

## BONUS N° 3

*DE LA MÉTHODE DES GRANDS-PARENTS EN BONNE SANTÉ*

# Pharmacie naturelle

## 30 plantes médicinales

*Pour les plus de 60 ans, en toute sécurité et avec un appui scientifique*



*Sommeil · Digestion · Articulations*

*Cœur · Défenses · Esprit et énergie*

## **AVERTISSEMENT IMPORTANT**

### **Les plantes médicinales sont des médicaments.**

Même si elles sont naturelles et en vente libre, elles contiennent des principes actifs avec un effet biologique réel, et peuvent interagir avec des médicaments, modifier les analyses cliniques ou être contre-indiquées dans certaines situations.

Après 60 ans, une proportion très élevée de personnes prend des médicaments au long cours (hypertension, anticoagulants, antidiabétiques, anxiolytiques, antidépresseurs, etc.). Avant d'intégrer une plante de ce guide à votre routine, demandez à votre médecin traitant ou à votre pharmacien lesquelles sont sûres dans votre cas et à quelle dose.

Ce guide est conçu comme un outil d'information et de consultation, et non comme un substitut à un avis médical individualisé. Chaque fiche inclut les contre-indications et les interactions documentées, mais la liste n'est pas exhaustive.

Si vous devez subir une intervention chirurgicale, suspendez toutes les plantes médicinales au moins 14 jours auparavant et signalez-le à votre anesthésiste. Certaines peuvent affecter la coagulation ou interagir avec l'anesthésie.

# Sommaire

Introduction · Pourquoi la phytothérapie a du sens après 60 ans

Avant de commencer · Les 4 formes d'utilisation et les règles de sécurité

Catégorie 1 · 5 plantes pour le sommeil et les nerfs

Catégorie 2 · 5 plantes pour la digestion

Catégorie 3 · 5 plantes pour les articulations et l'inflammation

Catégorie 4 · 5 plantes pour le cœur et la circulation

Catégorie 5 · 5 plantes pour les défenses et le système respiratoire

Catégorie 6 · 5 plantes pour l'esprit et l'énergie

Conclusion · Votre trousse naturelle en une seule liste

# INTRODUCTION

## *Pourquoi la phytothérapie a du sens après 60 ans*

Les plantes médicinales accompagnent l'humanité depuis des millénaires. L'aspirine vient du saule blanc. La digitaline, base du traitement classique de l'insuffisance cardiaque, vient de la digitale. La morphine vient du pavot. Une part énorme des médicaments que prescrit aujourd'hui un médecin a, en dernière analyse, une origine végétale.

Ce qui distingue un médicament moderne d'une plante entière, ce n'est pas le principe actif. C'est la dose contrôlée et la pureté. Quand vous prenez un comprimé de paracétamol, vous savez exactement combien de milligrammes vous prenez. Quand vous prenez une infusion de tilleul, la concentration varie selon la qualité de la plante, le temps d'infusion et les conditions de culture. Cette variabilité est à la fois la limite et la vertu de la phytothérapie : elle vous offre des effets plus doux, mieux tolérés, mais aussi plus imprévisibles.

Cette douceur est précisément ce qui la rend particulièrement utile après 60 ans. À cet âge, une proportion importante des personnes qui consultent pour des symptômes légers (mauvais sommeil occasionnel, digestions difficiles, anxiété ponctuelle, douleurs articulaires mineures) repartent avec une ordonnance pour un médicament qui, bien qu'efficace, entraîne des effets secondaires qui s'accumulent au fil des années. Pour ces troubles légers ou modérés, une plante bien choisie et bien utilisée peut être une alternative plus prudente.

## **Quand oui, quand non**

Il convient dès le départ que vous sachiez où la phytothérapie a sa place et où elle n'en a pas. Voici les règles de base :

- **Elle a sa place pour** : les gênes légères ou modérées, qui se résolvent d'elles-mêmes, sans signes d'alerte. Insomnie occasionnelle. Gaz après des repas copieux. Rhume banal. Anxiété liée à une situation ponctuelle. Douleur articulaire légère.
- **Elle n'a pas sa place pour** : les maladies chroniques avérées qui nécessitent un traitement médical. Hypertension sévère. Diabète mal contrôlé. Insuffisance cardiaque. Dépression clinique. Infections bactériennes confirmées. Douleur aiguë intense ou de cause inconnue.
- **Comme complément du traitement médical, oui**, toujours en informant le médecin. Certaines plantes peuvent parfaitement compléter des médicaments prescrits, mais uniquement sous supervision professionnelle pour éviter les interactions.

## **La règle d'or : commencer doucement**

Toute nouvelle plante doit être introduite progressivement. La première fois que vous l'essayez, prenez la moitié de la dose recommandée. Observez votre réaction pendant 48 heures. Si tout va

bien, passez à la dose complète. C'est particulièrement important après 60 ans, lorsque le foie et les reins métabolisent plus lentement toute substance nouvelle.

Et apprenez à lire les signaux de votre corps. Si une plante vous provoque un malaise digestif persistant, des démangeaisons, une somnolence excessive ou tout autre symptôme étrange, suspendez-la immédiatement. La règle est la même qu'avec les médicaments : aucun bénéfice ne justifie une mauvaise tolérance personnelle.

# AVANT DE COMMENCER

## *Les 4 formes d'utilisation*

Les plantes médicinales peuvent se prendre sous de nombreuses formes, et chaque forme extrait des principes actifs différents. Savoir choisir la bonne forme pour chaque plante et chaque problème, c'est déjà la moitié de la réussite.

### **1. Infusion**

C'est la forme la plus simple et la plus courante. Elle s'applique aux feuilles et aux fleurs, parties de la plante dont les principes actifs s'extraient bien à l'eau chaude. La technique : une cuillère à café de plante sèche par tasse d'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer 5 à 10 minutes. Filtrer et boire. Il est important de couvrir pendant l'infusion pour que les huiles essentielles ne s'évaporent pas.

### **2. Décoction**

Pour les racines, écorces, graines dures et parties ligneuses qui ne libèrent pas leurs principes actifs avec la seule eau chaude. La technique : mettre la plante dans l'eau froide, porter à ébullition, faire bouillir 10 à 15 minutes à feu moyen, filtrer. C'est la forme adaptée pour l'harpagophytum, le gingembre, la réglisse ou la cannelle.

### **3. Teinture, extrait ou gélules**

Forme concentrée et standardisée de la plante. Les teintures sont des extraits dans l'alcool qui se prennent en gouttes. Les extraits secs en gélules ont une concentration garantie en principe actif, ce qui les rapproche du profil d'un médicament. Ils sont utiles quand on a besoin d'une dose précise, quand le goût de l'infusion est très désagréable, ou quand les principes actifs ne sont pas solubles dans l'eau. Achetez toujours en pharmacie ou en herboristerie de confiance.

### **4. Usage local**

Crèmes, huiles, cataplasmes ou emplâtres. Pour des problèmes localisés comme les douleurs articulaires, les piqûres, les coups, les problèmes de peau. Évitez toujours le contact avec les yeux, les muqueuses et les plaies ouvertes, sauf indication spécifique.

### **Règles de base de sécurité**

- Ne mélangez pas trop de plantes à la fois. Une ou deux plantes au maximum, pendant une période définie (pas plus de 4 à 6 semaines d'affilée, sauf indication contraire).

- Achetez en pharmacie ou en herboristerie de confiance. La qualité de la plante détermine son efficacité et sa sécurité. Les plantes mal conservées peuvent contenir des moisissures ou des pesticides.
- Respectez les pauses. La plupart des plantes ne doivent pas être prises en continu pendant des mois. L'habitude est de faire des cycles de 3 à 4 semaines avec des pauses d'une semaine.
- Méfiez-vous des produits importés sans garantie. Certains compléments vendus sur internet contiennent des contaminants ou des quantités très différentes de celles indiquées sur l'étiquette.
- Notez ce que vous prenez. Tenez un petit carnet où vous notez quelle plante vous avez prise, pendant combien de temps, et comment elle vous a réussi. C'est une information précieuse pour votre médecin et pour vous.



# CATÉGORIE 1

## Pour le sommeil et les nerfs

*5 plantes sélectionnées*

L'insomnie et l'anxiété touchent plus d'un tiers des personnes de plus de 60 ans. Avant de recourir aux benzodiazépines ou aux somnifères, qui ont des effets secondaires importants chez les personnes âgées et créent une dépendance, il existe un groupe de plantes douces et efficaces pour les cas légers ou modérés.

## PLANTE N° 1

# Valériane

*Valeriana officinalis*

### INDICATIONS PRINCIPALES

La valériane est probablement la plante la plus étudiée pour l'insomnie. Elle réduit le temps nécessaire pour s'endormir et améliore la qualité du sommeil, sans produire la sensation d'abrutissement matinal typique des somnifères. Elle est également utile en cas d'anxiété légère à modérée et de nervosité. Son effet n'est pas immédiat comme celui d'un médicament : elle nécessite 2 à 3 semaines d'utilisation pour que l'effet s'installe pleinement.

### FORME D'UTILISATION

La forme la plus efficace est l'extrait sec en gélules, car le principe actif (acide valérénique) s'y concentre mieux qu'en infusion. L'infusion fonctionne aussi mais avec moins de puissance, et son goût est jugé désagréable par beaucoup de gens.

### DOSE RECOMMANDÉE

*300 à 600 mg d'extrait en gélules, 30 à 60 minutes avant le coucher. En infusion : une cuillère à café de racine par tasse, faire bouillir 10 minutes, une tasse le soir.*

### CONTRE-INDICATIONS

Grossesse, allaitement. Enfants de moins de 12 ans. Personnes ayant des problèmes hépatiques. Ne pas associer à l'alcool. Ne pas utiliser plus de 4 à 6 semaines d'affilée.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Potentialise l'effet des benzodiazépines, des somnifères et des antidépresseurs. Si vous en prenez, n'ajoutez pas de valériane sans consulter votre médecin. Elle peut aussi potentialiser d'autres sédatifs et l'anesthésie.

### CONSEIL PRATIQUE

Si vous ne sentez pas d'effet la première semaine, ne renoncez pas. La valériane agit par accumulation, pas de manière aiguë. Si après 3 semaines il n'y a pas d'amélioration, arrêtez et essayez une autre option.

## PLANTE N° 2

# Mélisse (citronnelle)

*Melissa officinalis*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Plante à effet anxiolytique et sédatif doux, avec un profil de sécurité très élevé. Utile en cas d'anxiété légère, de nervosité, de palpitations d'origine émotionnelle, d'insomnie liée à des préoccupations, et même de digestions nerveuses. C'est la plante de choix quand on cherche le calme sans somnolence diurne marquée.

### FORME D'UTILISATION

Habituellement en infusion, seule ou associée à d'autres plantes apaisantes (tilleul, camomille, passiflore). Les feuilles fraîches sont encore plus efficaces que les sèches si vous les avez sous la main.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Une cuillère à café de feuilles sèches (ou 5 à 6 feuilles fraîches) par tasse, infusion de 5 à 10 minutes. Jusqu'à 3 tasses par jour, dont une avant de dormir.*

### CONTRE-INDICATIONS

Hypothyroïdie (peut interférer avec la fonction thyroïdienne). Grossesse et allaitement (à voir avec le médecin). En général très bien tolérée.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Peut potentialiser les médicaments sédatifs et ceux qui traitent l'hypothyroïdie. Elle se combine généralement sans problème avec d'autres plantes apaisantes.

### CONSEIL PRATIQUE

Une infusion de mélisse avec du miel cru (si vous n'y êtes pas contre-indiqué) prise 30 minutes avant de dormir est l'un des rituels nocturnes les plus réconfortants et efficaces. Mieux que n'importe quel comprimé pour les cas légers.

## PLANTE N° 3

# Tilleul

*Tilia platyphyllos / Tilia cordata*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Sans doute l'infusion la plus populaire de la culture méditerranéenne pour les nerfs. Le tilleul a un effet calmant doux, traditionnellement utilisé dans les moments de tension émotionnelle, d'anxiété ponctuelle, d'agitation nerveuse et de difficulté à s'endormir. Adapté à un usage occasionnel sans risque chez les personnes en bonne santé.

### FORME D'UTILISATION

Presque toujours en infusion. Les fleurs séchées s'infusent dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Une cuillère à café généreuse de fleurs par tasse. À prendre chaud, une ou deux tasses par jour. Particulièrement utile après des moments de tension ou avant de se coucher.*

### CONTRE-INDICATIONS

C'est l'une des plantes les plus sûres. Prudence chez les personnes ayant des problèmes cardiaques sérieux ou sous traitement cardiologique (consulter le médecin). Grossesse et allaitement : à voir avec le médecin.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Peut potentialiser légèrement d'autres sédatifs. Ne pas associer aux anticoagulants sans supervision médicale.

### CONSEIL PRATIQUE

La qualité du tilleul compte énormément. Le tilleul bon marché de supermarché est généralement peu efficace. Acheter en herboristerie de la fleur de tilleul en vrac fait une vraie différence.

## PLANTE N° 4

# Passiflore

*Passiflora incarnata*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Connue aussi sous le nom de fleur de la passion. Plante à effet anxiolytique et légèrement sédatif, particulièrement utile pour la composante physique de l'anxiété : palpitations, oppression thoracique, sensation de nœud à l'estomac. Elle fonctionne très bien associée à la valériane ou à la mélisse.

### FORME D'UTILISATION

Habituellement en infusion ou en extrait sec en gélules. L'infusion a un goût neutre et agréable.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Infusion : une cuillère à café par tasse, 5 à 10 minutes. Jusqu'à 3 tasses par jour. Gélules : 200 à 400 mg d'extrait sec, 1 à 3 fois par jour selon le besoin.*

### CONTRE-INDICATIONS

Grossesse et allaitement. Enfants. Personnes sous traitement par sédatifs puissants. Ne pas conduire après avoir pris des doses élevées.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Potentialise les benzodiazépines, somnifères, antidépresseurs. Prudence avec les anticoagulants. Consulter le médecin avant d'associer à un autre traitement chronique.

### CONSEIL PRATIQUE

Particulièrement efficace quand l'anxiété se manifeste plus dans le corps que dans l'esprit. Si votre problème est « ne pas arrêter de penser », mieux vaut la mélisse ou la lavande. Si c'est « le cœur qui bat très fort sans raison », c'est la passiflore.

## PLANTE N° 5

# Camomille

*Matricaria chamomilla*

### INDICATIONS PRINCIPALES

La plante universelle d'usage sûr en famille. Une camomille douce pour tout : elle calme les nerfs, aide à la digestion, a un léger effet anti-inflammatoire, soulage les inconforts menstruels (chez les femmes en âge d'en avoir), et se tolère à merveille. Sa place dans ce chapitre sur le sommeil tient à sa capacité à détendre doucement avant de dormir, surtout quand la cause de l'insomnie est digestive ou émotionnelle.

### FORME D'UTILISATION

Presque toujours en infusion. Fleurs fraîches ou sèches dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Aussi en huile essentielle pour usage local (ne jamais ingérer d'huile essentielle pure).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Une cuillère à café généreuse de fleurs par tasse, jusqu'à 3 tasses par jour. Une tasse tiède 30 minutes avant de dormir est un excellent rituel.*

### CONTRE-INDICATIONS

Allergie à la famille des astéracées (marguerites, chrysanthèmes, ambroisie). Chez les personnes allergiques, elle peut provoquer des réactions cutanées ou respiratoires. Grossesse : à voir avec le médecin.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise leur effet). Sédatifs (légèrement). En général, très bonne tolérance et faibles interactions.

### CONSEIL PRATIQUE

Pour le sommeil, associée à la mélisse en proportion 50/50, elle est excellente. Pour la digestion, associée à l'anis vert. La camomille ne doit pas être consommée quotidiennement en continu pendant des années ; mieux vaut faire des cures.

## CATÉGORIE 2

### Pour la digestion

*5 plantes sélectionnées*

Les troubles digestifs deviennent plus fréquents après 60 ans : digestions plus lentes, gaz, ballonnements, brûlures d'estomac, constipation. Les plantes de cette catégorie ont un effet bien documenté et, surtout, sont remarquablement sûres.

## PLANTE N° 6

# Gingembre

*Zingiber officinale*

### INDICATIONS PRINCIPALES

L'une des plantes médicinales les plus complètes. Excellent pour les digestions lourdes, les nausées (y compris celles du mal des transports et celles d'après une opération), les gaz, l'indigestion. Il a aussi des propriétés anti-inflammatoires documentées, utiles pour les articulations. Il réchauffe le corps, ce qui le rend particulièrement utile chez les personnes frileuses ou avec une mauvaise circulation.

### FORME D'UTILISATION

Polyvalent : en décoction de racine fraîche râpée, en gélules d'extrait sec, ou comme ingrédient culinaire régulier en cuisine (sa meilleure forme).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Décoction : 2 à 3 fines rondelles de racine fraîche dans une tasse d'eau, faire bouillir 10 minutes. Jusqu'à 3 tasses par jour. Gélules : 250 à 500 mg, 2 à 3 fois par jour. Comme épice : à incorporer régulièrement dans les soupes, les ragoûts, les infusions.*

### CONTRE-INDICATIONS

Calculs biliaires (peut provoquer une douleur en colique). Ulcères gastriques actifs. Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant). Grossesse : les faibles doses sont sûres, mais à voir avec le médecin.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise l'effet, risque de saignement). Antidiabétiques (peut potentialiser l'effet). Antihypertenseurs (effet léger). Si vous prenez l'un de ces médicaments, consulter avant un usage régulier.

### CONSEIL PRATIQUE

Le gingembre frais est bien plus efficace que la poudre sèche de supermarché. Une petite racine pelée et coupée en cubes au congélateur vous dure des semaines. Une infusion de 2 rondelles avec du citron avant les repas copieux fait des miracles.

## PLANTE N° 7

# Fenouil

*Foeniculum vulgare*

### INDICATIONS PRINCIPALES

La plante carminative par excellence, c'est-à-dire celle qui réduit le mieux les gaz et les ballonnements abdominaux. Utile aussi en cas de coliques et de digestions lourdes. Les graines ont un goût anisé agréable. Dans la tradition méditerranéenne, c'est un classique d'après-repas.

### FORME D'UTILISATION

Habituellement en infusion de graines écrasées (les écraser libère les huiles essentielles). Aussi en huile essentielle pour massage abdominal (diluée).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Une cuillère à café de graines écrasées par tasse, infusion 10 minutes. Après les repas ou en cas de ballonnements. Jusqu'à 3 tasses par jour.*

### CONTRE-INDICATIONS

Allergie aux apiacées (céleri, carotte, anis). Grossesse et allaitement (consulter, les faibles doses sont généralement sûres). Cancers hormono-dépendants (peut avoir un léger effet œstrogénique).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (léger effet potentialisateur). Œstrogènes et contraceptifs hormonaux. En général, peu d'interactions.

### CONSEIL PRATIQUE

Le fenouil associé à l'anis et au cumin est le mélange classique pour les gaz d'après-repas. Vous le trouverez tout préparé dans n'importe quelle herboristerie et c'est un basique de la trousse.

## PLANTE N° 8

# Anis vert

*Pimpinella anisum*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Carminatif classique, similaire au fenouil dans son effet mais avec un goût plus doux et plus intense. Particulièrement utile quand les gaz s'accompagnent de coliques ou de malaise. Il a aussi un léger effet expectorant, utile en cas de toux grasse.

### FORME D'UTILISATION

Infusion de graines écrasées. Comme ingrédient culinaire dans la pâtisserie traditionnelle sans sucre et les pains complets.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Une cuillère à café de graines par tasse, infusion 10 minutes. Jusqu'à 3 tasses par jour. Après des repas copieux ou en cas de sensation de ballonnement.*

### CONTRE-INDICATIONS

Allergie aux apiacées. Cancers hormono-dépendants (léger effet œstrogénique). Grossesse et allaitement (à voir avec le médecin).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Œstrogènes. Anticoagulants (effet doux). En général, très bien toléré.

### CONSEIL PRATIQUE

Ne pas confondre avec l'anis étoilé (badiane), qui appartient à une autre famille et s'utilise différemment. C'est l'anis vert classique qu'on cherche ici.

## PLANTE N° 9

# Menthe poivrée

*Mentha piperita*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Aromatique, fraîche et avec un effet antispasmodique documenté, utile en cas de côlon irritable, de spasmes digestifs, de gaz, d'indigestion. C'est l'une des rares plantes à avoir démontré une efficacité comparable à celle des médicaments dans des études cliniques sur le syndrome de l'intestin irritable.

### FORME D'UTILISATION

Infusion de feuilles, seule ou associée à d'autres plantes digestives. Huile essentielle en gélules à enrobage gastro-résistant pour les cas plus sévères (pas d'huile essentielle pure par voie orale, risque d'irritation).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Infusion : une cuillère à café généreuse de feuilles par tasse, 5 minutes. Jusqu'à 3 tasses par jour, idéalement après les repas. Gélules à enrobage gastro-résistant : 0,2 ml d'huile, 2 à 3 fois par jour (toujours sur prescription ou conseil pharmaceutique).*

### CONTRE-INDICATIONS

Reflux gastro-œsophagien (peut l'aggraver). Hernie hiatale. Calculs biliaires. Grossesse et allaitement (à voir avec le médecin). Enfants de moins de 8 ans : éviter l'huile essentielle.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Antiacides (peut contrarier leur effet). Ciclosporine. En général, peu d'interactions.

### CONSEIL PRATIQUE

Si vous avez du reflux, évitez la menthe. Si vous n'en avez pas, une infusion de menthe après un repas copieux est l'un des digestifs les plus efficaces et agréables qui soient.

## PLANTE N° 10

# Cumin

*Cuminum cyminum*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Plus connu comme épice que comme plante médicinale, il a pourtant un effet carminatif et digestif notable. Dans les traditions arabes et méditerranéennes, on l'utilise aussi bien pour assaisonner que pour des infusions digestives. Particulièrement utile quand les gaz sont persistants et douloureux.

### FORME D'UTILISATION

Comme condiment culinaire incorporé régulièrement, ou en infusion de graines.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Infusion : une cuillère à café de graines écrasées par tasse, faire bouillir 5 minutes. Une ou deux tasses par jour après les repas. Comme épice : ajouter 1/4 de cuillère à café dans les plats de légumineuses (réduit drastiquement les gaz).*

### CONTRE-INDICATIONS

Allergie aux apiacées. Grossesse (en quantités culinaires, sans danger ; éviter les fortes doses médicinales).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Antidiabétiques (peut potentialiser l'effet). Anticoagulants (effet doux).

### CONSEIL PRATIQUE

Astuce pratique : ajoutez toujours du cumin quand vous cuisinez les lentilles, les pois chiches et les haricots. Cela réduit drastiquement la formation de gaz que beaucoup de personnes âgées associent aux légumineuses, et qui leur fait éliminer ces aliments injustement de leur alimentation.

## CATÉGORIE 3

### Pour les articulations et l'inflammation

*5 plantes sélectionnées*

La douleur articulaire chronique est l'un des problèmes les plus répandus après 60 ans. Ces cinq plantes ont un effet anti-inflammatoire documenté et peuvent compléter le traitement médical, en réduisant parfois le besoin d'anti-inflammatoires de synthèse, qui ont des effets secondaires importants à long terme.

## PLANTE N° 11

# Curcuma

*Curcuma longa*

### INDICATIONS PRINCIPALES

La plante anti-inflammatoire la plus étudiée ces vingt dernières années. Son principe actif, la curcumine, a démontré dans de nombreuses études un effet anti-inflammatoire comparable à celui de certains médicaments dans la douleur articulaire chronique, l'arthrose et l'arthrite légère. Il a aussi des propriétés antioxydantes et de protection hépatique.

### FORME D'UTILISATION

Comme épice quotidienne en cuisine, ou en gélules d'extrait standardisé pour des doses thérapeutiques. La curcumine pure s'absorbe très peu ; il faut toujours l'associer à du poivre noir (pipérine) ou la prendre avec du gras pour améliorer sa biodisponibilité.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Comme épice : 1/2 à 1 cuillère à café par jour dans les plats. Comme complément : 500 à 1000 mg par jour de curcumine avec pipérine. De préférence avec les repas.*

### CONTRE-INDICATIONS

Calculs biliaires et obstruction biliaire. Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant). Ulcère gastrique actif. Grossesse : la dose culinaire est sûre, éviter les fortes doses médicinales.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise l'effet de manière significative, risque de saignement). Antidiabétiques. Antiacides. Chimiothérapie (consulter l'oncologue).

### CONSEIL PRATIQUE

Si vous prenez du Sintrom ou un autre anticoagulant (en France : Previscan, Coumadine, etc.), parlez-en à votre médecin avant d'utiliser le curcuma comme complément. La dose culinaire habituelle ne pose généralement pas de problème, mais les gélules de curcumine concentrée peuvent affecter la coagulation.

## PLANTE N° 12

# Harpagophytum

*Harpagophytum procumbens*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Plante africaine, aussi appelée griffe du diable, à effet anti-inflammatoire et analgésique puissant pour la douleur articulaire chronique. Des études cliniques l'appuient, particulièrement pour l'arthrose du genou, de la hanche et de la colonne lombaire. C'est l'une des rares plantes à avoir une efficacité prouvée comparable à celle d'anti-inflammatoires doux.

### FORME D'UTILISATION

Presque toujours en gélules d'extrait sec standardisé. La décoction de racine fonctionne aussi mais a un goût très amer.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Gélules : 600 à 1200 mg par jour répartis en 2 à 3 prises. De préférence avec les repas.  
Durée minimale d'utilisation pour ressentir l'effet : 4 semaines.*

### CONTRE-INDICATIONS

Ulcère peptique actif. Calculs biliaires. Grossesse. Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant). Diabète (peut affecter la glycémie).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise l'effet). Antidiabétiques (potentialise l'effet, risque d'hypoglycémie). Antihypertenseurs (effet doux). Antiarythmiques.

### CONSEIL PRATIQUE

C'est la plante anti-inflammatoire avec la meilleure preuve d'efficacité pour la douleur articulaire chronique. Si l'arthrose vous limite et que les anti-inflammatoires de synthèse vous réussissent mal, parlez à votre médecin de la possibilité de tester l'harpagophytum pendant 6 à 8 semaines, puis de réévaluer.

## PLANTE N° 13

# Saule blanc

*Salix alba*

### INDICATIONS PRINCIPALES

L'aspirine naturelle. L'écorce de saule blanc contient des salicylates, les précurseurs naturels de l'acide acétylsalicylique (l'aspirine de synthèse). Il a un effet analgésique et anti-inflammatoire doux, utile pour les douleurs articulaires, les céphalées de tension et les fièvres légères.

### FORME D'UTILISATION

Décoction de l'écorce, ou gélules d'extrait sec standardisé.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Décoction : 1 à 3 g d'écorce par tasse, faire bouillir 10 minutes. Jusqu'à 3 tasses par jour.  
Gélules : 240 mg de salicine par jour.*

### CONTRE-INDICATIONS

Allergie à l'aspirine ou aux salicylates. Enfants de moins de 16 ans (risque de syndrome de Reye). Asthme sensible aux salicylates. Ulcère peptique. Insuffisance rénale ou hépatique. Grossesse et allaitement.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise l'effet, risque important de saignement). Aspirine (effet additif). Autres anti-inflammatoires. Antidiabétiques.

### CONSEIL PRATIQUE

Si vous prenez déjà de l'aspirine quotidienne en prévention cardiovasculaire, n'ajoutez pas de saule blanc sans en parler à votre médecin. L'effet serait additif et augmenterait le risque d'hémorragie digestive.

## PLANTE N° 14

# Ortie

*Urtica dioica*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Plante commune, sous-estimée, aux usages multiples. Pour les articulations, elle a un léger effet anti-inflammatoire et, surtout, un effet reminéralisant : elle est très riche en silice, magnésium et autres minéraux utiles au système musculo-squelettique. Elle est également diurétique douce et traditionnellement utilisée dans les troubles urinaires bénins.

### FORME D'UTILISATION

Infusion de feuilles séchées. Les jeunes feuilles fraîches (cueillies avec des gants) cuites comme des épinards sont un aliment médicinal de premier ordre.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Infusion : une cuillère à café de feuilles séchées par tasse, 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour pendant 3 à 4 semaines. Comme légume : feuilles tendres blanchies à l'eau bouillante (perte de l'effet urticant) puis sautées comme des épinards.*

### CONTRE-INDICATIONS

Insuffisance rénale ou cardiaque grave (à cause de son effet diurétique). Œdème lié à une insuffisance. Grossesse et allaitement. Prise de diurétiques sans supervision.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Diurétiques (potentialise l'effet). Anticoagulants. Antihypertenseurs. Antidiabétiques.

### CONSEIL PRATIQUE

Une infusion quotidienne d'ortie pendant 3 à 4 semaines, deux fois par an (au printemps et en automne), est une vieille tradition reminéralisante que beaucoup de personnes âgées appliquent avec discernement.

## PLANTE N° 15

# Romarin

*Rosmarinus officinalis*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Aromatique méditerranéenne à effet circulatoire, antioxydant et légèrement anti-inflammatoire. Pour les articulations, il s'utilise plus par voie locale qu'orale : huile de romarin ou crèmes pour frictions sur les zones douloureuses, en particulier quand il y a sensation de froid et de raideur. Il est aussi un stimulant mental doux et améliore la mémoire à court terme dans certaines études.

### FORME D'UTILISATION

Huile essentielle diluée pour usage local (jamais pure). Infusion de feuilles séchées pour usage oral. Comme condiment culinaire.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Local : huile végétale (amande douce, olive) avec 5 gouttes d'huile essentielle de romarin par cuillère à soupe, massage sur la zone douloureuse 1 à 2 fois par jour. Infusion : une cuillère à café de feuilles par tasse, 10 minutes. Une ou deux tasses par jour.*

### CONTRE-INDICATIONS

Hypertension sévère non contrôlée (léger stimulant). Épilepsie (l'huile essentielle en grande quantité). Grossesse. Enfants de moins de 6 ans : ne pas utiliser l'huile essentielle.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (effet doux). Diurétiques. Fer en supplément (réduit son absorption).

### CONSEIL PRATIQUE

L'astuce méditerranéenne : huile d'olive en bocal avec plusieurs branches de romarin frais, à laisser macérer 2 à 3 semaines. L'huile obtenue, pour des massages des genoux et des épaules, fonctionne exceptionnellement bien contre la raideur matinale.

## CATÉGORIE 4

### Pour le cœur et la circulation

*5 plantes sélectionnées*

Le système cardiovasculaire demande une attention particulière après 60 ans. Ces cinq plantes ont des effets de soutien doux, utiles dans les cas légers ou comme complément du traitement médical, toujours avec l'accord du cardiologue ou du médecin traitant.

## PLANTE N° 16

# Aubépine

*Crataegus monogyna*

### INDICATIONS PRINCIPALES

La plante cardiotonique douce par excellence. Elle améliore la force de contraction du cœur, régule les rythmes cardiaques irrégulièrement légers, et abaisse légèrement la tension artérielle. Utile dans les cas légers d'hypertension, les palpitations d'origine fonctionnelle, la sensation d'oppression et la nervosité cardiaque.

### FORME D'UTILISATION

Habituellement en gélules d'extrait sec standardisé. L'infusion de fleurs et de feuilles fonctionne aussi mais avec un effet plus doux.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Gélules : 300 à 900 mg par jour répartis en 2 à 3 prises. Infusion : une cuillère à café par tasse, 10 minutes, jusqu'à 3 tasses par jour. Durée minimale pour ressentir l'effet : 4 à 6 semaines.*

### CONTRE-INDICATIONS

Insuffisance cardiaque sévère. Hypotension. Grossesse et allaitement. Enfants.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Digitaline et autres cardiotoniques (potentialise l'effet, dangereux). Antihypertenseurs (potentialise l'effet). Bêtabloquants. Anticoagulants. TOUJOURS consulter le cardiologue s'il y a un traitement cardiologique en cours.

### CONSEIL PRATIQUE

C'est la plante de choix pour les personnes âgées avec une tension légèrement élevée et de la nervosité cardiaque, mais elle ne doit JAMAIS être utilisée sans supervision en cas de traitement cardiologique en cours. Les interactions peuvent être graves.

## PLANTE N° 17

# Ail

*Allium sativum*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Aliment et médicament à la fois. L'ail cru, en particulier l'ail vieilli, a des effets cardiovasculaires bien documentés : il abaisse légèrement le cholestérol LDL, réduit modérément la tension artérielle, améliore la fluidité sanguine, et a un effet antioxydant. La forme la plus efficace pour les effets cardiovasculaires est l'ail cru écrasé.

### FORME D'UTILISATION

Ail cru dans l'alimentation quotidienne. Gélules d'ail vieilli (standardisé en allicine) lorsqu'on cherche une dose thérapeutique.

### DOSE RECOMMANDÉE

*1 à 2 gousses d'ail cru par jour (l'écraser et laisser reposer 10 minutes avant consommation maximise la formation d'allicine). Gélules : 600 à 1200 mg par jour.*

### CONTRE-INDICATIONS

Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant). Ulcère gastrique actif. Grossesse et allaitement (les quantités culinaires sont sûres, éviter les compléments). Troubles de la coagulation.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise l'effet, risque de saignement important). Antiagrégants (aspirine). Antihypertenseurs. Antidiabétiques. Saquinavir et autres antirétroviraux.

### CONSEIL PRATIQUE

Si vous prenez un anticoagulant (Previscan, Coumadine, Sintrom...), gardez bien l'ail à l'esprit. La dose culinaire normale ne pose habituellement pas de problème, mais les compléments concentrés peuvent modifier l'INR. Parlez-en avec votre médecin.

## PLANTE N° 18

# Ginkgo biloba

*Ginkgo biloba*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Connu pour ses effets sur la circulation cérébrale et la mémoire. Il améliore le flux sanguin périphérique (utile en cas de jambes lourdes, de mains froides) et cérébral (associé à de légères améliorations de la mémoire à court terme dans certaines études). Il a aussi un effet antioxydant. L'effet met du temps à se manifester : il nécessite un usage continu d'au moins 6 à 8 semaines.

### FORME D'UTILISATION

Gélules d'extrait standardisé à 24 % de flavonoïdes. L'infusion de feuilles a beaucoup moins d'effet et n'est pas recommandée.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Gélules : 120 à 240 mg par jour répartis en 2 à 3 prises. Au moins 8 semaines pour ressentir un effet sur la mémoire, 4 semaines pour la circulation.*

### CONTRE-INDICATIONS

Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant). Troubles de la coagulation. Grossesse et allaitement. Épilepsie (peut diminuer l'effet des antiépileptiques).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise l'effet, risque significatif de saignement). Antiagrégants. Antidépresseurs ISRS. Antiépileptiques. Antidiabétiques. Diurétiques thiazidiques.

### CONSEIL PRATIQUE

Le ginkgo est probablement la plante avec le plus d'interactions médicamenteuses de tout ce guide. Si vous prenez un traitement chronique quel qu'il soit, consulter votre médecin est indispensable avant de l'utiliser.

## PLANTE N° 19

# Vigne rouge

*Vitis vinifera*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Les feuilles de vigne rouge contiennent des flavonoïdes et des proanthocyanidines à effet veinotonique documenté. C'est la plante de choix pour l'insuffisance veineuse, les varices, la sensation de jambes lourdes, les hémorroïdes. Elle améliore la microcirculation et renforce la paroi des vaisseaux sanguins.

### FORME D'UTILISATION

Gélules d'extrait sec standardisé. Infusion de feuilles (effet plus doux).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Gélules : 360 à 720 mg par jour. Infusion : une cuillère à café de feuilles séchées par tasse, 10 minutes, 2 à 3 tasses par jour. Durée d'utilisation recommandée : cures de 6 à 8 semaines.*

### CONTRE-INDICATIONS

Grossesse et allaitement. Insuffisance rénale grave.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (effet doux). En général, bonne tolérance.

### CONSEIL PRATIQUE

Les pépins de raisin (extrait de pépins) ont un effet similaire mais plus concentré en proanthocyanidines. Ils sont une alternative valable aux feuilles pour les mêmes problèmes circulatoires.

## PLANTE N° 20

# Olivier

*Olea europaea*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Les feuilles d'olivier ont un effet légèrement hypotenseur, vasodilatateur et diurétique. Elles sont utiles en soutien dans l'hypertension légère et comme protection cardiovasculaire générale. Elles ont aussi un effet antioxydant notable, en particulier grâce à leur teneur en oleuropéine.

### FORME D'UTILISATION

Infusion de feuilles séchées ou extrait en gélules standardisé en oleuropéine.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Infusion : une cuillère à café par tasse, 10 minutes, 2 à 3 tasses par jour. Gélules : 500 à 1000 mg par jour d'extrait standardisé. Cures de 6 à 8 semaines avec pauses.*

### CONTRE-INDICATIONS

Hypotension. Grossesse et allaitement. Insuffisance rénale grave.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Antihypertenseurs (potentialise l'effet, risque d'hypotension). Antidiabétiques (potentialise légèrement). Diurétiques.

### CONSEIL PRATIQUE

Si vous prenez déjà un médicament antihypertenseur, n'ajoutez pas de feuilles d'olivier sans en parler au médecin. L'effet peut s'additionner et entraîner des baisses de tension qui, chez les personnes âgées, se traduisent par des vertiges et des chutes.

## CATÉGORIE 5

### Pour les défenses et le système respiratoire

*5 plantes sélectionnées*

Les rhumes, gripes et problèmes respiratoires bénins sont fréquents et, bien qu'ils se résolvent d'eux-mêmes, les plantes peuvent en raccourcir la durée et soulager les symptômes. Il existe également des options pour renforcer les défenses dans les périodes de plus forte exposition.

## PLANTE N° 21

# Échinacée

*Echinacea purpurea*

### INDICATIONS PRINCIPALES

L'une des plantes les plus connues pour renforcer le système immunitaire. Des études cliniques montrent que, prise dès le premier symptôme de rhume, elle peut en réduire la durée et l'intensité. Elle est aussi utile en prévention dans les périodes de forts contacts ou de grand froid. Son usage doit se faire par cures courtes, pas en continu.

### FORME D'UTILISATION

Gélules d'extrait sec, teinture, ou infusion de racine ou de partie aérienne. Les gélules standardisées sont la forme la plus efficace.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Gélules : 300 à 500 mg, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours dès le début du rhume. En prévention : cures de 2 semaines avec pause d'une semaine. Ne pas utiliser plus de 8 semaines d'affilée.*

### CONTRE-INDICATIONS

Maladies auto-immunes (lupus, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde). VIH/SIDA. Greffes d'organes. Allergie à la famille des astéracées. Grossesse (à voir avec le médecin). Immunosuppression.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Immunosuppresseurs (peut contrarier leur effet). Anticoagulants. Certaines chimiothérapies.

### CONSEIL PRATIQUE

Important : l'échinacée stimule le système immunitaire, elle est donc contre-indiquée dans les maladies auto-immunes. Si vous avez une maladie auto-immune diagnostiquée, ne l'utilisez pas sans supervision médicale.

## PLANTE N° 22

# Thym

*Thymus vulgaris*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Aromatique méditerranéenne à puissant effet antiseptique, expectorant et antitussif. C'est la plante clé contre la toux grasse et les infections respiratoires légères. Il est aussi antiseptique buccal (en gargarisme) et utile en cas de pharyngite.

### FORME D'UTILISATION

Infusion de feuilles et de fleurs. En gargarisme. Huile essentielle diluée pour des inhalations.

### DOSE RECOMMANDÉE

*Infusion : une cuillère à café par tasse, 10 minutes, 3 tasses par jour. Gargarisme : la même infusion en plus concentrée. Inhalations : 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans de l'eau chaude, inhaler avec une serviette sur la tête.*

### CONTRE-INDICATIONS

Grossesse et allaitement (à dose médicinale). Enfants de moins de 5 ans (les inhalations). Hyperthyroïdie (léger effet stimulant thyroïdien).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (effet doux). Hormones thyroïdiennes. En général, très bien toléré.

### CONSEIL PRATIQUE

Une infusion de thym avec du miel cru et du citron est l'un des meilleurs remèdes maison pour les premiers symptômes d'un rhume. Bien plus efficace que n'importe quel sirop industriel sans sucre.

## PLANTE N° 23

# Eucalyptus

*Eucalyptus globulus*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Décongestionnant respiratoire puissant, particulièrement utile en cas de bronchite, de congestion nasale et de rhume avec mucus épais. Son huile essentielle est l'une des plus efficaces pour les inhalations.

### FORME D'UTILISATION

Infusion de feuilles à boire, inhalations à l'huile essentielle, frictions de la poitrine avec un baume (type baume du tigre, Vicks et similaires).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Inhalations : 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans un litre d'eau bouillante, inhaler avec une serviette sur la tête pendant 10 minutes. À répéter 2 à 3 fois par jour. Infusion : une cuillère à café par tasse, 5 à 10 minutes, 2 à 3 tasses par jour.*

### CONTRE-INDICATIONS

Asthme (peut provoquer un bronchospasme chez les personnes sensibles). Enfants de moins de 6 ans (ne pas utiliser l'huile essentielle directement). Grossesse. Insuffisance rénale ou hépatique grave.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Antidiabétiques (potentialise l'effet). Autres médicaments métabolisés par le foie (peut accélérer leur métabolisme). Antiépileptiques.

### CONSEIL PRATIQUE

Pour les inhalations, l'astuce est de respirer tranquillement, sans forcer. Une séance de 10 minutes avant de dormir décongestionne magnifiquement et améliore notablement la qualité du sommeil en cas de rhume.

## PLANTE N° 24

# Propolis

*Résine d'abeilles*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Bien qu'elle ne soit pas une plante mais un produit des abeilles à partir de résines végétales, elle est incluse ici pour son effet antiseptique et anti-inflammatoire respiratoire puissant. C'est l'un des meilleurs remèdes contre la pharyngite, le mal de gorge et les aphtes buccaux.

### FORME D'UTILISATION

Teinture de propolis (gouttes), spray buccal, pastilles (sans sucre ajouté).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Teinture : 10 à 15 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour. Spray buccal directement sur la zone touchée, 3 à 4 fois par jour.*

### CONTRE-INDICATIONS

Allergie au miel ou aux produits apicoles (relativement courante). Asthme. Enfants de moins de 5 ans. Grossesse : à voir avec le médecin.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (effet doux). En général, bonne tolérance.

### CONSEIL PRATIQUE

Si vous ne l'avez jamais utilisée, testez d'abord une goutte sur la peau de l'avant-bras et attendez 24 heures. S'il n'y a pas de réaction, vous pouvez l'utiliser. Les allergies à la propolis ne sont pas rares et il vaut mieux les écarter avant.

## PLANTE N° 25

# Sureau

*Sambucus nigra*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Les fleurs et les baies ont un effet antiviral, sudorifique et antitussif documenté. Le sureau est traditionnellement utilisé contre les rhumes et la grippe, et des études modernes confirment une certaine efficacité face aux virus respiratoires lorsqu'il est utilisé au début de l'infection.

### FORME D'UTILISATION

Infusion de fleurs séchées. Sirop de baies (sans sucre ajouté ou avec un édulcorant minimal).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Infusion : une cuillère à café de fleurs par tasse, 10 minutes, 3 tasses par jour pendant le rhume. Sirop de baies : 1 à 2 cuillères à soupe, 3 fois par jour pendant la phase aiguë.*

### CONTRE-INDICATIONS

Les baies crues sont toxiques (elles doivent être cuites). Grossesse et allaitement. Diabète (les sirops du commerce contiennent généralement beaucoup de sucre). Maladies auto-immunes (effet immunostimulant).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Diurétiques (léger effet potentialisateur). Antidiabétiques. Immunosuppresseurs.

### CONSEIL PRATIQUE

Particulièrement efficace dans les 48 premières heures du tableau clinique. Au-delà de 3 ou 4 jours, le bénéfice est moindre. C'est une plante à utiliser dès le premier symptôme, pas quand vous êtes déjà très enrhumé.

## CATÉGORIE 6

### Pour l'esprit et l'énergie

*5 plantes sélectionnées*

La fatigue inexplicée, les baisses de moral et la sensation de brouillard mental sont fréquentes après 60 ans, surtout après des périodes difficiles. Ces plantes ont un effet adaptogène ou anxiolytique documenté et peuvent être un soutien utile dans les tableaux légers ou modérés, toujours en complément d'habitudes saines.

## PLANTE N° 26

# Ginseng

*Panax ginseng*

### INDICATIONS PRINCIPALES

L'adaptogène le plus connu. Il améliore la réponse au stress physique et mental, augmente l'énergie, améliore les performances cognitives et renforce le système immunitaire. Utile dans les périodes de fatigue prolongée sans cause organique claire, en convalescence, en cas de surcharge émotionnelle.

### FORME D'UTILISATION

Gélules d'extrait standardisé. Décoction de racine (forme traditionnelle, goût amer).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Gélules : 200 à 400 mg par jour. À prendre le matin ou en milieu de journée (peut perturber le sommeil s'il est pris tard). Cures de 4 à 8 semaines avec pause de 2 semaines.*

### CONTRE-INDICATIONS

Hypertension non contrôlée. Insomnie sévère. Troubles psychiatriques. Grossesse et allaitement. Cancers hormono-dépendants. Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Anticoagulants (potentialise l'effet). Antidiabétiques (peut provoquer une hypoglycémie). Antihypertenseurs. Antidépresseurs IMAO. Stimulants et caféine (effet additif).

### CONSEIL PRATIQUE

Toujours commencer par de faibles doses. Le ginseng n'est pas une vitamine inoffensive, c'est un adaptogène puissant qui peut provoquer nervosité, insomnie ou variations de tension en cas de surdosage. La règle chez les personnes âgées : commencer par la moitié de la dose recommandée.

## PLANTE N° 27

# Rhodiola

*Rhodiola rosea*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Adaptogène puissant à effet anti-fatigue, anti-stress et légèrement antidépresseur. Utile en cas de fatigue chronique, de surcharge émotionnelle, de difficulté de concentration après des périodes difficiles. Généralement mieux tolérée que le ginseng chez les personnes âgées.

### FORME D'UTILISATION

Gélules d'extrait standardisé en rosavines.

### DOSE RECOMMANDÉE

*200 à 600 mg par jour répartis en 1 à 2 prises, de préférence le matin. Cures de 4 à 6 semaines avec pauses.*

### CONTRE-INDICATIONS

Trouble bipolaire (peut déclencher une phase maniaque). Grossesse et allaitement. Hypertension non contrôlée. Insomnie sévère.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Antidépresseurs (potentialise l'effet). Stimulants. Antidiabétiques. Anticoagulants (effet doux).

### CONSEIL PRATIQUE

Chez les personnes âgées avec des tableaux dépressifs légers liés à la solitude, à un départ à la retraite récent ou à un deuil, la rhodiola associée à des habitudes de mouvement et de vie sociale peut être d'une grande aide. Pour une dépression modérée ou sévère, elle ne suffit pas : il faut un suivi professionnel.

## PLANTE N° 28

# Lavande

*Lavandula angustifolia*

### INDICATIONS PRINCIPALES

La plante apaisante et harmonisante. Elle a un effet anxiolytique documenté, améliore la qualité du sommeil, réduit l'agitation et l'inquiétude. L'une des plantes les plus polyvalentes et les mieux tolérées.

### FORME D'UTILISATION

Huile essentielle pour aromathérapie (l'usage le plus efficace). Infusion de fleurs. Gélules d'huile orale à enrobage gastro-résistant (Silexan).

### DOSE RECOMMANDÉE

*Aromathérapie : 3 à 5 gouttes en diffuseur ou sur l'oreiller avant de dormir. Infusion : une cuillère à café par tasse, 5 minutes. Gélules standardisées Silexan : 80 mg par jour.*

### CONTRE-INDICATIONS

Grossesse (à voir avec le médecin, éviter les fortes doses). Enfants de moins de 6 ans : ne pas utiliser l'huile essentielle pure. Chirurgie programmée (suspendre la prise orale 2 semaines avant).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Sédatifs (effet additif). Anticoagulants (effet doux). Généralement bien tolérée.

### CONSEIL PRATIQUE

Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur l'oreiller avant de dormir : c'est l'un des moyens les plus simples et efficaces pour améliorer la qualité du sommeil chez les personnes âgées. Il n'y a rien à ingérer.

## PLANTE N° 29

# Millepertuis

*Hypericum perforatum*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Connu aussi sous le nom d'herbe de la Saint-Jean. Il a un effet antidépresseur bien documenté dans les tableaux dépressifs légers à modérés, avec une efficacité comparable à celle de certains antidépresseurs de synthèse mais une meilleure tolérance. C'est cependant la plante avec LE PLUS d'interactions médicamenteuses de toute la phytothérapie : elle exige une consultation médicale obligatoire avant utilisation.

### FORME D'UTILISATION

Gélules d'extrait sec standardisé en hypéricine.

### DOSE RECOMMANDÉE

*300 mg d'extrait, 3 fois par jour. Durée minimale pour ressentir l'effet : 4 à 6 semaines. Usage continu : jusqu'à 6 mois sous supervision.*

### CONTRE-INDICATIONS

Grossesse et allaitement. Trouble bipolaire. Tout traitement chronique (consulter OBLIGATOIREMENT le médecin). Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant). Exposition solaire intense (peut provoquer une photosensibilité).

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

DIMINUE l'efficacité de nombreux médicaments : contraceptifs oraux, anticoagulants (Sintrom, Previscan), immunosuppresseurs (ciclosporine), antirétroviraux, digoxine, théophylline, antiépileptiques, statines, certains antibiotiques. POTENTIALISE les antidépresseurs ISRS (syndrome sérotoninergique, dangereux). NE JAMAIS associer à des traitements chroniques sans supervision.

### CONSEIL PRATIQUE

C'est la plante avec le plus d'interactions graves de toute la phytothérapie. Si vous prenez un traitement chronique quel qu'il soit, N'utilisez PAS le millepertuis sans consulter votre médecin. Les interactions peuvent annuler l'effet de médicaments vitaux.

## PLANTE N° 30

# Ashwagandha

*Withania somnifera*

### INDICATIONS PRINCIPALES

Adaptogène traditionnel ayurvédique, popularisé en Occident ces dernières décennies. Il réduit le cortisol (hormone du stress chronique), améliore la qualité du sommeil sans sédation marquée, et améliore la force et la résistance physique. Utile dans les tableaux mixtes de stress, de mauvais sommeil et de fatigue.

### FORME D'UTILISATION

Gélules d'extrait standardisé en withanolides (KSM-66 est le plus étudié).

### DOSE RECOMMANDÉE

*300 à 600 mg par jour répartis en 1 à 2 prises. De préférence avec les repas. Cures de 8 à 12 semaines avec pauses.*

### CONTRE-INDICATIONS

Hyperthyroïdie (stimule la thyroïde). Grossesse. Maladies auto-immunes. Chirurgie programmée (suspendre 2 semaines avant). Sensibilité aux solanacées.

### INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Sédatifs (potentialise légèrement l'effet). Hormones thyroïdiennes (peut potentialiser). Immunosuppresseurs. Antihypertenseurs. Antidiabétiques (effet doux).

### CONSEIL PRATIQUE

À la différence du ginseng, l'ashwagandha n'est pas stimulant : il calme sans endormir. Pour les personnes âgées avec un stress chronique, un mauvais sommeil et de la fatigue, il est généralement mieux toléré que les adaptogènes stimulants. Le prendre le soir peut aider au sommeil profond.

# CONCLUSION

## Votre trousse naturelle

Vous voilà au bout des 30 plantes. La quantité d'informations peut sembler impressionnante, mais sachez qu'en pratique vous n'avez besoin de bien connaître que 5 ou 6 plantes de base pour couvrir 80 % des petits désagréments qui apparaissent après 60 ans. Les autres, vous les consultez quand une situation concrète l'exige.

Pour clore ce bonus, voici une proposition de trousse naturelle basique, les plantes qui valent la peine d'être toujours à la maison. Ce sont les plus polyvalentes, les mieux tolérées et les plus utiles pour les soucis du quotidien.

### La trousse naturelle minimale

- **Camomille.** La plus polyvalente. Pour les nerfs légers, la digestion, les yeux fatigués (compresses), un usage familial. Indispensable.
- **Tilleul ou mélisse.** Pour les moments de tension émotionnelle, les difficultés ponctuelles à dormir. L'une des deux suffit en général.
- **Gingembre frais.** Pour les digestions, les nausées, la prévention du mal des transports, les baisses de défenses. Toujours avoir une petite racine à la maison.
- **Thym.** Pour la toux grasse, les premiers symptômes de rhume, les gargarismes en cas de pharyngite, l'antiseptique buccal.
- **Curcuma.** Comme condiment quotidien dans les plats, pour un usage chronique anti-inflammatoire de fond. Les gélules concentrées pour les périodes de douleurs articulaires.
- **Lavande (huile essentielle).** Pour mieux dormir, calmer des moments d'anxiété, en usage d'ambiance.

Avec ces six plantes à portée de main et bien connues, vous pourrez gérer l'immense majorité des petits soucis qui apparaissent à la maison, les vôtres et ceux de votre famille. Pour des problèmes plus spécifiques ou chroniques, la consultation reste toujours l'étape suivante.

### La bonne attitude vis-à-vis de la phytothérapie

La phytothérapie est un outil de plus, pas une alternative au système de santé. Elle est prudente quand on l'utilise pour ce à quoi elle sert : les gênes légères, qui se résolvent d'elles-mêmes, en

complément d'habitudes saines. Elle est imprudente quand on l'utilise pour remplacer des traitements médicaux dans des maladies sérieuses ou chroniques avérées.

Une personne âgée lucide et prudente intègre les deux mondes : elle fait confiance à son médecin pour les problèmes qui exigent la médecine conventionnelle, et elle connaît ses plantes pour les petites choses du quotidien. Elle réduit ainsi la quantité de médicaments inutiles, garde le contrôle de sa santé, et se relie à une tradition de savoir vieille de plusieurs millénaires.

Dans la méthode principale dont ce bonus fait partie, les plantes médicinales s'accordent particulièrement bien avec deux habitudes : le sommeil réparateur (habitude 3, où la valériane, la mélisse et la passiflore sont des soutiens doux utiles) et l'hydratation (habitude 6, où les infusions comptent comme hydratation tout en apportant leurs principes actifs).

*Demain est un bon jour.*

*Commencez par une infusion.*

*Le corps se souvient de ce que la nature lui donne.*

