

PHYTOTHERAPIE

Ces plantes qui nous soignent

La phytothérapie, qui utilise les propriétés médicinales des végétaux, permet de se soigner mais aussi de prévenir les maladies.

La phytothérapie est vieille comme le monde. Nos très lointains ancêtres des époques préhistoriques, utilisaient déjà les plantes sauvages pour se nourrir et se soigner. « Que ton aliment soit ton remède », préconisait aussi Hippocrate, il y a 2 500 ans. Mais depuis les tisanes de nos grands-mères, les choses ont bien changé. Aujourd'hui, les découvertes se sont multipliées et les très récentes analyses ont permis de mettre en évidence de nouveaux principes actifs. Certes, on a découvert que l'utilisation régulière de certaines plantes, sur une période prolongée, pouvait se révéler dangereuse. Mais la phytothérapie continue de faire ses preuves, que cela soit sous forme de tisanes, de suspensions intégrales de plantes fraîches (SIPP) ou de sirop. D'autres approches comme l'aromathérapie (utilisation des huiles essentielles

des distillées des plantes) ont également prouvé leur grande efficacité. Et les plantes se retrouvent désormais utilisées dans l'homéopathie, la balnéothérapie (extraits de plantes dans des bains chauds) ou la gemmothérapie, qui utilise les bourgeons d'une vingtaine de plantes ligneuses comme le pin ou le figuier.

Pour faire le point sur les plantes et leurs vertus, le "Petit Larousse des plantes médicinales" vient de sortir. L'ouvrage, joliment illustré par des planches botaniques qui montrent la plante fraîche sous tous ses aspects pour faciliter son identification avant sa cueillette, recense plus de 300 plantes utilisables en toute sécurité. L'un des auteurs, l'ethnobotaniste François Couplan, nous explique ci-dessous pourquoi les plantes sauvages sont indispensables à l'homme.

→ A lire

- "Le Petit Larousse des plantes médicinales". François Couplan et Gérard Debuigne. 384 pages. 24,90 euros.



FR. Les plantes sauvages sont indispensables à l'homme. Photo François COUPLAN

Aux Éditions [Sang] de la Terre :
- "Le Régal végétal, encyclopédie des plantes sauvages comestibles". François Couplan. 32 euros.

- "Bonnes mauvaises herbes". François Couplan. 11,50 euros.
- "Digestion facile et naturelle". Bertrand Graz et Jacques Falquet. 12,50 euros.

- "Soulager le mal de tête". Jacques Falquet et Bertrand Graz. 11,50 euros.
Tél. 0891 670 008.
www.sangdelaterre.fr

INTERVIEW

« Apprendre à connaître la nature »

François Couplan, ethnobotaniste, est l'un des pionniers de l'étude des plantes sauvages comestibles. Il continue de parcourir le monde à la recherche des utilisations des plantes et organise des stages de découverte ().*

■ Quel est selon vous l'intérêt de la phytothérapie ?

La médecine par les plantes reste une médecine symptomatique. C'est une médecine classique qui n'emploie pas des principes actifs purs mais choisit d'utiliser des plantes « dans leur totalité ». L'action est plus douce sur l'organisme. Si cette méthode est décriée par certains tenants de la médecine classique, c'est que les effets sont souvent assez lents. Et que certaines plantes peuvent être toxiques lorsqu'on ne les connaît pas assez. Quant aux interactions avec les médicaments, ils existent bien sûr et il faut toujours s'adresser à son médecin.

■ Que conseillez-vous ?

Se poser des questions lorsqu'on est malade ! Il faut aller chercher les causes de la maladie. Se demander « Pourquoi ai-je ce problème ? » C'est déjà une démarche thérapeutique très puissante et qui peut être très efficace à long terme. L'autre approche que je défends depuis des années : « Gardez votre organisme en bonne santé, évitez de tomber malade et donc de vous soigner et de prendre des médicaments... » Car la meilleure prévention est d'apporter à notre organisme tout ce dont il a besoin pour rester en bonne santé. Les plantes sauvages comestibles nous sont offertes par la nature. Elles sont la nourriture par excellence de l'homme. Réformer son alimentation est la meilleure façon pour être en bonne santé : on tombe alors moins malade ! Sortir de chez soi et aller ramasser des plantes est aussi un geste très thérapeutique.

Propos recueillis par François ROUSSELLE

(*) www.couplan.com

Rire, c'est bon pour la santé !

BIEN-ÊTRE

Le rire est le propre de l'homme. Pourtant, si un bébé rit en moyenne 30 fois par jour, les adultes ont perdu cette habitude si bénéfique pour la santé. Pour y remédier, vive la thérapie par le rire !

Le rire est bon pour la santé, et cela pour plusieurs raisons. Quand on rit, les poumons augmentent leur capacité respiratoire, ce qui permet d'oxygéner l'organisme. Mais ce n'est pas tout ! Rire de bon cœur, c'est aussi bon pour le cœur car cela accélère le rythme cardiaque et la circulation sanguine, permettant ainsi une meilleure élimination des toxines. Le rire a aussi un effet massant sur l'abdomen, ce qui favorise la digestion. Il agit donc contre l'anxiété, la fatigue, l'insomnie et la douleur (ce qui explique qu'il n'est pas rare de rire nerveusement lorsque l'on a mal). D'un point de vue cardio-vasculaire, 20 secondes de rire intense auraient les effets de 3 minutes de sport...



Rire, c'est bon pour le cœur, et pour le moral. Photo PQR

Et peu importe les raisons de ce rire.

Rire en groupe avec de parfaits inconnus

Pour ceux qui n'ont pas la chance de rire très souvent avec leur entourage, il existe désormais des séances de groupe où l'on rit sans raison... du moins au départ. Le rire est communicatif et c'est donc très aisément que l'on se mettra à rire avec de parfaits inconnus. L'effet est garanti ! Après une bonne dose

de rire, on se sent mieux. Il existe aussi des associations qui utilisent la thérapie par le rire pour aider les seniors à garder le moral (*). Organisant des spectacles dans les maisons de retraites et les hôpitaux, il parviennent à remonter le moral des participants grâce à des sketches.

Édouard RIAUD

→ En savoir plus
Association Les Clownologues, clowns professionnels pour personnes âgées hospitalisées.