



SE
Soigner
PAR LES
Plantes

LES REMÈDES NATURELS
POUR TOUS LES MAUX
DU QUOTIDIEN

Dr Jacques
Labescat

ulmer

Avertissement

L'auteur, la direction d'ouvrage et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de mauvais emploi des informations contenues dans cet ouvrage.

Ils ne pourront en aucun cas être tenus pour responsables d'une interprétation erronée, d'une utilisation incorrecte ou d'un usage contre-nature réalisé à partir des données de ce livre.

Nous rappelons que toute utilisation d'une plante, considérée comme médicinale ou non, pour un usage commercial ou thérapeutique doit se conformer au cadre strict de la loi. Utiliser les plantes pour se soigner ou se maintenir en forme n'est pas sans risque, en dehors même de tout usage des plantes toxiques.

Il convient ainsi de s'assurer des plantes ramassées dans la nature et de leur condition de stockage.

En cas de doute sur leur identification, comme sur les troubles qu'elles sont censées corriger, il est impératif de consulter un professionnel de la santé, médecin ou pharmacien spécialisés en phytothérapie. Attention également à bien respecter à la fois les doses et les durées conseillées, comme les indications, les contre-indications et les précautions d'emploi.

SOMMAIRE

5 AVANT-PROPOS

6 INTRODUCTION

15 LES PLANTES DE SANTÉ DE A À Z

16 Absinthe	56 Échinacée	98 Ortie
18 Achillée millefeuille	58 Eucalyptus	100 Passiflore officinale
20 Alchémille	61 Frêne	102 Pavot jaune de Californie
21 Aloe vera	62 Fucus	104 Pensée sauvage
22 Angélique	63 Fumeterre	105 Persil
24 Arbre à thé	64 Gattilier	106 Pissenlit
26 Arganier	66 Géranium-herbe-à-robert	109 Plantain
27 Arnica	68 Grande gentiane	110 Prêle des champs
28 Artichaut	71 Gingembre	112 Reine-des-prés
29 Astragale de Chine	72 Ginkgo biloba	114 Rhodiola
30 Aubépine	73 Ginseng	116 Riz rouge (levure)
33 Avoine	74 Giroflier	117 Romarin
34 Bardane	75 Griffonia	118 Ronce
36 Bouleau	76 Guimauve	119 Saro
37 Bourrache	78 Harpagophytum	120 Sauge
38 Bruyère	79 Hélichryse italienne	122 Saule
40 Camomille/Matricaire	81 Houblon	125 Serpolet
43 Canneberge	82 Kuzu	126 Souci officinal
45 Capucine	83 Laurier noble	127 Spiruline
46 Cassis	84 Lavande	128 Sureau noir
48 Chanvre	86 Maca	131 Thé vert
49 Chardon-marie	87 Marronnier d'Inde	132 Thym
50 Chéridoïne	89 Mauve	134 Tilleul
51 Chiendent	90 Mélisse	135 Tribulus
52 Coquelicot	92 Menthe poivrée	136 Valériane
54 Curcuma	94 Millepertuis	137 Vigne rouge
55 Desmodium	97 Olivier	

139 LES TROUBLES DE A À Z

160 CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES



AVANT-PROPOS

À l'instar de l'écrivain botaniste Jean-Jacques Rousseau, qui herborisait derrière la demeure royale du château de Vincennes, là même où saint Louis rendait la justice sous son arbre (un chêne, tout un symbole !), identifier les plantes sauvages, les ramasser, les conserver et les utiliser constitue non seulement une vraie source de bien-être et de santé, mais aussi un excellent moyen d'agrémenter promenades et découvertes. Certes, il faut désormais s'éloigner des villes pour retrouver une nature un tant soit peu sauvage, mais le bonheur de la promenade, du partage des connaissances botaniques et médicinales, et celui de la transmission (en famille ou entre amis) récompensera largement chacun de sa patience et de sa curiosité.

Fruit de mon expérience de médecin phytothérapeute et d'herboriste passionné, cet ouvrage vous invite à découvrir une autre façon de se soigner, plus globale et plus naturelle, grâce à cette « médecine des simples » à la fois traditionnelle et d'avenir. Préparer tisanes, onguents et sirops, pour soi-même et pour ses proches, devient alors un geste aussi naturel et quotidien que réaliser des confitures ou des conserves. Au pire, si les plantes ne vous guérissent pas, elles n'auront pas les effets secondaires qu'ont beaucoup de médicaments actuels, sauf à ne pas respecter les précautions d'emploi.

Quant à ceux qui ne peuvent arpenter la campagne, ils trouveront toutes les préparations que nous conseillons en pharmacie, de préférence spécialisée, ou en herboristerie, s'ils ont la chance d'en avoir encore une à proximité.

Bonne lecture

Docteur Jacques Labescat

INTRODUCTION

La médecine des simples

Les remèdes de « bonne fame »

Proche de la nature, l'homme a eu très tôt le souci et la nécessité, pour survivre, de guérir ses maux, ou mieux encore de les prévenir. Un seul moyen est alors à sa disposition : observer attentivement ce qui l'entoure. À force de tentatives, il acquiert une expérience certaine qui, transmise de génération en génération, devient un véritable savoir médical : c'est la « médecine des simples ». Au fil des siècles, cette médecine par les plantes se développe, fait ses preuves, et sauve bien des patients. Mais, insuffisamment « scientifique » aux yeux de certains, qui n'hésitent bientôt pas à la considérer comme véritablement obsolète, elle finit par être bannie et reléguée dans les greniers de grands-mères. D'une médecine « de bonne fame » (de bonne réputation), elle devient une médecine « de vieilles femmes », à vite oublier et à remplacer à la lumière des connaissances nouvelles.

Le triomphe vite limité de la chimie

Car la science est en effet passée par là. Et il ne convient plus désormais d'utiliser ce que l'on ne peut complètement expliciter. Or, expliquer le mode d'action d'une plante est presque impossible vu le nombre de ses composants. Pour soigner, il faut identifier, analyser puis synthétiser la molécule chimique susceptible de combattre tel ou tel symptôme. Ce principe actif peut d'ailleurs provenir d'une plante, comme l'aspirine (qui provient du saule), ou la digitaline (qui provient de la digitale pourpre). On le synthétise, on en modifie la structure, pour l'incorporer dans un médicament. Pourtant, s'il se doit d'être efficace, un médicament se doit aussi d'être sans danger pour l'homme, et l'équation n'est pas toujours simple à résoudre : la concentration en principe actif est souvent trop importante et donc mal supportée, d'où les nombreux médicaments retirés régulièrement du marché et les campagnes médiatiques informant sur les risques de certains d'entre eux, tels les antibiotiques, par exemple. Avec le temps, plus on utilise de médications chimiques et plus on prend conscience des

L'ARBRE MÉDECIN

La nature est bien faite, du moins tant que l'homme se garde de trop intervenir : à chaque chose son contraire et à chaque mal (ou presque) son remède. Ainsi, les eaux stagnantes génèrent des fièvres (appelées d'ailleurs pour certaines « fièvres des marais ») et des douleurs articulaires chez les personnes rhumatisantes. Or, au bord

des étangs, puisant ses racines dans l'eau dormante et s'en nourrissant, on trouve le saule. Et dans son écorce, de l'acide salicylique. Acétylé pour la première fois par un chimiste alsacien, le saule donnera naissance à un médicament centenaire : l'aspirine, qui traite la fièvre et les douleurs... La boucle est bouclée.

limites des traitements, voire de leurs effets secondaires, un constat qui devrait entraîner un certain retour vers des réflexes plus « naturels ». Désormais, on est plus attaché à combattre les maladies dont l'homme peut souffrir qu'à le soigner lui-même. C'est assez souvent confortable, mais parfois dangereux.

La phytothérapie, médecine moderne

Dans de nombreuses maladies, considérer le principe actif du médicament comme seul agent potentiellement thérapeutique est trop restrictif et, qui plus est, comme on vient de le voir, parfois non dénué d'effets secondaires. Se soigner par les plantes, c'est avoir une approche plus globale de la personne en souffrance dans son ensemble et de sa maladie. Celle-ci est alors considérée comme un déséquilibre, une perte du « bien-être », que l'on peut essayer de réparer grâce à une véritable « machine à guérir naturellement » : la plante. À côté du fameux « principe actif », composé dominant, existent en effet dans la plante de nombreux autres composants dont le rôle, même s'il est moindre et pas toujours compris, est loin d'être inutile. C'est cet ensemble de propriétés combinées qui garantit à la médecine par les plantes une réelle efficacité et une bonne tolérance. Le risque est en effet quasiment nul de voir se produire une réaction négative, un effet secondaire imprévu. La médecine par les plantes, médecine naturellement proche de l'homme, correspond entièrement à la devise de la première école de médecine française de Montpellier où, entre autres, a été formé le docteur Rabelais : *primum non nocere*, « d'abord ne pas nuire »...

Les Plantes de santé

FICHES DE SANTÉ
PAR PLANTES DE A À Z

Absinthe

La plante des lendemains de fête

PROPRIÉTÉS

Digestion, alcoolisme : L'absinthe est une plante maîtresse de la digestion, elle ouvre l'appétit, mais elle aide aussi à faire passer un repas un peu trop chargé, notamment en alcool.

Acouphènes : Utilisée en traitement ORL, elle soulage les bourdonnements d'oreille, ou acouphènes.

Vers : Vermifuge, elle chasse efficacement les parasites intestinaux et les vers, en particulier les oxyures, responsables de démangeaisons à l'anus.

Autres : Elle combat la mauvaise haleine et soulage aussi bien la gastrite que la colite. Elle permet de lutter contre le mal des transports (y compris le mal de mer). Enfin, elle aide à déclencher des règles difficiles à venir.

OÙ TROUVER L'ABSINTHE ?

Poussant dans le Midi, à l'étage subalpin, l'absinthe aime les endroits secs et bien exposés. Les feuilles et les fleurs servent en infusion. Elles seront ramassées entre juillet et septembre. Sa culture étant surveillée, il est conseillé de l'acheter en pharmacie ou de la cultiver au jardin.

BIEN UTILISER L'ABSINTHE

Pour la digestion, les troubles dus à l'alcool et les acouphènes, les cures vont de 7 à 21 jours. En cas de repas trop chargé, prendre pendant les trois jours suivant le repas. En cas de mal des transports, les prises se font la veille et le matin du voyage. Contre les vers, faire le traitement pendant 3 jours au



UN PEU D'HISTOIRE

Comment imaginer aujourd'hui que, jusqu'à son interdiction en 1935, l'absinthe a été à l'origine d'un vrai fléau social ? Et pourtant, c'est en centaines de milliers d'hectolitres que l'essence d'absinthe était produite et consommée en France (plus de 360 000 hl par an, dit-on). Consommer l'absinthe était devenu une vraie cérémonie à la française ! Une cuillère spécialement percée de trous avait même été inventée, et regarder s'écouler lentement l'eau glacée sur le sucre de la cuillère faisait partie du rite. La consommation régulière d'absinthe rendait tout simplement fou ou épileptique. Beaucoup en ont fait les frais, dont quelques-uns de nos poètes, comme Verlaine et Rimbaud.

moment de la nouvelle lune, à renouveler 14 jours après, pendant encore 3 jours. Pour les troubles des règles, prendre le traitement 7 jours avant la date prévue des règles.



Ingestion

En infusion : 5 à 15 g de feuilles et/ou de fleurs par litre d'eau bouillante, à laisser infuser 10 à 15 min. Attention, l'infusion est très amère ! Prendre 1 tasse avant les repas du midi et du soir.

ATTENTION : Ne jamais utiliser l'absinthe quand on allaite, la plante stoppant la production de lait.

Recettes

La bière d'absinthe

Une recette ancienne, mais toujours d'actualité, pour se débarrasser des vers intestinaux.

- Mettre à macérer 30 g de feuilles et/ou de fleurs fraîches ou sèches pendant 4 jours dans 1 litre de bière.
- Filtrer et boire avec modération à raison d'un petit verre le matin à jeun pendant 4 jours, une demi-heure avant le petit-déjeuner. Se conserve au frais le temps d'une cure.

Le vin d'absinthe

Le vin d'absinthe est un délicieux apéritif, recommandé lorsque l'on manque d'appétit.

- Mettre à macérer 30 g de feuilles et/ou de fleurs pendant 4 jours dans 1 litre de vin blanc.
- Filtrer et boire avec modération à raison d'un petit verre avant les repas pendant 7 jours.

Achillée millefeuille

Une plante oubliée aux vertus ancestrales

PROPRIÉTÉS

Appétit, estomac : L'achillée calme les brûlures gastriques et ouvre l'appétit.

Calculs rénaux : Elle dissout les calculs et lève l'obstacle urinaire.

Fièvre : Elle fait baisser la température quand elle monte trop.

Infection virale : Elle stoppe l'infection, en prendre par conséquent dès le début d'un rhume.

Ménopause : Également efficace contre les bouffées de chaleur et les spasmes pelviens menstruels, elle permet le contrôle des règles trop abondantes et régule les flux menstruels.

Mal de dent : Mâcher quelques feuilles soulage vite.

Crise hémorroïdaire : En application locale, elle calme la crise ; utile aussi contre les varices, le zona, voire les entorses tendineuses.

Pathologie mammaire : C'est un bon cicatrisant cutané, efficace contre les crevasses du mamelon.

OÙ TROUVER L'ACHILLÉE ?

Cette plante est très commune dans nos régions, au point de coloniser talus, prairies, bords des chemins. Des terres plutôt riches en azote sont nécessaires à sa multiplication, elle



est proche en cela d'une de ses cousines, la camomille, dont elle partage les vertus. Sa richesse en composants (plus de 82 identifiés), dont une huile essentielle, lui a toujours valu un grand engouement (elle fait partie des 32 herbes divinatoires des sorcières), qui s'est cependant éteint au fil des siècles. Elle mérite que l'on s'y intéresse de nouveau !

BIEN UTILISER L'ACHILLÉE

Ingestion

En salade : Mêlées à d'autres herbes, dont le pissenlit et le chiendent, ses feuilles sont bénéfiques pour le foie.

En infusion : Faire infuser 30 g de fleurs ou de feuilles sèches dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes hors du feu. Boire 3 tasses par jour pendant 4 semaines.

En suc : 50 g par jour pendant 4 semaines.

En sirop de feuilles fraîches :

À raison de 30 g par jour.

En hydrolat : 3 cuillerées à soupe par jour par voie orale, ou pur en application locale.

Soins locaux

En suppositoires et en pommade :

Ces préparations sont disponibles en officine.

En décoction concentrée : Laisser bouillir 10 minutes, avec 50 g pour 1 litre d'eau. À utiliser en friction contre les douleurs rhumatismales.

Recette

Le vin d'achillée

Ce vin de plante médicinale et apéritif joint l'utile à l'agréable.

- Broyer au mortier 120 g de fleurs et feuilles fraîches.
- Les mettre à macérer 15 jours dans 1 litre de bon vin rouge.

Les anciens aromatisaient avec un peu de miel. À consommer à raison d'un petit verre avant chaque repas.

En compresses : Appliquer la décoction ci-dessus. À utiliser comme cicatrisant pour tout problème de peau lorsque celle-ci est altérée, mais aussi contre les ulcères de jambe, hémorroïdes, fissures anales.

ATTENTION : La plante n'est pas indiquée chez les femmes enceintes et allaitantes. Elle ne doit pas être utilisée sans avis médical en cas de traitement contre une hypertension artérielle ou concomitamment à l'emploi d'anticoagulants. Des réactions cutanées sont possibles chez les personnes allergiques aux marguerites et Astéracées. Éviter d'associer à la sauge, à l'absinthe, au thuya.

Alchémille

La progestérone naturelle

PROPRIÉTÉS

Ovaires : En stimulant les ovaires, la plante combat les règles trop abondantes, prévient l'apparition des fibromes, aide à les résorber, facilite l'accouchement.

Digestion : Antispasmodique, elle calme les spasmes gastriques (gastrite) et intestinaux (entérite, ballonnements et troubles du transit dont la diarrhée).

Stress : Elle aide à en gérer les effets, notamment psychosomatiques : maux de ventre, insomnies, migraines.

Autres : Elle combat l'anémie. Elle régularise le diabète, l'excès de cholestérol au niveau des artères (athérosclérose), la cellulite, le surpoids. Elle lutte contre l'acné.

OÙ TROUVER L'ALCHÉMILLE ?

Elle est présente plutôt dans la moitié nord de la France, dans les prés, les champs, les fossés. La plante, cueillie entière en juillet et août, est mise à sécher à l'ombre, dans un endroit aéré. Elle est utilisée fraîche ou sèche.

BIEN UTILISER L'ALCHÉMILLE

Pour les troubles des règles, la cure débute le 7^e jour du cycle jusqu'au 1^{er} jour des règles suivantes. En cas de fibromes ou d'acné : cures de 3 mois à renouveler si besoin. Pour les autres symptômes, les cures sont de 1 à 2 semaines.

Ingestion

En infusion : Faire infuser 4 cuillerées à café de plante pendant 15 min dans une tasse d'eau. Boire 2 tasses par jour.

En décoction, suivie d'une infusion : Faire bouillir 10 g de plante pendant 20 min dans 1/4 de litre d'eau, puis laisser infuser 10 min. Boire 1 tasse.

En extraits fluides : 1 cuillerée à café par jour.

Soins locaux

En cas de conjonctivite, l'infusion peut être utilisée en bains oculaires deux fois par jour. La plante fraîche entière peut être broyée et appliquée sur les plaies, les piqûres et les contusions.

ATTENTION : *Prise longtemps, l'alchémille peut constiper.*



Aloe vera

Un vrai cosmétique vert qui donne une belle peau

PROPRIÉTÉS

Par voie interne : Latex issu de la tige.

Effet hypoglycémiant et hypocholestérolémiant : Le jus d'aloë fait diminuer les taux de sucre dans le sang en cas de diabète de type 2 ou diabète gras et fait baisser le taux de « mauvais cholestérol ».

Constipation : Actif en cas de constipation occasionnelle et contre les flatulences. Très bonne association avec le curcuma.

Antioxydant : Grâce à ses nombreux composants, la plante est un excellent anti-âge prématuré cellulaire et un moyen de lutter contre les effets de l'âge, mais aussi de la fatigue.

Par voie externe : gel au centre de ses feuilles.

Acné, eczéma, psoriasis, furoncles, brûlures, mais aussi douleurs articulaires. Le gel issu de ses feuilles est de longue date connu pour traiter les affections dermatologiques et aussi utilisé en dermo-cosmétique.

OÙ TROUVER L'ALOE VERA ?

Originaire de l'océan Indien, connu pour ses propriétés depuis plus de 5 000 ans, l'aloë est cultivé un peu partout notamment aux USA, mais il est très facile de l'avoir chez soi.



BIEN UTILISER L'ALOE VERA


Ingestion

Cures courtes sur avis médical 5 à 7 jours. On conseille 200 à 300 mg par jour en gélules ou 1 à 3 cuillérées à café de jus mélangé à un jus de fruit naturel.

Soins locaux

Pendant 7 jours : Appliquer 2 à 3 fois par jour, le gel préparé à partir de la feuille de la plante cultivée ou achetée directement dans le commerce. Ne renouveler le traitement que sur avis médical spécialisé.


ATTENTION : Il est contre-indiqué chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant de moins de 6 ans, pris par voie locale ou générale. Ne pas s'exposer au soleil, surtout après l'application du gel (photosensibilisation). Ne pas l'associer à des plantes ou médicaments laxatifs. Ne pas le prendre en cas d'allergie aux liliacées comme l'asperge ou l'ail par exemple.



Écrit par un spécialiste de la phytothérapie,
Se soigner par les plantes
donne toutes les clés pour soulager
les troubles et autres petits maux du quotidien
qui touchent régulièrement la famille.



VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE :



- Une « pharmacie verte » pour se soigner
autrement au quotidien.

- Les bons gestes phyto pour
une automédication saine et sans risque.

- Des remèdes simples et faciles à utiliser.



ISBN : 978-2-37922-230-6



9 782379 222306

PRIX TTC FRANCE : **15,90 €**