

Plantes & Bien-Être

| Votre rendez-vous santé



SOULAGEZ
VOS MAUX
DE DOS
grâce à
M_R RÉFLEXO

RENCONTRE AVEC ...

Véronique Brousse :
votre corps ne le sait
pas encore

LES CONSEILS D'ANNIE CASAMAYOU

En finir avec la peau
sèche et les gerçures

NUTRITION

Le jeûne intermittent :
vraie ou fausse
bonne idée ?

Sommaire

Soulagez vos maux de dos avec vos mains grâce à Monsieur Réflexo

4-9

Votre corps ne le sait pas encore : la mémoire cellulaire avec Véronique Brousse

10-11

En finir avec la peau sèche et les gerçures

12-13

Le jeûne intermittent : vraie ou fausse bonne idée ?

14-17

Aloès vrai : de l'immortalité égyptienne à la conquête spatiale

18-19

Cassissier, une histoire de gouttes

20-21

L'histoire d'une goutte d'eau qui voulait se fondre dans l'océan : les Poissons

22-23

La fumigation améliorée

24

Vos mains savent déjà tout

J'ai remarqué quelque chose d'amusant : quand je suis stressé, j'ai cette habitude de me masser le centre de la main, presque sans y penser. Comme si j'appuyais sur un bouton magique capable de calmer la tempête intérieure...

Et devinez quoi ? J'ai découvert que ce geste instinctif cible une zone clé en réflexologie palmaire : celle du diaphragme, ce fameux muscle qui se contracte à la moindre contrariété.

En gros, nos mains savent mieux que nous comment gérer le stress. Je trouve ça à la fois fascinant et légèrement vexant, pas vous ?

Intrigué par ce pouvoir que nous détenons toutes et tous, j'ai voulu creuser davantage. Et là, j'ai



L'édito

de Yaël Belhadj

découvert que nos mains sont définitivement bien plus que de simples pinces pour saisir des objets : ce sont de véritables cartes au trésor. Chaque recoin, chaque pression, chaque zone correspond à une partie de notre corps. Avec un peu de pratique, on peut apaiser des tensions, améliorer son sommeil, calmer des migraines, relancer un transit capricieux, et j'en passe !

Ce mois-ci, c'est avec Mr Réflexo, l'un des plus grands réflexologues de France, que nous allons déclarer la guerre aux douleurs lombaires et cervicales. Ces tensions, prêtes à s'installer au moindre faux mouvement, vont devoir plier bagage.

À vous de leur montrer la porte, du bout de votre doigt !

Les informations fournies ont une vocation strictement informative et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ces informations ne tiennent pas compte de la situation personnelle de chacun. Aussi, aucun traitement ne devrait être entrepris, suspendu ou modifié sur la seule base de ces informations. Gardez toujours à l'esprit que les médicaments et les plantes peuvent interagir. Nos conseils s'adressent à des personnes adultes en bonne santé. Il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé pour toute question relative à leur santé et à leur bien-être. L'éditeur de **Plantes & Bien-Être** ne pratique à aucun titre une profession médicale et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucun(e) des informations ou produits mentionnés ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Revue mensuelle N° 129 - FÉVRIER 2025

Directeur de la publication :

Jean-Baptiste Duparc

Éditeur :

Yaël Belhadj

Société Éditrice : Les éditions Nouvelle Page SA, c/o Loralie SA, Place Saint-François 12 Bis, 1003 Lausanne, Suisse.

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013 : CH-550-1-192-511-8

Capital : 100 000 CHF ISSN 2296-9799 (print) / 2504-4877 (online)

Imprimé en France par : Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées

Dépôt légal : à parution - CPPAP 0928 N 08441

ABONNEMENT 12 numéros

à partir de
49 €

www.nouvelle-page-sante.com/les-revues

Plantes & Bien-Être

Pour vos questions, écrivez-nous à :

Les éditions Nouvelle Page

CS 70074, 59963 Croix Cedex - FRANCE



PEFC/10-31-1510

Crédits photos : Jan phanompchai, New Africa, Valentyn Volkov, romiri, vetre, Bilal Cetin, olko1975, Madeleine Steinbach, MintraTH, O-IAHI, I.K.Media, Sopotnicki / Shutterstock. - Catherine Delahaye. - Daria - furyon - meeboonstudio - Yana / Adobestock. Crédit photo Emeric Persillet : Émilie Laraison.

Nigelle : la graine qui cultive votre immunité hivernale

Surnommée « l'or des pharaons », la graine de nigelle (*Nigella sativa*) est utilisée depuis des siècles pour renforcer le système immunitaire. En février, lorsque l'organisme est vulnérable, cette graine noire riche en antioxydants et en acides gras essentiels vous apporte un soutien considérable. Des études, compilées dans une re-



vue publiée dans *Antioxydants*, montrent qu'elle stimule les cytokines, améliore l'activité des cellules T et renforce les défenses naturelles. Vous pouvez la consommer en la saupoudrant sur vos plats ou sous forme d'huile.

Acouphènes : et si tout se jouait pendant la nuit ?

Ces bourdonnements ou sifflements dans les oreilles, appelés « acouphènes », touchent 14 % de la population mondiale. Une étude publiée dans *l'International Journal of Environmental Research and Public Health* a révélé que les personnes dont les acouphènes varient selon leur sommeil (SIT) manquent souvent de sommeil profond et réparateur, en particulier la phase où l'on rêve (REM). Ce manque peut aggraver les symptômes.



Pour améliorer vos nuits et apaiser ces sons, les experts recommandent de garder la chambre fraîche, d'éloigner les appareils électroniques, et d'écouter des sons relaxants comme la pluie ou les vagues. Ces gestes simples pourraient réduire l'impact des acouphènes et favoriser un sommeil plus réparateur.

L'usnée barbue : le lichen qui protège vos voies respiratoires

Dans les paysages glacés, l'usnée barbue (*Usnea barbata*) se distingue par sa capacité à prospérer dans des conditions extrêmes, accrochée aux branches des arbres en décomposition. Ce lichen, reconnaissable à son apparence de « barbe » fine et élastique, est un puissant antimicrobien. Il agit efficacement contre les bactéries responsables des maux de gorge, sinusites et bronchites, comme les streptocoques et staphylocoques.



Ce fongicide naturel, qui préserve la flore intestinale, convient même aux femmes enceintes et aux bébés. Disponible en tisanes, sirops ou concentrés, il est utilisé comme tonique respiratoire et stimulant immunitaire. Un véritable rempart contre les maux hivernaux !

Soulagez vos maux de dos avec vos mains grâce à Monsieur Réflexo

DOSSIER MÉDICAL



Et si vos mains, ces alliées souvent sous-estimées, pouvaient devenir votre premier outil de guérison ? En quelques gestes simples, vous pouvez libérer votre dos des tensions qui l'encombrent, réactiver l'énergie de votre corps et retrouver un bien-être immédiat. Loin des traitements compliqués, l'automassage se révèle être un geste à la fois intuitif et puissant, à la portée de tous.

Les automassages, et plus précisément la réflexologie, sont des **pratiques simples et accessibles** pour améliorer le bien-être au quotidien. En stimulant des zones spécifiques sur le corps, elles soulagent les tensions, boostent l'énergie et rétablissent l'équilibre. Par exemple, saviez-vous qu'en massant certaines zones de vos mains, vous pouvez apaiser vos raideurs cervicales ou calmer des lombaires capricieuses ?

Il est courant de confondre les termes « automassage » et « réflexologie », car ces deux pratiques visent à améliorer le bien-être en utilisant les mains. Pourtant, elles diffèrent par leurs approches, leurs techniques et leurs objectifs. Voyons ensemble ce qui les différencie.

Qu'est-ce qu'un automassage ?

L'**automassage** consiste à **se masser soi-même**. Cette pratique intuitive et personnalisée repose sur des pressions, des frictions ou des mouvements circulaires appliqués sur **différentes parties du corps**, selon les besoins. Par exemple, frotter les tempes pour apaiser un mal de tête, masser les épaules pour relâcher les tensions, ou encore presser les pieds pour se détendre après une longue journée.

Son objectif principal est de **soulager rapidement les tensions physiques** et d'**apporter un bien-être immédiat**. Aucune connaissance ap-

profondie n'est nécessaire : il suffit de repérer les zones de confort et d'appliquer des gestes simples.

Et la réflexologie ?

La **réflexologie** est une **pratique ancestrale** issue des médecines dites « non conventionnelles ». Elle **prend en compte la personne dans sa globalité**, en considérant non seulement le corps physique, mais aussi l'esprit et les émotions. Cette méthode consiste à **stimuler des points spécifiques**, appelés « **zones réflexes** », situés principalement sur les **pieds** (réflexologie plantaire) ou les **mains** (réflexologie palmaire).

Ces zones réflexes sont considérées comme des **projections miniatures d'un organe, d'une glande ou d'une partie du corps**. Sur une zone réflexe comme la plante des pieds ou la main, on a donc le reflet du corps dans son ensemble. En travaillant sur ces points, la réflexologie permet de **rétablir l'équilibre**, tant au niveau **physique** qu'**émotionnel**.

D'où vient la réflexologie ?

Selon les médecines ancestrales, il existe une énergie vitale qui circule à travers le corps. Lorsqu'il y a des déséquilibres dans l'organisme, cette énergie est bloquée ou entravée, et de nombreux problèmes de santé physique ou mentale peuvent survenir.

Ce qui est fascinant avec la réflexologie, c'est qu'**elle trouve ses origines dans plusieurs cultures à travers le monde**.

En Égypte, des traces de pratiques remontent à plus de 4 000 ans. En Chine, elle fait partie intégrante de la médecine traditionnelle. En Inde, elle est liée à l'ayurvéda, où les pieds sont vus comme le siège de points vitaux et de canaux d'énergie. Les Amérindiens utilisaient également des techniques de réflexologie sur les pieds et les mains pour favoriser la guérison, convaincus que tout dans le corps est connecté et que ces zones réflexes stimulent les capacités naturelles d'autoguérison.

Mais la **réflexologie moderne**, telle qu'on la connaît aujourd'hui, est surtout le fruit du travail d'**Eunice Ingham**¹. Cette physiothérapeute américaine a, dans les années 1930, développé une **cartographie précise des zones réflexes**, donnant ainsi à la pratique une structure scientifique. Elle a démontré que des **pressions sur ces points** pouvaient **soulager la douleur et améliorer la santé en activant les mécanismes d'autorégulation du corps**. Son travail a popularisé la réflexologie, d'abord aux États-Unis, puis dans le monde entier. Il a surtout permis à cette pratique de s'imposer comme une méthode reconnue dans les médecines complémentaires.

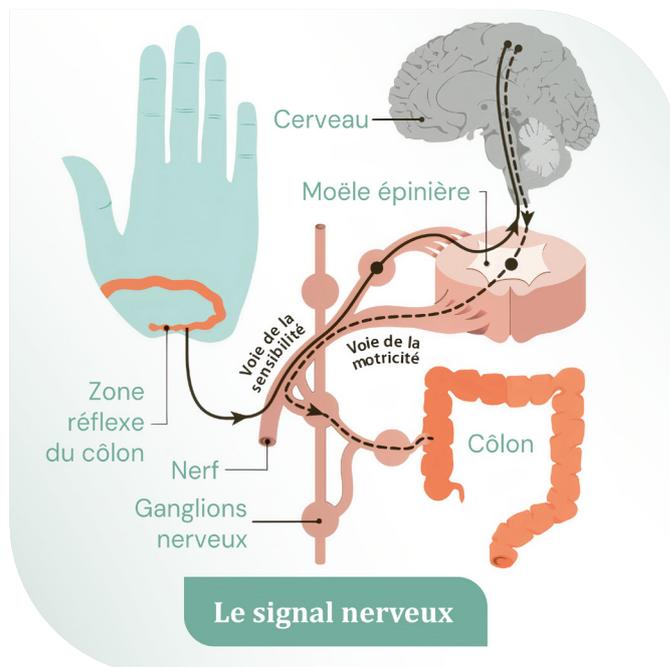
Comment la réflexologie fonctionne-t-elle ?

C'est à travers l'observation pratique, au fil du temps, que des cartes des zones réflexes ont été établies. Plus récemment, de nombreuses études ont exploré le lien entre ces zones et nos organes internes.

Sous notre peau, des milliers de récepteurs nerveux sont présents. **En les stimulant** avec diverses méthodes spécifiques à la réflexologie, **des signaux électriques sont envoyés au cerveau**. Celui-ci **traite ces informations** et déclenche des mécanismes d'autorégulation, **qu'il transmet ensuite aux différents organes et parties du corps** concernés.

En exerçant une pression ciblée sur les zones réflexes, le réflexologue peut **repérer des zones de tension ou de déséquilibre**, en se basant sur les sensations et réactions ressenties sous ses doigts. Il pourra ainsi intervenir sur les organes nécessitant une régulation.

Les stimulations envoyées au **système nerveux** permettent à ce dernier de **réguler les fonctions essentielles du corps**, en analysant les informations reçues.



Après une séance, le corps réagit selon ses capacités et ses besoins spécifiques. La réactivité du système nerveux autonome de chaque individu détermine cette réponse. Tandis que certains ressentiront des **effets immédiats**, d'autres devront peut-être **suivre plusieurs séances** pour observer des améliorations notables.

Il est essentiel de rappeler que la réflexologie adopte une approche globale, prenant en compte la personne dans sa totalité. Elle ne se contente pas de traiter des symptômes isolés, mais **cherche à rétablir l'équilibre physique et émotionnel global**.

La réflexologie agit directement sur des zones spécifiques pour stimuler et revitaliser les organes, systèmes et fonctions corporelles. Le résultat ? Une sensation de vitalité retrouvée et un équilibre renforcé, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Ce qui rend la réflexologie unique, c'est qu'elle n'est **pas seulement un moyen de rééquilibrage** : c'est aussi un **outil de prévention**. En la pratiquant régulièrement, vous maintenez votre corps dans un état optimal, anticipant d'éventuels déséquilibres avant qu'ils ne se manifestent.

Ce n'est une **technique ni invasive ni dangereuse** : elle repose simplement sur des **pressions douces**, sans aiguilles, et **peut être pratiquée par tous**, pour tous, des nourrissons aux personnes âgées.

¹ Eunice Ingham (1889-1974) est considérée comme la « mère de la réflexologie moderne ». Son livre *Stories the Feet Can Tell* (1938) a été un ouvrage marquant, contribuant à populariser la réflexologie et à établir sa légitimité comme méthode thérapeutique à part entière.

Que peut-on attendre concrètement de la réflexologie ?

Les bienfaits de la réflexologie vont bien au-delà du simple confort d'un massage. Elle touche l'essence même de notre équilibre physique et mental, en offrant des avantages concrets pour le corps et l'esprit. Voici comment cette pratique peut améliorer votre quotidien :

Détoxification naturelle

En stimulant des zones réflexes spécifiques, la réflexologie active l'**élimination des toxines par les reins**, créant une sensation de légèreté et de bien-être.

Réduction du stress et de l'anxiété

Grâce à sa capacité à induire une relaxation profonde, la réflexologie **aide à réduire les tensions nerveuses et musculaires**. Elle apaise ainsi le stress, l'anxiété chronique et les crises d'angoisse.

Amélioration du sommeil

Elle stimule la **production d'hormones essentielles à l'endormissement**, ce qui améliore la qualité du sommeil et aide à réduire les insomnies.

Équilibre du système digestif

Si vous souffrez de ballonnements, de remontées acides, de douleurs intestinales ou de troubles du transit, la réflexologie peut être une solution efficace. Elle aide à **réguler le système digestif**, à **stimuler l'appétit** et à **apaiser les inconforts**.

Amélioration de la circulation sanguine

En facilitant la circulation sanguine, elle contribue à **abaisser la tension artérielle, soulager les jambes lourdes et améliorer l'oxygénation des cellules**.

Renforcement du système immunitaire

La réflexologie aide à renforcer les défenses naturelles du corps, particulièrement en période de contagion. En stimulant certaines zones réflexes liées au système immunitaire, elle **aide le corps à mieux se défendre contre les infections**.

Soulagement des douleurs

La réflexologie est reconnue pour son efficacité à soulager les douleurs. En libérant les tensions, elle stimule la **production d'endorphines et de sérotonine**, des hormones du bien-être qui atténuent les maux physiques et induisent une relaxation profonde.

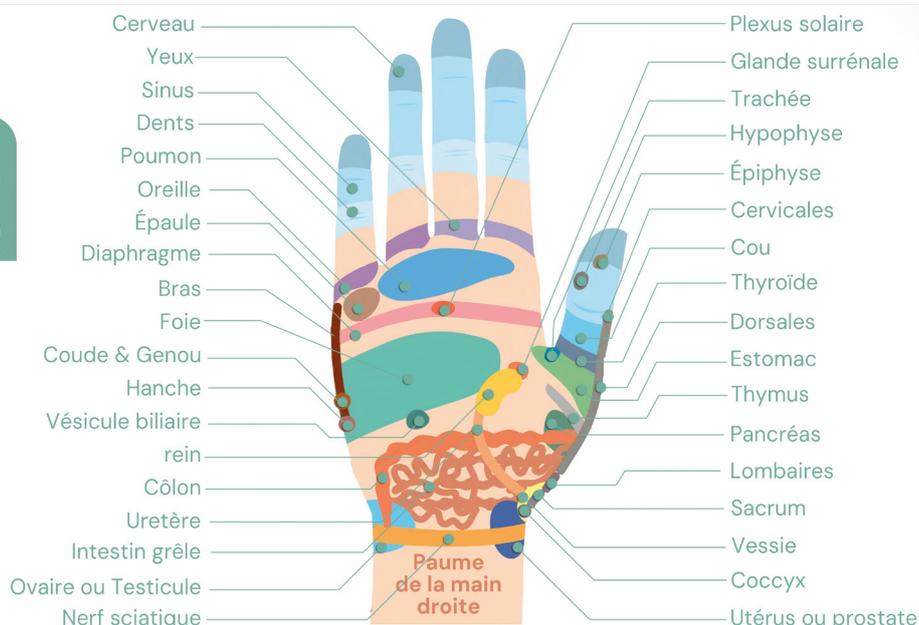
Amélioration du système respiratoire

Pour ceux qui souffrent d'asthme ou d'allergies, la réflexologie **améliore la respiration et apaise les symptômes respiratoires**, offrant un confort de vie retrouvé.

Régulation hormonale

Elle aide à réguler le système hormonal, **atténuant les symptômes liés aux cycles menstruels, à la ménopause**, et même les **problèmes de peau** comme l'acné.

Les zones réflexes de la main droite (vue de face)

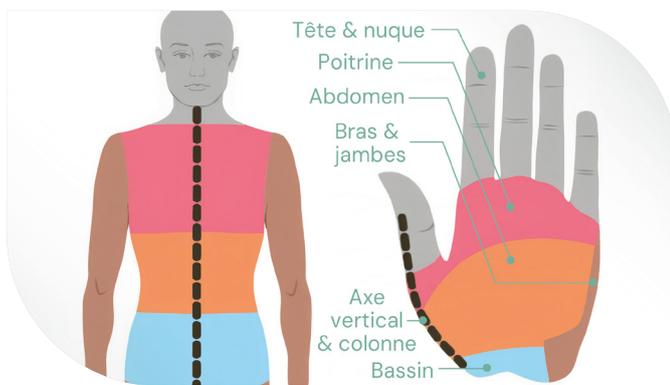


Vos mains : une véritable carte du corps humain

Imaginez **vos mains comme une carte**, où chaque zone correspond à un organe, une glande ou une fonction spécifique de votre corps. Cette cartographie, enseignée par la réflexologie, **permet d'agir précisément sur les zones réflexes**, influençant ainsi la santé globale.

Chaque main représente un côté du corps : la main droite est associée au côté droit, et la gauche au côté gauche. Par exemple, la zone réflexe du foie se situe sur la main droite, en lien avec la localisation de cet organe du côté droit de l'abdomen. Les points des poumons, quant à eux, sont répartis sur les deux mains, car chaque côté du corps se reflète sur la main correspondante.

En suivant cette logique, les zones situées sur les doigts correspondent aux parties supérieures du corps, telles que la tête, les oreilles et les yeux. Le haut de la paume reflète la région de la poitrine, tandis que son centre représente l'abdomen. Enfin, le bas de la paume et le haut du poignet sont associés aux parties inférieures du corps, comme le bas-ventre et le bassin.



En exerçant une pression sur ces zones, **vos mains** deviennent un **outil de rééquilibrage**, favorisant un bien-être global et influençant les fonctions corporelles de manière ciblée. Un véritable **catalyseur de santé** !

La réflexologie palmaire : pratique, accessible et efficace

L'un des grands atouts de la réflexologie palmaire est sa **simplicité** et son **accessibilité**. Vous pouvez l'appliquer n'importe où, sans avoir besoin de vous déchausser ni de chercher un environnement spécifique. C'est une technique pratique qui se

glisse aisément dans votre quotidien. Et surtout : **en totale autonomie** !

En plus de sa praticité, la réflexologie palmaire est une alternative idéale pour ceux qui n'aiment pas ou ne sont pas à l'aise avec l'idée de se faire toucher les pieds. Elle permet de **profiter des mêmes bienfaits que la réflexologie plantaire** tout en restant dans un cadre confortable et familier.

Cette méthode vient également compléter efficacement les séances professionnelles de réflexologie plantaire. Si vous avez déjà consulté un réflexologue, les automassages palmaires vous permettront d'amplifier les résultats obtenus et de maintenir un bien-être durable entre les séances.

Et si vous soulagez vos douleurs de dos avec vos mains ?

Saviez-vous que plus de 70 % des adultes souffrent au moins une fois dans leur vie de **douleurs cervicales ou lombaires** sur une période de plusieurs semaines ? Ces douleurs peuvent être causées par une **mauvaise posture**, le **stress**, un **manque d'activité physique** ou des **gestes répétitifs au quotidien**, sans parler évidemment de l'**arthrose** et autres problèmes mécaniques.

Les cervicales, situées dans la région du cou, supportent le poids de la tête – environ 5 à 6 kilos ! Quant aux lombaires, elles jouent un rôle crucial dans la stabilité et le mouvement du bas du dos, ce qui en fait une zone très sollicitée et souvent sujette à des tensions. D'où la présence de douleurs qui sont très fréquentes. Il existe des gestes simples et accessibles pour apaiser ces douleurs. Je vous le donne en mille : les automassages !

Je vous présente **deux protocoles d'automassage** que je recommande régulièrement **pour soulager les douleurs lombaires et cervicales**. Ces techniques simples, testées et éprouvées, ont déjà apporté un réel confort à de nombreux patients. Non seulement elles **soulagent les tensions**, mais elles aident aussi à **prévenir leur réapparition**.

Il vous suffit de **quelques minutes** et d'un **endroit calme** pour les réaliser. Pratiqués régulièrement, ces gestes peuvent réellement transformer votre quotidien et améliorer votre confort articulaire. Alors, installez-vous confortablement et c'est parti !

Protocole pour soulager les douleurs lombaires

1. Commencez par **masser la zone réflexe du sacrum et des lombaires**, située le long de la ligne noire sur la photo. N'hésitez pas à appuyer (évidemment, sans vous faire mal). Réalisez **10 passages** sur cette ligne, **sur les deux mains**.



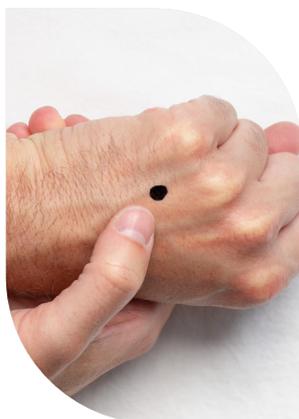
2. Poursuivez avec **la zone réflexe des glandes surrénales**. Sur le point marqué en jaune, effectuez un **mouvement circulaire** dans le **sens horaire**. Massez pendant **1 minute sur les deux mains**.



3. La troisième zone à stimuler est celle des **reins**, située juste en dessous de la zone des glandes surrénales, comme dans le corps. Appliquez une **pression sur le point orange en expirant**, puis **relâchez en inspirant**. Massez pendant **1 minute sur chaque main**.



4. Terminez ce protocole en massant un point d'acupression appelé le « **triple réchauffeur** ». Appliquez une **pression sur le point** noir pendant **3 secondes**, puis **relâchez pendant 1 seconde**. Répétez cet exercice pendant **1 minute sur chaque main**.



Protocole pour soulager les douleurs cervicales

1. Commencez par **la zone réflexe du diaphragme**, souvent sollicitée lorsque les douleurs cervicales sont liées à une surcharge de stress. Effectuez **10 passages sur les deux mains** en suivant bien la ligne rouge. Pour plus d'efficacité, **appuyez fermement** avec votre pouce.



2. Massez maintenant **la zone réflexe des cervicales** en effectuant un **mouvement du bas du pouce vers le haut**, le long de la ligne noire. Continuez pendant **1 minute sur chaque main**.



3. Massez maintenant **la zone réflexe du cou**. Appliquez une pression douce et continue au niveau de la ligne bleue, pendant **1 minute sur chaque main**.



4. Pour finir, **massez la zone réflexe des trapèzes**. Appliquez une **pression douce et régulière** au niveau de la zone marron, pendant **1 minute sur chaque main**.



Découvrez le test du **DOSSIER MÉDICAL** du mois !

Emeric Persillet
Réflexologue



Test : Évaluez vos douleurs cervicales et lombaires

DOSSIER MÉDICAL TEST DU MOIS

Les douleurs cervicales et lombaires sont courantes et peuvent nuire à notre qualité de vie. Ce test est conçu pour vous aider à mieux comprendre l'impact de ces douleurs et à déterminer les mesures les plus appropriées à prendre pour les soulager ou les prévenir.

- 1.** Ressentez-vous fréquemment des tensions ou des douleurs dans le bas du dos ou dans la nuque ?
A) Oui, presque tous les jours.
B) Parfois, mais c'est supportable.
C) Non, je n'ai presque jamais de douleurs.
- 2.** Les douleurs dans votre dos ou votre nuque affectent-elles votre quotidien (travail, sommeil, activités) ?
A) Oui, cela m'empêche de faire certaines choses.
B) Parfois, mais je m'adapte.
C) Non, je n'ai pas de problème avec ça.
- 3.** Avez-vous déjà essayé des solutions naturelles pour soulager ces douleurs ?
A) Oui, mais les résultats sont limités, je cherche une solution plus complète.
B) Oui, ces solutions m'aident à mieux gérer la douleur.
C) Non, je n'ai jamais essayé car je n'en ai pas senti le besoin.
- 4.** Depuis combien de temps ressentez-vous ces douleurs (cervicales ou lombaires) ?
A) Depuis plusieurs mois, voire plus longtemps.
B) Cela fait quelques semaines, mais ça va.
C) C'est assez récent, mais cela ne persiste pas.
- 5.** Pensez-vous que ces douleurs peuvent être liées au stress ou à une mauvaise posture ?
A) Oui, je crois que le stress et la posture jouent un grand rôle dans mes douleurs.
B) Peut-être, mais ce n'est pas la seule cause.
C) Non, je ne pense pas que ce soit un facteur majeur.

Interprétation des résultats :

Majorité de A : il est temps d'agir !

Vous présentez des signes de douleurs persistantes. Il serait très utile de consulter un professionnel, tel qu'un réflexologue, pour un accompagnement plus ciblé. En complément, je vous conseille de pratiquer quotidiennement les automassages que nous avons abordés dans le dossier médical afin de soulager vos tensions.

Majorité de B : prenez soin de vous !

Vous gérez plutôt bien vos douleurs, mais il est recommandé d'incorporer les automassages dans votre routine quotidienne. Ces gestes peuvent apporter un soulagement durable et vous aider à mieux gérer les douleurs lombaires et cervicales.

Majorité de C : vous êtes en bonne forme !

Vous semblez bien gérer vos douleurs, ce qui est excellent. Néanmoins, il est toujours bénéfique de pratiquer des gestes préventifs, comme les automassages, pour maintenir votre corps en pleine forme et éviter de futures tensions.

Votre corps ne le sait pas encore : la mémoire cellulaire avec Véronique Brousse

RENCONTRE AVEC ...



Nos corps gardent la trace de souvenirs enfouis, parfois hérités de nos parents ou de nos ancêtres. Ces mémoires, invisibles mais bien présentes, peuvent provoquer des blocages ou des souffrances qui se manifestent de façon répétitive dans nos vies. Véronique Brousse, fille de la pionnière Myriam Brousse, nous explique comment ces souvenirs influencent nos choix et comment s'en libérer pour retrouver un bien-être profond.



Véronique Brousse explore depuis plus de vingt-huit ans les empreintes inscrites dans notre corps et leurs répercussions sur notre quotidien. Formée au massage, à la kinésiologie et à la caractérologie, elle a créé la Bio Résonance Cellulaire, un outil clé pour révéler les traces des événements traumatiques. Aujourd'hui, elle partage son temps entre les consultations, la formation de praticiens et l'animation de séminaires, poursuivant ses recherches sur les liens entre corps et mémoire. Pour l'interview, elle est accompagnée de Shaznane Hiridjee, l'une de ses élèves.

Comment votre lien avec le corps vous a-t-il menée à la mémoire cellulaire ?

V. B. : Dès l'enfance, j'avais un lien instinctif avec le corps. Quand j'entendais quelqu'un dire qu'il avait mal quelque part, je posais mes mains sur la zone douloureuse, et on me disait : « Tu as les mains chaudes, ça fait du bien ! » Mais je ne comprenais pas pourquoi j'avais cet instinct.

Après plusieurs expériences professionnelles, j'ai découvert la kinésiologie. Ce fut une révélation : j'ai compris que le corps pouvait « parler ». Formée par un ostéopathe, j'ai appris à mettre des mots sur mes ressentis intuitifs et à explorer la mémoire cellulaire. Et il faut dire qu'avec ma mère, je suis tombée dans une belle marmite ! (Rires)

La mémoire cellulaire intrigue : comment expliquer que notre corps puisse conserver des souvenirs enfouis, parfois bien au-delà de notre propre vécu ?

V. B. : Myriam, ma mère, a écrit : « Tout ce que l'esprit s'efforce d'oublier parce que c'est trop douloureux, le corps le garde en mémoire. » Nos cellules enregistrent tout : nos expériences, nos peurs, mais aussi les traumatismes de nos parents et de nos ancêtres. Elles possèdent une intelligence propre, qu'on appelle « le mental des cellules ».

Le fœtus, par exemple, ressent tout ce que vit la mère durant la gestation. Ces empreintes s'inscrivent dans ses cellules. Plus tard, elles influencent nos comportements et expliquent pourquoi nous réagissons parfois de manière disproportionnée à certains événements. C'est cette mémoire enfouie que nous explorons en mémoire cellulaire.

Ce qui est fascinant, c'est que cette mémoire ne se limite pas à notre propre vécu. Elle englobe aussi ce que j'appelle le « projet sens » : les attentes inconscientes de nos parents au moment de notre conception. Ce projet peut façonner toute une vie sans que nous en ayons conscience.

Quels sont les principaux outils que vous utilisez pour accéder à la mémoire cellulaire, et comment aident-ils à mettre en lumière les schémas enfouis dans le corps ?

V. B. : En mémoire cellulaire, nous travaillons avec plusieurs outils, notamment la grille de vie développée par Marc Fréchet, un psychologue clinicien qui s'est intéressé aux cycles biologiques cellulaires mémorisés. Cette grille permet de noter les moments-clés d'une vie – comme la naissance, les deuils, les séparations ou l'autonomie financière – pour mettre en évidence des répétitions d'événements. Par exemple, une personne peut changer plusieurs fois de travail et retomber systématiquement sur le même type de conflit ou de patron. La grille nous aide

à comprendre pourquoi ces schémas se rejouent et à remonter à leur source, souvent liée à ce que nous appelons donc le « projet sens » : les attentes inconscientes des parents au moment de la conception.

Nous utilisons aussi la Bio Résonance Cellulaire, une méthode que j'ai développée pour le travail en mémoire cellulaire. Inspirée de la kinésiologie, elle agit comme une interface avec le corps pour permettre l'expression des empreintes laissées par les traumatismes. En identifiant les zones où ces mémoires se sont cristallisées, la biorésonance aide à les libérer. J'aime dire que le corps enregistre tout, mais il peut aussi être remodelé. Myriam Brousse disait que « le corps est comme une pâte à modeler » durant la gestation, une période où tout s'inscrit profondément dans nos cellules. Ces empreintes influencent ensuite notre manière de réagir aux événements de la vie. En libérant ces mémoires, le corps retrouve une forme de fluidité et de liberté.

À quel moment les gens décident-ils de venir vous voir, et pour quelles problématiques ?

V. B. : La plupart des personnes qui viennent nous voir ont tout essayé sans parvenir à changer. Elles disent souvent : « Je comprends tout, mais je n'arrive pas à agir autrement. »

C'est parce que leur corps continue à reproduire des schémas inconscients. Ces répétitions se retrouvent partout : dans les relations amoureuses, professionnelles, familiales... Par exemple, une personne peut changer de partenaire ou d'emploi, mais vivre toujours les mêmes ruptures ou conflits. Ces situations ne sont pas des coïncidences : elles révèlent des mémoires enfouies que le corps garde en lui.

En mémoire cellulaire, on dit que le corps est comme un microsillon. Tant qu'on n'a pas identifié l'origine d'un schéma, il continue à se rejouer, comme un disque rayé.

Shaznane, qu'avez-vous découvert sur vous-même grâce à la mémoire cellulaire ?

S. H. : La mémoire cellulaire, c'est un véritable parcours initiatique qui pousse à trouver du sens à sa vie. On apprend à se connaître soi-même, notamment en explorant ses parts « ombrageuses ».

Quand j'ai rencontré Véronique, je vivais des situations qui se répétaient de manière infernale, sans pouvoir les maîtriser. Elle a su, avec beaucoup de génie et une précision chirurgicale, pointer la source de ces répétitions. Mais il ne suffit pas de comprendre : il faut que le corps intègre ces prises de conscience pour que la transformation soit réelle. Sans cela, la « plaie béante » reste ouverte et les événements continuent de se rejouer.

Que souhaitez-vous transmettre aux personnes qui vous consultent ?

V. B. : Que nous avons tous 100 % d'enfermement, mais aussi 100 % de liberté. Ce qui nous bloque le plus souvent, ce sont les peurs : peur de perdre une sécurité, peur du changement ou de l'inconnu. Mais dès qu'on prend conscience de ses schémas répétitifs et qu'on accepte de se voir tel qu'on est, le champ des possibles s'ouvre.

Le corps, lui, continue de répéter les mêmes automatismes tant qu'il ne sait pas faire autrement. Comme le disait Mirra Alfassa, « La Mère », figure spirituelle et collaboratrice de Sri Aurobindo : « Savoir pour le corps, c'est pouvoir faire. » Dès qu'il est informé, le changement devient possible. Mais cela demande de sortir de la posture de victime et de reconnaître que l'on a le choix. Choisir, c'est renoncer. Et c'est par ce renoncement que naît la véritable liberté intérieure. Cela ne veut pas dire que je n'ai plus de problèmes, hein (Rires) ! Mais je sais pourquoi les choses arrivent, et je ne les vis plus de la même manière.

Pour aller plus loin

Découvrez le site de « Corps et Sens » :

<https://corpsetsens-memoirecellulaire.com>

ainsi que *Les Mémoires du corps*

de Myriam Brousse

(Éd. du Rocher)

et *Si mon corps*

m'était conté

de Véronique Brousse

(Éd. Quintessence).



Propos recueillis par
Yaël Belhadj



En finir avec la peau sèche et les gerçures

LES CONSEILS D'ANNIE CASAMAYOU



En hiver, la peau de Corinne devient très sèche. Son visage tiraille et picote, et ses lèvres se gercent au point de se fendre en crevasses douloureuses, comme l'hiver dernier. C'est inconfortable et surtout difficile à traiter. Malgré les crèmes ultra-nourrissantes, les baumes à lèvres protecteurs et ses deux litres de liquides quotidiens (thé et tisanes principalement), rien n'y fait. Elle pense avoir besoin d'un traitement de fond pour prévenir l'apparition des gerçures, c'est pourquoi elle vient me voir.

Comment la peau réagit au froid ?

Températures froides, vent et variations de chaleur entre intérieur et extérieur : un cocktail redoutable pour la peau, **l'organe le plus exposé aux agressions extérieures**.

La peau joue un rôle important dans la **régulation thermique du corps**, et le **contact avec le froid** contribue à la fragiliser. En quelques minutes, pour éviter la perte de chaleur, les vaisseaux sanguins se contractent. La microcirculation dans les couches superficielles de la peau ralentit. Résultat : moins bien nourrie, moins bien oxygénée et moins bien hydratée, la peau réagit en devenant **plus dure**, en **tirant** ou en **rougissant**. Et quand on a une peau sèche de nature comme celle de Corinne, cela **favorise l'apparition de gerçures**. Elles peuvent même évoluer en plaies plus profondes et douloureuses.



Les zones les plus fragiles sont celles qui sont le plus exposées aux conditions extérieures, le **visage** et les **mains**. Les **lèvres** ont tendance à souffrir beaucoup plus rapidement. Leur peau très fine est une des rares zones du corps qui n'est pas recouverte par le film hydrolipidique, une barrière protectrice qui recouvre naturellement la surface de la peau.

Boire un grand verre d'eau ne suffit pas

Quand on a la peau sèche, on fait souvent un raccourci en pensant que c'est parce que l'on ne s'hydrate pas suffisamment. J'entends des personnes me dire en consultation qu'elles boivent 1,5 litre d'eau par jour et que, malgré cela, elles ont la peau sèche.

En fait, le **manque d'hydratation** de la peau ne dépend pas seulement de la quantité d'eau présente dans les cellules, mais plutôt de la **mauvaise qualité du ciment intercellulaire et du film hydrolipidique**.

J'explique à Corinne que les cellules de l'épiderme sont reliées entre elles par des **lipides**, à l'image du ciment qui unit les briques d'une maison. Ce ciment est fondamental pour maintenir une teneur en eau optimale à l'intérieur des cellules. Un second élément clé est le **film hydrolipidique**, qui agit comme un vernis protecteur. Il empêche l'évaporation et retient l'eau dans les tissus. Ce film hydrolipidique, composé de sueur, de sébum et d'autres lipides, est essentiel pour garder la peau douce et souple.

Voilà pourquoi boire des litres de liquide ne corrigera pas une **peau sèche**. Celle-ci **résulte d'un déséquilibre en acides gras**. Une fois que l'on a compris cela, le traitement est simple : apporter de bons acides gras à la fois de l'intérieur et de l'extérieur.

Faire les bons choix d'acides gras

Dans l'alimentation, la priorité est de rétablir un ratio favorable entre les différents acides gras et de **privilégier les oméga-3** indispensables pour **nourrir la peau, maintenir son élasticité et prévenir le dessèchement**. Alors que le ratio devrait être de **quatre oméga-6 pour un oméga-3**, l'alimentation moderne apporte onze fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3.

Corinne peut **contrebalancer cette tendance** en remplaçant l'huile de tournesol par de l'**huile d'olive**. Pour optimiser ses apports en oméga-3 végétaux, elle ajoutera des **noix**, des **graines de lin moulues** et 1 à 2 cuillérées à soupe d'**huile de cameline** par jour. La qualité des huiles qu'elle consomme est essentielle pour garantir leurs bienfaits. Une bonne huile est bio, vierge, issue de la première pression à froid et conservée dans une bouteille en verre.

Elle intégrera également des **poissons gras** dans son alimentation **trois fois par semaine**, comme les sardines, le hareng, le maquereau et le saumon. Elle évitera les aliments riches en acides gras saturés, ainsi que les fritures et la charcuterie industrielle.



À cela, pour nourrir spécifiquement sa peau et améliorer la qualité du film hydrolipidique ainsi que du ciment intercellulaire, je lui recommande une **cure de gélules d'huiles de bourrache et d'onagre**. Ces huiles précieuses renferment des acides gras insaturés qui sont des constituants indispensables des membranes des cellules de la peau. Elles contiennent notamment du **GLA** (acide gamma-linolénique), un **oméga-6 dit « essentiel »** : c'est-à-dire qu'il n'est **pas fabriqué par l'organisme** et ne peut pas être fourni par l'alimentation.

Rééquilibrer la composition en acides gras du corps demande beaucoup de temps. Corinne suivra donc cette cure **pendant six mois à un an**, à raison d'**un gramme par jour**.

Une routine de soins

J'explique à Corinne qu'il est important qu'elle arrête d'utiliser des produits d'hygiène renfermant des agents détergents, irritants ou avec de l'alcool, et de **privilégier des actifs naturels**.

Le soir, pour éliminer les impuretés et retirer toute trace de maquillage, elle pourra utiliser un peu d'**huile végétale vierge et bio** (amande douce ou noyaux d'abricot), à déposer sur une lingette lavable préalablement humidifiée et essorée pour créer une petite émulsion. Ensuite, elle pourra parfaire le nettoyage avec un **hydrolat adapté aux peaux sèches** comme la rose de Damas, les fleurs d'orange ou la carotte. Enfin, je lui recommande en guise de **crème de nuit** d'utiliser quelques gouttes d'**huile d'amande douce** pour masser sa peau : c'est une huile apaisante et nourrissante qui permet de reconstruire le film hydrolipidique.

Le matin, Corinne utilisera de l'**hydrolat** pour tonifier son visage, puis elle appliquera une **huile hydratante et réparatrice**. Le choix d'huiles adaptées aux peaux sèches est large. En plus de l'amande douce, je lui recommande la bourrache, l'avocat, l'églantier, la rose musquée et l'argan. Elle terminera par une **crème visage protectrice**, à la texture riche et onctueuse, et qui renferme des ingrédients hydratants et nourrissants de qualité comme des huiles végétales, du beurre de karité, de la glycérine végétale, du colostrum, de l'aloé vera, etc.

Pour garder des lèvres souples

Les lèvres sont une zone particulièrement sensible ; **le fait de les humecter et de les mordiller n'arrange pas les choses**, bien au contraire. La salive contient en effet des enzymes digestives qui les agressent et contribuent à les fendiller. Corinne doit donc éviter de se lécher les lèvres, et doit en parallèle les nourrir en profondeur pour prévenir l'apparition des gerçures. Pour cela, elle peut utiliser directement du **beurre de karité**, qui est ultra-nourrissant, protecteur et qui régénère les tissus. Elle peut également opter pour un **baume à lèvres** bien formulé avec des huiles végétales (coco, jojoba, etc.), du miel, du beurre de cacao, de karité, de la cire d'abeille. Il est aussi important qu'elle utilise un baume anti-UV lors des journées ensoleillées.

Annie Casamayou
Naturopathe



Le jeûne intermittent : vraie ou fausse bonne idée ?

NUTRITION



Manger moins souvent pour vivre mieux ? Le jeûne intermittent intrigue par sa simplicité : on réduit ses repas, et les bienfaits s'enchaînent – perte de poids, digestion apaisée, énergie retrouvée, protection contre le vieillissement cellulaire... Mais gare aux pièges ! Mal adapté, il peut épuiser votre corps au lieu de le régénérer. Découvrez si cette pratique vous convient vraiment... en démêlant le vrai du faux !

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent repose sur un **principe simple** : limiter les heures où vous mangez pour offrir au corps de plus **longues périodes de repos digestif**. Plusieurs méthodes existent, les plus populaires étant le **16/8**, le **5:2** et l'**OMAD**.

Méthode	Description	Exemple
16/8	Seize heures de jeûne et une fenêtre de huit heures pour manger	Jeûne de 21 h à 13 h, reprise à 13 h
5:2	2 jours par semaine à très faible apport calorique (500 à 600 kcal)	Restriction le lundi et le jeudi
OMAD	« One meal a day » = un seul repas par jour	1 repas à 19 h

Bien plus qu'une tendance, le jeûne intermittent s'appuie sur des bases scientifiques solides et s'inspire de **traditions millénaires**, comme les périodes de jeûne religieux (ramadan, carême, Yom Kippour...). Chaque méthode a ses **avantages**, mais également ses **limites**, que nous verrons par la suite.

Il est important d'**adapter le jeûne selon vos besoins physiologiques**. Par exemple, si vous êtes actif le matin, concentrez vos repas en fin de journée. Le secret du succès : **flexibilité et personnalisation**.

Les bienfaits du jeûne intermittent sur la santé

1. | Un allié pour perdre du poids et réguler le métabolisme

Le jeûne intermittent aide à **réduire l'apport calorique global** tout en améliorant la sensibilité à l'insuline. Il **favorise la lipolyse** (utilisation des graisses comme source d'énergie) et **diminue les niveaux d'insuline**, limitant ainsi le stockage des graisses. Résultat ? Une **meilleure gestion du poids** et une **réduction des risques de diabète de type 2 et d'inflammations chroniques**.

2. | Stimulation de l'autophagie et renouvellement cellulaire

En période de jeûne, le corps déclenche un processus d'**autophagie** : **les cellules éliminent leurs déchets et se régénèrent**. Ce mécanisme est crucial pour **ralentir le vieillissement**, et lutter contre la survenue de différentes **pathologies chroniques**. Une étude publiée dans *Nature Reviews Molecular Cell Biology* [2] met en lumière le rôle essentiel de l'autophagie dans la **protection contre les maladies** et le vieillissement cellulaire.

3. | Des effets anti-inflammatoires

Le jeûne intermittent agit comme un **régulateur hormonal en réduisant la sécrétion de cortisol**, l'hormone du stress. Cette action apaise le corps et diminue

les risques d'inflammations chroniques, responsables de nombreuses maladies.

4. | Maximisation des nutriments essentiels

Associé à une alimentation équilibrée, le jeûne intermittent **renforce les effets bénéfiques des nutriments sur la santé** [3] [4] [5] :

- **Antioxydants** : présents dans les baies, le thé vert et les légumes verts, ils neutralisent les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré.
- **Oméga-3** : ces acides gras essentiels, issus des poissons gras ou des graines de lin, soutiennent la santé cellulaire et réduisent les inflammations [3].
- **Vitamine A** : indispensable au renouvellement cellulaire, elle favorise la santé des tissus [4].
- **Zinc** : aide à la cicatrisation et à la régulation de la production de sébum [5].

5. | Évitez certains pièges alimentaires

Pour tirer le meilleur du jeûne intermittent, **limitez les aliments inflammatoires** comme les sucres raffinés, les glucides à index glycémique élevé (gâteaux industriels, bonbons...) **et l'alcool**. **Attention aux produits laitiers** ! Une consommation excessive peut perturber l'équilibre hormonal et provoquer une déshydratation.

Bienfaits clés du jeûne intermittent	Impacts
Réduction de l'inflammation	Prévention des maladies chroniques
Augmentation de l'énergie	Amélioration des performances cognitives
Réduction du cortisol	Diminution du stress

Comment intégrer le jeûne intermittent dans votre quotidien ?

Choisissez la méthode adaptée à votre mode de vie

La méthode **16/8** est la plus intéressante. C'est celle qui est la plus **facilement applicable** et adaptable à nos modes de vie modernes. C'est également celle qui présente **le moins d'inconvénients**. Vous pouvez **sauter le petit-déjeuner** ou le dîner selon vos préférences, mais beaucoup trouvent plus facile de conserver le repas convivial du soir.

Les méthodes **5:2** et **OMAD** sont déconseillées. **Trop restrictives**, elles n'apportent aucun avantage particulier par rapport au 16/8 et risquent surtout de **provoquer frustration et carences nutritionnelles**.

Conseils pratiques pour bien commencer

- **Hydratez-vous** : buvez de l'eau, des tisanes ou du café sans sucre tout au long de la journée. Un manque d'hydratation peut affaiblir votre corps et limiter les bienfaits du jeûne.
- **Mangez intelligemment** : préférez des repas riches en fibres, protéines et bonnes graisses pour favoriser la satiété.
- **Soyez progressif** : commencez par des fenêtres de jeûne plus courtes (par exemple 12/12) avant de les allonger à 16/8 pour habituer votre corps en douceur.

Évitez les pièges

Ne compensez pas le jeûne par des excès alimentaires. Si vous ressentez des **envies de grignoter**, c'est sûrement que **vous ne mangez pas assez** durant vos périodes de prise alimentaire. Par ailleurs, favorisez une alimentation équilibrée et évitez les aliments ultratransformés.

Une journée type avec le 16/8

- **8 h** : thé, infusion ou café sans sucre. Le but est de bien réhydrater l'organisme après la nuit, sans apporter de calories. Les édulcorants sont également à écarter.
- **13 h** : repas équilibré avec protéines (poulet, poisson), légumes verts, féculents et graisses saines (avocat, huile d'olive, amandes...). En dessert, optez pour un fruit et un produit laitier.
- **17 h** : collation équilibrée, telle qu'une poignée d'amandes accompagnée d'un fruit et d'un produit laitier.
- **20 h** : dîner semblable au repas du midi, en veillant à consommer des aliments faciles à digérer : poissons maigres ou viandes blanches, légumes cuits ou purée/soupe de légumes, et féculents. Terminez par un fruit ou un produit laitier.
- **Après 21 h** : fin de la fenêtre alimentaire.

Précautions et limites

Le jeûne intermittent n'est **pas une solution universelle**, et n'est **pas adapté à tout le monde**. Avant de le pratiquer, il est conseillé de consulter un professionnel de la nutrition. Il est **déconseillé aux femmes enceintes**, aux **enfants**, ou aux personnes souffrant de **troubles alimentaires** ou de certaines **maladies chroniques**.

Risques d'effets secondaires et d'adaptation difficile

- **Fatigue et irritabilité** : les débuts du jeûne intermittent peuvent s'accompagner de fatigue, d'irritabilité ou de maux de tête. Ces symptômes sont fréquents lors des premières phases d'adaptation et peuvent compliquer la pratique, notamment si vous avez un emploi du temps chargé ou des activités demandant une grande concentration. Ces inconforts devraient disparaître rapidement. **S'ils persistent**, c'est probablement que **vos apports alimentaires sont insuffisants**.
- **Carences nutritionnelles** : sans une alimentation équilibrée, le jeûne intermittent peut entraîner des carences en vitamines et minéraux essentiels. Réduire le nombre de repas diminue aussi l'apport en nutriments si les repas ne sont pas bien planifiés. Donc attention : **on réduit la fenêtre des repas, mais on compense en mangeant intelligemment !**

L'aspect psychologique

- **Risque d'une relation malsaine avec la nourriture** : le jeûne intermittent, surtout dans ses formes extrêmes comme l'OMAD (un seul repas par jour), peut entraîner une obsession des horaires alimentaires et de la restriction. Cette rigidité risque de provoquer une relation déséquilibrée avec la nourriture.
- **Stress social** : les repas partagés en famille, entre amis ou lors d'événements sociaux peuvent devenir compliqués si l'on suit un jeûne trop strict. Cela peut engendrer du stress et des tensions avec les proches. N'hésitez pas à **aborder le jeûne intermittent avec souplesse**. Un brunch de prévu à 11 h avec la famille ? On en profite ! Les effets du jeûne sur la semaine n'en seront pas anéantis pour autant !

Limites des études scientifiques

De nombreuses études soulignent les bienfaits du jeûne intermittent, notamment sur la **perte de poids** et la **gestion de la glycémie**. Cependant, ces recherches sont souvent menées sur des périodes courtes et sur des groupes limités de participants.

Les effets à long terme du jeûne intermittent sur la santé humaine restent donc encore incertains. Par ailleurs, une grande partie de ces études a été réalisée sur des animaux, ce qui complique la transposition directe des résultats à l'humain.

Les risques à éviter

- Trop diminuer les apports caloriques.
- Négliger l'hydratation en dehors des périodes d'alimentation.
- Ne pas optimiser l'équilibre alimentaire dans l'assiette.
- Manger en continu sur toute la fenêtre d'alimentation sans chercher à structurer ses repas.

En conclusion, le jeûne intermittent est bien plus qu'une méthode pour perdre du poids. Je dirais même que tant qu'il est abordé comme tel, mieux vaut ne pas le faire.

En activant des mécanismes comme le renouvellement cellulaire et en optimisant l'assimilation des nutriments, il favorise un métabolisme sain et des effets visibles sur la santé globale, notamment sur la peau. Couplé à une alimentation adaptée, il devient un véritable outil pour ralentir le vieillissement et améliorer le bien-être au quotidien.

Références : [1] Calder, P. C. (2017). Omega-3 fatty acids and inflammation: From membrane to omega-3 index. Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids. [2] Mizushima, N., & Levine, B. (2010). Autophagy in human diseases. Nature Reviews Molecular Cell Biology. [3] Bensalem, A., Dudonné, S., Gaudout, D., Servant, L., Calon, F., & Desjardins, Y. (2021). Antioxidant properties of berries and their role in reducing inflammation. Nutrients. [4] Duncan, S. E., & Meyer, J. S. (2019). The role of vitamin A in the skin. International Journal of Dermatology. [5] Smith, R. N., Mann, N. J., Braue, A., Make-lainen, H., & Varigos, G. A. (2007). A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris. American Journal of Clinical Nutrition.

Découvrez
la recette
NUTRITION
du mois !

Victorine Pain-Chicouène
Diététicienne, nutritionniste
chargée de projet en nutrition



Gaufres au butternut crousti-moelleuses : le mariage parfait



10 min



10 min



Difficulté 2/5

Craquez pour ces gaufres dorées au butternut, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur. Parfaites pour un repas rapide, sain et gourmand, elles se prêtent à toutes les variations et réveilleront vos papilles avec une touche d'originalité. 3, 2, 1... Croquez !

Ingrédients pour 1 personne

- 50 g de courge butternut (fraîche ou surgelée)
- 1 œuf
- 75 g de lait
- 25 g de beurre
- 75 g de farine
- 25 g de fromage râpé
- Cumin, paprika fumé, piment doux, sel
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 c. à café de fromage frais ou de ricotta
- ½ avocat

Zoom diététique :

La courge butternut est un légume d'hiver faible en calories qui présente un goût sucré étonnant. Elle est riche en de nombreux nutriments essentiels, notamment les vitamines A et C, le potassium et le magnésium.

Conseil diététique :

Vous pouvez changer le type de légumes incorporés dans la pâte. Cela permet d'avoir une alimentation variée et d'optimiser vos apports en micronutriments !

Préparation :

Étape 1

Faites **fondre le beurre** à feu doux ou au micro-ondes.

Étape 2

Dans un saladier, **mélangez** la farine, l'œuf, le lait, le beurre fondu, la courge butternut râpée ou mixée et le fromage râpé.



Étape 3

Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis **ajoutez les épices** selon vos goûts (cumin, paprika fumé, piment doux, sel).



Étape 4

Préchauffez votre gaufrier, puis **versez** une louche de pâte. **Faites cuire** les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

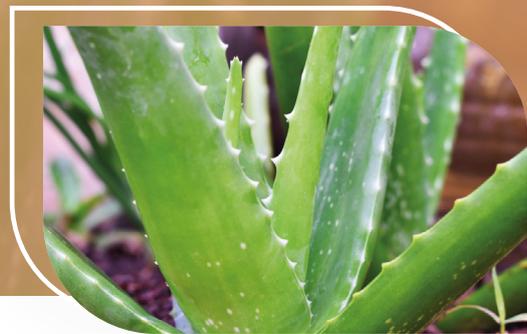


Étape 5

Servez les gaufres chaudes, accompagnées d'une tranche de saumon fumé, d'une cuillerée de fromage frais et d'un demi-avocat tranché. Complétez avec une salade verte pour un repas équilibré.

Aloès vrai : de l'immortalité égyptienne à la conquête spatiale

CULTIVEZ VOUS-MÊME



Des conquistadors aux astronautes, des momies égyptiennes aux sages chinois, des Indes à Hiroshima et Nagasaki... Une plante aux vertus apaisantes pour la peau lie ces époques et ces mondes : l'aloès vrai, facile à cultiver, même sur votre balcon. Son histoire débute il y a près de 5 000 ans, lorsque les Sumériens, déjà, en avaient perçu les bienfaits fascinants.

Aloès vrai

Aloès des Barbades

Noms vernaculaires : Aloe vera, A. barbadensis

Famille : Aloécées

Plante succulente mesurant de 60 à 90 cm, elle pousse sur une tige très courte, presque invisible, qui porte des feuilles charnues. Gorgées de suc, ces feuilles d'un vert clair sont légèrement dentées, mais non blessantes. En quelques années, l'aloès forme une touffe ramifiée pouvant atteindre 1 m de hauteur. Sa floraison se présente sous forme de grandes hampes lâches, ornées de fleurs retombantes aux teintes jaunes à orangées.

L'aloès vrai est connu depuis l'Antiquité. Il figure dans la pharmacopée des Mésopotamiens, notamment celle des Sumériens et des Égyptiens, qui le surnommaient « **la plante de l'immortalité** ». Utilisé dans les **formules d'embaumement**, il était aussi **planté le long des routes menant aux tombeaux**. Sa floraison était perçue comme le signe que le défunt avait atteint « l'autre rive ». À des milliers de kilomètres, les Chinois le connaissaient également. Il est mentionné dans le Pen Tsao, un ouvrage sur les plantes médicinales vieux de 4 000 ans. Pour eux, il était « **le remède d'harmonie** », une expression née au XVI^e siècle. Dans notre civilisation, l'aloès apparaît dans plusieurs livres de l'Ancien et du Nouveau Testament. Les Hébreux considéraient son jus comme **une « médecine divine »**.

Originaire de la péninsule Arabique et d'Afrique orientale, l'aloès vrai s'est **largement répandu**

autour de la Méditerranée. Son histoire traverse les civilisations gréco-romaine, musulmane, touareg et bédouine, jusqu'à atteindre l'Inde. Les croisades, puis la Renaissance, ont accéléré sa diffusion en Occident. Cultivé dans l'archipel des Canaries, il fut introduit en Amérique par les Espagnols.

Antique, l'aloès vrai ? Pas seulement. Sa redécouverte aujourd'hui s'accompagne de récits surprenants, comme sa **participation à la conquête spatiale** : un onguent à base d'aloès, destiné à soigner les brûlures, **faisait partie de la pharmacie de la capsule Apollo XI**, qui se posa sur la lune en juillet 1969.

Si les « **succulentes** » portent ce nom, ce n'est pas pour leur goût délicieux, mais parce que **ces plantes savent stocker de grandes quantités de suc** dans leurs tiges et leurs feuilles. C'est leur réserve d'eau pour résister aux sécheresses extrêmes. Ce qui nous amène à notre intérêt pour l'aloès.

Espèce d'aloès !

Le genre *Aloe* rassemble plus de 250 espèces, de quoi ravir les collectionneurs de succulentes. Outre l'aloès vrai (également connu sous le nom d'aloès des Barbades, *Aloe barbadensis*), on utilise aussi en médecine l'aloès du Cap, *Aloe ferox*.

L'aloès sur votre balcon

Laissez la multiplication par semis aux professionnels : les semences sont rares dans le commerce. **Optez** plutôt pour une ou plusieurs **plantes en pot**, généralement disponibles toute

l'année sous forme de rosettes uniques mesurant entre 30 et 50 cm de hauteur. Le mode de culture qui suit convient à toutes vos succulentes.

Le bon mélange de culture



Les succulentes prospèrent dans un substrat léger, conçu pour éviter les excès et les accumulations d'eau. **Le plus simple** est d'**acheter un mélange pour cactées en jardinerie**. Pour une option maison, mélangez deux tiers de terreau avec un tiers de sable de rivière ou de graviers fins.

De la chaleur et de la lumière



Offrez-leur **l'exposition la plus lumineuse et ensoleillée** possible. C'est non seulement essentiel à leur bon développement, mais aussi favorable à leur floraison, souvent négligée. Le soleil fournit également la chaleur dont les succulentes raffolent. Ces plantes, en revanche, sont généralement **peu résistantes au froid**, surtout en pot.

Les arrosages



Les apports d'eau doivent être parcimonieux. **L'excès d'eau est la principale erreur de culture**, entraînant des pourritures souvent fatales. Ces plantes peuvent facilement **se passer d'arrosage pendant plusieurs jours**, voire des semaines. Entre avril et septembre, un arrosage par semaine suffit généralement. En hiver, espacez à un arrosage tous les 20 jours si les plantes sont placées entre 5 et 10 °C à l'extérieur. À l'intérieur de la maison, conservez le rythme d'arrosage habituel.

Le rempotage



Rempotez environ tous les trois ans, en utilisant le même mélange et un pot à peine plus grand (4 cm de diamètre supplémentaire). Au moment du rempotage, la plante doit déjà bien recouvrir la surface utile.

L'aloès médecin

Parmi toutes les espèces d'aloès, 15 sont reconnues pour leurs vertus médicinales. **La plus utilisée reste *Aloe vera***, employée depuis plus de 5 000 ans pour ses propriétés réparatrices et hydratantes. Son **pouvoir cicatrisant**, confirmé par la science, s'applique au traitement de l'acné,

du **psoriasis** et même à la **cicatrisation des plaies internes** par ingestion. Elle présente aussi une **activité antidiabétique** prouvée chez l'homme. Aujourd'hui, on utilise le **jus d'aloès** pour son **effet drainant**, idéal pour retrouver tonus et vitalité. Il est également **riche en vitamines**, en **minéraux**, en **sucres** et en **acides aminés**.

Mais c'est **avant tout pour soigner les affections cutanées et les brûlures légères** qu'il est le plus employé. Dans la nature, une feuille cassée guérit presque instantanément : le gel qui s'écoule de la cassure forme une couche protectrice en quelques instants, rendant la blessure à peine visible. Le gel d'*Aloe vera* a un effet similaire sur la peau humaine.



Pour l'utiliser, prélevez une feuille fraîche sur la plante. À l'aide d'un couteau à lame pointue, découpez une fenêtre dans l'épiderme pour accéder au gel. Recueillez-le avec une cuillère et étalez directement sur la surface de la peau à soigner. Finies les brûlures, les irritations, les coups de soleil ou les gerçures. Une astuce consiste à congeler la feuille entière puis à ôter la peau pour obtenir un bâton de gel prêt à l'emploi. **N'utilisez que le gel**, car **la peau contient des anthraquinones** (aloïne et barbaloïne), **responsables d'effets secondaires** chez certaines personnes. Des populations redécouvrent cependant son usage contre la constipation chronique. Dans ce cas, demandez conseil à votre médecin.

Le docteur en pot

Bien avant la conquête spatiale, l'aloès vera a accompagné une expédition tout aussi marquante : **des plantes en pot étaient embarquées dans les cales de la *Santa Maria*, de la *Punta* et de la *Niña*, les navires de Christophe Colomb**. Surnommé « **le docteur en pot** » par le navigateur lui-même, l'aloès suivait les Espagnols dans tous leurs voyages **pour prévenir le scorbut**.

Serge Schall
Docteur-ingénieur
en agronomie, jardinier



Cassissier, une histoire de gouttes



HISTOIRE DE PLANTES

Février est encore le mois pour récolter les bourgeons du cassissier. Leur macérat est un incontournable en gemmothérapie : il redonne un coup de peps tout en luttant contre les allergies. Rien de tel pour surmonter la fatigue de fin d'hiver ! À moins qu'on ne préfère un petit kir des familles pour se requinquer... Là, il n'est plus question de saisonnalité.

Le long silence du cassis

Peu de plantes utiles de notre civilisation ont échappé à la sagacité des auteurs antiques, mais le cassissier est de celles-là. **Aucune mention dans les écrits** de l'Athénien Théophraste (372 av. J.-C.-288 av. J.-C.), considéré comme le père de la botanique. Pas davantage dans les 37 volumes de l'Histoire naturelle de Pline l'Ancien (I^{er} siècle de notre ère), si ce n'est une vague description faisant penser à la plante : « Une grappe noire dans les grains de laquelle on trouve un nerf. »

Cette absence s'explique en partie par l'origine de la plante, **cantonnée hors des frontières de l'Empire romain**. On la situait dans les régions tempérées à froides d'Europe du Nord, d'Asie centrale et du Nord. Ce n'est qu'en 1992 que deux botanistes allemands ont précisément délimité **l'aire d'origine du cassissier** : elle englobe le nord du Danube, s'étend de la Grande-Bretagne à la Belgique, traverse les rives de la mer Baltique, la Pologne, la plaine allemande, et atteint la Russie, où le cassissier a commencé à être domestiqué vers l'an mil. **Que du froid !**

La douceur aigrette du poivre d'Espagne

Il faut attendre le **xvi^e siècle** pour que le cassissier soit **mentionné dans l'Histoire générale des plantes de Dalechamps**, aux côtés de deux autres groseilliers. À l'époque, on le connaît **sous le nom de groseillier noir, ou poivre d'Espagne**, en

raison de ses fruits rappelant de gros grains de poivre. Ce nom lui restera **jusqu'à la Renaissance**.

La première mention littéraire du cassissier apparaît sous la forme d'une enluminure dans le livre d'heures d'Anne de Bretagne, daté de 1508. Si Bauhin, en 1571, précise que ses fruits sont comestibles, cette **plante est surtout considérée pour son intérêt médicinal**. On servait une **infusion de ses feuilles parfumées** aux personnes souffrant de **rhumatismes**, et l'on sait désormais qu'elle **aide à traiter les excès d'acide urique**, responsables des célèbres **crises de goutte**.

L'utilisation de ses bourgeons, de son écorce, de ses feuilles et de ses fruits prend de l'importance après la publication, en 1561, de l'ouvrage **La Vénérie de Jacques du Fouilloux**¹. C'est d'ailleurs dans ce livre que **le mot « cassis » apparaît pour la première fois**, le « poyurier d'Hespagne » y étant mentionné comme substitut de la casse, l'écorce du fruit du cassier, utilisé pour ses **propriétés purgatives**. La plante médicinale connaît une seconde vague de popularité au xviii^e siècle grâce à l'ouvrage *Les Propriétés admirables du cassis* de l'abbé Bailly de Montaran, docteur en Sorbonne. Il y détaille ses nombreux usages pour soigner aussi bien les hommes que les animaux.



¹ Gentilhomme poitevin surtout connu pour ses faits de chasse.

La goutte de Lagoute

Depuis le Moyen Âge, le cassissier est cultivé dans les jardins familiaux pour ses vertus médicinales. **Ses fruits étaient transformés en un alcool fort**, donnant un ratafia assez rude, une mauvaise boisson considérée malgré tout comme un puissant reconstituant. On restait donc dans un usage médicinal, mais, au fil du temps, **cet alcool fut amélioré pour devenir le ratafia de Neuilly**, une boisson plus raffinée, servie dans les cafés.

Au **xix^e siècle**, un certain **Auguste-Denis Lagoute**, au nom prédestiné, revient de Paris vers sa Bourgogne natale. Inspiré par la mode du cassis, ou ratafia, de Neuilly, il **décide de lancer la production de la première crème de cassis**. Le succès est immédiat : dès 1860, on dénombre une trentaine de maisons spécialisées dans cette préparation.

La Côte-d'Or plante alors plus d'un million de pieds de cassissier associés à la vigne. Le mariage des deux breuvages coulait de source. À la fin du **xix^e siècle**, le vermouth-cassis gagne en popularité, et, **en 1904**, un garçon de café de Beaune, un certain **Favre**, crée le fameux **blanc-cass'**, une recette qui connaîtra de nombreuses déclinaisons, **la plus célèbre restant le fameux kir**.

Les bienfaits du cassissier

Les **petits fruits noirs du cassissier** regorgent de **vitamine C**, de **flavonoïdes** et d'**anthocyanidines**. Ils possèdent une **action veinotonique** et **protègent la paroi des vaisseaux sanguins**. En **infusion**, ils sont utilisés pour **surmonter les crises hémorroïdaires**.

Les feuilles, inscrites à la pharmacopée française, sont reconnues pour leurs vertus dans le **traitement des calculs urinaires**, des **rhumatismes**, des **crises de goutte** et des **diarrhées**. Autrefois, des compresses de feuilles infusées étaient appliquées pour apaiser les inflammations.

Les bourgeons, quant à eux, **améliorent la souplesse des ligaments et des tendons** tout en contribuant à la **consolidation des fractures**. Leur **macérat** est utilisé dans les cas d'**arthrose**, de **goutte**, de **douleurs articulaires**, de **fibromyalgie** ou encore de **syndrome du tunnel carpien**.

La goutte de trop

Soucieux de la bonne utilisation des deniers publics, **Henri Barabant**, maire de Dijon, fait voter **en 1904 une délibération interdisant de servir du champagne lors des réceptions officielles**. Au coûteux vin pétillant, on préférera désormais un **bourgogne aligoté**, favorisant ainsi l'économie locale et le circuit court avant l'heure.

Mais **le vin est jugé trop amer**. Barabant décide alors de **l'adoucir en y ajoutant un tiers de liqueur de cassis**, une proportion qui sera finalement ramenée à **un cinquième**. **Le futur kir était né**. Ce n'est que quelques décennies plus tard que cette boisson prendra officiellement son nom, grâce au chanoine **Félix Kir**, maire de Dijon de 1945 à 1968.

Le cassis nostalgique

Le blanc-cass'... Un nom qui résonnait sur les comptoirs des bistrotts d'autrefois. Ça sent le Michel Audiard et les films en noir et blanc des années 1950. Mais mon grand-père était plus « gentleman » et se démarquait par le vermouth-cassis, un brin plus fréquentable. Ça ne ratait jamais, au moment de la commande, il ne manquait pas de lancer l'aphorisme loufoque de Pierre Dac avec un clin d'œil complice : « Il vaut mieux être assis que debout et vermouth-cassis. » Toute une époque !

Du pipi de chat derrière l'oreille ?

Parmi les nombreux composés volatils contenus dans le cassissier, on relève, heureusement en très faible quantité, un composé (le 4-Methoxy-2-methyl-2-butanethiol) auquel on attribue l'odeur âcre de l'urine de chat. Mais il en fallait plus pour décourager **les parfumeurs**, qui **utilisent les bourgeons végétatifs** pour leurs créations. On en extrait une pâte vert foncé à l'**odeur puissante et caractéristique**, mêlant des **notes boisées et animales**. Les nez avertis débusqueront cette senteur dans des parfums emblématiques tels que *Chamade* de Guerlain, *Quartz* de Molyneux ou encore *Cabotine* de Grès.

Serge Schall
Docteur-ingénieur
en agronomie, jardinier



L'histoire d'une goutte d'eau qui voulait se fondre dans l'océan : les Poissons

ASTROPLANTES



Dernier du zodiaque, le signe des Poissons marque l'aboutissement du cycle astrologique, juste avant que le Bélier ne lance le renouveau du printemps. Signe de transition entre fin et début, le natif des Poissons évolue dans un monde où les frontières s'effacent. Insaisissable et rêveur, il aspire à se fondre dans l'océan, loin des limites. Réceptif à l'extrême et véritable éponge émotionnelle, il capte et absorbe tout. Et c'est bien ce qui pourrait lui causer du souci...

La double vie des Poissons

Entre le 19 février et le 20 mars, le soleil s'installe dans le signe des Poissons. Symboliquement, il est représenté par deux courbes inversées, reliées et traversées par un trait. Deux poissons nageant en sens opposé, l'un encore relié au passé (le Verseau) et l'autre s'élançant vers l'avenir (le Bélier). La dualité est l'une des composantes du signe. Ainsi, certains rechignent au changement alors que d'autres font des plans utopiques sur la comète. On peut les voir mener une vie de patachon des années durant, puis les retrouver quelque temps plus tard dans un ashram indien pour suivre l'enseignement d'un maître. Si le Verseau aspirait au progrès de l'humanité, les Poissons, eux, rêvent d'un monde illimité aux contours insaisissables... comme eux !

Entre deux eaux...

Signe d'eau par excellence, les Poissons maîtrisent l'art de la nage en eaux troubles. Mais il y a eau et eau... Celle des Poissons n'est ni l'eau matricielle du Cancer, ni l'eau stagnante du Scorpion, mais **celle de l'immensité océanique** : l'eau des origines, où tout commence et tout finit. L'élément aquatique est traditionnellement **l'expression de l'inconscient et du rêve**, et l'ami(e) Poissons adore se perdre en rêveries ! Neptune, son maître, stimule son **imaginaire**, aiguise son **intuition** et éveille sa **conscience spirituelle**. Mais, à l'inverse, le dieu au trident peut aussi lui insuffler une certaine confusion et l'égarer dans le mirage des paradis artifi-

ciels. Jupiter¹, son second maître, lui confère un **esprit synthétique et idéaliste**, le **don de soi** et **l'amour des autres**. Toutefois, le dieu de l'Olympe est aussi à même de pousser le Poissons dans un **idéalisme déconnecté de la réalité** et un **enthousiasme parfois irréflecti**.

Pourquoi vouloir être un quand on est deux ?

La vie des Poissons n'est pas toujours simple... D'une **grande sensibilité, intuitif** et même **visionnaire**, leur vie intérieure se déroule au-delà des frontières connues. Difficile, dans ces conditions, d'être parfaitement compris des autres. Alors il rêve ; **le rêve, c'est sa maison**, son carburant. Son ego est peu encombrant, faisant sans doute de lui le **signe le moins individualiste du zodiaque**. Ses aspirations personnelles le portent vers plus vaste que lui : ce peut être une chorale, un collectif écocitoyen, ou même une autre galaxie... Il ne pourra pleinement s'épanouir qu'en fusionnant et en servant ce tout ; **la notion de séparation le fait souffrir**.

Nature mystique par excellence, ce signe est **capable de sacrifier son ego** pour atteindre un état contemplatif et se fondre dans l'extase. Les premiers chrétiens n'ont-ils pas choisi de représenter l'union christique par des poissons ? **En amour**, le Poissons cherche avant tout une **expérience intérieure forte**. Mais s'il y a une erreur de casting, le plus bel espoir se terminera en queue de poisson ! Sur ce plan, il est **idéaliste** mais sou-

¹ Jupiter, dans la mythologie romaine, correspond à Zeus dans la mythologie grecque. Il est le roi des dieux, symbole de puissance et de sagesse.

vent **indécis** : il **hésite autant à s'engager qu'à rompre**. Encore et toujours cette fichue notion de frontières ! À l'aise dans les eaux troubles de l'indéfini (il sait comme personne noyer le poisson !), l'**engagement sentimental** est pour lui une **épreuve sacrificielle** ! Mourir d'amour ou sacrifier ses propres besoins à ceux de l'autre ? Certains Poissons vont même jusqu'à adopter un comportement quelque peu masochiste ou s'ériger en martyrs. Quoi qu'il en soit, ils sont **profondément altruistes, généreux** et trouvent leur bonheur dans celui des autres.

Des antennes de pointe

Terriblement **perméable**, le Poissons est réceptif à tout ce qui « flotte » dans son environnement psychique, absorbant toute émotion et pensée d'autrui. Être une « **éponge émotionnelle** » est très déstabilisant pour ce signe **ultrasensible aux ambiances**. Il a besoin d'évoluer dans des eaux calmes pour **se sentir en sécurité**. En cas de conflit ou de blessure, il joue les anguilles et disparaît. Heureusement, il peut toujours compter sur son intuition pénétrante pour se tirer d'affaire.

Sa **quête d'idéal**, cependant, peut l'amener à **fuir la réalité** à travers des **comportements auto-destructeurs** (drogues, alcool, fréquentations toxiques). Mais il peut aussi **choisir une voie lumineuse** : se mettre **au service d'une cause** et donner de sa personne, car il **aime aider les autres**.

Plantes et bien-être des Poissons

Naturellement inquiet, anxieux, notre ami(e) Poissons **n'a qu'une trouille : tomber malade !** Il redoute les épidémies, se méfie des contagions et reste toujours au fait de l'actualité médicale, histoire de prévoir... D'autant plus qu'il a tendance à attraper tout ce qui passe à portée de nageoire : une véritable **éponge à virus** !

Sans hésitation, les plantes adaptogènes sont faites pour lui. Booster de l'immunité et du bien-être émotionnel, la **rhodiola rose** (*Rhodiola rosea*) lui sera d'un grand secours. La **racine d'angélique** (*Angelica archangelica*) sera très efficace pour combattre la sensibilité au froid humide et tout son cortège de pseudo-grippes, mais aussi pour relancer un dynamisme psychique un peu en berne. Autre choix judicieux : l'**écorce de lapacho** (*Tabebuia impetiginosa*) pour augmenter la résistance physique

et bénéficier de ses remarquables propriétés antivirales, de quoi calmer l'inquiétude des Poissons.

Chez un être aussi sensible que lui, les maladies psychosomatiques sont légion, et sa santé générale est souvent tributaire de nombreux paramètres relationnels et affectifs. Ignorant les distances de sécurité, certains Poissons ont la fâcheuse tendance à s'agréger à des personnes au psychisme toxique pour eux, au risque de se laisser vampiriser et de finir sur le carreau, épuisés et déprimés. Ici, pas d'hésitation : le **millepertuis** (*Hypericum perforatum*) sera parfaitement qualifié pour intervenir sur toute la palette des états dépressifs. Stimulant la production de sérotonine, il favorise la stabilisation de l'humeur, diminue l'anxiété et restaure une sensation de bien-être.

Le natif des Poissons, toujours tenté d'échapper à la réalité, est le signe du zodiaque le plus enclin à tomber dans l'abus de stupéfiants ou, plus simplement, à fumer comme un pompier ! Là encore, le millepertuis peut être envisagé pour accompagner une période de sevrage et diminuer la sensation de manque.

N'ayant aucune discipline concernant leur hygiène de vie, les Poissons peuvent accuser quelques kilos de trop et faire « peser » sur leurs chevilles, un point faible du signe. Pieds et chevilles devraient être au centre de leur attention : ils prennent froid par les pieds, souffrent d'*hallux valgus*, d'œdèmes des chevilles... Une plante drainante telle que la **reine-des-prés** (*Filipendula ulmaria*) ou le **bourgeon de châtaignier** (*Castanea sativa*) en gemmothérapie pourrait améliorer leur circulation lymphatique. Moins à l'aise sur terre que dans l'eau, les Poissons ont souvent les pieds plats. Cela fragilise leurs tendons, leurs ligaments, et peut entraîner entorses et inflammations articulaires. Il serait judicieux d'augmenter la consommation de plantes à silice : **ortie** (*Urtica dioica*) déshydratée, facile à intégrer en cuisine, **algues marines**, ou **prêle des champs** (*Equisetum arvense*) en infusion.

Des bains de pied au sel de mer jusqu'aux cures de magnésium marin en passant par le plasma marin, tout ce qui vient de la mer sera favorable aux Poissons. Ne dit-on pas heureux comme un poisson dans l'eau ?

Claire Bonnet
Formatrice en
plantes médicinales



La fumigation améliorée avec Germaine et Raymond Cousin

LA CURE DU MOIS



L'hiver n'a pas dit son dernier mot, et, avec lui, les rhumes et les nez bouchés s'invitent volontiers dans notre quotidien. Plutôt que de vous tourner vers des décongestionnants classiques, essayez une méthode ancestrale: la fumigation. Cette pratique, qui combine vapeur et plantes, aide à libérer les voies respiratoires et apaise efficacement les congestions nasales.

Ingrédients et matériel

- 1 pincée de sauge officinale, d'impéatoire ou de thuya
- 1 bol d'eau chaude
- Quelques gouttes de térébenthine médicinale
- Un linge

Préparation

1. Faites infuser la pincée de plante choisie dans un bol d'eau chaude.
2. Ajoutez quelques gouttes de térébenthine médicinale à l'infusion.
3. Penchez-vous au-dessus du bol, recouvrez votre tête d'un linge et respirez profondément la vapeur pendant 5 minutes.

Une alternative pratique

Si vous n'avez pas ces ingrédients sous la main, voici une version tout aussi efficace avec des produits courants de la maison.

Ingrédients

- 2,5 dl d'eau
- 4 à 5 gousses d'ail épluchées et écrasées
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

Préparation

1. Versez l'eau bouillante dans un bol contenant l'ail et le bicarbonate.
2. Penchez-vous au-dessus du bol, recouvrez votre tête d'un linge et respirez profondément la vapeur pendant 5 minutes.

