



NEWSLETTER N°5

Plantes, une réponse naturelle aux questions de santé

Les plantes constituent une réponse de choix pour fournir à l'organisme, de façon naturelle, les substances nécessaires à son équilibre vital. Tisanes, huiles essentielles, élixirs floraux... la phytothérapie rencontre un succès croissant. Selon un sondage, réalisé en 2011 par la Sofres, 63% des Français plébiscitent la phytothérapie. Plusieurs raisons à cette utilisation, la prévention pour 43% des consommateurs, un complément à la « médecine classique » pour 35% d'entre eux.

Le Salon Bien-être, Médecine Douce & Thalasso, qui se déroulera du 1er au 5 Février 2018, à Paris Porte de Versailles, invite les visiteurs à découvrir la phytothérapie et ses bienfaits.

UNE PRATIQUE MILLENAIRE



Chanvre

Il s'agit d'une pratique millénaire basée sur un savoir empirique transmis et enrichi au fil des générations. Ainsi, 3000 ans av. J-C, les Sumériens utilisaient déjà des plantes telles que le myrte, le chanvre, le thym, le saule en décoctions filtrées. La phytothérapie s'appuie à la fois sur la sagesse traditionnelle et sur les découvertes de la médecine moderne. L'efficacité de la médecine "par les plantes" est reconnue et démontrée scientifiquement. Dans les années 1980, le Ministère de la Santé a reconnu officiellement la phytothérapie comme une médecine à part entière en attribuant le statut de médicament à certaines plantes. Sa popularité grandissante a amené les scientifiques à entreprendre de nouvelles recherches.

VOYAGE DANS LE MONDE DES PLANTES

Bien qu'il existe, selon l'OMS, plus de 20.000 plantes utilisées dans le monde pour leurs propriétés médicinales, seulement 2.000 à 3.000 plantes médicinales ont été étudiées au niveau scientifique. Ce qui à ce jour est largement suffisant pour répondre à nos différents maux, en appui des traitements classiques.

Les plantes médicinales contiennent des principes actifs qui exercent une action biologique directe sur l'organisme. En réalité, chacune d'elle offrirait deux à trois cents composants différents. Selon les phytothérapeutes, c'est de l'interaction entre ces différentes substances que naît l'efficacité thérapeutique. La multiplicité des plantes et leurs nombreux domaines d'indication permettent une adaptation aux problèmes spécifiques de la personne traitée. Un rapide tour d'horizon montre l'ampleur de leurs bienfaits

Un coup de pouce pour mincir ? Le "Thé vert" aux propriétés diurétiques et lipolytiques pour l'élimination des graisses et le "Fucus" véritable coupe-faim.



Valériane

Anxiété, stress, manque de sommeil ? Nombreuses sont les plantes qui peuvent aider à retrouver le calme et le sommeil, citons entre autres la "Fleur de la passion", qui restaure progressivement le sommeil, la "Valériane," et son effet calmant, "L'Escholtzia" aux propriétés anxiolytiques et légèrement analgésiques, la " Mélisse" pour lutter contre l'agitation nerveuse, aider à recouvrer le sommeil, enfin la "Lavande" l'une des plantes reines très utile pour détendre les muscles.

Douleurs articulaires, problèmes osseux ? Les "*Feuilles de cassis*" et leurs propriétés anti-inflammatoires agissent sur les douleurs articulaires, troubles rhumatismaux et arthrose. Le "*Curcuma*" qui, selon les études de l'Institut Européen de Physionutrition, permet de soulager les douleurs liées à des processus inflammatoires comme l'arthrite rhumatoïde. Le "*Saule*", dont l'écorce possède des vertus antalgiques, calme les douleurs lombaires et articulaires, les névralgies, les maux de tête et les tendinites.



Millepertuis

Baisse de moral, légère dépression? Le "*Millepertuis*" un anti-dépresseur naturel pour les troubles de l'humeur, baisse de moral ou anxiété. Le "*Ginkobiloba*" lui agit sur le cerveau. Ses feuilles sont utilisées pour traiter les états de faiblesse comme les pertes de mémoire, la dépression ou les troubles de concentration et de la vigilance.



Sureau noir

Combattre un rhume, une grippe ou de l'asthme ? "*L'Echinacée*" est efficace à la fois en prévention et en traitement des rhumes et rhinites, des sinusites et laryngites, des gripes, des angines et amygalites. Quant à "*L'Eucalyptus*" il agit comme un fluidifiant et un expectorant. Le "*Thym*" possède, entre autres, des propriétés expectorantes. Le "*Sureau noir*" prévient et soigne les maladies respiratoires et pulmonaires. Le "*Pin Sylvestre*", aux vertus antiseptiques et décongestionnantes, agit particulièrement sur les voies respiratoires, notamment en tant que fluidifiant.

Une chute, un coup, une ecchymose que faire ? "*L'Arnica Montana*" est célèbre depuis longtemps pour soulager les ecchymoses, les hématomes, les piqûres d'insectes, les entorses... mais aussi les gingivites et les aphtes. Le "Millepertuis" est doté, entre autres, de propriétés antibactériennes et cicatrisantes. En application externe sous forme de pommade désinfecte et soigne les contusions, les douleurs musculaires et les brûlures mineures.



Marrons d'Inde

"Jambes lourdes", problèmes veineux ? Le "*Cyprès*" est indiqué pour soigner les pathologies veineuses telles que les varices, les jambes lourdes et douloureuses, les oedèmes des membres inférieurs. Le "*Marron d'Inde*", soulage les symptômes d'inconfort et la sensation des jambes lourdes liés à des troubles bénins de la circulation veineuse.

A voir au Salon Bien-Etes et Médecine Douce & Thalasso

Herboristes, phytothérapeutes, informations, plantes et produits ... le Salon et ses exposants vous invitent à découvrir la phytothérapie et ses bienfaits.

L'Herboristerie du Palais Royal propose des plantes en vrac, en poudre, des huiles essentielles, extraits végétaux, gélules, compléments alimentaires et cosmétiques (Stand E40) Pour plus d'information : www.herboristerie.com

Les Laboratoires Maurice Mességué, précurseurs de la santé par les plantes, fabriquent et distribuent: tisanes bio, ampoules bio, cosmétiques bio, huiles essentielles bio, plantes en vrac bio... (Stand E49). Pour plus d'informations : www.messegue.com

Les Laboratoires Fénioux, spécialistes de la phyto-micronutrition®, depuis 1985 au service des thérapeutes et de leurs patients (Stand E39). Pour plus d'information : www.laboratoires-fenioux.com

Les Laboratoires COPMED reconnus dans la formulation, le développement et la commercialisation de produits de santé naturelle (phytothérapie, micronutrition, élixirs floraux, huiles essentielles, gemmothérapie, cosmétiques et produits de soins)(Stand D30). Pour plus d'informations : www.copmed.fr

La Gravelline propose des produits à base d'Aubier du tilleul sauvage du Roussillon. L'Aubier du Tilleul fait partie de la pharmacopée française et européenne. Il est utilisé pour l'élimination rénale, les irritations de la peau, les troubles digestifs et le stress (Stand B18). Pour plus d'informations : www.la-gravelline.com

Les Laboratoires Soria Natural des produits de phytothérapie élaborés à partir de plantes médicinales issues de culture biologique pour soigner allergie, antioxydant, circulation, digestion, drainage, confort articulaire, mémoire, minceur... (Stand A34). Pour plus d'informations : www.plusdephyto.com

A RETROUVER AU SALON LE PHYTOLAB NATURATHERA

Le Salon Bien-être, Médecine douce & Thalasso propose en 2018, en partenariat avec l'herboristerie **NATURATHERA**, 3 ateliers par jour autour des plantes et leurs bienfaits. Des remèdes au naturel contre le stress, les problèmes de digestion, les difficultés de sommeil et les maux d'hiver.

Rendez-vous au Phytolab (Stand E20/D29).

12h : Trouble de la digestion, constipation, syndrome de l'intestin irritable : comment les vaincre en douceur.

14h : Sommeil perturbé, stress, anxiété et fatigue: causes et remèdes.

16h : Les Huiles essentielles: utilisation, risques et bienfaits