



© Mosaique-Santé  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 978284939 0153

*Toute reproduction même partielle sur quelque support  
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.  
De même, toute traduction pour tous pays est interdite  
sans l'autorisation de l'éditeur.*

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

**SOPHIE LACOSTE**

**D'ici et d'ailleurs  
LES PLANTES  
QUI GUÉRISSENT**

**ÉDITIONS  
MOSAÏQUE-SANTÉ**

## **Du même auteur**

- Beauté et soins naturels du visage, Marabout 1998.
- Secrets et vertus de l'huile d'olive, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux).
- Trucs et astuces de beauté, Marabout 2007.
- Trucs et astuces de santé, Marabout 2006.
- Le Miel, un trésor de santé, Marabout 2002.
- Le Thé vert, Marabout 2002.
- Aide-Mémoire d'aromathérapie, PocketNature 2002.
- Les Surprenantes Vertus du jeûne, Leduc.S 2007.
- Secrets de santé, les trucs qui marchent, Michel Lafon 2008.
- D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent, Mosaïque-Santé 2010.

# SOMMAIRE

PRÉFACE.....	11
SAVOIR UTILISER LES PLANTES MÉDICINALES.....	13
PLANTES MÉDICINALES ET AROMATIQUES .....	23
LES PLANTES D'ICI ET D'AILLEURS .....	27
• ACHILLÉE MILLEFEUILLE .....	29
• AIGREMOINE .....	34
• A LOÈS.....	35
• ANDROGRAPHIS.....	39
• ANGÉLIQUE.....	41
• A RGOUSIER.....	45
• ARNICA.....	49
• ASPÉRULE ODORANTE .....	51
• AUBÉPINE.....	55
• AVOINE .....	58
• BA COPA.....	63
• BADIANE DE CHINE .....	65
• BA LLOTE.....	67
• BAMBOU .....	70
• BARDANE .....	72
• BASILIC .....	76
• BOLDO.....	79
• BOSWELLIE.....	81
• BOUILLON BLANC .....	84
• BOULEAU .....	86
• BOURDAINE.....	88
• BOURRACHE .....	90
• BOURSE-À-PASTEUR .....	93
• BR UYÈRE.....	96
• BUSSEROLE .....	99
• CENTELLA ASIATICA.....	101
• CHARDON-MARIE .....	105

• CHÊNE .....	107
• CHICORÉE .....	109
• CHIENDENT .....	112
• CH LORELLA.....	116
• CHRYSANTHELLUM.....	119
• CIMICIFUGA .....	122
• CORIANDRE .....	125
• CU RCUMA.....	129
• CUSCUTE CHINOISE .....	131
• CY NORRHODON.....	134
• DE SMODIUM.....	138
• ÉCHINACÉE .....	141
• ÉRABLE .....	143
• EST RAGON.....	145
• EUCALYPTUS .....	147
• EU PHRAISE.....	149
• FEN OUIL.....	152
• FRAGON ÉPINEUX.....	154
• FRÊNE .....	157
• FUMETERRE .....	160
• GA TTI LIER.....	162
• GEN ÉVRIER.....	165
• GEN TIANE.....	168
• GÉRANIUM .....	170
• GINKGO BILOBA .....	174
• GIN SENG .....	177
• GOJI.....	179
• GOMPHRENA .....	181
• GRIFFONIA .....	183
• GU GGUL.....	186
• GU I.....	188
• GYMNEMA SYLVESTRE .....	191
• HAMAMÉLIS .....	193
• HARPAGOPHYTUM .....	195
• HÊTRE .....	197
• HOUBLON .....	199

• HOUX.....	204
• KOLA (NOIX DE) .....	207
• K UDZU.....	211
• L APACHO.....	214
• LAURIER .....	216
• LAVANDE .....	218
• LISERON .....	220
• LIT HOTHAMNE.....	222
• LOTIER CORNICULÉ .....	224
• LUZERNE.....	228
• MACA .....	231
• MARRUBE BLANC .....	234
• MATÉ .....	237
• M ÉLILOT.....	240
• MENTHE .....	243
• MILLEPERTUIS .....	246
• M YRTE.....	248
• NIAOULI .....	251
• OLIVIER .....	254
• ONAGRE .....	258
• ORIGAN .....	261
• ORTIE .....	263
• PARTENELLE.....	268
• PASSIFLORE .....	269
• PENSÉE .....	272
• P ERVENCHE.....	275
• PIN .....	278
• PL ANTAIN.....	281
• PO TENTILLE.....	284
• PRÊLE .....	286
• PYGEUM .....	288
• QUINQUINA.....	290
• RÉGLISSE .....	293
• Reine-des-prés .....	298
• R HODIOLA.....	300
• ROMARIN .....	303

- ROSE MUSQUÉE ..... 305
- ROSE TRÉMIÈRE ..... 307
- SAFRAN ..... 308
- SAUGE ..... 312
- SAULE ..... 315
- SCHISANDRA ..... 319
- SHIITAKÉ ..... 321
- SOUCI ..... 323
- SPIRULINE ..... 326
- SUREAU ..... 328
- THÉ ..... 333
- THYM ..... 336
- TILLEUL ..... 341
- TRIBULUS ..... 348
- TUSSILAGE ..... 353
- UÑA DE GATO ..... 356
- VALERIANE ..... 358
- VARECH ..... 362
- VERGE D'OR ..... 367
- VERVEINES ..... 370
- VIGNE ROUGE ..... 374
- VIORNES ..... 376
- YAM ..... 380

- ADRESSES UTILES ..... 383
- INDEX PAR AFFECTIONS ..... 387
- BIBLIOGRAPHIE ..... 395



### Mise en garde

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les plantes de santé et les moyens de les utiliser en toute sécurité. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



# PRÉFACE

## UN GUIDE PRATIQUE DES PLANTES DE SANTÉ

Bien qu'hostile aux chiffres, pour bien saisir l'importance capitale de ce livre, d'emblée, vous assène des statistiques ! Accusateurs les chiffres, prouvent l'imposture de la toute puissance de la pharmacopée moderne et de ses molécules de synthèse ! D'abord ce sinistre bilan du Ministère de la Santé, en France, tous les ans, 128 000 hospitalisations imputées à la prise simultanée de plusieurs médicaments (ce que l'on baptise l'effet iatrogène), hospitalisations qui entraînent 8 000 décès, chiffres bien en dessous de la réalité selon des chercheurs indépendants comme Philippe Pignarre qui, lui, multiplie carrément par dix les résultats, ce qui conduit à 1 million 280 mille hospitalisations pour 80 000 décès ! La revue « Études et Résultats » publiée par la DRESS (Direction de la Recherche des Études de l'Évaluation et des Statistiques, organisme affilié à la Sécurité Sociale) reconnaît d'ailleurs, dans son numéro 219 de février 2003 :

*« Il n'est pas rare que plusieurs évènements iatrogènes surviennent chez une même personne. Il est souvent difficile de faire la part des évènements liés à l'état clinique défavorable des patients et de ceux que l'on peut mettre sur le compte d'une cause iatrogène : la fragilité du patient a été un facteur favorisant pour la survenue de plus de 90 % des évènements selon les enquêteurs, 40 à 60 % des évènements étaient attendus compte tenu de l'évolution prévisible de la maladie ou de l'état du malade ».*

De son côté, le docteur Gilles Freyer, cancérologue au CHU de Lyon Sud, avoue dans son livre « Faire face au cancer » chez Odile Jacob, « *Aucun médicament n'est anodin, si l'on prend l'exemple de l'aspirine vous seriez étonné du nombre d'effets secondaires possibles de ce médicament que pourtant des millions de gens prennent tous les jours* ». Plus loin, le Docteur Freyer ajoute avec une honnêteté exemplaire « On ne peut jamais prédire l'action d'une molécule et encore moins, bien sûr, l'effet conjugué de plusieurs molécules ». Comme en moyenne la prescription par ordonnance est de trois à quatre médicaments, on peut extrapoler la conclusion du docteur Freyer et affirmer que tout traitement n'est qu'un espoir de résultat, espoir qui d'ailleurs, varie chez une même personne selon son état psychologique, or, d'après des études épidémiologiques, les conditions de vie de notre société moderne entraîne des troubles psychologiques chez près d'un Français sur trois ! D'où le record de prescriptions d'anti déprimeurs, record dénoncé par de nombreux psychiatres qui constatent l'accoutumance des patients et les effets secondaires comme la baisse de la vigilance jusqu'à la somnolence, fâcheuse tendance à la ouate qui, vous en conviendrez, ne permet pas à la personne de surmonter ses emmerdes. Plus terrifiant, le gavage des ados aux psychotropes, un sur quatre écope d'un traitement dès 17 ans ! Plus immonde : la discipline chimique infligée aux gamins jugés trop turbulents, ainsi aux USA, 15 % des moins de 14 ans sont sous Rétaline, toutefois, le pompon de l'aliénation aux molécules revient en France aux Anciens, 80 % des plus de 60 ans suivent un traitement régulier avec pour 50 % d'entre eux, deux à quatre pilules quotidiennes différentes, plus inouï 38% en consomment, eux : dix !!!

Pourtant, guère garantis les résultats, comme je le rappelais précédemment avec les propos du Docteur Freyer, pire souvent inutile, la prise de médicaments comme le démontrent les récentes mesures de la Ministre de la Santé Roselyne Bachelot qui a décidé de retirer le remboursement (ou de le diminuer) à près de 40 % d'entre eux, en raison du faible, voire de la totale absence de propriétés curatives. Oh combien affligeante et alarmante cette constatation, quand on sait que la mise sur le marché est assujettie à des effets cliniques. Tellement bâclés les essais, dont on nous bourriche pourtant le sérieux, que l'agence américaine du médicament aux Autorités Fédérales a révélé qu'entre 1998 et 2005, 1 489 médicaments ont engendré des effets secondaires graves (toxicité rénale ou cardiaque suivie parfois de décès), nocivité qui a même conduit à retirer de la vente onze d'entre eux dont le Staltor<sup>®</sup>, le Cholstat<sup>®</sup>, le Cebrex<sup>®</sup>... Dans ce registre des molécules miraculeuses pathogènes, n'oublions pas le traitement substitutif hormonal des femmes à la ménopause, accusé par plusieurs études américaines depuis 2002, de déclencher des cancers du sein ! « Foutaises » ! ... répliquent, rageurs un grand nombre de gynécos, accrochés à la méthode. Leur argument : les produits sur le marché hexagonal auraient une dose moindre qui exclurait tout danger ! Plutôt que se ranger à ses doctes postures, précipitez-vous Mesdames sur ce livre de Sophie Lacoste et allez y débusquer la solution, sans aucun risque, contre les bouffées de chaleur. Que de pathologies trouvent ainsi dans ces pages le remède naturel, remède d'autant plus actif que l'on aura la sagesse de réformer le comportement alimentaire souvent cause de nos maux, pour réussir cet indispensable changement, il suffira de se reporter à cet autre ouvrage essentiel de Sophie Lacoste « Les aliments qui guérissent ».

Marc Menant

**SAVOIR  
UTILISER  
LES PLANTES  
MÉDICINALES**



## **Sous forme de tisane, mais aussi de gélules, les plantes peuvent être utilisées pour soulager les petits maux de tous les jours...**

Les plantes, longtemps employées par tradition populaire, sont aujourd'hui reconnues par la science pour leurs propriétés thérapeutiques. La majorité des médicaments actuels sont d'origine végétale (extraits) ou bien sont fabriqués à partir de leur modèle (synthèse chimique des principes actifs).

Malgré leur omniprésence, les plantes sont ignorées ou méprisées au profit de médicaments « chimiques » puissamment dosés et qui agissent de manière rapide. Mais cela ne va pas sans inconvénients : ils ont souvent des effets secondaires indésirables et quelques contre-indications. Ainsi, lorsqu'une sciatique vous paralyse, l'anti-inflammatoire corsé qui vous soulagera dans les heures qui suivent risque de vous occasionner des brûlures d'estomac les jours d'après !

D'où l'intérêt, à chaque fois que c'est possible, de préférer la formule originale (naturelle) à la copie chimique.

### **Où trouver des plantes ?**

Tisanes et gélules s'achètent en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels ou diététiques, salons et foires bio, marchés... Vous pouvez aussi cueillir les plantes dans votre jardin ou dans la nature (voir chapitre suivant « Les règles de la récolte »). Ensuite, vous les faites sécher et vous les conservez un an sans problème.

### **Tisanes ou gélules ?**

On appelle « formes galéniques » les formes de présentation et donc d'administration des plantes ou de leurs principes actifs. Tisanes, gélules, huiles essentielles, teintures, macérats glycerinés, etc... toutes les formes galéniques ont leurs avantages et leurs inconvénients.

⇒ La tisane est intéressante, car elle permet de mélanger les plantes à son gré selon ses besoins. Les reproches que l'on pourrait lui faire sont le temps de préparation, le manque de conservation (24 heures au réfrigérateur, jamais plus) et les dosages des principes actifs souvent difficiles à évaluer. Toutefois, la bonne vieille tisane (infusion ou décoction) garde ses adeptes qui la trouvent à la fois plus efficace, plus agréable et plus conviviale.

⇒ Côté préparations « instantanées » du type gélules, capsules ou ampoules, le problème du dosage ne se pose pas : il suffit de les avaler, mais toujours en prenant soin de boire un grand verre d'eau ! Certaines plantes, d'origine exotique, n'existent que sous des formes toutes prêtes (bambou, harpagophytum, acerola...), d'autres sont plus difficiles à trouver en concentré. Et là, il n'y a pas de choix à faire : on prend ce qu'on trouve.