

# Le retour des remèdes de grand-mère

**ON FAIT LE POINT**

Les médecines naturelles ont la cote. Plus d'un Français sur trois affirme avoir recours à l'aromathérapie ou à la phytothérapie au moins une fois dans l'année pour soigner ses petits maux. 47 % des femmes sont adeptes des médecines douces, ainsi que 46% des 25/34 ans.

\* Sondage Ifop, novembre 2007.

Du 20 au 23 mars, le salon Vivre autrement\*, à Paris, initie le grand public à la thérapie par les plantes. Une tendance qui séduit de plus en plus de Français.



Caly, Parisienne, a créé un blog pour partager ses recettes. Ici, en pleine préparation d'un baume respiratoire.

**D**epuis deux ans, les remèdes naturels connaissent un véritable engouement. Déçus par la médecine traditionnelle dont les consultations se soldent dans huit cas sur dix par une prescription médicamenteuse, lassés des effets secondaires des médicaments, les patients sont de plus en plus nombreux à se tourner vers la thérapie par les plantes ou à recourir aux huiles essentielles.

## Des alternatives écolo et bon marché...

D'après l'Ifop, 39 % des Français les utilisent pour réduire leur consommation de médicaments, et 28 % parce qu'ils les trouvent efficaces et évitent des prises chimiques. « L'accoutumance aux médicaments – notamment la résistance consécutive à une prise répétée d'antibiotiques – incite les malades à redécouvrir les recettes de leurs aïeux basées sur le principe actif des plantes », analyse Albert-Claude Quemoun\*\*, docteur en pharmacie et président de l'Institut homéopathique scientifique.

Les adeptes de la phytothérapie utilisent les plantes pour vaincre les pathologies bénignes de la famille: par exemple, on apaise le mal de dents de bébé avec de la racine de violette ou on applique de l'aloë vera sur les coupures des grands. Derrière ces antidotes simples et pas chers, dont le temps de préparation n'excède pas quinze minutes, se cache une volonté de vivre autrement. Avec son blog de recettes naturelles (calybeauty.com), Caly, 30 ans (photo), espère aussi contribuer à la préservation de l'environnement. Autre solution, les huiles essentielles, utilisées en aromathérapie, possèdent de nombreuses vertus et agissent notamment sur les maux féminins. « Mes règles disparues durant un an sont revenues en quatre jours en appliquant quelques gouttes de sauge sclarée sur le bas-ventre », explique Claire-Amélie, 35 ans.

## ... qui ont leurs limites

Mais, attention, ce n'est pas parce qu'un remède est naturel qu'il ne présente aucun danger. « Certaines plantes et huiles essentielles,

mal utilisées ou administrées en trop grandes quantités peuvent se révéler nocives », prévient Edith Ferrié, aromathérapeute. Cette bio-énergéticienne préconise une extrême vigilance dans l'usage des phénols, tels l'origan compact, le giroflor ou la sarriette des montagnes. Méfiez-vous aussi des huiles essentielles de lavande aspic, de menthe poivrée ou de camphre. Neurotoxiques, elles sont strictement interdites aux enfants et aux femmes enceintes. Mais au-delà des ingrédients, le principal point critique des préparations reste leur conservation. Mieux vaut préparer de petites quantités pour éviter de les garder longtemps. ■

\* Parc floral de Paris (75012) Rens. : [www.salon-vivreautrement.com](http://www.salon-vivreautrement.com) \*\* auteur de « Attention, médicaments ! », éd. Delville.

**WWW.FEMMEACTUELLE.FR**  
Plein de recettes à faire soi-même et des infos pratiques, rubrique Bien-Être.



## VRAI FAUX

### Le point avant de se lancer

avec le docteur Thierry Telphon\*

**Faux** L'automédication à base de plantes naturelles est sans danger. Je ne m'y oppose pas à partir du moment où elle reste limitée dans le temps. Mais si les symptômes persistent au-delà d'une semaine, il faut aller consulter un médecin. Un rhume ou des maux de gorge doivent disparaître en 4-5 jours.

**Vrai** L'usage des huiles essentielles est déconseillé dans les préparations destinées aux enfants. Leur utilisation est proscrite pour les nourrissons et les enfants de moins de 10 ans, à l'exception de la lavande. Elles constituent en effet un concentré très puissant de principes actifs, pouvant provoquer des irritations cutanées ou des troubles neurologiques.

**Faux** Les remèdes maison peuvent être conservés dans des pots de confiture en verre. Pour une bonne conservation, ils doivent être placés au frigo, dans des bouteilles en verre teinté, à l'abri de l'oxygène, de la chaleur et de la lumière qui nuisent aux principes actifs.

\* Médecin généraliste, phytothérapeute clinique, il est l'auteur de « ABC des huiles essentielles », éd. Pocket 2009.