

EN BREF



L'OCYTOCINE PROTÈGE LE BÉBÉ DE LA DOULEUR

On sait qu'au moment de l'accouchement, la production d'ocytocine chez la mère favorise la contraction de l'utérus, l'allaitement et l'attachement au nouveau-né, mais cette hormone possède également un effet antalgique, comme vient de le démontrer une équipe de chercheurs de l'Institut de neurobiologie de la Méditerranée, à Marseille. Ainsi, les enfants nés par voie basse profiteraient de cet effet anesthésiant quelques heures après leur naissance. ●



BIEN VIVRE AVEC DE L'ASTHME, C'EST POSSIBLE

La ligue pulmonaire suisse saisit l'occasion de la Journée mondiale de l'asthme, qui aura lieu mardi, pour rappeler que lorsqu'on connaît son asthme, on peut mieux le maîtriser. L'association publie également une nouvelle brochure pratique, à commander sur le site de la ligue (www.lung.ch). En Suisse, l'asthme touche un enfant sur dix et un adulte sur quatorze. La plupart d'entre eux travaillent, font du sport et voyagent. ●



LA LÈPRE TRANSMISE PAR DES TATOUS AUX ÉTATS-UNIS

C'est grâce aux analyses réalisées par des chercheurs de l'EPFL que l'existence d'une souche de lèpre indigène vient d'être découverte au sud des États-Unis. La maladie s'est propagée chez des humains en contact avec des tatous, un petit mammifère à carapace porteurs de cette maladie. Le Global Health Institute de l'EPFL, à la pointe dans l'étude du génome du bacille de la lèpre, a pu confirmer qu'il y a bien eu une contamination entre espèces. ●

Cueillez vos propres plantes médicinales

LE PLANTAIN POUR LA CICATRISATION



Cette plante vivace, présente presque toute l'année sur les chemins et les terres tassées, possède des pouvoirs cicatrisants. Il suffit de broyer ses feuilles pour en faire sortir le suc. On applique alors ce dernier ou les feuilles broyées sur la plaie. Ce cataplasme, qui pare aussi aux infections, doit être changé toutes les douze heures. Le plantain est aussi efficace contre les piqûres d'orties et d'insectes,

comme celles des guêpes, en écrasant les feuilles fraîches et en les frottant sur l'endroit incriminé. La douleur disparaît généralement après une minute. Les infusions (60 g de feuilles par litre d'eau, pendant vingt minutes) luttent notamment contre la diarrhée, les angines, les inflammations de la muqueuse buccale et les affections des voies respiratoires, comme la bronchite chronique.

LA DENT-DE-LION POUR LE FOIE



On a l'habitude de la consommer en salade. Bien nous en fait, puisqu'elle augmente la quantité de bile excrétée. Elle est donc particulièrement recommandée en cas d'insuffisance hépatique, de crises de foie douloureuses et de jaunisse, mais favorise aussi le transit intestinal, combat la constipation, le mauvais cholestérol et l'hypercholestérolémie, sans oublier des vertus diurétiques

et en cas de problèmes cutanés, comme l'acné, l'eczéma et le psoriasis. Les racines et les feuilles, que l'on trouve presque toute l'année un peu partout, peuvent aussi se prendre en décoctions deux fois par jour entre les repas. Il suffit de faire bouillir une demi-heure 50 g de racines ou 80 g de feuilles (fraîches ou séchées, selon la saison) par litre d'eau, puis laisser infuser 4 heures.

LA MENTHE DES CHAMPS POUR L'ESTOMAC



Cette plante herbacée aux fragrances mentholées, qui apprécie les champs et les chemins forestiers humides, peut rendre de nombreux services. Ses feuilles (à cueillir d'avril à octobre) ou ses fleurs (présentes de juillet à octobre), de préférence fraîches, aident en cas de troubles digestifs, de nausées, de vomissements, de douleurs stomacales ou intestinales, d'intoxication gastro-intestinale, de spasmes digestifs, d'aérophagie ou de

ballonnements. Une tasse d'infusion (20 à 30 g par litre d'eau bouillante durant cinq minutes maximum) après avoir mangé suffit, et permet aussi de lutter contre l'assoupissement d'après repas. Des gargarismes avec l'infusion de 50 g de plante par litre d'eau améliorent les problèmes buccaux (aphtes, problèmes d'haleine), alors que si l'on utilise cette infusion en lotion, elle s'avère bénéfique pour les peaux grasses.

LA REINE-DES-PRÉS CONTRE LA CELLULITE



Le royaume médicinal de cette plante herbacée des prairies humides et des bords des eaux, qui a donné naissance à l'aspirine, est vaste... Ses fleurs blanches, présentes de mai à août, sont généralement utilisées sous forme d'infusion dont on prend 3 à 4 tasses par jour – faire bouillir un litre d'eau, la laisser un peu refroidir (pour ne pas tuer les principes actifs de la plante), puis y plonger 50 g de fleurs pendant une dizaine

de minutes. Elles ont des propriétés anti-inflammatoires et antirhumatismales, mais sont aussi recommandées contre la goutte, pour lutter contre la cellulite, diminuer l'acide gastrique. Quant à ses feuilles, que l'on trouve d'avril à septembre, elles sont efficaces en infusion contre les diarrhées et en compresses (60 g par litre d'eau, bouillies 10 minutes) pour soigner les blessures.



François Couplan prône l'automédication, à condition d'avoir consulté un médecin et de n'utiliser que des plantes que l'on connaît.

CUEILLETTE L'ethnobotaniste François Couplan recense dans un livre les plantes aux vertus thérapeutiques qui poussent en Suisse romande.

Frédéric Rein
frédéric.rein@edipresse.ch

La nature est une sorte de grande pharmacie à ciel ouvert. Beaucoup des plantes que l'on y trouve ont des vertus thérapeutiques (préventives et curatives), comme nous le rappelle l'ethnobotaniste François Couplan dans son dernier ouvrage intitulé «La santé par les plantes de Suisse romande». Il y répertorie, pour la première fois, plus d'une centaine de plantes médicinales.

Usages d'antan et actuels

Outre la description botanique, l'auteur revient sur leurs principes actifs, leurs propriétés reconnues, les usages d'antan et actuels, ainsi que les recettes afin de les utiliser (tisanes, teintures...). «Exception faite du littoral et de l'environnement médi-

terranéen, la Suisse romande offre un bel échantillon de ce que l'on trouve en Europe, même s'il n'existe pas de plantes endémiques», explique François Couplan. Dans son ouvrage, il prône donc l'automédication, à condition d'avoir fait poser le diagnostic par un médecin et de n'utiliser que les plantes que l'on est sûr de reconnaître et dont on connaît précisément les propriétés. Focus sur quelques-uns des bénéfiques qu'of-

frent quatre végétaux qui ont pris racines chez nous... ●

* Cours de reconnaissance des plantes médicinales sur le terrain. Renseignements sur www.couplan.com

➤ **A lire**
«La santé par les plantes de Suisse romande», François Couplan, aux Presses du Belvédère. En librairies.



PUB

OFFRE DE LANCEMENT
HÔTEL DES BAINS ****
ACTION
CHF 230.-
PAR PERSONNE EN CHAMBRE DOUBLE

- 2 NUITS À L'HÔTEL DES BAINS
- COPIEURS BUFFET DE PETIT DÉJEUNER
- ENTRÉE LIBRE AUX 4 PISCINES THERMALES
- ENTRÉE LIBRE AUX MAYENS DU BIEN-ÊTRE
- PEIGNOIR ET PANTOUFLES À DISPOSITION

OFFRE VALABLE DU DIMANCHE AU VENDREDI
JUSQU'AU 30 JUIN 2011
RÉSERVATION AU 027 743 11 11
WWW.BAINSDESAILLON.CH

LES BAINS DE SAILLON
"Tout simplement"