

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

DR FRANCK GIGON

Médecin phytothérapeute

ALESSANDRA MORO BURONZO

LES MEILLEURES PLANTES QUI SOIGNENT



**Les remèdes naturels indispensables
pour apaiser
vos maux les plus courants**

SANTÉ

LES MEILLEURES PLANTES QUI SOIGNENT

Vous cherchez à vous soigner plus simplement, plus naturellement et sans risques ? Bien plus que des remèdes de grand-mère, certaines plantes sont des médicaments incroyablement efficaces... à condition de savoir les utiliser correctement.

Découvrez dans ce guide pratique :

- les bases de la phytothérapie : pour apprendre à vous soigner avec les plantes ;
- les 28 plantes médicinales indispensables : leurs propriétés, leurs principales indications et leur mode d'emploi ;
- de A à Z, les solutions naturelles aux troubles les plus courants : maux de tête, stress, rhume, toux, problèmes de sommeil...

**LES MEILLEURES PLANTES MÉDICINALES
POUR UNE PHARMACIE MAISON 100 % NATURELLE !**

Passionné par l'impact du monde végétal sur la santé, **Franck Gigon** est docteur en médecine, micronutritionniste et phytothérapeute. Il est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés à la phytothérapie.

Diplômée en psychologie, naturopathe et conseillère en fleurs de Bach, **Alessandra Moro Buronzo** a déjà publié de nombreux ouvrages sur la santé au naturel.

ISBN 979-10-285-0483-0



16 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

**L E D U C S
E D I T I O N S**

RAYON : SANTÉ

**LES MEILLEURES
PLANTES QUI
SOIGNENT**

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0483-0

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

DR FRANCK GIGON

ALESSANDRA MORO BURONZO

**LES MEILLEURES
PLANTES QUI
SOIGNENT**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PARTIE 1. DES PLANTES, OUI, MAIS SOUS QUELLES FORMES ?	15
CHAPITRE 1. FAITES LE BON CHOIX	17
CHAPITRE 2. PRÉCAUTIONS À PRENDRE	24
PARTIE 2. LES 28 PLANTES INCONTOURNABLES	31
AIL	33
ARNICA	38
ARTICHAUT	42
AUBÉPINE	47
BARDANE	50
CHARDON MARIE	55
CURCUMA	59
ÉCHINACÉE	64
FENOUIL	68
GATTILIER	72
GENTIANE	76

GINGEMBRE	80
GINKGO	85
GUIMAUVE	89
MATRICAIRE OU CAMOMILLE ALLEMANDE	93
MENTHE POIVRÉE	98
MILLEPERTUIS	102
ORTIE	107
PAVOT DE CALIFORNIE	111
PISSENLIT	115
RÉGLISSE	119
REINE-DES-PRÉS	124
ROMARIN	128
SAUGE	132
SUREAU NOIR	137
THYM	141
TILLEUL	145
VALÉRIANE	149

PARTIE 3. QUAND LES PLANTES PASSENT À L'ACTION DE A À Z, LES TROUBLES LES PLUS COURANTS SOIGNÉS PAR LES PLANTES	153
--	-----

ACNÉ	155
ANÉMIE	159
ANXIÉTÉ	162
ARTHRITE	165
BRÛLURE LÉGÈRE	168
BRÛLURES D'ESTOMAC	170

SOMMAIRE

CONSTIPATION	173
DÉPRESSION	176
DIARRHÉE	179
DIGESTION DIFFICILE OU DYSPEPSIE	182
ENTORSE	185
FATIGUE	188
FIÈVRE	191
GAZ	193
GRIPPE	196
MAL DE DOS	199
MAL DE GORGE	202
MAL DU TRANSPORT	205
MAL DE TÊTE	208
PIQÛRES D'INSECTES	211
POUX	214
RÈGLES (DOULOUREUSES OU IRRÉGULIÈRES)	217
RHUME	220
SOMMEIL (TROUBLES DU) OU INSOMNIE	223
STRESS	227
TOUX	231
VERS	234
LA PHYTOTHÉRAPIE ET SON JARGON	237
TABLE DES MATIÈRES	241

INTRODUCTION

Quand vous vous approchez des plantes pour les regarder de près, vous voyez un monde extraordinaire s'ouvrir à vous et vous tendre les bras ! Un monde que l'Homme a exploré et appris à apprivoiser depuis la nuit des temps.

L'enjeu était de taille, car il ne s'agissait alors ni plus ni moins que de survivre en milieu hostile.

Par l'expérience directe au quotidien et en payant souvent de sa personne, l'Homme a appris à connaître le monde végétal pour se nourrir et se soigner, jusqu'à différencier au mieux les plantes qui lui étaient bénéfiques de celles qui étaient toxiques. Une symbiose avec le monde végétal s'est alors produite, qui se poursuit depuis des millénaires.

Quand nous étions encore loin de l'époque des pharmacies et des supermarchés, l'Homme « faisait ses courses » dans la prairie devant sa propre habitation ou dans la forêt avoisinante ! Puis, des connaisseurs et des passionnés des plantes sont apparus, qui ont dispensé leurs conseils aux habitants de chaque village : on les appelait alors chamanes, guérisseurs ou hommes-médecine.

On l'oublie un peu trop, mais avant la révolution des médicaments chimiques – qui a commencé au XVIII^e siècle –, on trouvait quasi exclusivement les solutions aux maux humains parmi les nombreux végétaux qui poussaient dans l'environnement le plus proche.

Et puis l'Occident a évolué vers la modernité, avec ses molécules de synthèse qui ont chassé les plantes médicinales et les remèdes ancestraux au fond de nos placards... et (presque) de nos mémoires.

Mais cet oubli est passager, car nous sommes nombreux à vouloir conserver vivace ce trésor thérapeutique. En dehors de notre civilisation occidentale, les hommes gardent un rapport étroit avec leur médecine traditionnelle. En effet, des raisons économiques font que 90 % de la population planétaire n'a pas accès aux médicaments de l'industrie pharmaceutique et se soigne toujours avec la pharmacopée végétale locale.

En Occident, ces vingt dernières années, une phytothérapie moderne est née, qui utilise les plantes et se base sur des études scientifiques confirmant les effets de nos traditionnelles solutions végétales.

Des scandales sanitaires à répétition, un excès d'utilisation de chimie de synthèse dans nos vies et une défiance, nouvelle mais tenace, à l'égard des intérêts économiques partisans ont éveillé, chez un grand nombre d'entre nous, l'envie de s'en remettre au bon sens et à la simplicité de nos anciens en matière de soins.

Les plantes reviennent maintenant sur le devant de la scène et retrouvent une place dans le vaste panorama des produits de

santé. Nous sommes nombreux à avoir du plaisir à redécouvrir des alliées parmi les végétaux si précieux :

- la gentiane pour faciliter une digestion lente ;
- l'arnica contre les entorses ;
- l'ortie pour faire le plein de minéraux ;
- la réglisse pour soulager les ulcères d'estomac
- la bardane pour résoudre un grand nombre de problèmes de peau ;
- le gingembre pour vaincre les nausées ;
- l'ail contre les vers, les bactéries et les champignons ;
- la camomille pour apaiser les maux de tête ;
- le pavot de Californie pour tomber plus facilement dans les bras de Morphée ;
- le curcuma pour combattre efficacement les inflammations ;
- les feuilles d'artichaut pour préserver le bon fonctionnement du foie...

Des promesses de grand-mère ? Pas seulement, car la science valide ce retour à la nature, alliée de notre santé ! Les chercheurs se penchent très attentivement sur cet « or vert » et découvrent que certaines plantes médicinales contiennent des constituants chimiques puissants et efficaces, capables de soigner, de soulager, de calmer et de redonner de l'énergie. Grâce à la science, nous faisons bien, aujourd'hui, la différence entre les plantes bénéfiques et les toxiques. Car, oui, les plantes sont nos amies, mais à condition de bien les connaître et de les utiliser correctement. L'ignorance, dans ce domaine, peut se révéler dangereuse !

C'est le propos de ce livre, de vous présenter les plantes les plus communes et les plus utilisées, et de vous familiariser avec les modes d'emploi les plus simples, de vous donner des pistes de réflexion et d'action face aux petits – et grands – problèmes

quotidiens, en amont d'une consultation médicale et sans jamais remplacer cette dernière.

Vous trouverez pour commencer une initiation aux différentes formes d'utilisation des plantes, ce que l'on appelle, en langage savant, la galénique.

À sa suite, pour une immersion dans le monde végétal, une sélection des 28 plantes qu'il faut connaître pour une approche concrète de ce domaine thérapeutique à part. Il s'agit de plantes faciles à trouver et propres à soulager un grand nombre de problèmes du quotidien.

Une troisième partie détaille, de A à Z, les problèmes les plus courants qui peuvent trouver une solution par les plantes. Mais nous ne nous arrêtons pas à la plante seule pour traiter le problème qui se présente : mieux vaut avoir à disposition un arsenal de solutions. Il est également important de savoir ce qu'il faut manger et ce qu'il faut éviter, et connaître toutes les méthodes naturelles qui peuvent apporter une aide supplémentaire.

En fin d'ouvrage, nous vous proposons un lexique des termes parfois complexes qu'on rencontre dans la bibliographie de phytothérapie, afin que vous soyez à l'aise dans votre lecture.

Il nous paraît important de souligner que les informations et les conseils donnés dans ce livre sont informatifs et d'ordre général. Ils ne doivent en aucun cas remplacer une consultation médicale, un traitement médicamenteux ou un acte thérapeutique. L'être humain est complexe et seule une consultation personnalisée donnée par un professionnel de santé peut prétendre évaluer correctement les symptômes d'une maladie.

INTRODUCTION

La santé est un bien précieux. Il appartient à chacun de nous d'agir de façon intelligente pour la préserver.

Bonne lecture !



**DES PLANTES, OUI,
MAIS SOUS QUELLES
FORMES ?**

Lorsqu'un problème de santé se présente, le premier pas est de l'identifier et de choisir la bonne plante à utiliser en ce cas précis. Le second pas est de trouver la « forme » idéale d'utilisation : gélules, macérats, huiles essentielles, infusions ? Au comptoir de la pharmacie ou de l'herboristerie, le choix est vaste parmi les préparations liquides ou séchées. Les méthodes de préparation et de conservation sont différentes. Dans un langage savant, on parle des formes galéniques du produit. Ce mot vient du nom Galien, un médecin grec de l'Antiquité qui est à l'origine d'un grand nombre de préparations à base de plantes.

Nous allons vous aider à y voir clair, à choisir au mieux et à comprendre les conseils des experts.

À SAVOIR

Lorsqu'un expert en phytothérapie conseille une forme galénique (par exemple, une teinture mère), il est déconseillé de la remplacer par une autre forme (par exemple, des gélules) sans son avis.

Chapitre 1

Faites le bon choix

LES PLANTES SÉCHÉES EN VRAC

C'est à l'herboristerie que l'on trouve le plus grand nombre de plantes séchées et vendues en vrac, ou déjà ensachées, seules ou mélangées. La qualité de la plante se repère à sa couleur vive et à son odeur persistante quand on la froisse entre les doigts.

L'utilisation principale des plantes en vrac reste la tisane : en infusion ou en décoction.

LES GÉLULES

La gélule n'est rien d'autre qu'une capsule de gélatine remplie de la plante séchée réduite en poudre. Lorsque les gélules contiennent des « extraits » de la plante, cela signifie que la concentration de certains principes actifs est beaucoup plus importante que celle qui existe dans les gélules normales. Ces principes actifs ont été extraits à l'aide d'un solvant et ajoutés dans la gélule pour une efficacité plus importante.

Si le fabricant ajoute d'autres ingrédients dans la gélule, il doit obligatoirement le signaler sur l'emballage. Il est recommandé de bien lire les étiquettes avant de conclure ses achats.

On trouve dans le commerce des « extraits standardisés », qui sont des préparations dans lesquelles une concentration minimale du principe actif est garantie.

LES COMPRIMÉS

Les comprimés sont des formes galéniques obtenues avec des plantes associées à d'autres substances (par exemple, l'amidon, la gomme arabique), qui ont comme fonction de lier les ingrédients ensemble. En général, à taille égale, les comprimés contiennent une quantité de plante supérieure à celle contenue dans les gélules.

LES TEINTURES MÈRES

Pour pouvoir appeler une préparation « teinture mère » – souvent abrégée en TM –, il faut laisser macérer la plante fraîche dans un alcool, qui n'est rien d'autre qu'un solvant capable d'en extraire les principes actifs. De plus, l'alcool permet de conserver plus longtemps les préparations (plus longtemps, en tout cas, que celles obtenues avec de la glycérine). De nos jours, il y a 148 plantes autorisées pour la préparation des teintures mères que l'on achète normalement en pharmacie, même si le nombre de teintures mères disponibles tend à se réduire, car elles deviennent difficiles à trouver.

LES MACÉRATS GLYCÉRINÉS

Les macérats glycélinés – souvent abrégés en MG – se font avec des parties de la plante médicinale – y compris les bourgeons – qu'on laisse en macération dans une préparation à base de glycérine (un solvant qui peut être d'origine végétale ou chimique) et d'eau. La glycérine d'origine végétale est préférable car on l'obtient par extraction de matière grasse de palme, de soja ou de noix de coco, alors que la glycérine chimique, elle, provient du pétrole.

Les macérats glycélinés ne contiennent pas ou peu d'alcool et ont en général un goût sucré agréable.

SIPF® – SUSPENSION INTÉGRALE DE PLANTES FRAÎCHES – ET EPS® – EXTRAITS FLUIDES DE PLANTES STANDARDISÉS

Les SIPF® et EPS® sont des extraits liquides de plantes qui s'obtiennent à partir de la totalité de la plante, du « totum » de la plante comme on dit dans le jargon de la phytothérapie. Le fait d'utiliser l'intégralité de la plante permet d'obtenir dans le liquide le maximum des principes actifs contenus dans la plante fraîche. Ces extraits liquides, qui s'achètent à la pharmacie, contiennent de l'alcool et se conservent facilement.

LES MACÉRATS HUILEUX

Les macérats huileux, parfois appelés huiles médicinales, sont des macérations de plantes – fraîches ou sèches – dans des huiles

végétales, comme l'huile de sésame, d'amande douce, de tournesol. On les utilise surtout en usage externe, comme l'huile d'arnica en cas de contusions ou l'huile de millepertuis pour soulager les inflammations.

LES HUILES ESSENTIELLES

On peut dire des huiles essentielles qu'elles constituent la quintessence de la plante. Il s'agit des principes aromatiques et volatils qui se trouvent seulement dans certaines plantes appelées « aromatiques » et qui peuvent être extraits grâce, principalement, à la distillation à la vapeur d'eau ou, en ce qui concerne les agrumes, par expression à froid de leurs zestes. On parle dans ce dernier cas d'« essence » et non pas d'« huile » essentielle. L'utilisation savante des huiles essentielles est appelée « aromathérapie ». Il faut savoir que les huiles essentielles sont des produits extrêmement concentrés, à manier avec précaution car très puissants. Les huiles essentielles peuvent lutter efficacement contre les infections dues aux virus, bactéries et champignons, contre la douleur, contre l'anxiété, stimuler les systèmes digestif, circulatoire, immunitaire.

Pour les utiliser correctement, il faut impérativement respecter les dosages donnés par les experts. Inutile de doubler la dose pour multiplier l'efficacité quand une seule goutte suffit !

Même si les huiles essentielles ne sont pas la partie la plus importante de cet ouvrage, nous avons exposé les bases de leur utilisation.

N'oubliez pas qu'une consommation inadéquate ou excessive peuvent entraîner de graves conséquences. C'est pour cette raison que leur emploi est systématiquement et formellement déconseillé aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux enfants avant six ans sans et aux personnes fragiles, à celles qui souffrent d'hypertension, d'épilepsie ou qui ont le moindre doute sur une éventuelle pathologie, sans l'avis et le suivi d'un expert en aromathérapie. Cette précaution est impérative en ce qui concerne la prise des huiles essentielles par voie orale.

Il est recommandé de tester les huiles essentielles sur la peau avant toute utilisation et, lorsqu'elles sont appliquées sur cette dernière, elles doivent – sauf indication contraire – être diluées dans une huile végétale, comme l'huile d'amande douce, d'olive, de noisette.

On doit absolument éviter tout contact des huiles essentielles avec les yeux, les muqueuses et les parties génitales.

En cas d'irritation de la peau ou de brûlure par une huile essentielle, il faut nettoyer d'abord l'endroit avec une huile végétale, par exemple de l'huile d'olive, puis laver avec de l'eau et du savon, et rincer. En cas d'absorption involontaire d'huiles essentielles, s'adresser à un médecin ou appeler le centre antipoison.

N'acheter que des huiles essentielles 100 % naturelles, 100 % pures (sans l'ajout d'autres produits) et 100 % totales ou complètes, c'est-à-dire issues d'une bonne distillation. Préférer les huiles essentielles biologiques ou celles provenant de laboratoires qui garantissent l'absence de résidus de pesticides et d'engrais chimiques.

LES HYDROLATS

Connus aussi sous le nom d'« eaux florales », les hydrolats constituent le deuxième produit qui sort de la distillation des plantes et des fleurs, lorsqu'on souhaite produire des huiles essentielles. En effet, à la fin de la distillation, on obtient d'un côté l'huile essentielle et de l'autre l'hydrolat. Ce dernier est beaucoup plus doux que l'huile essentielle et peut se manier avec beaucoup moins de précautions. Les hydrolats sont assez fragiles et ne peuvent pas être conservés très longtemps. Il faut les garder au frais et à l'abri de la lumière, puis, une fois ouverts, au réfrigérateur.

LE « BIO » ET CE QUE L'ON PEUT EN DIRE

En achetant des plantes issues de l'agriculture biologique, vous réduisez la consommation de pesticides et d'autres molécules chimiques aux effets indésirables. Plusieurs labels garantissent le biologique, parmi les plus connus on retrouve « AB », « Nature et Progrès », « Ecocert ».

ATTENTION !

La certification biologique n'est pas une garantie de l'efficacité du produit ni de son action thérapeutique.

OÙ TROUVER DES PLANTES MÉDICINALES SOUS QUELQUE FORME QUE CE SOIT ?

Dans les herboristeries, les pharmacies spécialisées, les magasins biologiques ou sur le Web.

Les herboristeries existent, même si le diplôme d'herboriste n'est plus délivré en France depuis 1941. Elles sont tenues généralement par un pharmacien ou un spécialiste en phytothérapie. Vous y trouverez des plantes en vrac ou sous des formes galéniques.

Si vous achetez sur Internet, assurez-vous du sérieux du vendeur et de la qualité des plantes.

Certaines marques et certains produits, comme les teintures mères ou les suspensions intégrales de plantes fraîches, se trouvent plus facilement en pharmacie.

Chapitre 2

Précautions à prendre

Il arrive que certaines plantes provoquent parfois une interaction avec des médicaments. Dans cet ouvrage, les interactions et les précautions à prendre sont systématiquement signalées. Cependant, en cas de doute, il ne faut jamais hésiter à demander conseil à un expert ou à un médecin. En effet, certaines plantes peuvent diminuer ou augmenter l'efficacité d'un traitement.

C'est le cas, par exemple, de l'échinacée avec les immunosuppresseurs, du gingembre avec les anticoagulants et les antiagrégants, du ginkgo avec les anticoagulants, les antiagrégants, les antidépresseurs, les antiépileptiques et les inhibiteurs pompe à protons ; du ginseng avec les anticoagulants, les antidiabétiques et certains neuroleptiques ; le millepertuis et le pamplemousse (même en jus) avec tous les médicaments ; la réglisse avec les digitaliques, les corticoïdes et certains diurétiques.

ATTENTION !

En cas de doute, demandez TOUJOURS conseil à un expert ou à votre médecin.

PAS À PAS, LES PLANTES ET LEUR USAGE...

La tisane : décoction et infusion

Pour faire une tisane, il faut compter environ 20 à 30 g de plante séchée pour 1 litre d'eau chaude. On peut également faire des tisanes avec des plantes fraîches.

La décoction : il faut utiliser les parties les plus dures, les plus ligneuses de la plante, comme la racine, l'écorce et certaines feuilles qui sont particulièrement dures. Il suffit de :

- mettre la quantité choisie de la plante avec l'eau dans une casserole en acier inox ;
- porter l'eau à ébullition, puis baisser le feu ;
- laisser frémir l'eau pendant une dizaine de minutes environ (ou selon les indications) ;
- éteindre le feu et laisser infuser pendant quelques minutes, après avoir couvert ;
- filtrer et boire.

L'infusion : il faut utiliser les parties plus tendres de la plante, comme les fleurs, les feuilles ou les sommités fleuries. On peut pratiquer deux méthodes différentes :

- la première : mettre la quantité choisie de la plante avec l'eau dans une casserole en acier inox ; porter l'eau à frémissement ; éteindre le feu et couvrir ; laisser infuser pendant une dizaine de minutes (ou selon les indications) ; filtrer et boire.
- la seconde : verser l'eau bouillante sur la quantité choisie de la plante ; couvrir, laisser infuser pendant une dizaine de minutes (ou selon les indications) ; filtrer et boire.

Depuis la nuit des temps, les tisanes sont utilisées pour leurs vertus thérapeutiques. Elles sont très plébiscitées par les experts, même s'il est difficile de savoir exactement quelle quantité de principes actifs la personne a absorbée.

Le gargarisme

On pratique des gargarismes quand on souhaite avoir une action thérapeutique – en préventif ou en curatif – directement dans la zone de l'arrière-bouche.

Pour réaliser un gargarisme, on peut utiliser une tisane refroidie à température ambiante ou l'eau dans laquelle on a dilué la plante : prendre une gorgée du liquide dans la bouche, pencher la tête suffisamment en arrière pour pouvoir regarder le plafond. Inspirer par le nez et faire sortir de l'air de la gorge en faisant « glouglouter » le liquide. Cracher et recommencer. Le but est de faire rester le liquide le plus longtemps possible en contact avec la zone de l'arrière-bouche pour que les principes actifs contenus dans les plantes puissent avoir une action locale efficace.

Le bain de bouche

Le bain de bouche sert à nettoyer et à agir dans toute la zone de la bouche. Dans un verre, verser l'infusion refroidie ou mélanger le produit sélectionné, par exemple du jus de citron, à de l'eau. Prendre le liquide dans la bouche (sans la remplir complètement) et le faire bouger énergiquement pendant quelques dizaines de secondes d'un côté à l'autre des joues pour qu'il entre en contact avec le moindre recoin de la cavité buccale. Cracher le liquide et recommencer autant de fois que nécessaire.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les meilleures plantes qui soignent
Dr Franck Gigon & Alessandra Moro Buronzo



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S