troubles du sommeil, il existait un accroissement du risque de crise cardiaque dans une fourchette de 27 à 45 %. Une étude américaine réalisée en 2007 indique qu'une diminution de la durée de sommeil parmi des sujets dormant habituellement entre 6 et 8 heures a entraîné une augmentation de 110 % des risques de décès d'origine cardiovasculaire.*

## Le sommeil : la cure de jouvence impossible à négliger !

Non seulement le sommeil permet de reprendre des forces, mais il est indispensable au développement cérébral et assure les fonctions métaboliques fondamentales. Lorsque certaines activités biologiques ralentissent pendant le sommeil – comme la respiration, le tonus musculaire, la température corporelle et le rythme cardiaque –, d'autres sont activées pour notre plus grand bienfait. (Voir tableau)

### Quand ça vire au cauchemar

Du simple réveil nocturne à la difficulté d'endormissement en passant par l'excès de sommeil (hypersomnie), la palette des problèmes rencontrés en matière de sommeil est large. Près de 30 % de la population se plaint de troubles du sommeil (10 % seraient de véritables insomniques) !

En dehors de la récupération physique, le sommeil contribue physiologiquement à la gestion des émotions, à parfaire l'apprentissage de la journée ; il régule la production de plusieurs hormones (hormone de croissance, insuline, leptine...) impliquées dans diverses fonctions métaboliques.

Une dette chronique en sommeil, c'est « la porte ouverte » aux troubles de l'humeur de type anxiété et dépression, ainsi qu'au diabète et à l'obésité. Les études sur des cohortes d'enfants et d'adultes démontrent la relation directe entre défaut de sommeil et pulsion alimentaire, grignotage et prise de poids jusqu'à l'obésité. De plus, des déficits importants d'apprentissage et de mémorisation apparaissent clairement quand la réduction de la durée du sommeil s'établit en deçà de moins de cinq heures par nuit. Une bonne défense immunitaire est aussi dépendante de la qualité du sommeil qui, altéré, fait augmenter le risque infectieux et l'apparition de pathologies tumorales.

## Principales fonctions du sommeil

- Apprentissage et mémorisation
- Stimulation hormonale
- Reconstruction cellulaire
- Amélioration de l'humeur
- Maturation cérébrale
- Récupération physique et psychique

## Le somnifère: un réflexe trop fréquent... inadapté à l'insomnie

Avant l'instauration de tout traitement, la recherche de l'origine d'une insomnie avec l'aide éventuelle de son médecin est nécessaire, notamment en cas de suspicion de troubles de l'humeur. Très souvent, l'éradication de cette cause première permet de soulager ou de faire disparaître les troubles du sommeil. Parmi les causes les plus fréquemment reconnues, on relève :

- la consommation de nicotine, de caféine et d'alcool,
- le stress d'origine professionnelle ou privée,
- le décalage horaire (jetlag) des voyages internationaux en avion, surtout vers l'Est,
- l'anxiété et la dépression,
- l'apnée du sommeil (lorsqu'on s'arrête involontairement de respirer pendant le sommeil, pendant des durées allant de 10 à 30 secondes),
- l'envie nocturne d'uriner (prostate),
- certains médicaments (décongestionnents, stimulants, antidépresseurs...),
- douleurs articulaires et digestives (reflux).

Pour contrer les troubles du sommeil, les médecins occidentaux prescrivent une classe de somnifères représentés par les benzodiazépines. Consommés par près de quatre millions de Français, les somnifères et apparentés auraient, selon la Haute autorité de santé (HAS), une efficacité ponctuelle, limitée et insuffisante au-delà d'un mois !

Selon ces mêmes experts, ces médicaments sont prescrits sur de trop longues périodes (plusieurs mois à plusieurs années) alors qu'il faudrait limiter leur usage à quatre semaines. La France fait ainsi partie du club des gros

consommateurs des benzodiazépines, dont la prescription a encore étonnamment augmenté ces derniers temps. Ces médicaments peuvent pourtant altérer la mémoire, la vigilance et provoquer des troubles de l'équilibre tout en augmentant le risque de chutes et d'accidents de la route.

## Les solutions vertes au secours de l'insomnie

Pour beaucoup de spécialistes, l'insomnie devrait trouver des réponses de premier recours, avant tout traitement médicamenteux, dans les thérapies cognitives et comportementales (TCC) dispensées par des professionnels de la psychologie. D'autres méthodes originales comme la sophrologie, la méditation en pleine conscience (MBSR), l'EFT (Emotional Freedom Techniques), l'hypnose Ericksonienne et l'autohypnose, ont aussi démontré empiriquement toute leur efficacité pour soulager les troubles du sommeil.

## Pour dormir... un pavot sinon rien !

La plante incontournable pour retrouver les bras de Morphée est sans conteste le **pavot de Californie**, *Eschscholtzia californica*, qui représente probablement la meilleure plante hypnotique d'usage courant et sans danger. En deuxième position, avec des effets plus doux mais non moins efficaces, son joli cousin des champs, le **coquelicot**, fera merveille pour contrer l'insomnie. Après avis médical, quelle que soit l'origine des troubles du sommeil, utilisez systématiquement un de ces deux pavots en *traitement de base* pour tout trouble du sommeil, associé ou non aux plantes qui suivent. Rassurez-vous, contrairement à son cousin le pavot à opium, il n'existe pas de risque d'addiction avec l'*eschscholtzia* et le coquelicot, dont les présentations usuelles sont licites et en vente libre.

## Ce qui favorise un sommeil réparateur

- Ne dînez pas en trop grande quantité ni trop tardivement.
- Évitez les fromages forts, les plats gras, les champignons et les frites, facteurs de lourdeur digestive.
- Attendez une heure à une heure et demie après le dîner avant de vous coucher.
- Arrêtez le soir les excitants et la prise d'alcool procurant un sommeil de mauvaise qualité.
- Pratiquez de l'exercice physique dans la première partie de la journée.
- Pratiquez une marche non rapide ou de la relaxation avant de vous coucher.
- Couchez-vous et levez-vous si possible à heures fixes.
- Aménagez agréablement la chambre à coucher.
- Faites le noir au moment du coucher et évitez tout écran rétro-éclairé le soir pour favoriser la sécrétion de mélatonine.
- Pratiquez des exercices de méditation augmentant la production interne de mélatonine.



## Attention !

Les plantes suivantes sont potentiellement perturbatrices du sommeil et à éviter à tout prix en seconde partie de journée : **rhodiole, thé, café, maté, guarana et ginseng**.

## Vous avez du mal à dormir... Prenez le T.G.V. !

T comme **tilleul**, G comme **griffonia** et V comme **valériane**. Voilà trois plantes que vous pouvez associer intelligemment à l'un des deux pavots précités : eschscholtzia ou coquelicot.

### 1. Les associations optimisées

- *En cas de troubles du sommeil légers ou débutants et pour les personnes sensibles :* coquelicot + tilleul (infusion mixte)
- *En cas de troubles du sommeil associés à l'anxiété :* Eschscholtzia ou coquelicot + valériane
- *En cas de troubles du sommeil associés à pulsion alimentaire ou déprime :* Eschscholtzia ou coquelicot + griffonia
- *En cas de troubles du sommeil récurrents ou liés au décalage horaire international :* Eschscholtzia + griffonia

## Les meilleures huiles essentielles pour assurer son sommeil

Les huiles essentielles sélectionnées pour corriger les troubles du sommeil contiennent deux classes biochimiques particulières, celle des **esters aromatiques**, avec l'acétate de linalyle en chef de file, et celle des **alcools monoterpéniques** avec le linalol. Ces molécules biochimiques freinent notre système nerveux dit « sympathique », responsable de la mise en éveil du corps. On sait maintenant que l'acétate de linalyle et le linalol sont des régulateurs puissants du système nerveux autonome, facilitant toujours l'apaisement et l'endormissement. On utilise volontiers les voies respiratoires et la peau pour profiter au maximum de leurs fragrances aromatiques, car leur pénétration dans l'organisme par ces voies est plus rapide que par voie orale.

Aucune contre-indication à ce jour pour ces deux huiles essentielles qui peuvent même être employées pendant la grossesse et chez les jeunes enfants.

## La puissance aromatique au pied du lit !

### En diffuseur d'huiles essentielles :

Préparez ½ heure à 1 heure avant le coucher, dans la chambre, le mélange suivant :

- HE lavande vraie *Lavandula angustifolia*  
5 gouttes
- HE feuille d'orange amère *Citrus aurantium*  
5 gouttes

### En application locale :

- HE lavande vraie *Lavandula angustifolia*  
2 gouttes
- HE feuille d'orange amère *Citrus aurantium*  
2 gouttes.

Mélangez les huiles dans une cuillère à café d'huile végétale et appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire avant le coucher.

## PAVOT DE CALIFORNIE

### Provenance :

Amérique, Chili, sud-ouest de la France

### Botanique

(genre, espèce, famille) : *Eschscholtzia californica*, Papavéracées

**Partie utilisée :** parties aériennes, racines

**Principes actifs principaux :** alcaloïdes divers



Utilisée à l'origine par les Amérindiens comme plante médicinale multifonction, elle devint rapidement un must chez les colons pour traiter les troubles du sommeil. De la même famille que le vrai pavot à opium, cette plante contient des substances alcaloïdes aux vertus inductrices du sommeil. Il convient de respecter toujours les contre-indications suivantes : la femme enceinte ou allaitante, le jeune enfant et les personnes souffrant de glaucome. Les effets de

l'eschscholtzia peuvent être immédiats, mais aussi demander une à deux semaines avant d'être effectifs.

### Mode d'emploi :

**Soit en teinture-mère**™ (extrait alcoolique de plantes fraîches) : 50 à 100 gouttes le soir, à renouveler en cas de réveil nocturne.

**Soit en extrait fluide** : 10 à 20 gouttes le soir dans un verre d'eau.

**Soit en solution glycinée sans sucre ni alcool** de type EPS® d'eschscholtzia : 1 à 2 cuillères à café le soir.

## COQUELICOT

**Provenance :**  
Europe

**Botanique**  
(genre, espèce, famille) :  
*Papaver rhoes*,  
Papavéracées

**Partie utilisée :** fleurs

**Principes actifs principaux :**  
opiacé naturel: rhoéidine



Au I<sup>er</sup> siècle de notre ère, Dioscoride mentionnait déjà le coquelicot pour ses vertus sédatives et antitussives. Le coquelicot fait d'ailleurs partie de la célèbre « tisane aux quatre fleurs » pectorale utilisée depuis au moins 200 ans. Originaire du Bassin méditerranéen, cette plante appartient à la famille des pavots comme l'eschscholtzia. Les jolis pétales du coquelicot renferment des alcaloïdes aux propriétés sédatives et anxiolytiques modérées par leur action sur les récepteurs cérébraux GABA<sup>1</sup>. Son emploi reste

contre-indiqué de principe chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 7 ans.

**Mode d'emploi :**

**Soit en teinture-mère**<sup>TM</sup> (extrait alcoolique de plantes fraîches) : 50 à 100 gouttes le soir, à renouveler en cas de réveil nocturne.

**Soit en extrait fluide** : 5 g de fleurs séchées à infuser 10 minutes dans 250 millilitres d'eau.

diminuer l'activité nerveuse des récepteurs des neurones sur lesquels il se fixe pour contrôler par exemple la peur ou l'anxiété (se manifestant par une surexcitation neuronale).

1. Le GABA est un messager chimique très répandu dans le cerveau qui a pour fonction naturelle de

## TILLEUL

**Provenance :**  
Europe et Asie Mineure

**Botanique**  
(genre, espèce, famille) :  
*Tilia cordata*, Mill.,  
*T.platyphyllos*, Scop,  
Tiliacées

**Partie utilisée :** fleurs et bractées (sorte de feuilles collées à la fleur)

**Principes actifs principaux :**  
flavonoïdes, principes aromatiques

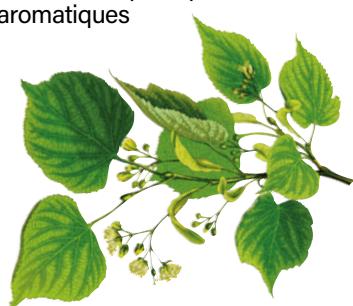
Depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, l'écorce et l'aubier de tilleul sont employés pour soulager la fièvre et les œdèmes d'origine cardiaque. La forme la plus usitée du tilleul reste cependant la tisane, élaborée à partir de ses fleurs et de ses feuilles séchées pour traiter l'anxiété et les troubles mineurs du sommeil. Le tilleul est un sédatif léger et anxiolytique par son action sur les récepteurs cérébraux GABA.

**Mode d'emploi :**

**Infusion de fleurs ou bractées :**

2 cuillères à café à infuser 10 minutes maximum dans 250 millilitres d'eau.

**Attention** de ne pas prendre une dose trop élevée ou de laisser un temps d'infusion trop long, car, à l'inverse, un infusât trop concentré peut être responsable d'insomnie.



## GRIFFONIA

**Provenance :**  
Afrique de l'Ouest et centrale

**Botanique**  
(genre, espèce, famille) :  
*Griffonia simplicifolia*,  
Fabacées

**Partie utilisée :** graines

**Principes actifs principaux :**  
5-hydroxytryptophan



La griffonia, surnommée le haricot noir, est une légumineuse grimpante provenant d'Afrique tropicale. Utilisées comme une panacée depuis des générations en Côte d'Ivoire et au Ghana, ses graines renferment une forte teneur en antioxydants, vitamines et sels minéraux. Elles contiennent surtout jusqu'à 20 % d'un mélange de substances appelées hydroxytryptophanes ou 5-HTP. Dans l'organisme, le 5-HTP se convertit en sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine, l'hormone qui intervient dans la synchronisation des rythmes « jour-nuit ». Ainsi, la

prise de griffonia riche en 5-HTP, permet d'augmenter indirectement le taux de mélatonine favorisant un meilleur endormissement et un sommeil plus profond. La griffonia ne doit pas être consommée avec des antidépresseurs, ni chez les femmes enceintes et les personnes épileptiques.

**Mode d'emploi :**

**Soit en extrait sec de graines :** une à deux gélules de 50 à 100 milligrammes le soir.

**Soit en solution glycinée sans sucre ni alcool de type EPS® de griffonia :** 1 à 2 cuillères à café le soir avec un verre d'eau.

## VALÉRIANE

**Provenance :**  
Europe, Asie et  
Amérique du Nord

**Botanique**  
(genre, espèce, famille) :  
*Valeriana officinalis*,  
Valérianacées

**Partie utilisée :** racine  
et rhizome

**Principes actifs principaux :**  
valépotriates, flavonoïdes (méthylapigénine et hespéridine)

Hippocrate la préconisait déjà pour traiter l'insomnie dans la Grèce antique. La médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique la considéraient également comme un calmant et un inducteur de sommeil. Ses principes actifs comme l'acide valérianique agissent directement comme un sédatif nerveux léger ainsi que par une réduction du stress et de l'anxiété.

**Mode d'emploi :**

**Tisane ou décoction** à raison de 20 g par litre. Laisser infuser 15 minutes et boire après filtration.  
**En solution glycinée sans sucre ni alcool de type EPS®**, à raison de 1 à 2 cuillères à café le soir.



## LAVANDE VRAIE

**Provenance :**

France, Bassin méditerranéen

**Botanique**

(genre, espèce, famille) :  
*Lavandula angustifolia*,  
 Lamiacées

**Partie utilisée :**

sommités fleuries

**Principes actifs principaux :**

acétate de linalyle, linalol



La France reste le premier producteur mondial de lavande vraie en matière de cosmétologie et d'hygiène corporelle industrielle. Les fleurs recueillies en juillet et en août produisent une huile essentielle de premier choix sur les terres provençales. La simple olfaction de ses principes aromatiques régule et apaise notre système nerveux jusqu'à induire et favoriser un sommeil de qualité. Il sera toujours judicieux de choisir une huile essentielle

de lavande de qualité bio, et pour les puristes la lavande fine d'appellation contrôlée « huile essentielle de lavande de Haute-Provence ». En cas de troubles du sommeil, on peut donc respirer directement l'huile essentielle de lavande au flacon ou sur un mouchoir imprégné de deux gouttes. Un diffuseur non chauffant permet également de préparer la chambre à coucher pour passer une bonne nuit.

## PETIT GRAIN DE BIGARADE (ORANGE AMÈRE)

**Provenance :**

Tunisie, Italie, Égypte

**Botanique**

(genre, espèce, famille) :  
*Citrus aurantium* ssp *aurantium*,  
 Rutacées

**Partie utilisée :**

feuille

**Principes actifs principaux :**

acétate de linalyle, linalol

Le petit grain bigarade désigne l'huile essentielle produite à partir des feuilles d'orange amère. C'est une grande régulatrice du système nerveux particulièrement active sur les

troubles de l'endormissement liés au stress et à la nervosité. Tout comme la lavande vraie, on peut la respirer directement depuis un tissu imprégné ou via un aérosol diffuseur.



**Dr Franck Gigon**

### Gemmothérapie ou les bourgeons du bon sommeil

Figuier *Ficus carica* bourgeons frais en macérât glycériné 1D : 50 gouttes par jour le soir (ou macérât-mère 5 gouttes par jour).

Et Tilleul *Tilia tomentosa* bourgeons frais en macérât glycériné 1D : 50 gouttes par jour le soir (ou macérateur 5 gouttes par jour).

# 7. Dégénérescence : garder l'esprit vif d'un académicien !

Un cerveau affûté, même à un âge avancé ? Les plantes agissent en prévention ou en phase de déclin. Voici un protocole complet pour protéger son cerveau... mieux qu'avec un casque !

Face au vieillissement, le cerveau ne fait pas exception. Sa structure physique se détériore avec l'âge et les neurones meurent petit à petit. Le nombre de synapses, ces jonctions entre neurones qui permettent d'établir les connections électriques dans le cerveau, se réduit. Tout cela entraîne un déclin des fonctions cognitives : mémoire, langage, raisonnement, capacité à résoudre un problème et à prendre des décisions...

S'agit-il d'un processus inéluctable ? Pas sûr, si l'on observe que certaines personnes âgées continuent d'accumuler une grande culture générale, de lire énormément, de pratiquer un instrument de musique, et de s'investir volontiers dans des activités qui demandent une certaine expertise intellectuelle. Alors, comment suivre leurs traces ? D'abord, en comprenant ce qui vous arrive.

## Diminution cognitive : trois causes très différentes

La première cause de diminution cognitive est l'**excès de stress oxydatif**<sup>16</sup>, conséquence d'un corps constamment assailli par les toxines et les polluants, lequel entraîne un vieillissement prématûr du cerveau. Prévenir

l'excès de stress oxydatif sera l'axe le plus important d'un programme de protection efficace du cerveau.

Au cœur de la cellule se trouvent les mitochondries, usines microscopiques de production d'énergie à partir de glucose et d'oxygène. Ce processus intense laisse échapper des radicaux libres, molécules instables qui endommagent les cellules environnantes. Ils s'attaquent en particulier aux lipides dont nos cellules sont constituées. C'est ainsi que les radicaux libres peuvent faire vieillir nos cellules.

Mais cela fait partie du fonctionnement normal de notre système. En effet, notre corps a la capacité de récupérer des substances dites antioxydantes au travers de l'alimentation ou d'en fabriquer. Ces antioxydants capturent les radicaux libres avant qu'ils ne fassent trop de dommages.

Mais la vie moderne est elle aussi une énorme source de stress oxydatif. La pollution, l'exposition aux métaux lourds, une alimentation trop glycémique<sup>17</sup> contribuent à la production de stress oxydatif. De plus, notre alimentation devient de plus en plus pauvre en antioxydants. Le résultat est un vieillissement cellulaire, et notre cerveau est en première ligne.

16. Mecocci P, MacGarvey U, Kaufman AE, Koontz D, Shoffner JM, Wallace DC, Beal MF. Oxidative damage to mitochondrial DNA shows marked age-dependent increases in human brain. *Ann Neurol.* 1993 Oct;34(4):609-16.

17. Satya Krishna SV, Kota SK, Modi KD. Glycemic variability: Clinical implications. *Indian J Endocrinol Metab.* 2013 Jul;17(4):611-9.

## 1. Un organe vulnérable

Le cerveau consomme 20 % du glucose de l'organisme. Il est à la fois le siège d'un stress oxydatif intense, et aussi très vulnérable à ce stress vu que 60 % de sa matière sèche est constitué de lipides. Il faut donc le protéger en optimisant notre absorption d'antioxydants. Une alimentation riche en fruits et légumes de toutes couleurs assure un bon apport.

Outre les antioxydants classiques de type vitamine C, E, béta-carotène, sélénium et autre, il faut pousser la réflexion plus loin. Certains antioxydants semblent avoir une action spécifique au niveau cérébral.

La deuxième cause de diminution cognitive est le **stress chronique**, qui entraîne une perte *réversible* (fort heureusement !) des fonctions cognitives.

Le stress chronique a un impact sur les fonctions cognitives : le stress au travail, par exemple, diminue le niveau d'attention et de mémoire<sup>18</sup>.

Le stress ne crée pas une diminution permanente des facultés cognitives, et il est facilement remédiable. Si vous vous sentez stressé, avant de trop vous inquiéter, mettez en place un programme de gestion du stress incluant plantes, activités physiques régulières et méditation, et voyez comment les choses évoluent.

La troisième cause de diminution cognitive est une **mauvaise circulation artérielle**, avec des artères partiellement bouchées, qui entraîne une perte des facultés cognitives plus permanente.

Afin d'assurer un apport efficace d'oxygène et de glucose, le cerveau a en effet besoin d'une circulation artérielle en pleine santé.

Or les carotides ont tendance à se scléroser avec l'âge. Le diamètre disponible pour la circulation du sang diminue et le cerveau est moins bien alimenté.

## La formule qui affûte le cerveau !

### 2. Le thé et ses polyphénols

Le **thé**, en particulier le thé vert, est une source importante d'antioxydants tel le puissant épigallocatéchine-3-gallate (EGCG). Les scientifiques soutiennent qu'il pourrait y avoir un lien entre la consommation de thé vert et les capacités cognitives de certaines populations asiatiques<sup>19</sup>.

Les études démontrent que les polyphénols du thé, ainsi que la L-théanine, un amino-acide du thé, améliorent la mémoire et le niveau d'attention chez la personne souffrant de problèmes cognitifs<sup>20</sup>.

En prévention, consommez du thé vert **tous les jours** afin de protéger vos fonctions cérébrales. Procurez-vous un thé vert de bonne qualité de type sencha ou supérieur. Si vos fonctions cognitives ont commencé à diminuer, considérez un complément alimentaire standardisé en EGCG, à raison d'environ 300 mg d'EGCG par jour.

### 3. Le vin rouge et son résvératrol

Le **résvératrol** est un puissant antioxydant provenant de certains fruits comme le raisin et les mûres. On le retrouve en quantité notable dans le vin rouge.

Le résvératrol, dans des doses de 250 à 500 mg, améliore la circulation cérébrale et l'oxygénation du cerveau<sup>21</sup>. C'est un antioxydant qui sera donc particulièrement adapté chez la personne ayant des problèmes de circulation artérielle.

En prévention, ne vous privez pas d'un verre d'un vin rouge bio tous les jours, à consommer avec modération. Si vos fonctions cognitives ont commencé à diminuer, considérez un complément alimentaire à base de résvératrol. Prenez entre 250 mg et 500 mg de résvératrol par jour.

19. Feng L et al. Cognitive function and tea consumption in community dwelling older Chinese in Singapore. *J Nutr Health Aging*. 2010 Jun;14(6):433-8.

20. Park SK et al. A Combination of Green Tea Extract and l-Theanine Improves Memory and Attention in Subjects with Mild Cognitive Impairment: A Double-Blind Placebo-Controlled Study. *J Med Food*. 2011 Apr;14(4):334-43.

21. Kennedy DO et al. Effects of resveratrol on cerebral blood flow variables and cognitive performance in humans: a double-blind, placebo-controlled, crossover investigation. *Am J Clin Nutr*. 2010 Jun;91(6):1590-7.

18. Sandstrom A et al. Cognitive deficits in relation to personality type and hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis dysfunction in women with stress-related exhaustion. *Scand J Psychol*. 2011 Feb;52(1):71-82.

#### 4. Le romarin

**Le romarin** (*Rosmarinus officinalis*) est l'un des meilleurs protecteurs des lipides à l'intérieur de notre corps, et donc du cerveau qui est composé majoritairement de lipides. L'acide rosmanique du romarin semble pouvoir traverser la barrière hémato-encéphalique, filtre très sélectif protégeant notre cerveau contre les toxines et agents pathogènes. Le romarin peut donc effectuer son action au cœur de la sphère cérébrale.

Pour pleinement bénéficier des effets antioxydants du romarin, buvez tout simplement une infusion tous les matins, en utilisant une branchette de romarin par tasse. Ce n'est pas une plante à prendre ponctuellement, c'est une plante de fond, à prendre tous les jours à petites doses, pendant des mois, des années, une vie même.



#### 5. Le bacopa

**Le bacopa** (*Bacopa monnieri*), petite plante d'Inde, a toujours été apprécié en médecine ayurvédique pour améliorer la fonction cérébrale. En effet, il est riche en polyphénols et autres antioxydants qui pourraient protéger le cerveau contre les dommages infligés par le stress oxydatif<sup>22</sup>.

Cet effet est confirmé par les études cliniques. Une étude démontre une amélioration significative des capacités de gestion de l'information visuelle et de la mémoire avec une dose journalière de 300 mg<sup>23</sup>. Cette même étude démontre une réduction de l'anxiété, la plante agissant comme adaptogène, nous aidant à diminuer l'influence néfaste du stress sur notre physiologie.

Une autre étude utilisant la même dose sur des sujets âgés démontre une amélioration des capacités d'apprentissage auditives, avec une diminution de l'anxiété et de l'état dépressif<sup>24</sup>.

Prenez entre 250 et 500 mg de bacopa par jour dès que vous constatez une diminution de vos capacités cognitives.

Vous trouverez des comprimés de bacopa dans certaines herboristeries et pharmacies.

#### 6. Le rhodiola

**Le rhodiola** (*Rhodiola rosea*) améliore à la fois les capacités physiques et mentales<sup>25</sup>. Il apaise aussi les états anxieux et améliore les états dépressifs<sup>26</sup>.

Le rhodiola est une plante adaptogène et, à ce titre, il a besoin de 2 à 3 semaines minimum pour commencer à faire effet. Prenez une teinture mère pendant au moins 6 semaines à raison de 40 à 60 gouttes tous les matins.

22. Dhanasekaran M et al. Neuroprotective mechanisms of ayurvedic antidelement botanical Bacopa monniera. *Phytother Res.* 2007 Oct;21(10):965-9.

23. Stough C et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monniera (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Psychopharmacology (Berl)*. 2001 Aug;156(4):481-4.

24. Calabrese C et al. Effects of a standardized Bacopa monnieri extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med.* 2008 Jul;14(6):707-13.

25. Fintelmann V, Gruenwald J. Efficacy and tolerability of a Rhodiola rosea extract in adults with physical and cognitive deficiencies. *Adv Ther.* 2007 Jul-Aug;24(4):929-39.

26. Bystritsky A, Kerwin L, Feusner JD. A pilot study of Rhodiola rosea (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). *J Altern Complement Med.* 2008 Mar;14(2):175-80.

## 7. Les oméga-3

Une consommation régulière d'acides gras de type oméga-3 fournit des avantages multiples.

- **Premièrement**, ils sont anti-inflammatoires, et l'inflammation a été impliquée dans de multiples études sur la dégradation des fonctions cognitives. L'inflammation chronique inhibe la neurogénèse <sup>27</sup>, c'est-à-dire la formation de nouveaux neurones, et peut entraîner une dégénérescence des neurones existants <sup>28</sup>. Nous savons que la nourriture moderne, avec ses excès d'oméga-6, en particulier provenant des viandes industrielles et plats cuisinés, est pro-inflammatoire. Renversez cette tendance à l'aide d'oméga-3 !
- **Deuxièmement**, ces acides gras sont essentiels pour la constitution des neurones et interviennent dans la synthèse des neurotransmetteurs (molécules chimiques qui communiquent le signal d'un neurone à l'autre).

À ce stade, comprenons comment notre corps fabrique les formes actives d'oméga-3, appelés EPA et DHA. Il y a deux manières. La première est de transformer une forme végétale de type Acide Alpha-Linolénique (ALA), que vous trouverez en quantité dans l'huile de colza, noix, chanvre et lin.

27. Monje ML et al. Inflammatory blockade restores adult hippocampal neurogenesis. *Science*. 2003 Dec 5;302(5651):1760-5.

28. Marx CE et al. Cytokine effects on cortical neuron MAP-2 immunoreactivity: implications for schizophrenia. *Biol Psychiatry*. 2001 Nov 15;50(10):743-9.

Un jeune homme en bonne santé convertit à peu près 8 % d'ALA en EPA, et entre 0 et 4 % en DHA. Une jeune femme 21 % et 9 % respectivement <sup>29</sup>. Avec l'âge et les maladies chroniques, ces taux de conversion déjà bas chutent. Autant dire qu'il vaut mieux prendre les formes d'oméga-3 qui fournissent directement des EPA et DHA : les poissons des mers froides (sardines, harengs, maquereaux, saumons).

Les personnes se souciant de prévention peuvent consommer ces poissons de 2 à 3 fois par semaine afin d'obtenir un bon apport. Les personnes souffrant de déclin des performances cognitives devront passer à un complément alimentaire à base d'huile de poissons des mers froides, à raison de 1 à 2 grammes par jour. Procurez-vous une huile qui garantisse l'absence de métaux lourds.

Des études multiples ont démontré soit une amélioration des fonctions cognitives <sup>30</sup>, soit une réduction du déclin de ces fonctions grâce à ces huiles <sup>31</sup>.

Attention, ces huiles de poissons ont un effet fluidifiant sur le sang. Si vous êtes sous médicaments anticoagulants, demandez impérativement l'avis de votre médecin. Si vous n'êtes pas sous anticoagulants et que vos artères sont sclérosées, cet effet fluidifiant sera bénéfique.

29. Burdge GC, Woottton SA. Conversion of alpha-linolenic acid to eicosapentaenoic, docosapentaenoic and docosahexaenoic acids in young women. *Br J Nutr*. 2002;88(4):411-420.

30. Chiu CC et al. The effects of omega-3 fatty acids monotherapy in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: a preliminary randomized double-blind placebo-controlled study. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2008 Aug 1;32(6):1538-44.

31. Gao Q et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplements and cognitive decline: Singapore Longitudinal Aging Studies. *J Nutr Health Aging*. 2011;15(1):32-5.



## 8. Le ginkgo biloba

Le **ginkgo** est l'une des plantes qui ont été le plus étudiées ces dernières années pour contrer les problèmes de cognition, de démence, et les symptômes associés à la maladie d'Alzheimer.

Plusieurs études notent un effet bénéfique sur le déclin des capacités cognitives chez ceux qui sont déjà affectés par des problèmes allant jusqu'à la démence et la maladie d'Alzheimer<sup>32</sup>.

Considérez donc le ginkgo si le déclin cognitif est déjà entamé. Ses bénéfices dans un contexte de prévention ne sont aujourd'hui pas certains.

Les produits à utiliser sont standardisés. Ils contiennent 24 % d'hétérosides et 6 % de ginkgolides. Les doses traditionnelles sont de 120 mg à 240 mg par jour, en 2 ou 3 prises. Les produits non standardisés (à base de feuilles brutes) semblent provoquer des migraines chez de nombreuses personnes.

Demandez conseil à votre pharmacien pour la dose appropriée à votre situation. Le ginkgo a un effet fluidifiant sur le sang, il est donc souvent contre-indiqué si vous prenez certains types de médicaments anticoagulants.

## 9. L'aromathérapie

La diffusion de certaines huiles essentielles dans l'air ambiant peut calmer la personne et améliorer ses fonctions cognitives.

Celle qui semble la plus prometteuse est, là encore, le romarin, version à cinéole (*Rosmarinus officinalis*). Son huile essentielle améliore la précision et la vitesse à laquelle des sujets peuvent effectuer des tâches de type calcul mathématique ou reconnaissance spatiale<sup>33</sup>. Quelques gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur à placer dans votre pièce de vie constituent l'une des manières les plus agréables et sensuelles de stimuler vos capacités mentales.

## Composez votre protocole :

En prévention	
Plante ou complément	Dose
Thé vert	Plusieurs tasses par jour
Romarin	Une tasse tous les matins
Vin rouge	Un verre par jour
	Consommation régulière de poissons des mers froides (riches en oméga 3).
Déclin passager dû au stress	
Rhodiola	40 à 60 gouttes de tincture mère tous les matins pendant 6 semaines
Bacopa	250 à 500 mg par jour
	Autres mesures de gestion du stress : activité physique, relaxation, méditation, etc.
Déclin entamé	
Resvératrol	250 à 500 mg par jour
EGCG du thé vert	300 mg par jour
Oméga 3 (huiles de poissons)	1 à 2 g par jour
Bacopa	250 à 500 mg par jour
Ginkgo biloba	120 à 240 mg d'un comprimé standardisé
Aromathérapie (romarin à cinéole)	Une diffusion par jour

**Christophe Bernard**

Herbalaiste et Naturopathe

<http://www.altheaprovence.com>

32. Solfrizzi V, Panza F. Plant-Based Nutraceutical Interventions against Cognitive Impairment and Dementia: Meta-Analytic Evidence of Efficacy of a Standardized Gingko biloba Extract. *J Alzheimers Dis*. 2014 Oct 28.

33. Moss M, Oliver L. Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. *Ther Adv Psychopharmacol*. 2012 Jun;2(3):103-13.

*Révélations Santé & Bien-être*

**Dossier spécial :** 7 remèdes secrets à base de plantes :  
exploitez enfin la pharmacie de la nature

**Directeur de la publication :** Gabriel Combris  
SNI Editions SA

**Adresse :** Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse  
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013  
CH-217-3553878-1

**Capital :** 100.000 CHF

Crédits photos : © VICUSCHKA – © KaTci – © Marina Shanti – © Galyna Andrushko – © Oliver Hoffmann – © Christopher Waters – © Madlen – © StudioNeosiam – © n7atal7i – © Kirsanov Valeriy Vladimirovich – © KieferPix – © Lightspring – © CCat82 – © nanka – © Marina Onokhina – © Nailia Schwarz – © Diana Taliun – © alexpro9500 / Shutterstock.com © Dionisvera – © lefebvre\_jonathan – © Benjamin LEFEBVRE – © arphotoclub – © Lili – © de\_marco – © Chlorophylle – © Kohler – © marilyn barbone – © DGJM / Fotolia.com