

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

Juin 2010 - N°414
2,80 € - ISSN 0397-0329

sante-magazine.fr

Santé

magazine

+ de résultats sans se priver

TAILLE, FESSES, CUISSES

maigrir du bas

AVEC

LA CHRONONUTRITION

Manger de tout, mais au bon moment

Arrêter de fumer

Les méthodes au banc d'essai

Esthétique

DES INJECTIONS POUR DES SEINS PLUS GROS JE ME LANCE OU PAS?

CYSTITE

Comment la tenir à distance?

ENVIE D'ÉTÉ!
Le soleil sans les risques

Les 100 meilleurs aliments pour ma santé

FAITES VOS COURSES AVEC NOS SPÉCIALISTES

Dr David Servan-Schreiber

Dr Laurent Chevallier

Dr Jean-Michel Cohen

Dr Catherine Serfaty-Lacrosnière

Dr Hervé Grosgeat

T 0114 - 414 - F: 2,80 €



SPÉCIAL EXAMENS : LES STIMULANTS POUR BOOSTER LA MÉMOIRE

La prêle bonne pour

Commune, mais pas quelconque : la prêle a des vertus diurétiques, reminéralisantes et cicatrisantes.

NOS CONSULTANTS



Martine Blaize-Bonnabel,
pharmacien-herboriste



Dr Gigon,
médecin phytothérapeute

L'herbe à récurer, la "queue de renard", "queue de cheval" ou "queue de rat"... Des sobriquets pour une seule et même plante : la prêle des champs, *Equisetum arvense* de son nom latin. Elle aime les climats tempérés, les sols un peu humides et sablonneux. Dès le printemps, elle colonise les campagnes, surtout les bords des chemins ou des rivières. Elle ne fleurit pas, et ses tiges sont de deux sortes : seules les vertes se récoltent, de mai à octobre, et sont utilisées en phytothérapie.

En Amérique du Nord, en Inde et en Europe, la prêle des champs est reconnue



Ce sont les tiges de la prêle qui ont des propriétés bénéfiques.

pour ses propriétés diurétiques, attribuées à sa teneur en flavonoïdes et en saponines et confirmées par une étude chez l'homme*. « Dans cette indication, je la conseille en tisane, associée à des feuilles de cassis et de frêne, qui potentialisent son action », rapporte Martine Blaize-

Bonnabel, pharmacien-herboriste. La prêle se mange, mais elle est assez amère. De plus, si vous faites une cueillette, montrez-la à un herboriste, car il ne faut pas confondre la prêle des champs avec sa cousine la prêle des marais, qui renferme des substances toxiques.

Singulière, la prêle des champs l'est surtout pour sa richesse en silicate et en silicium (5 à 8%). « Ces dérivés de silice semblent favoriser la fixation du calcium sur les os, renforçant ainsi leur densité », explique le Dr Franck Gigon, médecin phytothérapeute, auteur de *La vérité sur ces plantes qui soignent* (éd. L'Express, 2009). Une action soutenue par les

GUIDE PRATIQUE

• Comment l'utiliser ?

Par voie générale. En poudre (1 c. à c./j dans une compote ou un yaourt), en gélules (de 300 à 600 mg de poudre/j), en extrait fluide de plante standardisée (1 c. à s. le soir dans un verre d'eau), en suspension intégrale de plantes fraîches (5 ml, 2 fois/j).

Sur la peau. Faire bouillir 4 c. à s. de tiges stériles séchées dans 1 l d'eau

(15 min), laisser infuser pendant 15 min. « Appliquez une compresse trempée dans la décoction sur la lésion, plusieurs fois par jour », dit le Dr Gigon.

• Précautions

La prêle contenant de la nicotine, est déconseillée aux femmes enceintes (ou allaitantes), aux moins de 12 ans, aux malades du cœur, des reins ou du foie.

mes os

minéraux qu'elle contient – calcium, potassium, magnésium –, nécessaires au squelette, aux ongles et aux cheveux. Cette plante convient donc aux adolescents, aux adultes après une fracture ou une foulure ainsi qu'aux femmes ménopausées.

Les études cliniques sont rares, mais « j'ai pu vérifier son efficacité, témoigne Martine Blaize-Bonnabel : un à deux mois de traitement suffisent pour consolider une fracture chez un jeune homme ». Les dérivés de silice stimulent aussi la formation du tissu conjonctif – du collagène. À ce titre, la prêle soulagerait les douleurs d'arthrite rhumatoïdale et d'arthrose des articulations (les autorités sanitaires allemandes approuvent son utilisation pour résorber les œdèmes post-traumatiques). Enfin, « en application locale, elle stoppe les saignements de nez, guérit les coupures superficielles, les écorchures, et apaise les inflammations cutanées comme des dartres ou l'eczéma », détaille le Dr Gigon, qui insiste sur la nécessité d'un avis médical avant d'initier une cure. ■

Emmanuelle Blanc

* Tiktinskii OL, Bablunian IA, Therapeutic action of Java tea and field horsetail in uric acid diathesis, 1983.

MES SOINS PRÉFÉRÉS

Trois formules au choix pour une cure.



DETOX

En tisane, la prêle favorise notamment l'élimination. En vrac ou en sachets, herboristeries et pharmacies.

● **Tisane bio prêle des laboratoires Mességué, 4,90 € les 25 g. www.messegué.com et 05 62 64 09 24.**

FORTIFIANT

Conditionnées par le pharmacien ou vendues prêtes à l'emploi, les gélules s'adressent à qui n'aime pas le goût de foin de la prêle.

● **Arkogélules (adultes), Arkopharma, 15 € les 150. Pharmacies.**



BIO

Ces ampoules, légèrement moins dosées en principes actifs que la poudre, sont plus pratiques.

● **Prêle bio, labo. SuperDiet, 12 € les 20 (1/jour). Pharmacies, magasins diététiques.**

100 % NATUREL



C'est le tube de l'été

Coups de soleil, piqûres d'insectes, muscles

endoloris... le Baume Universel Végébom ne laissera pas ces tracés gâcher les vacances de toute la famille.

Simple et naturel, il est l'indispensable de la trousse de voyage.

Un peu d'histoire... naturelle. C'est le Docteur Miot qui crée la formule du Baume Universel Végébom en 1932, à partir de 8 plantes médicinales... le succès est immédiat.

Son secret ? La subtile association de 8 huiles essentielles (eucalyptus, cajepout, muscade, menthe, laurier, camphre, cèdre et camomille matricaire) aux vertus réparatrices et apaisantes. **Réelle alternative aux produits de synthèse**, son efficacité séduira les adeptes du naturel... et tous les autres, d'autant que ce baume est multi-usages. Et donc très économique !



Ne pas utiliser en dessous de 6 ans.

CONSEILS BIO À ADOPTER ILlico

APPLIQUER EN MASSAGE LOCAL 2 À 4 FOIS PAR JOUR SUR LA ZONE CONCERNÉE.

● **Fatigue musculaire** les huiles essentielles bio d'eucalyptus, de cajepout, de menthe, de laurier associées au camphre procurent un effet stimulant qui décongestionne les zones endolories.

● **Peaux irritées** pour les piqûres d'insectes et les coups de soleil, les huiles essentielles bio de muscade, de cèdre et de camomille matricaire, apaisent et réparent les peaux irritées.

● **Mais aussi** bosses, bleus, gêne respiratoire, jambes et pieds gonflés.

● **D'autres conseils** sur www.vegebom.com

vegebom®

- 8 plantes
- 100% naturel
- sans parabens
- sans parfum
- non testé sur les animaux
- respectueux de l'environnement



MÉMOIRE

COUPON BAUME UNIVERSEL

Il s'agit d'un Baume Universel Végébom...
 Pour bénéficier de ce coupon, il faut être inscrit sur la liste des abonnés de la revue...
 un Acteur commercial PCR agréé. Cette offre est réservée aux abonnés de la revue...
 (abonnement à la revue...)

En vente en pharmacie
 Pour plus d'informations,
 demandez conseil à votre pharmacien.

Tube 40 g format classique
 ACL 421306.9
 Tube 100 g format familial
 ACL421307.5