

# INTRODUCTION

## ATTEINDRE L'EQUILIBRE NATUREL

LA SANTE S'EPANOUIT DANS LA NATURE. C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA !

Nous prospérons dans la nature. Nous nous sentons mieux et en meilleure santé quand nous nous nourrissons de vrais aliments, passons du temps en plein air, intégrons les éléments de la nature dans notre vie quotidienne et utilisons les plantes comme principale forme de médecine. Dans la société moderne, de nombreux troubles et autant de maladies courantes apparaissent du fait que nous nous sommes éloignés de notre lien originel avec la nature. Dans le corps, la santé et la maladie interagissent selon des schémas fascinants, et quand nous utilisons notre lien avec la nature — à l'aide de plantes et de traitements naturels —, nous pouvons les modifier pour donner plus de vitalité à l'organisme et un meilleur équilibre. Les plantes guérissent. La nature guérit.

Que vous souffriez d'une multitude de maladies graves ou que vous soyez en assez bonne santé, avec seulement quelques petits soucis, l'idée n'est pas de vaincre vos symptômes : ceux-ci sont en effet la façon dont le corps indique un déséquilibre. Ces symptômes sont vos gardiens, les systèmes d'alarme du corps et les indices d'un déséquilibre sous-jacent. Ce livre vous apprendra à écouter votre corps, ce qui peut demander un travail de détective et une approche plurielle de la guérison, mais cela en vaut la peine. Plus tôt vous reconnaîtrez les signes d'inconfort de votre corps, plus il vous sera facile de guérir naturellement. Quel que soit votre état de santé, vous pouvez l'améliorer grâce aux plantes et aux traitements holistiques.

Les Américains réalisent peu à peu que leur système de santé allopathique — son approche et ses médicaments — les rend souvent plus malades à long terme (et leur coûte les yeux de la tête). Dans ce système axé sur le profit, la population dépense moins pour les soins de santé que dans n'importe quel autre pays, mais occupe un décevant 38<sup>e</sup> rang mondial en matière de santé et de bien-être. Les médecins s'appuient sur un arsenal de médicaments, mais les effets secondaires de ces médicaments lourds tuent plus de 100 000 Américains chaque année. Même ceux qui survivent au traitement subissent souvent une série d'effets graves. Avec cette approche à courte vue du traitement des symptômes, le corps continue d'appeler à l'aide et de nouveaux problèmes apparaissent (alarmes renforcées). Les effets secondaires s'accumulent. On peut prendre une poignée de pilules par jour, mais continuer à ne pas se sentir bien.

Introduisez la phytothérapie et la médecine naturelle.

Les traitements naturels sont généralement moins chers, nettement plus sûrs, mieux adaptés à l'automédication et plus holistiques que la médecine allopathique ; en outre, ils présentent de nombreux *avantages* secondaires. En effet, une seule plante peut contenir des centaines de composés qui agissent en synergie pour affronter toute une série de problèmes de santé. Ainsi, l'aubépine que vous prenez pour la tension artérielle peut également améliorer la clarté mentale, la vitalité et l'humeur.

Ce qui est vraiment fascinant, c'est la façon dont les plantes agissent. Il est rare qu'elles forcent le corps à s'orienter dans une direction particulière ou qu'elles fournissent un composant isolé ayant un effet spécifique sur l'organisme. Au contraire, les plantes encouragent le corps à guérir et à s'équilibrer. Par exemple, le gattilier, plante utilisée pour le système reproducteur, ne *contient* pas de progestérone ; en revanche, il pousse le cerveau et les ovaires à produire un taux plus sain de cette hormone au fil du temps. La plupart des plantes pour le système immunitaire n'agissent pas directement comme des antibiotiques ou des antiviraux ; elles renforcent plutôt

les réponses immunitaires naturelles de l'organisme pour que les globules blancs et les mécanismes de lutte contre les maladies fonctionnent mieux. En outre, de nombreuses plantes ont un effet *modulateur* sur l'organisme, et non une action à sens unique. Par exemple, l'astragale et les champignons médicinaux (les champignons sont des « herbes » *ad honorem* dans ce livre) rééquilibrent les systèmes immunitaires hyper et hypoactifs. Des doses modérées d'éleuthérocoque augmentent la tension artérielle ou réduisent l'hypertension, si nécessaire. Le basilic sacré et d'autres plantes adaptogènes augmentent ou réduisent — en fonction des besoins — la sécrétion d'hormones du stress telles que le cortisol. C'est vraiment étonnant.

Ne considérez pas que les plantes remplacent simplement les médicaments. Elles exercent une action stabilisatrice qui aide le corps à réapprendre des schémas de santé, à s'affranchir des schémas de maladie et à améliorer le fonctionnement quotidien. Ce livre *n'est donc pas* une liste de A à Z de plantes utiles. Je veux que vous *compreniez* votre corps, ce qu'il faut pour être en bonne santé et les thèmes communs de la maladie. Vous apprendrez à écouter votre corps et à comprendre ce qu'il vous dit. Vous comprendrez *comment* les plantes agissent, afin de pouvoir préparer le meilleur mélange de plantes et les meilleurs traitements naturels pour donner un coup de pouce à *votre* corps et le ramener à l'équilibre, indépendamment du point de départ.

### **Comment utiliser ce livre**

Dans ce livre, nous examinons les causes profondes de la maladie, les schémas de déséquilibre et comment rechercher des indications pour trouver les plantes et les traitements les meilleurs pour chacun d'entre nous.

Tout d'abord, il est important de comprendre les besoins fondamentaux de l'organisme. Quand ces besoins ne sont pas satisfaits, il est presque impossible que l'organisme soit en équilibre. En revanche, lorsqu'ils *sont* satisfaits, de nombreux maux et symptômes disparaissent tout simplement. Un régime composé d'aliments complets et une bonne nutrition, un bon sommeil, la gestion du stress, une activité physique pratiquée régulièrement : l'attention que l'on porte aux piliers de la santé a un impact considérable sur l'état de santé. Si le chemin est long, n'ayez crainte. Procédez par petites étapes, en changeant lentement, abordez les domaines spécifiques qui semblent avoir le plus d'impact sur vous. Gagner en vitalité et adopter un mode de vie sain est le voyage de toute une vie.

Les plantes facilitent le voyage. Les plantes médicinales aident le corps à évoluer vers des schémas plus sains. Mais la phytothérapie dépasse largement la simple prise de remèdes à base de plantes. N'importe quel herboriste ou praticien holistique vous le dira : les plantes *fonctionnent* mieux quand on les associe au bon régime alimentaire et à un mode de vie sain. Quand nous nous pencherons sur les différents systèmes biologiques, vous découvrirez les sections « Les bonnes pratiques » qui illustrent des approches relatives à des problèmes de santé courants. Ces sections résument les directives diététiques spécifiques, les pratiques de style de vie et les plantes qui ont tendance à être les plus efficaces pour le problème de santé en question. La majeure partie de ce livre explore les systèmes du corps humain, les schémas de la santé et de la maladie. Les premiers systèmes abordés sont ceux qui ont le plus d'impact sur de nombreuses personnes : le système nerveux-endocrinien (stress, sommeil, humeur), la digestion et la détoxification. Ces systèmes influencent *tout* le reste, et quand on les rééquilibre, il devient plus facile de surmonter des problèmes de santé apparemment éloignés.

En phytothérapie, nous identifions les schémas pathologiques sous-jacents et sélectionnons les plantes et autres traitements naturels qui s'attaquent à ces schémas. Par exemple, de nombreuses personnes souffrent de mauvaise digestion (notamment des graisses), associée à la constipation, un taux de cholestérol élevé, une inflammation cardiovasculaire, des douleurs chroniques, du diabète, voire des problèmes de peau. Ces personnes ont tendance à transpirer plus ou à avoir plus chaud que les autres, à mal manger et à ne pas faire assez d'activité physique. Les plantes rafraîchissantes, digestives, détoxifiantes et anti-inflammatoires telles que l'artichaut, le

curcuma, le pissenlit et la schisandra constituent une excellente base pour inverser la tendance. Dans un autre schéma (qui concerne souvent les sensibilités alimentaires), les maux de tête, les allergies, les troubles digestifs, les éruptions cutanées, la sinusite et l'asthme sont souvent associés, et un seul traitement complet peut tous les éliminer.

Même si vous avez de graves problèmes de santé et même si vous prenez des médicaments, vous *pouvez* toujours utiliser les méthodes à base de plantes décrites dans ce livre pour améliorer la situation. Ces méthodes ne constituent pas une option ou/ou, et les plantes travaillent souvent à merveille avec la médecine conventionnelle, pour de meilleurs résultats avec moins d'effets secondaires. Si vous prenez des médicaments, vous *voudrez* faire preuve de prudence dans le choix des plantes et travailler en étroite collaboration avec votre professionnel de santé ; pour plus d'informations sur la sécurité des plantes et des médicaments, voir p. **15**.

Lire attentivement ce livre, c'est apprendre une leçon de vocabulaire sur les plantes, apprendre leurs principales actions, leur signification, comment les choisir et les utiliser. Cela signifie comprendre rapidement ce que sont les plantes alimurgiques et les adaptogènes et pourquoi elles constituent une excellente base pour presque toutes les formules, pourquoi les plantes émoullientes et astringentes soignent les tissus endommagés et comment les antioxydants luttent contre les maladies liées à l'âge. Bien que les plantes aient réellement de nombreux effets synergiques sur l'organisme, il est utile d'approfondir ces actions principales ; nous en parlerons tout au long du livre, car elles ont des effets bénéfiques extraordinaires sur de nombreux systèmes du corps humain.

### **Les principes de base de la phytothérapie**

Il est certainement possible d'utiliser les plantes en mode allopathique (« prendre la plante X pour la maladie Y »), mais l'herboristerie fonctionne beaucoup mieux quand elle s'inscrit dans une approche plus complète, holistique. Les principes de base suivants distinguent de différentes manières la phytothérapie et la médecine naturelle de la médecine conventionnelle.

- ▶ La nature guérit, de nombreuses manières différentes.
- ▶ Commencer par l'approche la plus sûre et la plus délicate (mais suffisamment efficace).
- ▶ Pour de meilleurs résultats, essayer une approche globale : plantes, régime alimentaire et mode de vie.
- ▶ S'attaquer à la cause première et aux schémas pathologiques.
- ▶ Traiter la personne dans son ensemble, et pas seulement la maladie ou les symptômes.
- ▶ Pousser l'organisme à guérir.
- ▶ S'informer et se responsabiliser.
- ▶ Être conscient de ses limites et savoir quand demander conseil.
- ▶ S'entourer d'une bonne équipe de santé (voir p. **12**).

### **COMMENT LIRE LES FICHES**

Chaque fiche de plantes de ce livre comprend une brève note sur la disponibilité de la plante et la manière de se la procurer (au jardin, dans la nature, achat auprès d'un détaillant) et sur la facilité ou la difficulté de faire chacune de ces choses. Les « codes » sont les suivants :

**J** *pour* jardin

**N** *pour* nature

**C** *pour* en vente dans le commerce

+ *pour* facile à cultiver/trouver

- *pour* plus difficile à cultiver/trouver

## **QUI FAIT PARTIE DE L'ÉQUIPE DE SANTÉ ?**

**LA PHYTOTHERAPIE PERMET** de jouer un rôle actif dans son propre bien-être, mais il faut aussi pouvoir compter sur une équipe de santé pour un conseil, surtout quand on atteint ses limites en matière de soins personnels et de connaissances. Il est parfois difficile de prendre du recul et d'avoir une vue d'ensemble, ou bien un problème peut justifier des traitements que l'on ne peut pas suivre soi-même. Voici quelques types de praticiens à envisager pour votre équipe. Au minimum, je recommanderais un médecin ou un naturopathe. N'oubliez pas que c'est vous qui les engagez. Si vous n'appréciez pas un certain praticien ou si vous n'obtenez pas les résultats escomptés, essayez-en un autre. Demandez conseil à votre entourage et organisez une brève rencontre pour faire connaissance. Il est également utile de savoir quel type de praticien fonctionnera et quel type ne fonctionnera pas.

### **Le médecin (v. orig pag 12)**

Cette catégorie comprend les médecins (DR) et les ostéopathes (DO). On pourrait probablement ajouter les infirmiers professionnels (IP) et les assistants médicaux (AM). Bien que les IP et les AM ne soient pas techniquement des « médecins », ils remplissent des fonctions similaires et travaillent dans le cadre du système médical standard. Malheureusement, le médecin a tendance à devenir « l'ennemi » quand nous commençons à explorer les médecines alternatives. En réalité, et même si le système de santé [américain, N.D.L.R.] est en piteux état, il existe beaucoup de bons médecins et leur nombre ne cesse de croître. La médecine moderne peut être un allié puissant et constitue parfois la meilleure approche pour traiter une maladie. Cherchez un médecin prêt à vous écouter, à répondre à vos questions, et respectez ses décisions. Il est important de lui faire confiance pour pouvoir prendre ses conseils au sérieux. Les médecins peuvent vous faire passer utilement des analyses, vous prescrire des médicaments, exécuter des interventions ou vous adresser à un spécialiste. La plupart des médecins n'ont pas la formation nécessaire pour recommander des plantes et des médicaments naturels, mais certains le font et beaucoup d'autres vont jusqu'à respecter la décision du patient d'utiliser des remèdes naturels. Dans un système comme le nôtre, conditionné par la police d'assurance, ces médecins sont parfois ceux qui conviennent le plus.

### **Le naturopathe (idem)**

Aux États-Unis, on trouve la figure du médecin naturopathe, un professionnel qui, en tant que DR et DO, reçoit une formation médicale poussée et peut effectuer des analyses, prescrire plusieurs types de médicaments et réaliser de petites interventions. Toutefois, les médecins naturopathes ont tendance à préférer les approches holistiques telles que le régime alimentaire, les plantes, les compléments alimentaires et les remèdes homéopathiques aux traitements médicaux conventionnels. [En France, le médecin naturopathe n'existe pas, même si un médecin peut évidemment choisir de traiter avec des remèdes naturels, comme le ferait un naturopathe. En revanche, le naturopathe est un professionnel formé dans une école spécialisée qui travaille indépendamment ou en collaboration avec des médecins et des professionnels de la santé. Il ne peut pas poser un diagnostic ni prescrire de médicaments, ni intervenir dans les décisions médicales, mais prévenir et promouvoir la santé par des traitements naturels capables de stimuler la guérison et de favoriser le rééquilibrage bioénergétique. En général, le naturopathe utilise des méthodes non invasives telles que l'iridologie ou la réflexologie (pas l'acupuncture), N.D.L.R.].

### **L'herboriste (idem)**

La plupart des herboristes n'ont pas de formation médicale et, légalement, ils ne peuvent pas établir de diagnostic ni prescrire de médicaments. Toutefois, ils examinent généralement le diagnostic qu'a reçu le patient et les données relatives à son état de santé, puis recommandent

un protocole spécifique. Les herboristes ne peuvent pas non plus effectuer d'analyses. D'ordinaire, ils sont formés à la phytothérapie et connaissent mieux les plantes que les autres praticiens ; ils intègrent souvent des recommandations en matière de régime alimentaire et de mode de vie dans le traitement. [En France, on devient herboriste au terme d'une formation de deux ou trois ans, éventuellement suivie d'un stage. L'herboriste, qui est un technicien et non un professionnel de santé, est responsable de l'identification, de la transformation et de l'utilisation des plantes médicinales. L'herboriste peut également organiser des formations et donner des conseils. Le phytothérapeute, quant à lui, a fait des études de santé (pharmacie, médecine, etc.) et suivi une formation complémentaire. Il peut réaliser des préparations officinales inscrites à la Pharmacopée ou au Formulaire national ou des préparations sur les indications d'un médecin phytothérapeute (le seul pouvant prescrire des traitements à base de plantes), N.D.L.R.].

### **Le (médecin) nutritionniste et le diététicien (idem)**

Ces deux praticiens offrent des conseils alimentaires approfondis, souvent avec une approche conventionnelle. [En France, le (médecin) nutritionniste est le seul qui peut prescrire un traitement, avec ou sans médicaments ; le diététicien est un professionnel de santé formé en deux ans, diplômé d'État, qui donne essentiellement des conseils, élabore des menus, N.D.L.R.].

### **Le pharmacien (idem)**

Sa tâche principale consiste à délivrer les médicaments prescrits par le médecin généraliste, mais le pharmacien peut aussi fournir des informations supplémentaires sur les médicaments, leur sécurité et les interactions entre les plantes et les médicaments. Il dispose de bonnes bases de données et il est en mesure de fournir des informations plus détaillées que le médecin sur les interactions. Il peut également proposer des médicaments en vente libre sans ordonnance, mais pour les médicaments délivrés sur ordonnance, la décision n'appartient qu'au médecin.

### **Mais pas seulement ! (idem)**

En fonction de vos besoins spécifiques en matière de santé et de votre philosophie, vous souhaitez peut-être ajouter à votre équipe un chiropraticien, un masseur, un physiothérapeute, un acupuncteur, un thérapeute-énergéticien, un professeur de yoga, un coach ou un autre spécialiste.

### **Une once de prévention : la sécurité des plantes**

Contrairement à ce que les médias grand public voudraient nous faire croire, la phytothérapie est l'une des formes de médecine les plus sûres qui soient. Il est prouvé que l'homme a recours à l'herboristerie depuis au moins l'âge de pierre, et les pratiques écrites de guérison par les plantes remontent à plusieurs millénaires. Les plantes restent la principale forme de médecine au monde. Elles sont économiques, accessibles, efficaces et donnent des moyens d'action.

Alors, pourquoi s'inquiéter de la sécurité des plantes médicinales ? Parce que des plantes différentes conviennent mieux à des personnes différentes et qu'il faut trouver le meilleur remède pour chaque situation. Les plantes ont *parfois* des effets secondaires, mais ceux-ci sont heureusement légers et disparaissent quand on arrête de les prendre. De nombreuses plantes ne conviennent tout simplement pas à certaines personnes. La cannelle travaille bien contre la diarrhée, mais peut aggraver la situation chez les personnes souffrant déjà de constipation. Le gingembre épicé donne un coup de fouet à la digestion, mais peut aggraver le reflux acide chez certaines personnes. Si vous recherchez vos plantes et écoutez votre corps, vous découvrirez rapidement ce qui fonctionne ou pas dans votre cas.

Cela dit, les remèdes naturels ou les plantes ne sont pas *tous* sans danger. Certains présentent une forte toxicité et sont parfois mortels : c'est le cas de la digitale, du datura, de l'aconit et de l'Amanite phalloïde, un champignon qu'on appelle aussi Calice de la mort. Ces plantes ont parfois une action médicinale quand on les utilise à faible dose, mais elles ne conviennent pas à l'automédication et ne sont généralement pas disponibles à la vente. Quand on cueille des plantes dans la nature, il faut être conscient de l'existence de ces plantes mortelles et savoir les distinguer des plantes sans danger, sinon votre tasse de molène pourrait se transformer en dose mortelle de digitale !

### **Efficacité vs sécurité**

Tout se situe le long d'un continuum de sécurité. Si possible, commencez par l'alternative la plus douce. Au fur et à mesure que l'on avance le long du continuum, le médicament devient plus efficace, mais le risque d'effets secondaires négatifs augmente également. Ne pas oublier que certaines situations justifient d'emblée une approche un peu plus musclée. Par exemple, une infection rénale nécessite des soins médicaux immédiats et des antibiotiques. Contourner le problème avec une tisane d'ortie retarde le bon traitement et augmente le risque d'insuffisance rénale.

Adopter une perspective holistique de la médecine signifie aussi savoir quelle approche est la plus efficace pour une situation donnée et quand s'adresser à un praticien qualifié pour des médicaments plus puissants avec un risque plus élevé d'effets secondaires.

### **Les quatre règles de sécurité**

La plupart des sources d'information sur la santé et les plantes — y compris le présent ouvrage — offrent des informations générales plutôt que des conseils personnalisés. Il faut enquêter un peu pour choisir les meilleures options d'automédication ou consulter un professionnel de la santé dont l'approche tient compte des problèmes de santé particuliers ainsi que de la constitution de chacun, des interactions entre les plantes et les médicaments qui peuvent survenir au cours du traitement, etc. Avant de commencer à prendre régulièrement de fortes doses d'une plante (en fait, de n'importe quoi), je recommande ce qui suit.

#### **1. Faire des recherches**

Les informations sur les plantes sont en constante évolution et varient en fonction de la culture, de l'époque et des enseignements de l'herboriste. Avant de commencer à prendre une plante, se renseigner auprès d'au moins trois sources valables, en ligne ou sur papier. Rechercher des sources qui reflètent le point de vue des herboristes, mais qui sont également orientées par la recherche (pour un usage commun *et* scientifique). En général, les herboristes offrent une meilleure compréhension des différents aspects des plantes et de leur utilisation. Les chercheurs (qui, pour leur part, n'utilisent pas nécessairement les plantes) sont plus susceptibles d'énumérer tous les effets secondaires potentiels et toutes les interactions médicamenteuses possibles, tout en discréditant les utilisations populaires qui ne font pas l'objet de recherches (*avons-nous besoin d'un essai contre placebo, en double aveugle, pour prouver que les pruneaux ont un effet laxatif ?*). Les deux points de vue sont utiles.

La science peut nous aider à mieux comprendre les plantes médicinales, mais les recherches sur l'utilisation de ces remèdes sont très limitées. Les scientifiques sont célèbres pour utiliser des doses et des durées de traitement inadaptées, des placebos actifs ou des extraits de plantes inhabituels, et pour être personnellement intéressés par les résultats, ce qui discrédite les plantes. Même les études bien conçues testent rarement toute la plante officinale brute utilisée par la plupart des gens, en partie parce qu'il est difficile de financer de telles études — découvrir si une plante entière, que chacun peut cultiver soi-même, a des usages médicaux ne fait rien gagner.

Le fait de cibler un ensemble de bonnes sources pour ses recherches permet de mieux comprendre l'action d'une plante et ses pièges potentiels. Pour commencer, l'annexe II propose une sélection de mes ressources préférées.

## **2. Écouter son corps**

Si mener des recherches est important, il l'est tout autant d'être à l'écoute de son corps pour savoir si les plantes lui conviennent. Une tisane qui donne une sensation de très grande vitalité à quelqu'un peut ne trouver aucun écho chez d'autres personnes ou même entraîner de légers effets secondaires, tels que des maux d'estomac. Si les troubles ne sont pas très importants, on peut essayer de prendre le remède deux ou trois fois (peut-être au cours d'un repas ?) pour voir si les symptômes disparaissent ou s'ils n'étaient pas liés à la plante. Peu importe si la plante a un usage traditionnel ou scientifique. Ce qui compte, en réalité, c'est ce que le corps raconte sur son fonctionnement.

## **3. Vérifier l'identité de la plante**

Si l'on ramasse des herbes dans la nature ou dans le jardin pour préparer des médicaments, veiller à identifier correctement la plante. Ne *rien* tenir pour acquis. Même si on l'a fait pousser, après avoir soi-même planté une graine, ou si quelqu'un l'a identifiée à notre place, il peut y avoir des erreurs. Garder à portée de main des guides détaillés permettant de bien les identifier. Les manuels consacrés spécifiquement aux plantes comestibles ou médicinales ne suffisent pas : si l'on exclut celles qui ne sont pas considérées comme telles, il est difficile de garantir l'identité de la plante que l'on examine. Les meilleurs guides sont organisés par clés de lecture botaniques, telles que la couleur et la forme des fleurs ou la structure des feuilles, et comprennent de nombreuses plantes.

On identifie mieux les plantes par leurs fleurs, et seulement dans un deuxième temps par leurs fruits ou leurs graines, de sorte qu'il est parfois nécessaire d'examiner le cycle complet de la plante avant de la récolter l'année suivante.

Avant de commencer à ramasser des plantes dans la nature, il est important d'apprendre à les reconnaître correctement. La plupart du temps, les erreurs n'ont pas de conséquences graves (p. ex. le lamier au lieu de l'ortie), mais certaines plantes sont modérément toxiques et d'autres résolument mortelles (p. ex. la digitale qu'on confond avec la molène). Ne vous découragez pas : il n'est pas nécessaire de connaître l'identité de toutes les plantes, mais il faut connaître l'identité de la plante que l'on cueille et des spécimens mortels de sa région. Et attention aux auto-stoppeurs dans le panier — les feuilles égarées, les insectes errants.

## **4. Vérifier les interactions entre les plantes et les médicaments**

En cas de traitement médical, prendre garde aux interactions potentielles avec les plantes. On utilise les plantes médicinales depuis des millénaires, les médicaments depuis un siècle environ ; on les prend ensemble depuis quelques décennies, et les associations possibles sont infinies. Il est difficile d'être sûr à 100 % que les plantes et les médicaments n'interagissent pas, mais les cas avérés d'interaction sont relativement rares et sporadiques.

La plupart des interactions connues sont théoriques, mais la prudence n'est jamais de trop. Quand une possibilité d'interaction négative existe, on peut généralement trouver une autre plante présentant moins de risques.

Les interactions les plus courantes entre les plantes et les médicaments sont les suivantes :

► Le millepertuis avec environ la moitié des médicaments en vente sur le marché (provoquant généralement leur élimination rapide de l'organisme).

- ▶ Une longue liste de plantes, d'aliments et de compléments alimentaires peuvent interagir avec l'anticoagulant warfarine (nom commercial Coumadin) et aggraver le saignement.
- ▶ Les plantes sédatives (valériane, houblon, kava kava, etc.) peuvent interagir avec la plupart des sédatifs, des analgésiques et des psychotropes.
- ▶ L'association de plantes et de médicaments ayant des effets similaires peut augmenter l'action synergique et le risque d'effets secondaires. La prudence est donc de mise quand on associe, par exemple, des plantes diurétiques (pissenlit, persil) à des médicaments diurétiques ; des algues à des médicaments pour la thyroïde ; de la caféine à des stimulants pour l'asthme ; de la cannelle à de l'insuline ou encore des plantes calmantes à des sédatifs.
- ▶ L'association des plantes et des médicaments aux effets contraires, par exemple le gattilier avec la pilule contraceptive, peut réduire l'efficacité du médicament.

La prudence est de mise lors de l'utilisation de plantes pour la digestion ou la détoxification, surtout si les médicaments en question sont métabolisés par ce parcours particulier. Par exemple, les compléments de fibres et les plantes mucilagineuses peuvent ralentir l'absorption des médicaments si on les prend ensemble, alors que les plantes détoxifiantes pour le foie ou les reins peuvent entraîner une élimination rapide des médicaments. Le régime alimentaire, le mode de vie et les remèdes dilués tels que les médicaments homéopathiques et les élixirs floraux ont moins de risques d'interagir avec les médicaments.

Personne n'est tenu de connaître tous les effets secondaires. Consulter son médecin et/ou son pharmacien avant de prendre régulièrement une nouvelle plante. Aux États-Unis, par exemple, les pharmaciens disposent de vastes bases de données sur les interactions entre les plantes et les médicaments. On peut également demander l'aide d'un herboriste, d'un phytothérapeute ou d'un naturopathe, qui pourra recommander des plantes présentant moins de risques d'interaction. Mon guide de référence préféré est le *Mosby's Nursing Drug Reference*, régulièrement mis à jour et comprenant des informations détaillées sur les interactions entre les plantes et les médicaments, les effets secondaires des médicaments et la manière de se débarrasser de chaque médicament. Le *Botanical Safety Handbook* offre un guide plus mesuré et réaliste, tandis que la base de données en ligne WebMD a tendance à énumérer toutes les interactions possibles, même les plus improbables.

Ne pas diminuer la dose de médicaments que l'on prend ou ne pas arrêter de les prendre sans en parler d'abord à son médecin. Si vous constatez que les médecins que vous consultez sont peu disposés à l'égard de vos intérêts holistiques, qu'ils ne semblent pas vous écouter ni vous respecter, trouvez un nouveau médecin ou une autre pharmacie.



# PARTIE 1

## LES BASES D'UNE BONNE SANTE

**INTRODUIRE LA PHYTOTHERAPIE** dans sa vie est une source de joie et d'*empowerment*, grâce au lien qui se crée entre le monde végétal et son propre organisme. Mais ce livre est bien plus qu'une liste de plantes à utiliser pour soigner telle ou telle maladie. Dans les chapitres qui suivent, vous apprendrez *comment* le corps devrait fonctionner d'un point de vue holistique, *pourquoi* les choses tournent mal et *quelles* plantes et traitements naturels aident à guérir tous les systèmes du corps humain et à préserver la santé en général.

Dans cette partie, vous apprendrez à connaître les besoins essentiels de l'organisme, les principaux systèmes du corps humain, les schémas courants de la maladie et certaines des meilleures plantes pour résoudre une multitude de problèmes. Au fur et à mesure que vous apprendrez à mieux connaître les différents systèmes du corps humain, vous remarquerez de nombreuses correspondances entre les schémas de la maladie et l'action curative des plantes médicinales. Par exemple, de nombreuses plantes émoullientes et cicatrisantes utilisées pour traiter les problèmes intestinaux sont également utiles pour les maux de gorge et, localement, pour la peau. Nos adaptogènes antistress apparaissent dans presque tous les chapitres, car soulager le stress est utile pour la vitalité, la longévité, la libido, les fonctions cérébrales, le système immunitaire, etc.

Si les informations vous semblent tout d'abord étonnantes, sachez que vous aurez l'occasion de vous familiariser avec les plantes et les schémas au fur et à mesure que vous progresserez. L'une de mes plus grandes satisfactions en tant que professeur de phytothérapie est de voir les visages de mes étudiants débutants s'éclairer quand nous passons d'une plante à l'autre. Puis un déclic se produit et *tout* devient vraiment excitant !

## LES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ORGANISME

**POUR APPORTER DE REELS** changements vitaux à sa santé, il faut dépasser la simple approche consistant à « prendre quelques herbes ». Chaque plante est en mesure d'améliorer considérablement la santé et de soulager les maladies et l'inconfort, mais elles sont beaucoup plus efficaces dans une approche holistique à multiples facettes. L'alimentation, le mode de vie et l'équilibre entre le corps et l'esprit sont les piliers de la santé, et aucune teinture ou gélule ne peut les remplacer. Prendre soin de ces éléments clés permet de résoudre ou d'améliorer presque tous les problèmes de santé.

### **Nous sommes ce que nous mangeons : alimentation et nutrition**

*Tout* ce que l'on mange ou boit influence l'organisme. Le système digestif décompose la nourriture en morceaux minuscules avant de les absorber ou de les éliminer. Les fragments qui passent dans la circulation sanguine servent de petites briques pour la peau, les os, les organes, le sang, les hormones, les neurotransmetteurs, les enzymes, le glucose que l'organisme utilise comme carburant, etc. Concrètement, *ce* que l'on consomme – et la façon dont cela s'équilibre dans le contexte du régime alimentaire global – détermine en grande partie l'état de santé général, pour le meilleur ou pour le pire. Les effets sont parfois immédiatement visibles, ou s'accumulent progressivement et ne deviennent apparents que des années ou des décennies plus tard.

Viser la perfection alimentaire s'avère parfois inutile et, heureusement, le corps humain peut gérer une quantité surprenante de malbouffe. Mais essayez de prendre de bonnes habitudes et d'écouter votre corps pour comprendre ce qu'il préfère. Il n'existe aucun régime rigide convenant à tout le monde. La constitution individuelle, les papilles gustatives, les sensibilités alimentaires, la formation culturelle, le budget et la disponibilité des aliments influencent également la capacité du régime à rendre plus vital. Cela dit, parlons des principes généraux d'un « bon régime » qu'il convient de garder à l'esprit.

### **L'équilibre dans l'assiette**

Consommez des légumes de bonne qualité à chaque repas — en en-cas aussi de préférence — et complétez-les avec des protéines, des glucides et des lipides. Évitez l'alimentation monotone — elle est ennuyeuse et peut, à la longue, entraîner une perte de nutriments essentiels — en mangeant un arc-en-ciel de couleurs (naturelles) et en mélangeant régulièrement les aliments. En général, l'assiette devrait comprendre.

► **Des légumes pour moitié.** Les plantes fournissent une abondance de micronutriments (comme les vitamines et les minéraux), de fibres, d'antioxydants et de substances phytochimiques protectrices qui luttent contre les maladies, améliorent la digestion et la détoxification, et aident à se sentir bien. Essayez de consommer cinq à neuf portions par jour (principalement des légumes) : salades, légumes sautés, bases de légumes sur lesquelles déposer les aliments, fruits au goûter. Si possible, choisissez des légumes biologiques et/ou locaux ; ils sont généralement plus nutritifs et plus savoureux, et ne contiennent pas d'herbicides ni de pesticides.

► **Un quart de protéines.** Les protéines aident à se sentir rassasié, réduisent l'effet glycémique du repas et sont essentiellement des constituants de la structure et de la chimie du corps. Privilégier le poisson, les fruits de mer, les graines oléagineuses et les beurres dérivés, les légumes secs, la volaille, les fromages à pâte dure, les yaourts, les œufs, les champignons et les pseudo-céréales (quinoa, sarrasin, millet, amarante). Avec modération : les produits laitiers, la

viande (de préférence d'animaux sauvage ou élevés en pâturage), le soja entier ou fermenté. Les légumes et les céréales complètes fournissent également des protéines.

► **Un quart de glucides.** Les glucides servent avant tout de carburant à l'organisme. S'ils sont complexes (complets), ils constituent, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, une source d'énergie qui permet d'éviter les montagnes russes de la glycémie. Privilégier les racines, les courges d'hiver, les légumes secs, les fruits, les céréales complètes (blé, maïs, avoine, riz, orge, seigle, teff) et les pseudo-céréales. De nombreux produits laitiers fournissent également des glucides, et les légumes aussi en contiennent un peu. Avec modération : farine complète, pommes de terre blanches, miel et sirop d'érable. Éviter ou limiter le sucre, les farines blanches et raffinées et les frites.

► **Un peu de gras.** Composants essentiels des membranes cellulaires, les lipides influencent beaucoup l'organisme, notamment les nerfs, le cerveau, le cœur, les cheveux, la peau et les ongles. Les graisses permettent à l'organisme d'absorber les nutriments liposolubles (vitamines A, D, E, K, caroténoïdes, etc.) et sont à l'origine de plusieurs composés essentiels tels que les hormones et le cholestérol. Privilégier les poissons gras, les graines oléagineuses et les beurres dérivés, l'huile d'olive vierge extra, l'huile de noix de coco non raffinée, l'huile de graine de *Camellia sinensis*, les avocats, les olives et les œufs. Avec modération : produits laitiers entiers, viande et beurre provenant d'animaux de pâturage.

### **Les herbes, un booster nutritionnel**

L'utilisation quotidienne de tisanes, d'herbes et d'épices dans la cuisine augmente la teneur en antioxydants, vitamines, minéraux et autres composants essentiels qui favorisent une bonne santé. Les assaisonnements courants et les mélanges d'herbes peuvent améliorer la digestion, lutter contre l'inflammation, prévenir le cancer, renforcer les bienfaits d'autres aliments, voire neutraliser les effets nocifs de certains aliments tels que les sucreries et les viandes grillées. Utiliser donc généreusement les herbes, fraîches ou séchées, dans les tisanes, les salades, les smoothies, comme condiment pour les plats et pour parfumer les boissons.

### **La vraie nourriture**

Utiliser, si possible, des aliments entiers, non transformés. Limiter ou éviter la farine, le sucre, les édulcorants de synthèse, les arômes artificiels, les anti-agglomérants, les conservateurs, le glutamate monosodique (« hydrolysé », « glutamate » et « arômes naturels » sont quelques-uns des mots clés qui révèlent sa présence) et les ingrédients imprononçables. Dans la mesure du possible, acheter des ingrédients de saison, frais et locaux.

### **Des produits d'origine animale de qualité**

Si vous consommez des produits d'origine animale tels que de la viande, des produits laitiers et des œufs, choisissez des produits issus d'animaux sauvages, de pâturage ou biologiques, qui sont traités plus humainement. Cela améliore considérablement le profil nutritionnel tout en réduisant au minimum les graisses problématiques et les produits chimiques associés à l'élevage intensif. Limitez les viandes grillées (ce type de cuisson entraîne la formation de composés cancérigènes) et, si possible, faites-les mariner. Une bonne marinade maison aqueuse à base de tisanes, de vin, de bière, de miel ou de vinaigre peut réduire jusqu'à 90 % la formation de composés cancérigènes dans les viandes grillées. Pourquoi une marinade aqueuse ? Parce qu'elle pénètre plus profondément la viande qu'une marinade épaisse et y incorpore des antioxydants. Une marinade riche en antioxydants, avec beaucoup d'herbes et d'épices, est encore meilleure.

## **S'inspirer de traditions saines**

Le régime méditerranéen, les cuisines indienne et asiatique en général, le végétarisme ou le végétalisme figurent parmi les modes d'alimentation les plus étroitement liés à la prévention des maladies et à la longévité. Mais il ne s'agit pas des menus de chaînes de restaurants. Opter plutôt pour les cuisines traditionnelles pratiquées par les gens ordinaires qui vivent longtemps. Il existe de nombreux livres de cuisine intéressants et des blogs consacrés à la cuisine saine ([www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com) est l'un de mes sites préférés pour les recettes).

## **Une bonne hydratation**

Un bon apport en eau est le garant d'un fonctionnement sans heurts. Mais quelle quantité d'eau faut-il boire ? 2 à 2,5 litres d'eau par jour normalement, mais si l'on se base sur le poids corporel, on peut calculer 30 ml d'eau par kilo. Ainsi, une personne de 60 kg devrait boire environ 1,8 l d'eau par jour. Privilégiez l'eau plate ou gazeuse, le thé, les tisanes, les soupes, les bouillons, les jus de légumes et de fruits non sucrés. Consommer avec modération les jus de fruits riches en sucre, l'alcool et le café. Éviter ou limiter les boissons dans des récipients en plastique, qui peuvent libérer des toxines ; préférer les récipients en verre, en acier inoxydable et en céramique.

## **Être à l'écoute de son corps**

Comme nous l'avons dit, il n'existe pas de régime unique, et aucun aliment n'est un ami ni un ennemi. On peut se sentir mieux en consommant plus ou moins de protéines, en mangeant végétalien ou flexitarien, sans gluten, sans produits laitiers, sans œufs, en mangeant des légumes crus ou cuits, etc. Le régime idéal dépend des problèmes de santé de chacun, de sa constitution et même de sa génétique. Ne vous enfermez pas dans des dogmes ni dans des tendances alimentaires : il suffit d'adopter une alimentation saine et équilibrée à base d'aliments complets, puis d'être à l'écoute de son corps pour déterminer les aliments qui lui conviennent le mieux. Tenez un journal alimentaire pour vous aider à mieux comprendre. Soyez attentif à ce que vous ressentez après avoir mangé tel ou tel aliment ou après l'avoir préparé d'une certaine manière. Vous sentez-vous plus ou moins en forme ? Souffrez-vous de troubles digestifs ? L'humeur, l'inflammation, le niveau d'énergie et les marqueurs spécifiques de maladie peuvent servir de traces. Certains effets sont immédiats, d'autres prennent du temps à s'accumuler. Et bien sûr, les besoins et sensibilités alimentaires peuvent varier en fonction de l'évolution de l'état de santé et de l'âge (voir p. 84 pour en savoir plus sur les sensibilités alimentaires).

## **POURQUOI S'HYDRATER ?**

**NOUS SAVONS QU'IL FAUT BOIRE** beaucoup d'eau, mais 75 % des Américains souffrent de déshydratation chronique. Mélangée au sodium, aux électrolytes et à d'autres composants, l'eau constitue 60 % de notre organisme, et notamment 75 % de nos muscles et 85 % de notre cerveau. Comme le disait mon professeur Michael Moore, « il y a un océan à l'intérieur de nous », qu'il convient d'alimenter régulièrement avec beaucoup d'eau propre.

La couleur et l'odeur de l'urine donnent une indication du niveau d'hydratation. Elle doit être claire, de couleur paille (si vous prenez des multivitamines ou des vitamines du groupe B, elle peut être jaune vif dans les heures qui suivent). Voici quelques symptômes d'une déshydratation légère à modérée. Une déshydratation sévère peut être dangereuse et nécessiter une intervention médicale.

- ▶ Urines foncées, peu abondantes, malodorantes
- ▶ Bouche sèche et collante
- ▶ Lèvres fendues
- ▶ Soif (mais pas toujours !)

- ▶ Maux de tête
- ▶ Fatigue
- ▶ Douleurs articulaires
- ▶ Confusion mentale
- ▶ Peau sèche ou manquant de vitalité
- ▶ Constipation
- ▶ Vertiges ou étourdissements
- ▶ Prise de poids
- ▶ Ulcères

### **Dites-moi comment vous vivez...**

Le mode de vie est plus qu'une pièce importante du puzzle de la santé ; c'est la table sur laquelle le puzzle est assemblé, les bases sur lesquelles repose chaque élément du bien-être. On peut prendre toutes les herbes du monde, consulter les meilleurs médecins de la planète, mais on ne se sentira jamais *bien* si, par exemple, on ne sort jamais de chez soi et on est chroniquement stressé.

Fondamentalement, le mode de vie est ce que l'on fait, jour après jour. La forme physique, le sommeil, le travail, les relations, les activités, les opinions, l'environnement et le rapport à la nature jouent tous un rôle dans le mode de vie global. Même les pratiques spirituelles jouent un rôle, car elles influencent la manière dont on passe son temps, dont on pense, dont on se connecte aux autres et dont on trouve un soulagement spirituel.

Apporter des changements positifs à son mode de vie peut considérablement améliorer la santé et le niveau d'énergie. Certaines personnes se lancent tête baissée, se laissant emporter par l'élan des grands changements de vie ; d'autres trouvent les changements pesants et préfèrent commencer lentement ou s'attaquer aux différents aspects de leur existence un par un. Les petits changements entraînent parfois d'autres petits changements qui, au fil du temps, offrent de nouvelles perspectives de vie et de bien-être. Mais que l'on fasse de grands ou de petits pas, se concentrer sur les éléments importants qui suivent.

### **Bouger quotidiennement**

L'exercice physique — ou le manque d'exercice — a un effet considérable sur le bien-être général, comparable ou supérieur à celui du régime alimentaire. Les êtres humains sont faits pour bouger, mais la culture moderne a compliqué les choses. La plupart d'entre nous n'a plus besoin d'aller récolter leur nourriture, de faire la lessive à la main, de se déplacer à pied dans leur ville pour accomplir les tâches quotidiennes, ni de gagner sa vie par un travail manuel. Malheureusement, notre corps n'est pas fait pour rester assis devant un écran et déplacer des papiers sur le bureau toute la journée. Commencer à faire de l'exercice. Consacrer des moments au mouvement et à l'activité dans sa routine quotidienne aide à compenser un mode de vie sédentaire.

Les avantages d'une activité physique régulière ne se limitent pas à un physique svelte ni à une augmentation de la masse musculaire. Si vous avez besoin de motivation pour faire le tour du pâté de maisons à la mi-journée ou pour planifier un week-end plus actif physiquement, prenez en considération les avantages suivants d'une activité physique régulière :

- ▶ Amélioration des capacités cognitives et du volume cérébral
- ▶ Résistance aux effets du vieillissement
- ▶ Allongement de la durée de vie
- ▶ Amélioration des niveaux d'énergie
- ▶ Amélioration de l'humeur (à cet égard, le sport a des effets comparables ou supérieurs à ceux des antidépresseurs) !

- ▶ Amélioration de la qualité du sommeil
- ▶ Réduction du niveau de stress
- ▶ Amélioration du métabolisme et de la gestion du poids
- ▶ Baisse de la douleur
- ▶ Équilibre des sucres sanguins
- ▶ Amélioration des marqueurs de la santé cardiovasculaire, y compris la circulation, le cholestérol et la tension artérielle
- ▶ Réduction du risque de maladie cardiaque, de diabète, d'accident vasculaire cérébral et de cancer
- ▶ Amélioration de la santé reproductive et de la vitalité sexuelle
- ▶ Os plus solides
- ▶ Amélioration de l'équilibre et réduction du risque de chute

Combien de temps faut-il consacrer à l'exercice physique ? Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommandent 2 h 30 d'activité physique modérée (la marche, p. ex.) par semaine — 30 minutes 5 jours par semaine, p. ex. — *plus* des activités de renforcement musculaire (l'haltérophilie, les fentes, les *sit-up*, p. ex) deux fois par semaine. Cela correspond plus ou moins au temps nécessaire pour regarder un film une fois par semaine. Dans le cas d'activités plus vigoureuses telles que le jogging et la course à pied, vous pouvez diviser le temps par deux. Doubler le temps d'entraînement par rapport aux recommandations apporte encore plus de bénéfices. Fractionner le temps consacré au sport en périodes de 10 ou 15 minutes est également bénéfique.

Il est bon de se rappeler qu'*un peu d'activité est toujours mieux que rien*. Utiliser les recommandations comme un guide, sans culpabiliser.

## Sommeil

Le sommeil est la panacée ultime. Au cours d'une bonne nuit de sommeil, l'organisme parvient à détendre ses muscles, à réparer les dommages, à se détoxifier, à renforcer le système immunitaire, à rééquilibrer les hormones et les neurotransmetteurs et à se restaurer. Si vous avez un rhume, si vous traversez une période de stress ou si vous essayez de suivre un régime amaigrissant, votre journée se déroulera *beaucoup* mieux si vous dormez bien la nuit. Malheureusement, l'inverse est également vrai, et au moins un tiers des Américains vit les yeux remplis de sommeil.

L'insomnie chronique aggrave cette carence : la santé du cœur, le métabolisme des sucres, la libido et la santé reproductive, la santé psychologique et l'aspect de la peau s'en ressentent. Il suffit de quelques nuits sans sommeil pour réduire les capacités cognitives, l'humeur et la fonction immunitaire. Dormir moins de 7 heures par nuit multiplie par trois le risque d'infections virales. Par ailleurs, vous vous rétablirez plus rapidement si vous vous reposez davantage quand vous êtes malade. Ne dormir que 5 heures par nuit peut faire augmenter l'apport calorique, rendre plus difficiles la poursuite d'un régime alimentaire sain et la prise de bonnes décisions en matière de soins personnels ; en outre, par rapport à un sommeil de 8 heures, cela peut entraîner une très forte hausse de plus de 900 g en 5 jours seulement. Pire encore, des chercheurs britanniques ont constaté que les travailleurs qui dormaient 5 heures ou moins par nuit avaient deux fois plus de risques de mourir, toutes causes confondues, que ceux qui dormaient en moyenne sept heures ou plus.

L'autre côté de ce triste scénario, c'est que dormir correctement (ce qui est vraiment très agréable et même gratuit !) améliore presque tous les aspects de la santé. Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Vous commencerez à en récolter les fruits presque immédiatement. Vous avez du mal à vous endormir et à rester endormi ? Nous aborderons les remèdes contre l'insomnie et les conseils pour une bonne hygiène du sommeil dans le chapitre 4.

## LE BAIN DE FORÊT

**NOUS AVONS BEAUCOUP A APPRENDRE DU JAPON**, un pays tellement obsédé par la productivité au travail et aux horaires interminables que *karoshi*, la « mort par surmenage » (suicides et maladies liées au stress telles que les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux), est un problème majeur. La solution ? Les bains de forêt. L'autorité forestière japonaise a introduit ce concept en 1982, en démontrant, par des recherches spécifiques, que marcher, méditer, faire de l'exercice physique et jouer parmi les arbres dans un environnement semblable à celui d'une forêt présente des avantages physiques et émotionnels qui dépassent ceux de chaque activité. S'asseoir sur une chaise et regarder un paysage boisé présente également des avantages : selon une étude japonaise, 20 minutes passées à regarder une vue naturelle suffisent à réduire les hormones du stress de 13 % par rapport à un environnement urbain. Regarder l'eau — un lac, un étang, une rivière, etc. — renforce l'effet.

Voici d'autres avantages du bain de forêt :

- ▶ Amélioration de la santé cardiovasculaire, notamment de l'oxygénation du sang et de la variabilité de la fréquence cardiaque (également liée à la santé du système nerveux), et baisse de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.
- ▶ Baisse du taux de cortisol, une hormone activée par le stress et liée à l'équilibre glycémique et au métabolisme.
- ▶ Amélioration de l'humeur et de l'estime de soi, baisse du stress — ce qui se traduit par une diminution des symptômes dépressifs, moins d'hostilité et plus de vitalité
- ▶ Réduction de la fatigue cérébrale et du déficit d'attention ; amélioration des capacités cognitives, de la concentration et de la créativité

### Le pouvoir de guérison de la nature

L'un des aspects les plus extraordinaires de la nature est sa capacité à nourrir et à guérir le corps humain. Les plantes et la bonne nourriture sont des éléments de la nature, tout comme la lumière du soleil, l'air pur et de beaux paysages régénérants. Oublier les herbes : il suffit parfois de s'asseoir sous un arbre pendant 15 minutes, de marcher au bord de la rivière ou de creuser dans le jardin avec ses mains pour se sentir mieux.

Aujourd'hui, des études suggèrent que de nombreux maux dont souffre la jeunesse proviennent d'un « trouble de déficit de la nature » et du manque de loisirs non structurés dans un environnement naturel. Quand les enfants passent de l'école à l'écran ou à un flux ininterrompu de leçons, le stress, la dépression, l'anxiété et les problèmes d'attention font leur apparition. Je dirais qu'il en va de même pour les adultes.

Le monde naturel nous apaise, nous fascine et nous lance des défis. Les changements de la température ambiante font office de mini-gymnastique pour la thyroïde (qui régule la température du corps). La lumière du soleil aide le corps à produire de la vitamine D et permet au système endocrinien de rester synchronisé avec le cycle de la journée. L'exposition à des quantités infimes de bactéries et d'organismes du sol réoriente un système immunitaire défaillant, réduisant ainsi la tendance aux maladies auto-immunes et aux allergies.

Les enfants comme les adultes tirent pareillement profit d'un moment *quotidien* passé à l'extérieur, ne serait-ce que d'une promenade de 15 minutes dans les bois ou dans un parc. L'idéal est d'être en plein air, mais vous pouvez aussi profiter de la nature en l'intégrant dans votre espace intérieur, à la maison et au travail. Faites en sorte que les fenêtres donnent sur des espaces naturels ou un jardin, décidez les pièces avec des plantes d'intérieur (même artificielles), accrochez des photos de belles vues de montagnes, d'arbres, de plans d'eau : des études montrent une amélioration de la performance au travail et du bien-être général. Comme je passe beaucoup de temps devant mon ordinateur portable, je peux personnellement témoigner des bienfaits des plantes dans la maison, de belles photos et de beaux paysages extérieurs. De

plus, mes poules viennent régulièrement frapper à la fenêtre de mon bureau, me rappelant de faire une pause et, quand il fait beau, de sortir en milieu de journée pour une marche rapide au soleil... ah, et de lancer quelques amuse-gueules à mes chouchoutes ! Vous n'avez pas de poules ? Programmez un rappel sur votre ordinateur ou votre téléphone pour faire une pause, ne serait-ce que pour siroter un thé et regarder par la fenêtre pendant quelques minutes.

### **Un mode de vie propre et vert**

La vérité, c'est que nous sommes constamment bombardés par de faibles taux de toxines qui peuvent augmenter le risque de cancer, perturber les hormones reproductives et métaboliques et endommager le système nerveux. Elles peuvent également provoquer des éruptions cutanées et des problèmes respiratoires tels que l'asthme. En soi, les toxines considérées individuellement ne constituent pas une menace majeure en cas d'exposition faible, mais elles peuvent s'accumuler et agir en synergie avec d'autres toxines. Les sources les plus courantes de toxines problématiques sont les aliments industriels et issus de l'agriculture intensive (notamment dans les emballages des aliments et des boissons), les pesticides et les herbicides, les produits d'hygiène personnelle et de rénovation de l'habitat, les retardateurs de flamme présents dans les meubles et les détergents.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez limiter considérablement votre exposition à ces substances chimiques en choisissant des produits contenant des ingrédients plus naturels. Aujourd'hui, le choix est beaucoup plus vaste que par le passé. Bien que vous ne puissiez pas tout changer, voici quelques points de départ faciles à mettre en œuvre :

#### **► Manger plus d'aliments complets et moins d'aliments industriels.**

Une alimentation à base d'ingrédients complets (avec beaucoup de légumes et riche en fibres) stimule les systèmes naturels de détoxification de l'organisme. Les aliments ultra-transformés — chips et crackers, snacks emballés, plats préparés de la grande industrie — sont pratiques, mais ils ont aussi tendance à contenir des conservateurs et des ingrédients artificiels qui sont autant de toxines potentielles pouvant freiner la réponse détox.

**► Limiter l'utilisation de récipients en plastique, d'aliments emballés dans du plastique et d'aliments en conserve.** Préférer les aliments frais aux aliments emballés dans du plastique permet de réduire rapidement et de manière significative le taux de toxines provenant du plastique, telles que le bisphénol A (BPA) et le phtalate de di-2-éthylhexyle (DEHP). Conserver les aliments et les boissons dans du verre, de l'acier inoxydable, du bois ou de la céramique. Ne pas réchauffer les aliments dans du plastique.

**► Utiliser des produits naturels pour l'hygiène personnelle et l'entretien de la maison, ou les fabriquer à la maison.** Parmi les ingrédients à éviter figurent les parfums de synthèse, les parabènes et les phtalates. Les entreprises conçoivent les étiquettes afin que les produits paraissent meilleurs qu'ils ne le sont ; lisez la liste des ingrédients ou utilisez une base de données pour trouver les meilleures options sur le marché. Les magasins de produits naturels proposent généralement des alternatives plus écologiques, et certains bons produits peuvent être fabriqués à la maison facilement et à peu de frais avec des ingrédients simples tels que des huiles végétales, de la cire d'abeille, du bicarbonate de soude, du vinaigre et du citron. Parmi mes auteurs préférés en matière de *do-it-yourself*, je citerai Annie B. Bond (pour le nettoyage « vert ») et Donna Maria, Stephanie Tourles et Rosemary Gladstar (pour l'hygiène personnelle).

**► Réduire l'exposition aux toxines chimiques et aux moisissures.** Quand on achète des peintures ou des matériaux pour rénover la maison, rechercher des alternatives sans COV (composés organiques volatils) ou à faible dose. Les retardateurs de flamme, les produits contre



les taches et les moisissures présents sur les tissus, meubles et voitures neuves sont parfois une source de toxines. En général, plus l'odeur est forte, plus le produit est toxique. Si possible, choisir des matériaux et des ingrédients naturels. Ne pas oublier de porter une protection adaptée, comme un masque et des gants, quand on travaille. Éviter la formation de moisissures en gardant les pièces sèches, en installant des ventilateurs si nécessaire et en réparant immédiatement les fuites. Le cas échéant, rechercher des professionnels certifiés LEED ou Green Building.

► **Consulter l'Environmental Working Group (EWG) (ou des sites comparables).** Il ([www.ewg.org](http://www.ewg.org)) propose des bases de données pratiques qui guident le consommateur sur les produits d'hygiène personnelle, les pesticides dans les produits agricoles, les produits d'entretien, le mercure dans le poisson, etc. Il a enquêté pour vous !

### **Nous sommes ce que nous pensons et ressentons : l'équilibre corps-mental**

Un pilier de la santé, moins tangible, mais tout aussi important, est l'équilibre entre le corps et le mental, ou entre le mental, le corps et l'esprit. La façon dont nous pensons et dont nous nous sentons agit directement sur notre santé et vice versa. Prendre soin de son corps grâce à son régime alimentaire, en faisant de l'exercice et en limitant l'exposition aux toxines est également bénéfique pour le mental et l'esprit ; cependant, il convient d'accorder une attention toute particulière au bien-être du corps et du mental. Cela aide notamment les systèmes nerveux et endocrinien et la réponse au stress ; cela augmente également la résistance à toute une série de maladies, des troubles de l'humeur aux maladies cardiaques en passant par le cancer.

Naturellement, se dire de rester calme, de penser positivement et de rester centré ne fonctionne pas toujours. Changer de perspective et de schémas mentaux peut sembler difficile. Heureusement, certaines activités nourrissent directement le mental et l'esprit pour faciliter cette transition. Incorporer certaines de ces tâches dans sa vie quotidienne modifie lentement et profondément sa réalité, en la faisant évoluer vers la santé et l'équilibre.

► **Méditer** : huit semaines seulement de méditation en *pleine conscience*, à raison d'environ 30 minutes par jour, peuvent aider à se sentir plus calme et à apporter des changements positifs dans plusieurs régions du cerveau, notamment en améliorant la mémoire, l'empathie, la perception de soi et la régulation du stress. Des études confirment également la capacité de la méditation à réduire la tension artérielle, le risque de maladie cardiaque, l'anxiété, la dépression, l'insomnie et les dépendances. Une partie plus approfondie de la recherche sur la méditation se concentre davantage sur les techniques et les programmes de baisse du stress basés sur *la pleine conscience*. Des cours et des livres permettent de débiter. Une fois que les bases ont été acquises, il est possible de méditer n'importe où, même par intermittence.

► **Respirer** : bien sûr, on le fait tout le temps. Mais un travail spécifique sur la respiration peut aider à sortir de la réaction de stress « combat ou fuite » et à déplacer son attention sur la dimension intérieure. La plupart des formes de méditation et de yoga comprennent un travail sur la respiration, mais on peut aussi essayer des exercices de respiration courts et spécifiques. L'un de mes préférés est l'exercice 4-7-8, recommandé par le Dr Andrew Weil, professeur de médecine intégrative. Assis, placer doucement la langue contre le palais, contre les dents. Expirer par la bouche dans un bruissement. Inspirer par le nez et compter jusqu'à quatre. Retenir son souffle en comptant jusqu'à sept. Expirer ensuite par la bouche en comptant jusqu'à huit. Répéter cette séquence au moins quatre fois de suite, et jusqu'à huit fois (mais pas plus en position assise). On peut la répéter aussi souvent qu'on le souhaite durant la journée, mais l'idéal serait de la faire au moins une ou deux fois par jour. Le Dr Weil la décrit comme « l'eau qui creuse le Grand Canyon ». Elle peut apporter des changements profonds, mais pas du jour

au lendemain. Lors d'un cours sur le bonheur que j'avais organisé pour cinquante personnes, par l'intermédiaire de ma coopérative locale, les étudiants ont classé cet exercice de respiration comme leur préféré, car il leur a permis de se sentir plus calmes, plus heureux et en paix. Pour en savoir plus, lisez le livre du Dr Weil intitulé *Spontaneous Happiness (Le bonheur spontané)*.

► **Essayer le yoga, le taiji ou le qi gong** : ces pratiques anciennes provenant d'Inde et de Chine ont été développées par des maîtres de l'équilibre mental-corps-esprit afin de guider les étudiants vers un meilleur état de l'être. Ces techniques consistent à effectuer des mouvements doux et à respirer pour augmenter la force vitale. Elles améliorent également la force, la souplesse et l'équilibre.

► **Être reconnaissant et cultiver l'optimisme** : comme vous le verrez, de petites tâches effectuées régulièrement peuvent apporter des changements positifs vraiment phénoménaux dans le bien-être d'une personne. La gratitude et l'optimisme sont des traits fondamentaux qui améliorent la santé mentale et physique, et sont vraiment très faciles à développer. Songer à tenir un journal de gratitude, dans lequel noter trois bonnes choses qui se produisent chaque jour. D'après les recherches, la gratitude quotidienne peut à elle seule améliorer le bonheur général de 25 %.

## **Nous sommes nos propres guérisseurs : comment utiliser les herbes pour la santé**

En ce qui concerne les moyens de créer des protocoles personnalisés pour chacun, l'herboristerie offre des possibilités infinies. Les problèmes de santé, les préférences personnelles (y compris celles liées à l'aspect pratique et au coût), la disponibilité des herbes et d'autres facteurs entrent en ligne de compte. Cela dit, voici quelques-unes de mes approches de la phytothérapie qui peuvent servir de point de départ.

### **Double (ou triple) immersion**

Pour tout problème de santé, il existe un large éventail de possibilités, telles que l'adoption d'un mode de vie sain, plusieurs traitements conventionnels et alternatifs, ainsi qu'une myriade d'herbes. Une approche diversifiée, incluant le mode de vie *et* les remèdes à base d'herbes, est souvent la plus efficace, mais ne pas croire qu'il faille tout intégrer dans la routine quotidienne. Pour les herbes, choisir une ou deux formes de remèdes adaptées à ses besoins : peut-être une tisane quotidienne agréable et adaptée à certains des objectifs thérapeutiques, ainsi qu'un mélange de teintures plus ciblé, une formulation en gélules ou un bouillon à base d'herbes infusées.

Essayer également d'ajouter au moins un « remède » du style de vie qui semble le mieux adapté à ses besoins, comme une meilleure alimentation, plus d'exercice, de la méditation, des exercices de respiration, ou quelque chose qui comprenne plusieurs éléments de ce type, comme le taiji ou le yoga. Réfléchir à ce qui pourrait le mieux répondre à ses besoins — la musculation pour renforcer les os, la méditation pour soulager le stress, une alimentation plus riche en légumes pour la santé du cœur — et à ce qui semble le plus facile à gérer et le plus durable à long terme.

### **Bien-être général et problèmes de santé particuliers**

Qu'il s'agisse d'un problème de santé important ou simplement du désir d'améliorer l'état de santé général et de prévenir les maladies, le concept de base pour la mise en place d'un protocole personnalisé ne change pas beaucoup. Ce qui change, ce sont les herbes spécifiques nécessaires et souvent aussi la dose.

► **Bien-être général** : pour soutenir simplement la santé générale, il est probable qu'il faille commencer principalement avec des herbes toniques de soutien — des plantes qui sont généralement très sûres et qui améliorent plusieurs aspects de la santé. Il s'agit notamment de plantes alimurgiques, d'adaptogènes antistress, d'herbes aromatiques et d'épices, d'antioxydants et peut-être de liqueurs pour stimuler la digestion. Boire une tisane par jour, ajouter une cuillère à café d'un mélange en poudre à un smoothie ou prendre quelques gouttes de teinture peut suffire.

► **Maladie chronique** : la prise en charge d'une maladie chronique exige une approche plus complète, peut-être deux ou plusieurs remèdes à base de plantes à prendre plusieurs fois par jour. Les toniques constituent toujours l'ossature des formules, mais il faut aussi des herbes ciblées et des formules contenant des anti-inflammatoires, des immunomodulateurs et des analgésiques.

► **Affections aiguës** : ces affections nécessitent généralement des herbes très spécifiques, à prendre fréquemment tout au long de la journée jusqu'à la guérison. Par exemple, on peut avoir besoin de teinture d'échinacée, de sirop de sureau ou de tisane de gingembre frais toutes les heures au début d'une grippe ou d'un rhume ; deux pulvérisations de teinture de viorne américaine toutes les 15 minutes si nécessaire en cas de crampes menstruelles ; une ou deux tasses de teinture d'écorce de saule à boire pendant quelques jours en cas de douleur due à une blessure ; des antimicrobiens (à usage topique) pour un problème de peau ; ou de la teinture de fleurs de sureau et de menthe pour calmer la fièvre. Prendre des herbes ou de la teinture deux fois par jour n'est probablement pas suffisant en cas d'affection aiguë. D'autre part, une fois le problème aigu résolu, il n'est généralement pas nécessaire (ni bon) de continuer à prendre les herbes ou les dosages utilisés pour le traiter — mais bien sûr, si l'affection aiguë se répète souvent, une approche différente entre les poussées, plus proche de celle d'une maladie chronique ou d'un protocole de bien-être général, peut s'avérer nécessaire au quotidien.

L'association d'un protocole à base d'herbes avec un régime alimentaire et un mode de vie appropriés peut avoir un effet bénéfique profond sur la santé. Il faut être patient ; même si l'on peut observer des améliorations au cours d'une journée ou d'une semaine, il faut souvent des semaines ou des mois pour une efficacité complète. Noter les problèmes de santé avant d'apporter des changements, puis revoir cette liste un ou deux mois plus tard. Vous serez peut-être surpris de constater à quel point votre état s'est amélioré !

## CHAPITRE 2

### L'ALIMENTATION A BASE DE PLANTES

IL EST CERTAIN QUE LE RÉGIME ALIMENTAIRE doit servir de base aux besoins nutritionnels de chacun. Au chapitre 1, nous avons abordé certains objectifs diététiques essentiels. Mais les carences nutritionnelles sont incroyablement fréquentes, en particulier pour des nutriments spécifiques tels que la vitamine D, le fer, la vitamine B<sub>12</sub>, l'acide folique, le calcium, etc. Ces carences s'ajoutent parfois aux maladies et même à une perte de vitalité de l'organisme. Les compléments alimentaires sont parfois utiles, pas tant pour remplacer un bon régime alimentaire que comme police d'assurance. Les herboristes ont tendance à pousser la supplémentation un peu plus loin et à cibler les herbes et les toniques riches en nutriments.

Les plantes alimurgiques comblent le fossé entre l'alimentation et la supplémentation en fournissant des nutriments concentrés dans un emballage intégral. Il s'agit d'une sorte de toniques, c'est-à-dire de plantes qui soutiennent la santé générale en améliorant le fonctionnement d'un ou de plusieurs appareils de l'organisme. Comme beaucoup de toniques,

les plantes alimurgiques sont généralement sans danger, avec peu ou pas d'effets secondaires, et sont souvent si douces qu'elles conviennent même aux enfants. Elles sont également polyvalentes : l'une d'entre elles peut fournir plusieurs nutriments différents, ainsi que d'autres bienfaits pour la santé, et peut servir de tonique pour un ou plusieurs systèmes. L'intégration des plantes alimurgiques dans l'alimentation quotidienne améliore grandement la santé générale, notamment l'humeur et l'énergie, donne une peau plus éclatante, des os plus solides, détoxifie et immunise plus efficacement.

### **Tirer le meilleur parti *des* plantes alimurgiques**

La manière dont les plantes alimurgiques sont consommées agit énormément sur la teneur en vitamines et en minéraux réellement absorbés par l'organisme. Par exemple, on n'obtient quasiment pas de calcium de la teinture d'ortie, très peu du vinaigre d'ortie, peut-être 40 à 80 mg d'une tasse, ou 500 mg d'un macérat, d'une décoction, d'un bouillon ou d'une soupe.

En général, c'est en mangeant les herbes que l'on assimile le mieux les nutriments, en les incorporant – fraîches, séchées ou en poudre — dans tous les plats : bouillons, soupes, ragoûts, terrines, smoothies, poêlées. Les infusions et les décoctions permettent d'extraire les nutriments, et on peut ajouter des plantes alimurgiques comme ingrédients de base à presque tous les mélanges de tisanes. Les macérats (qui trempent au moins 4 heures et jusqu'à une nuit entière ; voir p. 302 pour les instructions) concentrent ces nutriments.

Les minéraux sont difficiles à extraire simultanément des herbes et sont parfois mal absorbés (notamment en cas de mauvaise digestion), de sorte qu'une dose importante est parfois nécessaire pour obtenir l'effet recherché. Les macérats, les décoctions et les administrations alimentaires (bouillons, smoothies, pestos) apportent une bonne dose de minéraux. Les infusions et les acétolites (vinaigres à base de plantes) apportent une légère effervescence de minéraux, alors que les gélules sont à la merci de la dose et de la digestion, et que les teintures n'extraient pas du tout les minéraux.