

Plantes & sante

N° 139 - octobre 2013

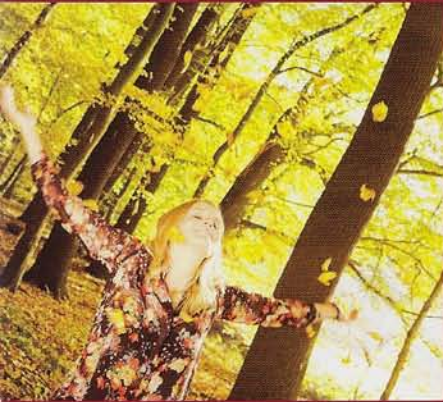
manger sain

Vitamines,
fibres,
antioxydants,
la magie
des citrouilles



dossier

Changement
de saison, entrez
dans la ronde



rencontre

Ian White, le Dr Bach
australien

et aussi

aromathérapie

Faire face à un petit
coup de blues



**Remède
d'autrefois**
Petite histoire
du cataplasme



M 01175 - 139 - F: 4,20 € - RD



Le cannabis va-t-il nous soigner?



escapade

Le conservatoire
des plantes
tinctoriales
une palette de
couleurs végétales





Moutarde noire
(*Brassica nigra*)

Biologie

La bave de l'escargot atteint la noire moutarde

Pour se défendre contre les herbivores, un certain nombre de plantes produisent des molécules chimiques déplaisantes au goût ou toxiques. Ces plantes doivent parfois le faire seulement ponctuellement et anticiper les attaques pour limiter les coûts énergétiques de telles productions moléculaires. Il arrive qu'elles décodent des signaux d'alerte de plantes voisines en détresse par voie aérienne. Mais des chercheurs de l'université du Wisconsin viennent de montrer que des plantes comme la moutarde noire pouvaient même anticiper une menace et préparer leurs défenses avant même l'attaque de congénères : exposées à la bave de l'escargot, un de leur prédateur, les plants se modifient chimiquement devenant très rapidement moins « goûts ». Ceci ouvre des perspectives intéressantes dans l'étude de défenses plus répandues qu'on ne l'imagine.



Boisson santé

Un soda de plantes alpines

La marque Kario, spécialisée dans les recettes traditionnelles à base de plantes, lance Holypop, une nouvelle boisson pétillante à base de noix verte des Alpes, de plantes (menthe poivrée, marjolaine), d'épices (cannelle, clou de girofle) et d'extraits d'agrumes (citron, orange). Ce soda au goût surprenant, 100% naturel, peu sucré et certifié bio, a valu à la marque d'être lauréate du label Bio'Innov Rhône-Alpes. L'entreprise reverse en outre 1% de son chiffre d'affaires à une association humanitaire (accès à l'eau et à l'éducation) dans des pays pauvres d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine. Voir adresses p. 65.



Diabète

Des fruits rouges pour faire baisser l'hyperglycémie

Des chercheurs finlandais ont montré que la consommation de fruits rouges associée à celle de pain blanc diminuait l'hyperglycémie que provoque ce dernier en fin de repas. C'est probablement leurs polyphénols qui réduisent l'absorption de l'amidon du pain. L'étude a été réalisée sur un échantillon de jeunes femmes en bonne santé, les baies proposées étant des fraises, des myrtilles, des airelles, des framboises ou du cassis. Sachant que l'hyperglycémie entraîne un stockage de graisses dans l'organisme via la sécrétion d'insuline, cette combinaison alimentaire peut être particulièrement pertinente pour les personnes susceptibles de développer un diabète. Pour autant, on gardera les mêmes règles de prudence quant à la consommation de pain blanc : il ne faut point trop en manger.

Dans *Journal of Nutrition*, 2013.



© iStock

Thé vert (*Camellia sinensis*)

Nutrition

Des polyphénols pour entretenir la flore intestinale

Présents notamment dans de nombreux fruits et légumes, mais aussi dans le thé, le cacao et le vin rouge, les polyphénols sont bien connus pour leur activité antioxydante, anti-inflammatoire et neuroprotectrice, notamment. On connaissait moins leur action bénéfique et sélective sur notre flore intestinale, dont on sait l'importance tant pour la digestion que pour la modulation de nos réponses immunitaires. Des chercheurs espagnols ont pu montrer que, parmi les milliers d'espèces de bactéries qui composent la flore intestinale, certaines ont la capacité de métaboliser les polyphénols. Si les polyphénols contenus dans le thé vert inhibent fortement la virulence d'*Helicobacter pylori*, ceux du vin rouge augmentent le nombre de bonnes bactéries d'autres genres (*Enterococcus*, *Prevotella*, *Bifidobacterium*, *Bacteroides*), tandis que le nombre de bifidobactéries bénéfiques s'élève, par exemple avec la consommation de jus de myrtilles sauvages. Dans *Journal of Nutrition Biochemistry*, 2013.

Chimie verte

Un plastique 100% algues, 0% pétrole

Eurêka! Un entrepreneur breton a déposé un brevet pour un matériau nouveau, qui s'apparente au plastique mais fabriqué sans hydrocarbures. L'Algopack, c'est son nom, est un matériau produit uniquement à base d'algues brunes. Fruit de dix années de recherche, il est pour le moment utilisé pour des bouchons dédiés à tout type d'emballage. « C'est un produit hautement biodégradable qui nécessite donc l'ajout d'une barrière à l'humidité entre le bouchon et le contenant », précise Rémy Lucas, son inventeur. Jusqu'à présent ce dernier commercialisait uniquement l'Algoblend, un mélange d'algues brunes et de matières plastiques traditionnelles, utilisé par exemple dans des jouets de la marque Coq en Pâte et des étuis pour carte bancaire de la société EKA.



Shiitaké
(*Lentinula edodes*)

Immunité

Les bonnes synergies

La marque Alfred Vogel propose Echinacea Hot Drink, un nouveau remède associant l'échinacée à la baie de sureau, deux stimulants du système immunitaire. La galénique est originale: il s'agit d'un sirop à diluer dans de l'eau chaude. Si vous n'êtes pas un fan de tisanes, les laboratoires Mint-e Health ont formulé des gélules qui offrent une synergie protectrice et audacieuse: le produit Immuno-4 combine du shiitaké, un champignon qui stimule les défenses de l'organisme, du cumin noir, antiseptique, des fleurs de Bach pour la sphère émotionnelle directement liée à notre immunité, et une base homéopathique – la même que le remède Oscilloccinum. À prendre en préventif, en curatif, y compris par les plus jeunes, disponible en magasins bio.

[Voir adresses p. 65]

© iStock



Environnement

Un label européen pour la vinification durable

Pour développer l'attrait des vins produits dans l'Union européenne, un projet appelé Eco-Prowine a vu le jour dans six pays (Autriche, Grèce, Portugal, Espagne, Italie, Bulgarie). Son objectif: créer à terme un label européen de vinification durable. Pour y parvenir, Eco-Prowine fait des propositions pour améliorer la performance environnementale des exploitations tout en fournissant aux viticulteurs des outils pour évaluer eux-mêmes leurs pratiques. On s'étonne de ne pas retrouver la France dans cette démarche intéressante. La viticulture française est pourtant la filière la plus consommatrice de pesticides.

Informations: www.ecoprowine.eu

Résistance

Les huiles essentielles, avenir de la lutte antimicrobienne?

Un mélange de 41 huiles essentielles issues de plantes médicinales et alimentaires, en l'espèce celles contenues dans le spray assainissant de la marque PuresSENTIEL, a été testé sur une douzaine de souches bactériennes (entérocoque, staphylocoque doré, streptocoque, salmonella...) pour évaluer leur potentiel antimicrobien et le comparer à la Gentamycine, un antibiotique de référence. Les résultats de ces tests comparatifs montrent une activité bactéricide et d'inhibition bactérienne supérieure pour le mélange d'huiles essentielles sur neuf des dix souches bactériennes de référence. À une période où se développent des phénomènes inquiétants de résistance des microbes aux antibiotiques – imputables à des usages excessifs dans les domaines de la santé humaine, animale mais aussi dans le cadre agroalimentaire – ajouter les huiles essentielles à notre arsenal thérapeutique actuel présente des atouts indéniables, ne serait-ce que parce que la grande variété des composés chimiques présents dans ces huiles rend tout phénomène de résistance quasi impossible.

Dans Phytothérapie, août 2013