

Bon geste

Un bain de bouche
aux plantes
astringentes pour
calmer la gingivite

Savoirs & culture

La face cachée
du botryche lunaire



Face au cancer La phyto est à vos côtés

On en parle

L'île de Beauté
se mobilise pour
ses aromatiques

Manger sain

Pomme de terre
et patate douce,
le match exquis

Jardin médicinal

On mise sur
la verge d'or
détoxifiante



La prostate, un problème de taille

ZOOM

Prêt à l'emploi

Contre les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate, on peut aussi faire appel à des produits tout prêts. Sélection du chirurgien urologue Philippe Colls, formé à l'aromathérapie :

- En prévention des récurrences d'infections urinaires prostatiques, prendre deux gélules à base de menthe poivrée, de cannelle Ceylan, de thym... (Oléocaps n° 2) matin, midi et soir pendant six semaines.
- En cas de congestion pelvienne, de problèmes d'érection, on s'orientera vers des capsules d'HE de lentisque pistachier et de pin sylvestre (Oléocaps n° 6).

La prostate, petite glande située sous les vessies masculines, pose des soucis à une majorité d'hommes ayant passé la cinquantaine. L'hypertrophie bénigne désigne l'augmentation de son volume, qui peut atteindre celui d'une orange et causer des troubles urinaires. Tour d'horizon des solutions existant en aromathérapie, en préventif comme en curatif.

La prostate est une glande masculine à l'origine de la production du liquide séminal qui, en se mélangeant aux spermatozoïdes provenant des testicules, forme le sperme fécondant. Située juste sous la vessie, elle constitue un carrefour entre les voies génitales et urinaires de l'homme. Cette glande, qui ne sécrète pas d'hormone, doit cependant sa croissance et son activité à l'une d'elles, la testostérone. Cette dernière agit sous l'effet d'une enzyme produite par la prostate, la « 5 alpha réductase », qui la transforme en dihydrotestostérone. Or, chez environ 60 % des hommes, le processus se dérègle et les tissus prostatiques vont peu à peu se déstructurer et s'hypertrophier. Ces modifications vont également s'accompagner d'altérations de fonctionnement, à l'origine de

phénomènes biologiques complexes appelés communément « congestion ». Cette évolution constitue l'hypertrophie bénigne de la prostate – ou adénome –, causant d'éventuels troubles de la miction.

Un microbiote urinaire en déroute

Ces phénomènes congestifs sont parfois favorisés par une stase veineuse et lymphatique pelvienne, liée à une pathologie hémorroïdaire ou à une surcharge hépatique. Autre cause susceptible d'entretenir un état inflammatoire chronique au niveau de la prostate : les perturbations du microbiote uro-génital masculin. « Nous savons depuis ces dernières années qu'il existe une flore dans le bas appareil urinaire. Or, les modifications de la prostate liées à l'hyper-

trophie bénigne prostatique sont en mesure de modifier l'équilibre de ce microbiote», précise le Dr Philippe Colls. Ceci contribue à augmenter le risque de complications: infection urinaire sans fièvre, prostatite aiguë fébrile ou encore simple accroissement du volume de la prostate avec petite fièvre. Ces épisodes entraînent souvent des récurrences.

L'aromathérapie dans l'hypertrophie bénigne de la prostate a plusieurs objectifs, tels qu'améliorer la mobilité veineuse pelvienne et le drainage lymphatique et ralentir l'action de la testostérone sur l'activité cellulaire prostatique. Les huiles essentielles choisies ici présenteront une action anti-inflammatoire et anti-oedémateuse. Enfin, l'aromathérapie peut aider à équilibrer le microbiote uro-génital. Elle sera davantage indiquée en phase aiguë de troubles mictionnels – en synergie possible avec une antibiothérapie ou en prévention des rechutes après, surtout s'il persiste des symptômes. Le traitement dure environ six semaines. C'est beaucoup plus court que les cures phytothérapeutiques préventives, qui sont le plus souvent conseillées sur des périodes de trois à six mois minimum (lire l'encadré page suivante).

Lentisque pistachier en massage, le remède de choix

Le lentisque pistachier procure une huile essentielle adaptée aux problèmes de prostate. Cet arbrisseau, que l'on trouve couramment dans les zones arides de la région méditerranéenne, produit une résine connue sous le nom de «mastic». Grâce à sa composition, l'HE de lentisque a un effet stimulant sur la circulation veineuse et lymphatique, particulièrement indiqué en cas de problèmes de prostate. Elle possède aussi un effet anti-inflammatoire et antibactérien sur les bactéries dites «Gram +». Elle aide enfin, au niveau psychologique, à retrouver confiance en soi. On l'utilise par voie externe, diluée dans de l'huile végétale, en massant le bas ventre: mélangez deux gouttes d'HE de lentisque pistachier dans six gouttes d'HV de calophylle isophylle.

Le cyprès vert est également très intéressant. Provenant, comme le lentisque pistachier, du pourtour méditerranéen, ce conifère fait preuve d'une longévité proche de deux millénaires. Son HE stimule le flux sanguin grâce à son effet positif sur le drainage veineux et lymphatique: des actions très utiles pour décongestionner la prostate. Les sesquiter-



Genévrier de Virginie, *Juniperus virginiana*

Ma formule

Contre l'hypertrophie bénigne de la prostate



Françoise Couic-Mariner
Docteur en pharmacie et spécialiste en aromathérapie

Propriétés Décongestionnant, circulatoire, antiseptique, anti-inflammatoire et anti-oedémateux.

Indications Prévention et traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate, notamment en phase aiguë de troubles mictionnels, en synergie possible avec une antibiothérapie ou après en prévention des rechutes.

HECT lentisque pistachier	30 mg
<i>Pistacia lentiscus</i>	
HECT cyprès vert	30 mg
<i>Cupressus sempervirens var. stricta</i>	
HECT myrte rouge à acétate de myrtényle	30 mg
<i>Myrtus communis</i>	
HECT genévrier de Virginie	30 mg
<i>Juniperus virginiana</i>	
HECT sarriette des montagnes	30 mg
<i>Satureja montana</i>	

1 ml = 25 gouttes.
HECT: huile essentielle chémotypée.
QSP = Quantité suffisante pour.

Préparation Faire préparer en pharmacie 60 suppositoires de 3 g (soit 150 mg d'HECT par suppositoire).

Mode d'emploi • En préventif, un suppositoire le soir un jour sur deux, pendant deux semaines par mois, à partir de 50 ans. Réaliser des cures de six semaines à renouveler.

• En curatif, deux suppositoires par jour, cinq jours sur sept pendant les deux premières semaines, puis passer

à un suppositoire par jour, cinq jours sur sept pendant trois semaines. Le traitement est renouvelable après une à deux semaines de pause.

Précautions d'emploi L'HE de cyprès est contre-indiquée en cas de cancer hormono-dépendant, notamment celui de la prostate (antécédent familial ou personnel). L'HE de genévrier est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale.



Bois de Siam,
Fokienia hodginsii

Stimuler la libido

En plus des problèmes urinaires, l'hypertrophie bénigne de la prostate cause des troubles de l'érection et de l'éjaculation – d'où une baisse de la libido. Une synergie aromatique, utilisée en massage, peut aider à stimuler le désir sexuel. L'HE de cannelle de Ceylan agit comme stimulant nerveux et sexuel; elle est d'ailleurs indiquée pour l'impuissance fonctionnelle masculine. Quant aux HE de gingembre et de bois de Siam, elles agissent comme tonique général.

À faire

Ajoutez à 1 ml d'HV d'argan une goutte des HE suivantes : gingembre (*Zingiber officinalis*), bois de Siam (*Fokienia hodginsii*), cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum zeylanicum*). Utilisez en huile de massage sur tout le corps en insistant sur les glandes surrénales (partie inférieure du dos).

Précaution l'HE de cannelle de Ceylan est irritante si elle est utilisée pure. Elle sera toujours diluée à 10 % au maximum dans une HV.

La phytothérapie prostatique

Avant même de rencontrer des problèmes urinaires, il est recommandé de consommer, à partir de la cinquantaine, des plantes protectrices, à raison de plusieurs cures de trois à six mois par an.

Le palmier nain

(*Serenoa repens*) est un arbuste dont les baies contiennent des stérols, substances qui auraient la propriété de soulager les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Plusieurs analyses croisées d'essais cliniques ont confirmé son intérêt dans le traitement des difficultés urinaires liées aux problèmes de prostate.

Le prunier d'Afrique

(*Pygeum africanum*) est un arbre dont l'écorce

est utilisée pour produire des extraits standardisés contenant des stérols et du doconasol. Une analyse croisée de 18 essais cliniques pointe une certaine efficacité, mais moindre que celle des extraits de palmier nain.

Les extraits de graines de courge (*Cucurbita pepo*) sont reconnus par la Commission européenne pour « faciliter l'émission d'urine chez les hommes souffrant d'hypertrophie bénigne de la prostate ». Ces

graines contiennent de nombreuses substances (phytostérols, acides gras essentiels, etc.) dont l'action sur la prostate est cependant mal connue. Leur usage dans cette indication repose sur la tradition.

En dehors de ces extraits, on peut se tourner vers l'*Épilobium parviflorum* ou épilobe à petites fleurs. Elle a été rendue célèbre grâce à Maria Treben, botaniste autrichienne qui identifia précisément les molécules actives.

pènes contenus dans le cyprès ont aussi un effet anti-oedémateux, et les monoterpènes anti-inflammatoires complètent les résultats précédemment cités. Enfin, cette HE a des vertus antispasmodiques et anti-infectieuses sur certaines souches bactériennes susceptibles de se retrouver dans la sphère urologique.

Comment intervenir en local

Pour agir au plus proche de la zone concernée, on utilisera des suppositoires à base d'huiles essentielles. On complètera leur action par trois autres essences. Tout d'abord, l'HE de genévrier de Virginie : issue d'un petit conifère originaire des États-Unis, elle stimule la circulation sanguine et lymphatique tout en agissant comme anti-inflammatoire – propriétés là encore si importantes dans le traitement des pathologies prostatiques. Cette HE est encore un antiseptique urinaire et un draineur rénal, à manier avec prudence. Ajoutons l'HE de myrte rouge, aux propriétés décongestionnantes veineuses et lymphatiques, mais aussi antalgiques et antispasmodiques, et à l'effet antiviral et antibactérien. Enfin, citons l'HE de sarriette des montagnes, connue pour faire partie des essences les plus antibactériennes équilibrant en même temps le microbiote.

Changement d'hygiène de vie

On n'oubliera pas non plus, dès les premiers signes – des mictions trop pressantes ou un jet urinaire peu puissant –, de soigner son alimentation. Et notamment d'augmenter la consommation de fibres alimentaires afin d'accroître la motricité intestinale. En effet, décongestionner le tube digestif soulage la prostate d'un voisin encombrant. Les aliments riches en zinc sont également recommandés, car la prostate utilise beaucoup cet oligo-élément. De plus, il présente l'avantage d'inhiber l'action de l'enzyme 5-alpha réductase qui, rappelons-le, permet la transformation de la testostérone en dihydrotestostérone, responsable de la hausse du volume de la prostate. L'oignon, cru et rouge de préférence, les œufs, les noix, le germe de blé et les huîtres sont aussi des sources intéressantes. Dernier conseil : astreignez-vous à bouger, et à conserver une activité physique régulière. 🍀

Françoise Couic-Marinier,
avec Phillipe Colls

Conseils recueillis par Adeline Gadenne

Carnet d'adresses p. 72



Quelle menthe pour ma tête ?

fraîche, intense, odorante, l'huile essentielle de menthe est un grand classique de l'aromathérapie. De cette jungle mentholée, on retiendra surtout la menthe poivrée (*Mentha piperita*), mais aussi la menthe des champs (*Mentha arvensis*), la menthe verte (*Mentha spicata*) et enfin la menthe citronnée (*Mentha citrata*). Cultivées dans le monde entier, surtout en Inde, au Maroc, en Europe et en Amérique du Nord, ces plantes sont distillées à partir des feuilles et des tiges couvertes de poils sécrétant dans lesquels s'accumulent les substances volatiles odorantes. Elles occupent une place bien méritée dans les trousseaux à pharmacie, notamment pour leur action sur les maux de tête. Selon l'origine de ce mal, et pour une action spécifique, on choisira plus volontiers l'une de ces quatre menthes.

Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie, cofondatrice du DU d'aromathérapie clinique

Ce que dit la science

- Dans une étude sur le menthol – composé de la menthe poivrée –, les chercheurs ont montré un lien entre son action sur les récepteurs au froid qui activent un canal périphérique, et son effet analgésique.
- Les cétones ne sont pas que toxiques. Une étude parue dans *Fitoterapia* a confirmé l'effet antispasmodique intestinal de la carvone, une cétone présente dans l'huile essentielle de menthe verte.
- Les propriétés antibactériennes de l'HE de menthe poivrée ont été approfondies. Il a été constaté qu'elle inhibe la croissance des micro-organismes d'une manière moins radicale mais plus large que l'antibiotique gentamycine.
- L'huile essentielle de menthe poivrée pourrait être utilisée comme conservateur par sa capacité à inhiber certains agents pathogènes d'origine alimentaire.

Conseils recueillis
par Anne Peron

Pour les maux de tête dus à la fatigue

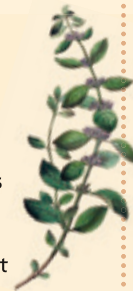
Sans l'ombre d'un doute, on opte pour l'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*), à ne pas utiliser pure toutefois. C'est la variété la plus riche en molécules aromatiques volatiles, ce qui explique son odeur fraîche et sa saveur unique. Son principe actif le plus présent, le menthol, lui confère des propriétés antalgiques et anesthésiantes locales (par effet du froid) qui agissent sur les maux de tête liés à la fatigue intellectuelle ainsi qu'aux gênes respiratoires. Il ne faut cependant pas négliger sa toxicité, due à la présence d'une cétone, la menthone, notamment pour les personnes épileptiques, les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes âgées polymédicamentées. À noter : l'huile essentielle de menthe des champs (*Mentha arvensis*) possède une composition similaire à celle de la menthe poivrée, et s'utilise également sur ces types de maux de tête.

Bien l'utiliser

- Pour un mal de tête provoqué par un surmenage intellectuel, mélanger 50 % d'HE de menthe poivrée avec 50 % d'huile végétale de noyau d'abricot dans un roll-on, appliquer et masser sur chaque temple, proche des oreilles, le plus loin possible des yeux. L'effet rafraîchissant met deux à trois minutes à apparaître.
- Possible également : respirer la menthe des champs sur un bâtonnet trois fois par jour.
- Lors d'un mal de tête dû à un nez congestionné, respirer l'HE de menthe poivrée (ou menthe des champs) sur un mouchoir, ou masser une goutte au milieu du front, sur la zone du troisième œil.



Menthe poivrée,
Mentha piperita



Menthe
des champs,
*Mentha
arvensis*

Pour les céphalées liées à la digestion

On mise cette fois sur l'huile essentielle de menthe verte (*Mentha spicata*). Rafraîchissante, anti-inflammatoire et antidouleur, cette huile contient de la carvone, une cétone qui favorise une bonne digestion et l'expulsion des gaz intestinaux. Ses feuilles et son arôme de chlorophylle sont utilisés pour les chewing-gums, dans la cuisine méditerranéenne et dans le thé. Gare, cependant, à sa toxicité pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 6 ans.

Bien l'utiliser

- Déposer une goutte sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel pour une prise interne à la fin des repas, ou dissoudre une goutte dans un demi-litre de thé vert infusé plus de trois minutes, afin que les tanins solubilisent l'HE.



Menthe verte,
Mentha spicata

et aussi

Pour les maux de tête dus à l'hypertension

Cap sur l'huile essentielle de menthe bergamote, ou menthe citronnée (*Mentha citrata*), à la composition proche de celle de la lavande. Très relaxante, elle agit sur l'hypertension. Selon la quantité de menthol qui la compose, elle est contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes, et les enfants de moins de 6 ans.

Bien l'utiliser

- Masser 2 gouttes d'HE pures sur les poignets, et respirer plusieurs fois dans la journée.

