



Cet hiver toute la famille est au top grâce aux plantes

RHUME, BLUES HIVERNAL, BRONCHITE, GASTRO-ENTÉRITE, MAUVAIS SOMMEIL... L'HIVER APPROCHE LES BRAS CHARGÉS DE PETITS PROBLÈMES DE SANTÉ. LES PLANTES PEUVENT NÉANMOINS VOUS AIDER À PRÉVENIR COMME À GUÉRIR CES MAUX DE L'HIVER.

FRANÇOISE COUIC-MARINIER¹, PHARMACIENNE, SPÉCIALISTE D'AROMATHÉRAPIE ET DE PHYTOTHÉRAPIE, LE **DR CLAIRE LAURANT-BERTHOUD**², SPÉCIALISTE DES PLANTES MÉDICINALES ET ETHNOBOTANISTE, ET LE **DR DANIEL SCIMECA**³, MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SOCIÉTÉS D'HOMÉOPATHIE, VOUS AIDENT À RESTER AU MIEUX DE VOTRE FORME CET HIVER.

En prévention, stimulez votre système immunitaire

Dr Claire Laurant-Berthoud : En prévention ou au premier signe de refroidissement ou de rhume, vous pouvez prendre de la tisane de fleur de sureau, c'est particulièrement décongestionnant. Une cuillère à café pour 1 litre d'eau représente 3 tasses de tisane par jour, ce qui est suffisant pour un adulte. Ce remède est également efficace pour l'enfant à dose adaptée bien sûr.

Dr Daniel Scimeca : En prévention des infections saisonnières, je recommande l'échinacée pour son impact sur l'augmentation de notre défense immunitaire et son action contre les virus. Je recommande donc 50 gouttes de teinture mère (une solution hydro-alcoolique issue d'un mélange de plantes fraîches et d'alcool) à partir du mois d'octobre jusqu'au mois de février.



POUR STIMULER
L'HUMEUR ET
LE BON SOMMEIL,
VOUS POUVEZ
PRENDRE
DES GÉLULES
DE GRIFFONIA,
UNE PLANTE CONNUE
POUR SES VERTUS
ANXIOLYTIQUES,
RÉGULATRICE
DE L'HUMEUR ET
DU SOMMEIL.

Elle existe aussi sous forme de gélules (1 ou 2 par jour sur la même période).

Pour prévenir la grippe, il existe deux médicaments : le sérum de Yersin 9 CH et Thymuline 9 CH à prendre 1 fois par semaine (l'un le mardi, par exemple, et l'autre le vendredi) pendant trois semaines puis une fois par mois durant l'hiver.

Françoise Couic-Marinier : En prévention, je recommande de l'Huile Essentielle (HE) de ravint-

sara (sauf pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 3 ans et les personnes sous traitement immunosuppresseur) : 2 gouttes sur les poignets tous les soirs ou tous les matins, 5 jours sur 7 pendant 3 semaines par mois. Pour ceux chez lesquels le ravintsara est contre-indiqué, je propose de l'HE de citron : 1 goutte sur une boulette de mie de pain ou un fond de cuillère d'huile végétale culinaire le matin au petit-déjeuner ou 1 goutte sur la brosse à dents avec le dentifrice.

"LA LAVANDE OFFICINALE A
UN EFFET ANXIOLYTIQUE
TRÈS MARQUÉ ET
LARGEMENT ÉTUDIÉ
SCIENTIFIQUEMENT."
Françoise Couic-Marinier



Traiter le rhume

Françoise Couic-Marinier : Pour soigner votre rhume (sauf pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans, les personnes sous traitement

immunosuppresseur et les épileptiques) : respirez 2 gouttes d'HE de lavande aspic + 2 gouttes d'HE de menthe poivrée 2 à 3 fois par jour.

Soigner la bronchite

Françoise Couic-Marinier : Pour la bronchite, je propose 1 goutte d'HE de niaouli + 1 goutte d'HE de thym à thujanol dans une cuillère de miel matin, midi et soir après le repas

pendant 4 jours (sauf pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes sous traitement immuno-suppresseur).



Stopper la gastro-entérite

Françoise Couic-Marinier : Pour soigner la gastro-entérite, je conseille HE de laurier noble 1 goutte + 1 goutte d'HE de lemon grass sur une boulette de mie de pain : à la fin de chaque repas pendant 3 jours (sauf pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes sous traitement immunosuppresseur).

Dr Claire Laurant-Berthoud : La mélisse est recommandée pour les maux de ventre en cas de gastro-entérite notamment, tout comme la menthe poivrée qui est apaisante. La mauve sous forme de tisane est aussi un bon remède, de plus c'est un excellent antitussif pour adulte et enfant.

Retrouver un sommeil de qualité

Dr Claire Laurant-Berthoud : Pour le sommeil, le tilleul ou la mélisse améliorent l'endormissement et la qualité du sommeil. Ces remèdes ne sont pas à prendre toute l'année, mais en cure de temps en temps lorsque le besoin s'en fait ressentir.

Dr Daniel Scimeca : Pour stimuler l'humeur et le bon sommeil, vous pouvez prendre des gélules de griffonia, une plante connue pour ses vertus anxiolytiques, régulatrice de l'humeur et du som-

meil, bref, une bonne alternative aux antidépresseurs et autres neuroleptiques.

Françoise Couic-Marinier : Contre le mauvais sommeil : HE de lavande officinale (ou à défaut si la personne n'aime pas l'odeur, HE de petit grain bigarade) déposez 5 gouttes dans un diffuseur ultrasonique cinq minutes avant le coucher et faites-le marcher pendant 5 minutes. Ce traitement est aussi adapté à la relaxation après une période stressante.

Chasser le blues hivernal et le stress

Françoise Couic-Marinier : La lavande officinale a un effet anxiolytique très marqué et largement étudié scientifiquement. Elle peut être utilisée chez tout le monde à partir du 3^e mois révolu de grossesse et chez le nourrisson de plus de 3 mois (en dehors de sa présence).

Dr Daniel Scimeca : Pour la déprime du mois de novembre due à la faible luminosité et à la grisaille, il y a aussi un risque d'insomnie. Pour cela, je recommande en prévention de prendre dès la mi-octobre Rhus Toxicodendron

9 CH jusqu'à la fin de l'hiver.

Dr Claire Laurant-Berthoud : Pour le moral, la mélisse, le tilleul ou le millepertuis sont particulièrement recommandés, mais le millepertuis est formellement interdit pour les femmes qui prennent un contraceptif oral ou pour ceux qui prennent une trithérapie, la plante présentant un risque d'interactions avec les médicaments. Ces traitements ne sont pas adaptés aux petits, mais pour un enfant nerveux, un bain ou une tisane de tilleul aura un effet apaisant.



L'homéopathie ne sera plus remboursée le 1^{er} janvier 2021

Suivant l'avis de la Haute Autorité de santé (HAS), Mme Agnès Buzyn, ministre de la Santé, a décidé que l'homéopathie ne sera plus remboursée à partir du 1^{er} janvier 2021. Aujourd'hui, le taux de remboursement est de 30 % jusqu'au 31 décembre de cette année, avant d'être réduit à 15 % l'année prochaine.

Une décision que conteste le **Dr Daniel Scimecca**, médecin généraliste et président de la Fédération française des sociétés d'homéopathie : "L'étude EPI 3⁺, dit-il, est irréfutable sur les bienfaits de l'homéopathie. Elle montre que sur les troubles musculo-squelettiques (rhumatismes, douleurs des os, des articulations, des muscles et des tendons), sur les infections des voies respiratoires (rhino-pharyngites, bronchites aiguës et chroniques...), sur les troubles anxio-dépressifs et sur l'insomnie, l'efficacité de

l'homéopathie est identique à celle des traitements médicamenteux classiques.

L'homéopathie soigne donc aussi bien que les médicaments classiques, mais sans les effets secondaires."

Ce déremboursement ne sera pas sans conséquences pour les consommateurs de petites granules : "Comme les laboratoires produisant les médicaments homéopathiques vont en vendre moins, prévient le **Dr Daniel Scimecca**, ils devront augmenter leur prix d'autant que celui-ci est bloqué depuis 1988. L'homéopathie deviendra un produit de consommation vendu en pharmacie soumis de plus à une TVA moins favorable puisque celle-ci passera de 2,10 % à 10 %. Les Français qui ne pourront pas supporter cette hausse des prix sur des produits non remboursés se tourneront automatiquement vers les médicaments traditionnels."

Comment bien acheter ses plantes

Où acheter ses tisanes, ses huiles essentielles ou se faire conseiller le bon traitement homéopathique ? "Que ce soit sur Internet, en pharmacie ou dans les magasins bio, il faut privilégier les circuits courts et les produits bio afin d'avoir le meilleur produit possible, explique le **Dr Claire Laurant-Berthoud**. Si vous avez un doute sur la qualité d'une plante achetée en sachet, par exemple, ouvrez le sachet et froissez la plante. Vous allez immédiatement vous rendre compte de sa fraîcheur par l'odeur qu'elle

dégage ou pas. Pour bien choisir, vérifiez les labels de proximité, par exemple."

Pensez aussi à votre pharmacien qui est un excellent conseil : "Il est parfaitement compétent pour vous éclairer, confirme le **Dr Daniel Scimecca**, mais si vous avez besoin d'une vraie expertise, demandez-lui les coordonnées d'un phytothérapeute ou rendez-vous sur le site du Syndicat national des médecins homéopathes français : www.snmhf.net, pour trouver un homéopathe dans l'annuaire."



POUR LE MORAL, LA MÉLISSE, LE TILLEUL OU LE MILLEPERTUIS SONT PARTICULIÈREMENT RECOMMANDÉS, MAIS LE MILLEPERTUIS EST FORMELLEMENT INTERDIT POUR LES FEMMES QUI PRENNENT UN CONTRACEPTIF ORAL OU POUR CEUX QUI PRENNENT UNE TRITHÉRAPIE.

Et si vous plantiez vous-même vos plantes médicinales

Dr Claire Laurant-Berthoud : Il n'est pas nécessaire d'avoir un grand jardin pour planter des plantes, dit-elle. Sur un balcon, vous pouvez parfaitement planter de la mélisse, de la menthe poivrée, du romarin, de la sauge ou de la capucine. Il est préférable de planter au printemps, après les gelées, sinon en novembre pour les plantes plus solides qui résisteront à l'hiver.

Il faut en général trois ans pour que la plante s'adapte parfaitement au sol et donne le maximum de ses principes actifs. La qualité dépendra aussi de la qualité de la terre qu'il faut adapter en fonction de la plante.

Propos recueillis par Cyr-Emmeric Bidard

1/ Coautrice avec Rachel Fréty d'*Huiles essentielles*. Le guide complet pour toute la famille, Éditions Solar, 520 pages, 23,90 euros.
2/ Coautrice avec Marie d'Hennezel des *Plantes médicinales dans mon jardin*, Éditions Jouvence, 128 pages, 8,90 euros.
3/ Auteur d'*Homéopathie. L'évidence*, Éditions du Rocher, 208 pages, 14,90 euros.
4/ Étude EPI 3 effectuée par la société LASER, organisme indépendant et menée sur 500 médecins généralistes et 8 000 patients.

DU BON USAGE DES PLANTES MÉDICINALES
57 plantes et leur meilleure forme galénique

DES PLANTES MÉDICINALES DANS MON JARDIN
UNE PHARMACIE À PORTÉE DE MAIN

HOMÉOPATHIE
l'évidence
Un Français sur deux l'utilise, et il a raison !

HUILES ESSENTIELLES
LE GUIDE COMPLET POUR TOUTE LA FAMILLE