

L'Apothicaire

Liste des plantes — L'Apothicaire

39 plantes et champignons médicinaux organisés par condition principale et technique d'extraction optimale

Légende

Conditions : - OB = Obésité / résistance à l'insuline - DT = Diabète type 2 / glycémie - HT = Hypertension artérielle - DL = Dyslipidémie (cholestérol / triglycérides) - IF = Inflammation chronique - ST = Stress / cortisol / anxiété - FO = Foie / détox - SO = Sommeil - IM = Immunité - DI = Digestion / microbiome

Techniques : - INF = Infusion (eau < 90°C, 5–10 min) - DEC = Décoction (ébullition 15–30 min) - MF = Macération à froid - TM = Teinture mère (alcool) - OX = Oxymel (miel + vinaigre) - FV = Fermenté végétal

Les 39 plantes et champignons médicinaux

#	Plante	Nom latin	Principe actif clé	Conditions	Technique optimale
1	Hibiscus	Hibiscus sabdariffa	Anthocyanes, acide hibiscique	HT, DL, OB	INF froide ou tiède
2	Cannelle de Ceylan	Cinnamomum verum	Cinnamaldéhyde, polyphénols	DT, OB, IF	DEC ou INF forte
3	Berberine (épine-vinette)	Berberis vulgaris	Berbérine	DT, OB, DL	TM ou DEC écorce
4	Fenu-grec	Trigonella foenum-graecum	Galactomannanes, 4-hydroxyisoleucine	DT, OB, DL	MF graines, DEC
5	Gymnema	Gymnema sylvestre	Acide gymnémique	DT, OB	INF, TM
6	Gingembre	Zingiber officinale	Gingérol, shogaol	IF, DI, DT, HT	DEC racine fraîche
7	Curcuma	Curcuma longa	Curcumine	IF, FO, DL, DT	DEC + poivre noir + graisse
8	Ashwagandha	Withania somnifera	Withanolides	ST, OB, SO, IF	DEC racine, TM
9	Rhodiola	Rhodiola rosea	Rosavines, salidroside	ST, FO, OB	TM, INF
10	Éleuthérocoque	Eleutherococcus senticosus	Éleuthérosides	ST, IM, OB	DEC, TM
11	Valériane	Valeriana officinalis	Acide valérénique, valépotriatés	SO, ST	MF froide (chaleur détruit)
12	Passiflore	Passiflora incarnata	Chrysine, vitexine	SO, ST	INF
13	Mélisse	Melissa officinalis	Acide rosmarinique, acide mélistique	ST, SO, DI	INF (< 80°C)
14	Camomille romaine	Chamaemelum nobile	Apigénine, bisabolol	ST, SO, DI, IF	INF (< 85°C)
15	Aubépine	Crataegus monogyna	Vitexine, oligomères procyanidoliques	HT, DL, ST	INF fleurs/feuilles, DEC baies
16			Oleuropéine		INF ou DEC feuilles

#	Plante	Nom latin	Principe actif clé	Conditions	Technique optimale
	Olivier (feuilles)	Olea europaea		HT, DL, DT, IF	
17	Ail noir fermenté	Allium sativum	Allicine transformée, S-allylcystéine	HT, DL, IF, IM	FV (fermenté) ou cru
18	Char-don-Marie	Silybum marianum	Silymarine	FO, DL, IF	DEC graines broyées
19	Pissenlit	Taraxacum officinale	Taraxacine, inuline	FO, DI, OB	INF feuilles, DEC racine
20	Artichaut	Cynara scolymus	Cynarine, acide chlorogénique	FO, DL, DI	INF feuilles
21	Romarin	Rosmarinus officinalis	Acide carnosique, rosmarinol	FO, IF, DL	INF (< 80°C)
22	Thé vert	Camellia sinensis	EGCG, L-théanine	OB, DT, IF, DL	INF (75–80°C, 3 min max)
23	Maté	Ilex paraguariensis	Matéine, acide chlorogénique	OB, DT, DL	INF (75°C)
24	Ortie	Urtica dioica	Lectines, acide silicique, fer	IF, HT, DI, IM	INF ou DEC
25	Prêle	Equisetum arvense	Silice organique, flavonoïdes	IF, HT	DEC (silice = extraction longue)
26	Réglisse	Glycyrrhiza glabra	Glycyrrhizine, flavonoïdes	IF, DI, FO, ST	DEC racine
27	Fenouil	Foeniculum vulgare	Anéthol, flavonoïdes	DI, HT, OB	INF graines
28	Cardamome	Elettaria cardamomum	1,8-cinéole, terpènes	DI, HT, DT	INF gousses écrasées
29	Spiruline	Arthrospira platensis	Phycocyanine, protéines complètes	IF, DL, OB, IM	MF froide (jamais chauffée)
30	Kombucha aux herbes	SCOBY + plantes médicinales	Acides organiques + principes actifs	DI, FO, IM, OB	FV
31					FV

#	Plante	Nom latin	Principe actif clé	Conditions	Technique optimale
	Kéfir de plantes	Lactobacilles + plantes	Probiotiques + principes actifs	DI, IM, OB, DT	
32	Sauge	Salvia officinalis	Acide rosmarinique, thuyone	DT, IF, SO	INF (< 80°C, courte — thuyone volatile)
33	Thym	Thymus vulgaris	Thymol, carvacrol	IM, DI, IF	INF
34	Oxymel de vinaigre de cidre	Vinaigre de cidre + miel + plantes	Acide acétique, polyphénols	DT, DL, DI, OB	OX
35	Rooibos	Aspalathus linearis	Aspalathine, nothofagine	DT, IF, ST	INF (robuste — 95°C, 5–7 min)
36	Reishi	Ganoderma lucidum	Bêta-glucanes, acides ganodériques	IM, ST, FO, SO	Double extraction (eau + alcool)
37	Lion's Mane	Hericium erinaceus	Héricénones, érinacines	ST, SO, IM	Double extraction (eau + alcool)
38	Turkey Tail	Trametes versicolor	PSK, PSP, bêta-glucanes	IM, IF, DI	DEC (extraction aqueuse)
39	Cordyceps	Cordyceps militaris	Cordycépine, adénosine	ST, OB	Extrait titré (matin)

Répartition par condition

Obésité / résistance à l'insuline (OB)

Hibiscus, Cannelle, Berbérine, Fenugrec, Gymnema, Thé vert, Maté, Ashwagandha, Pissenlit, Spiruline, Kombucha, Kéfir, Oxymel, Fenouil, Rhodiola, Éleuthérocoque, **Cordyceps**

Diabète type 2 / glycémie (DT)

Cannelle, Berbérine, Fenugrec, Gymnema, Gingembre, Curcuma, Olivier, Thé vert, Maté, Sauge, Cardamome, Rooibos, Oxymel, Kéfir

Hypertension artérielle (HT)

Hibiscus, Gingembre, Aubépine, Olivier, Ortie, Prêle, Fenouil, Cardamome

Dyslipidémie (DL)

Hibiscus, Cannelle, Fenugrec, Curcuma, Aubépine, Olivier, Ail noir, Chardon-Marie, Artichaut, Romarin, Thé vert, Maté, Spiruline, Oxymel

Inflammation chronique (IF)

Gingembre, Curcuma, Ashwagandha, Aubépine, Olivier, Ail noir, Chardon-Marie, Romarin, Thé vert, Ortie, Prêle, Réglisse, Spiruline, Rooibos, Sauge, Thym

Stress / cortisol / anxiété (ST)

Ashwagandha, Rhodiola, Éleuthérocoque, Valériane, Passiflore, Mélisse, Camomille, Aubépine, Réglisse, Rooibos, **Reishi**, **Lion's Mane**, **Cordyceps**

Foie / détox (FO)

Chardon-Marie, Pissenlit, Artichaut, Romarin, Curcuma, Rhodiola, Kombucha, Réglisse, **Reishi**

Sommeil (SO)

Valériane, Passiflore, Mélisse, Camomille, Ashwagandha, Sauge, **Reishi**, **Lion's Mane**

Immunité (IM)

Ail noir, Ortie, Spiruline, Kombucha, Kéfir, Thym, Éleuthérocoque, **Reishi**, **Lion's Mane**, **Turkey Tail**

Digestion / microbiome (DI)

Gingembre, Camomille, Mélisse, Pissenlit, Artichaut, Fenouil, Cardamome, Réglisse, Kombucha, Kéfir, Oxymel, Thym, **Turkey Tail**

Synergies entre plantes — associations puissantes

Association	Effet	Mécanisme
Hibiscus + Aubépine	Synergie antihypertensive	Anthocyanes + OPC — deux mécanismes complémentaires
Cannelle + Berbérine	Synergie hypoglycémiante	Cinnamaldéhyde (sensibilité insuline) + Berbérine (AMPK)
Curcuma + Gingembre + Poivre noir	Anti-inflammatoire maximal	Curcumine + shogaol + pipérine (biodisponibilité ×20)
Ashwagandha + Rhodiola	Adaptogènes complémentaires	Withanolides (cortisol) + Rosavines (énergie/résistance)
Valériane + Passiflore + Mélisse	Protocole sommeil	GABA + chryisine + acide rosmarinique
Chardon-Marie + Artichaut + Pissenlit	Protocole foie	Silymarine + cynarine + taraxacine
Thé vert + Cannelle + Gingembre	Protocole métabolique	EGCG + cinnamaldéhyde + shogaol
Kombucha + Spiruline	Microbiome + anti-inflammatoire	Probiotiques vivants + phycocyanine

Contre-indications majeures à signaler

Plante	Interaction médicamenteuse	Remarque
Berbérine	Metformine, anticoagulants	Potentialisation — adapter la dose
Réglisse	Antihypertenseurs, corticoïdes	Contre-indiquée en HT traitée
Valériane	Benzodiazépines, somnifères	Potentialisation sédative
Gingembre	Anticoagulants (warfarine)	Effet antiplaquet- taire
Chardon-Ma- rie	Statines, chimiothérapie	Métabolisme hé- patique CYP450
Ashwagand- ha	Immunosuppresseurs, thyroïde	Stimulation im- munitaire, action thyroïdienne
Sauge	Antiépileptiques	Thuyone — éviter doses élevées pro- longées
Thé vert (EGCG fort)	Anticoagulants, fer	Chélation du fer, effet antiplaquet- taire

Introduction — La plante ne ment pas

Il y a une phrase que les médecins répètent depuis des décennies : *“Les plantes médicinales, c’est pas prouvé.”*

C’est faux. Et c’est documenté.

La berbérine, extraite de l’épine-vinette, a été comparée à la metformine dans plusieurs essais cliniques randomisés — même efficacité sur la glycémie à jeun, même réduction de l’HbA1c, profil de tolérance supérieur. L’hibiscus a fait l’objet de douze méta-analyses sur la tension artérielle — réduction moyenne de 7,5 mmHg systolique, comparable à certains antihypertenseurs de première ligne. La silymarine du chardon-Marie est prescrite en Allemagne comme médicament hépatique depuis 1969.

Le problème n’est pas le manque de preuves. Le problème est que les plantes ne sont pas brevetables.

Une molécule isolée, synthétisée, brevetée — elle rapporte. Une plante que n’importe qui peut faire pousser dans son jardin ou acheter en vrac pour trois euros — elle ne rapporte pas. L’industrie pharmaceutique n’a donc aucun intérêt à financer les études qui rendraient les plantes “officiellement” reconnues. Et les autorités de santé, qui valident ce que l’industrie finance, ne les reconnaissent pas.

Ce livre ne prétend pas remplacer la médecine. Il documente ce que la phytochimie moderne sait — et ce que les traditions médicinales avaient compris empiriquement bien avant que les laboratoires puissent l’expliquer.

Pourquoi ce livre s'appelle l'Apothicaire

L'apothicaire, c'était le pharmacien d'avant l'industrie chimique. Pas un charlatan — un technicien rigoureux qui savait que la valériane favorisait le sommeil, que le chardon-Marie protégeait le foie, que la cannelle régula la glycémie. Il ne savait pas pourquoi. Il savait que ça fonctionnait.

La phytochimie du XXe siècle a fourni les pourquoi. L'acide valérique agit sur les récepteurs GABA-A — le même mécanisme que les benzodiazépines, mais sans dépendance. La silymarine inhibe les enzymes responsables de la fibrose hépatique. Le cinnamaldéhyde de la cannelle active les transporteurs GLUT-4 qui permettent l'entrée du glucose dans les cellules — exactement le mécanisme ciblé par la metformine.

Nos ancêtres ne savaient pas pourquoi. Nous savons maintenant. C'est la même chose.

Ce livre est la rencontre entre la sagesse empirique millénaire et la biochimie contemporaine. Comme *L'Alchimie Alimentaire* l'a fait pour la cuisine, il fait pour les plantes médicinales : il explique le mécanisme derrière le geste.

Ce que ce livre couvre — et ce qu'il ne couvre pas

Ce livre s'organise autour d'un constat épidémiologique : le syndrome métabolique est l'épidémie silencieuse du XXIe siècle.

Obésité abdominale, résistance à l'insuline, hypertension artérielle, dyslipidémie — ces quatre conditions touchent simultanément 25 à 35% des adultes européens. Séparément, elles touchent plus de la moitié de la population après 50 ans. Elles partagent un mécanisme commun : l'inflammation chronique de bas grade, entretenue par l'alimentation industrielle, le stress chronique et la sédentarité.

Les plantes médicinales de ce livre agissent précisément sur ces mécanismes. Certaines sensibilisent les cellules à l'insuline. D'autres abaissent la tension par vasodilatation. D'autres réduisent l'inflammation systémique. D'autres soutiennent le foie dans l'élimination des lipides oxydés.

Ce livre couvre aussi les conditions qui gravitent autour du syndrome métabolique et l'alimentent : le stress chronique et le cortisol, le sommeil perturbé, la dysbiose intestinale, la surcharge hépatique.

Ce que ce livre ne couvre pas : les cancers, les maladies auto-immunes sévères, les pathologies cardiovasculaires aiguës, la dépression majeure. Les plantes médicinales ont un rôle dans la prévention et le soutien — pas dans le traitement des pathologies graves. Si vous êtes dans cette situation, ce livre est un complément à votre suivi médical, pas une alternative.

La question que tout le monde pose

“Et les médicaments que je prends déjà ?”

C'est la bonne question. Et c'est pourquoi ce livre contient un chapitre complet sur les interactions médicamenteuses.

La berbérine potentialise la metformine — les deux agissent sur AMPK, l'enzyme centrale du métabolisme énergétique. Prendre les deux ensemble sans ajustement peut provoquer une hypoglycémie. La réglisse contre-indiquée avec les antihypertenseurs — elle retient le sodium et élève la tension. La valériane potentialise les benzodiazépines — sédation excessive. Le chardon-Marie modifie le métabolisme hépatique CYP450 qui dégrade de nombreux médicaments.

Ces interactions ne signifient pas que les plantes sont dangereuses. Elles signifient qu'elles sont actives — assez actives pour interagir avec des molécules pharmaceutiques. C'est précisément leur intérêt.

Mais c'est aussi pourquoi **informer votre médecin** de ce que vous prenez en phytothérapie est aussi important qu'avec tout autre traitement. Ce livre est transparent sur ces interactions — vous trouverez pour chaque plante les contre-indications et interactions connues.

Pourquoi la méthode d'extraction change tout

C'est la leçon que la plupart des livres de tisanes ignorent — et c'est pourtant la plus importante.

Une tisane de valériane préparée en infusion à 90°C détruit une partie des principes actifs thermosensibles. La valériane se prépare en macération à froid — 8 heures dans de l'eau froide — pour préserver l'acide valérénique intact.

Le curcuma infusé dans de l'eau chaude seul est quasi inutile — la curcumine est liposoluble et sa biodisponibilité est inférieure à 1%. Le curcuma en décoction avec du lait entier, du poivre noir et une matière grasse multiplie cette biodisponibilité par 20.

L'ail cru contient de l'alliine — un précurseur inactif. L'allicine active se forme par réaction enzymatique quand l'ail est écrasé ou haché, et se détruit à la chaleur. L'ail noir fermenté transforme ces composés en S-allylcystéine — plus stable, plus biodisponible, sans l'odeur.

La méthode n'est pas un détail. Elle est la différence entre une boisson chaude agréable et une préparation médicalement active.

La Partie 1 de ce livre couvre les six techniques fondamentales. Lisez-la avant de commencer — elle conditionne l'efficacité de tout ce qui suit.

Comment utiliser ce livre

Vous avez un problème de santé identifié : commencez par la Partie 2 — les protocoles par condition. Vous trouverez les plantes indiquées, les préparations recommandées, les dosages, les durées de cure et les contre-indications spécifiques à votre situation.

Vous voulez comprendre une plante en particulier : allez directement à la Partie 3 — les monographies. Chaque plante est un chapitre court : héritage traditionnel, principe actif, mécanisme biologique, technique de préparation optimale, synergies, contre-indications.

Vous prenez des médicaments : consultez la Partie 4 avant tout — les tableaux d'interactions vous permettront de savoir ce qui est compatible avec votre traitement.

Vous débutez complètement : lisez la Partie 1 sur les techniques, puis choisissez un protocole par condition qui vous concerne. Trois plantes bien préparées valent mieux que dix plantes mal extraites.

Une note sur les sources

Les mécanismes décrits dans ce livre s'appuient sur la littérature phytochimique publiée — études cliniques, méta-analyses, revues systématiques. Les références ne sont pas citées dans le texte pour ne pas en alourdir la lecture, mais les affirmations sur les principes actifs, les mécanismes et les interactions médicamenteuses sont toutes documentées dans la littérature scientifique accessible.

Quand les preuves sont solides — essais cliniques randomisés, méta-analyses — c'est indiqué. Quand elles sont préliminaires — études in vitro, études animales, tradition empirique bien documentée — c'est également indiqué. Ce livre ne confond pas les niveaux de preuve.

Ce que vous allez apprendre ici, vos arrière-grands-mères le savaient sans l'avoir étudié.

Ce que vous allez faire avec, elles ne pouvaient pas l'expliquer.

C'est ça, l'alchimie.

Ce livre dans la collection

L'Apothicaire est le deuxième companion book de la série. Il complète *La Table* — qui couvre les aliments — en entrant dans le règne végétal médicinal. Il prépare *L'Anti-Inflammatoire*, qui synthétise protocoles alimentaires et phytothérapie autour du mécanisme inflammatoire central.

Les livres de cette collection sont indépendants. Ils se lisent dans n'importe quel ordre. Mais ils partagent la même méthode : comprendre le mécanisme avant d'agir.

J.J.

Le programme journalier — Tisanes comme boisson principale

Remplacer les boissons industrielles par des préparations végétales actives est l'un des changements les plus simples et les plus efficaces qu'on puisse faire. Ce chapitre donne le cadre pratique.

Le principe

Une journée type construite autour des tisanes repose sur une logique simple : **la bonne plante au bon moment.**

Le corps n'a pas les mêmes besoins à 7h du matin qu'à 14h ou à 21h. Le cortisol est naturellement élevé le matin et doit l'être — c'est lui qui donne l'énergie du réveil. L'insuline est plus sensible le matin qu'en soirée. Le foie travaille principalement la nuit. Le système nerveux doit se calmer progressivement le soir pour permettre un sommeil réparateur.

Les plantes médicinales respectent ces rythmes. Certaines soutiennent l'énergie et le métabolisme le matin. D'autres accompagnent la digestion après les repas. D'autres préparent le système nerveux au repos.

Ce programme n'est pas un régime. C'est un cadre. Adaptez-le à votre vie, vos goûts, vos contraintes. Si vous n'aimez pas le goût de l'une des plantes, remplacez-la par une autre de la même famille dans les tableaux de la Partie 3.

Les trois niveaux

Ce programme existe en trois versions selon votre situation :

Niveau	Pour qui	Description
Fondation	Tout le monde, sans condition particulière	Plantes de fond, sûres toute l'année
Métabolique	Surpoids, glycémie élevée, syndrome métabolique	Plantes actives sur l'insuline et le métabolisme
Thérapeutique	Hypertension traitée, diabète type 2, dyslipidémie	Plantes documentées cliniquement — informer le médecin

Les niveaux Métabolique et Thérapeutique incluent des plantes qui interagissent avec certains médicaments. Consultez le tableau des interactions en Partie 4 avant de commencer.

Programme Fondation — Pour tout le monde

Plantes de fond, toute l'année, sans contre-indication aux doses indiquées.

Au réveil — avant le petit-déjeuner

Eau chaude + citron + gingembre frais

- 250 ml d'eau chaude (non bouillante — 70°C)
- Jus d'un demi-citron frais
- 3–4 rondelles de gingembre frais

Pourquoi : stimule la sécrétion biliaire, prépare le système digestif, apport de vitamine C biodisponible, légère activation du métabolisme. Le gingembre à jeun est mieux toléré qu'on ne le croit — commencez par 2 rondelles si vous êtes sensible.

Matin — pendant ou après le petit-déjeuner

Thé vert + cannelle + cardamome

Préparation : - 1 cuillère à café de thé vert (Sencha ou Gunpowder) - 1 bâton de cannelle de Ceylan (pas Cassia — voir encadré) - 2 gousses de cardamome légèrement écrasées - Eau à 75–80°C — jamais bouillante (détruit les catéchines) - Infusion 3 minutes maximum

Volume : 300–400 ml

Pourquoi : Le thé vert à 75–80°C libère l'EGCG et la L-théanine sans amertume excessive. La cannelle de Ceylan active les transporteurs GLUT-4 qui facilitent l'entrée du glucose dans les cellules — particulièrement utile en début de journée quand la sensibilité à l'insuline est maximale. La cardamome facilite la digestion et réduit les ballonnements.

Cannelle de Ceylan vs Cannelle Cassia *La cannelle vendue en grande surface est presque toujours de la Cassia (Cinnamomum aromaticum) — elle contient de la coumarine, hépatotoxique à doses élevées quotidiennes. La cannelle de Ceylan (Cinnamomum verum) est la seule à utiliser en usage thérapeutique régulier. Elle est plus claire, plus fine, et disponible en épicerie bio ou orientales.*

Milieu de matinée

Infusion froide d'hibiscus + rooibos

Préparation (à préparer la veille ou le matin) : - 2 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées - 1 cuillère à soupe de rooibos - 1 litre d'eau froide - Macération 4–8 heures au réfrigérateur - Filtrer — conserver au frais

Volume : 500 ml dans la matinée

Pourquoi : L'infusion froide d'hibiscus préserve mieux les anthocyanes que l'infusion chaude. La couleur rouge intense est un marqueur de concentration en antioxydants. Le rooibos apporte des nothofagines qui

complètent l'action antioxydante sans théine ni tanins. Cette boisson peut être consommée froide, à température ambiante, ou légèrement réchauffée — jamais bouillie.

Goût : légèrement acidulé, agréable sans sucre. Un peu de stévia ou de miel d'acacia si nécessaire — pas de sucre raffiné.

Après le déjeuner

Infusion digestive — fenouil + camomille + menthe

Préparation : - 1 cuillère à café de graines de fenouil légèrement écrasées - 1 cuillère à café de fleurs de camomille - Quelques feuilles de menthe fraîche (ou 1/2 cuillère à café séchée) - Eau à 85°C — infusion 5–7 minutes, couverte

Volume : 250–300 ml

Pourquoi : Le fenouil contient de l'anéthol qui relaxe la musculature lisse intestinale et réduit les ballonnements post-prandiaux. La camomille apporte de l'apigénine — légèrement anxiolytique, anti-inflammatoire intestinal, favorable au microbiome. La menthe facilite la vidange gastrique. Couvrir pendant l'infusion est essentiel — les huiles essentielles actives s'évaporent à l'air libre.

Milieu d'après-midi

Bouillon d'ortie + romarin

Préparation : - 1 cuillère à soupe d'ortie séchée - 1 petite branche de romarin frais (ou 1/2 cuillère à café séché) - Eau à 85°C — infusion 8–10 minutes, couverte

Volume : 250–300 ml

Pourquoi : L'ortie est l'une des plantes les plus reminéralisantes qui existe — fer, calcium, magnésium, silice, potassium. Elle remplace avantageusement le café de l'après-midi sans l'effet excitant ni le crash glycémique. Le romarin apporte de l'acide carnosique, hépatoprotecteur et légèrement stimulant cognitif. Cette association est particulièrement utile en période de fatigue chronique ou de récupération post-virale.

Attention : l'ortie est légèrement diurétique — compensez avec de l'eau en plus dans l'après-midi.

Après le dîner

Infusion digestive et de transition — mélisse + camomille

Préparation : - 1 cuillère à café de mélisse séchée - 1 cuillère à café de camomille - Eau à 80°C (jamais bouillante — la mélisse est thermosensible) - Infusion 5 minutes, couverte

Volume : 250 ml

Pourquoi : La mélisse contient de l'acide rosmarinique qui inhibe l'enzyme GABA-transaminase — elle prolonge l'action du GABA, le neurotransmetteur du calme. Combinée à la camomille, elle prépare progressivement le système nerveux au repos sans provoquer de somnolence immédiate.

Avant de dormir (30–60 min avant)

Décoction sommeil — valériane + passiflore

Préparation : - 1 cuillère à café de racine de valériane séchée - 1 cuillère à café de passiflore séchée - 250 ml d'eau froide - Porter à frémissement (pas ébullition), maintenir 10 minutes à feu doux, couvrir - Laisser refroidir 5 minutes, filtrer

Volume : 200 ml

Pourquoi : La valériane ne se prépare pas en infusion simple — ses principes actifs (acide valérénique, valépotriatés) nécessitent une extraction douce mais prolongée. La passiflore apporte de la chryisine, agoniste partiel des récepteurs GABA-A. L'association produit un effet sédatif doux, sans dépendance, sans effet résiduel le matin — à condition de respecter les 30–60 minutes avant le coucher.

Goût : la valériane a un goût prononcé, terreux. Un peu de miel d'acacia adoucit sans neutraliser l'effet.

Cycle : 3 semaines de prise, 1 semaine de pause. Ne pas associer à des benzodiazépines ou somnifères sans avis médical.

Récapitulatif journalier — Programme Fondation

Moment	Préparation	Volume	Technique
Réveil	Eau chaude + citron + gingembre	250 ml	INF tiède
Matin	Thé vert + cannelle + cardamome	300 ml	INF 75°C
Matinée	Hibiscus + rooibos froid	500 ml	MF froide
Après déjeuner	Fenouil + camomille + menthe	300 ml	INF 85°C
Après-midi	Ortie + romarin	300 ml	INF 85°C
Après dîner	Mélisse + camomille	250 ml	INF 80°C
Avant sommeil	Valériane + passiflore	200 ml	DEC douce
Total		≈ 2,1 L	

Ajouter 0,5 L d'eau pure dans la journée — en particulier si l'ortie est dans le programme.

Programme Métabolique — Syndrome métabolique, surpoids, glycémie

Ce programme remplace le Programme Fondation pour les personnes concernées par le syndrome métabolique. Il intègre des plantes actives sur l'insulinorésistance, le métabolisme lipidique et l'inflammation.

Informez votre médecin si vous êtes sous traitement.

Modifications par rapport au Programme Fondation

Matin — remplacer thé vert simple par : Thé vert + cannelle + berbérine + gingembre

- 1 cuillère à café de thé vert
- 1 bâton de cannelle de Ceylan
- 1/4 cuillère à café de poudre de berbérine (ou 2 gélules ouvertes dans la tasse)
- 2 rondelles de gingembre frais
- Eau à 78°C — infusion 4 minutes

La berbérine active AMPK (AMP-activated protein kinase) — l'enzyme centrale du métabolisme énergétique, la même cible que la metformine. Commencer par une petite dose et augmenter progressivement — peut provoquer des troubles digestifs légers les premiers jours.

Milieu de matinée — ajouter au mélange hibiscus : Hibiscus + rooibos + feuilles d'olivier

- Même préparation froide + 1 cuillère à café de feuilles d'olivier séchées
- L'oleuropéine des feuilles d'olivier sensibilise les cellules à l'insuline et réduit la tension artérielle par vasodilatation

Après-midi — remplacer ortie + romarin par : Maté + artichaut

- 1 cuillère à café de maté
- 1 cuillère à café de feuilles d'artichaut séchées
- Eau à 75°C — infusion 4 minutes

Le maté contient de l'acide chlorogénique qui inhibe l'enzyme glucose-6-phosphatase, réduisant la production hépatique de glucose. L'artichaut stimule la sécrétion biliaire et facilite le métabolisme des lipides.

Le maté contient de la caféine (matéine) — éviter après 16h si sensible.

Programme Thérapeutique — Hypertension, diabète type 2, dyslipidémie

Ce programme est destiné aux personnes avec diagnostic médical établi. Il ne remplace pas le traitement médical — il peut le compléter sous supervision médicale.

Montrez ce programme à votre médecin avant de commencer. Certaines associations modifient l'efficacité des médicaments.

Ajouts spécifiques par condition

Pour l'hypertension : Ajouter à la matinée froide : **hibiscus concentré** (3 cuillères à soupe pour 500 ml au lieu de 2). Douze méta-analyses documentent une réduction moyenne de 7,5 mmHg systolique et 3,5 mmHg diastolique avec 2–3 tasses d'hibiscus concentré par jour. Résultats visibles en 2–4 semaines.

Pour le diabète type 2 : Ajouter avant chaque repas principal : **macération de fenugrec** - 1 cuillère à café de graines de fenugrec dans 150 ml d'eau froide — macération 8 heures - Boire avant le repas — les galactomannanes forment un gel dans l'estomac qui ralentit l'absorption du glucose - Réduction documentée de la glycémie postprandiale de 15–25%

Pour la dyslipidémie : Ajouter en cure de 8 semaines : **décoction chardon-Marie matin** - 1 cuillère à café de graines de chardon-Marie broyées - Décoction 15 minutes à feu doux - Filtrer, boire le matin à jeun - La silymarine réduit la synthèse hépatique du LDL-cholestérol et protège les hépatocytes

Préparation batch — Gagner du temps

La contrainte principale n'est pas le coût — c'est le temps de préparation.

Méthode du dimanche :

Préparation	Volume	Conservation
Macération froide hibiscus + rooibos	2 L	4-5 jours au frigo
Macération valériane + passiflore	Préparer chaque soir — 5 min	—
Mélange sec matin (thé vert + cannelle + cardamome)	Doser 7 sachets en avance	1 semaine
Mélange sec digestif (fenouil + camomille + menthe)	Doser 7 sachets en avance	1 semaine

Temps réel par jour : 10–15 minutes — la macération froide est passive, les infusions se préparent pendant que vous faites autre chose.

Ce qu'on arrête

Intégrer ce programme journalier suppose de remplacer quelque chose. Voici ce que ces tisanes remplacent avantageusement :

Ce qu'on remplace	Par quoi	Ce qu'on gagne
Café du matin (2e et 3e tasse)	Thé vert + can-nelle	Même vigilance, sans pic de cortisol
Sodas, jus industriels	Hibiscus froid	Antioxydants, zéro sucre ajouté
Eau plate l'après-midi	Ortie + romarin	Reminéralisation passive
Tisane du soir basique	Valériane + passi-flore	Sommeil actif, pas juste habi-tude
Eaux aromatisées industrielles	Toutes les préparations froides	Sans édulcorants, sans arômes artificiels

Les trois erreurs à éviter

1. Bouillir les plantes thermosensibles La mélisse, le thé vert, la camomille perdent leurs principes actifs à l'ébullition. Un thermomètre de cuisine à 10€ change tout.

2. Ne pas couvrir pendant l'infusion Les huiles essentielles actives s'évaporent. Une soucoupe sur la tasse suffit.

3. Sucrer avec du sucre raffiné Ça contredit directement l'action des plantes sur la glycémie. Miel d'acacia (index glycémique bas), stévia pure, ou s'habituer au goût naturel.

Ce programme est un cadre — pas une contrainte. Deux ou trois préparations par jour bien choisies valent mieux que sept préparations bâclées. Commencez par le matin et le soir. Le reste vient naturellement.

Simplifier son stack — moins c'est souvent plus

Il existe une tentation dans le monde des compléments alimentaires : accumuler. Chaque nouveau problème appelle un nouveau complément. Chaque article lu ajoute une gélule. On commence avec deux ou trois

produits bien choisis et on se retrouve cinq ans plus tard avec une étagère de quinze flacons, un rituel matinal de vingt minutes, et une charge mentale permanente.

Ce n'est pas de la santé. C'est de l'accumulation.

Le coût cognitif d'un stack trop lourd est réel. Une routine qu'on oublie à moitié, des gélules prises au hasard des repas, des interactions qu'on ne contrôle plus — un stack complexe mal suivi est moins efficace qu'un stack simple bien appliqué.

Les quatre questions pour évaluer chaque complément

Avant d'ajouter — ou avant de continuer — un complément, posez-vous ces quatre questions :

1. Est-il redondant avec quelque chose que je prends déjà ? La berbérine active l'AMPK — exactement comme la metformine. L'un des deux est superflu. La vitamine E est un antioxydant liposoluble — si vous prenez déjà du glutathion, de la nigelle et du sélénium, la couverture antioxydante est déjà assurée. Ajouter de la vitamine E à 400 UI n'apporte rien et peut perturber l'équilibre alpha/gamma-tocophérol.

2. Est-il absorbé dans la forme que je prends ? Du curcuma en poudre standard sans pipérine ni matière grasse : moins de 1% absorbé. Des oméga-3 à "1000 mg" qui contiennent en réalité 300 mg d'EPA+DHA actif. Du glutathion standard oral détruit dans l'estomac avant d'atteindre la circulation. Changer la forme — pas la molécule — peut multiplier l'efficacité par dix sans ajouter un seul produit.

3. La dose est-elle thérapeutique ou symbolique ? Il y a une différence entre la dose qui évite la carence (RDA) et la dose documentée pour un effet clinique. 300 mg d'EPA+DHA par jour c'est la dose pour ne pas

manquer. 2 000 mg par jour c'est la dose pour réduire les triglycérides de 25%. Un complément pris à dose symbolique coûte de l'argent et occupe de l'espace mental sans produire le résultat attendu.

4. Y a-t-il une interaction avec mes médicaments ou un autre complément ? Certaines interactions annulent les effets — d'autres les multiplient dangereusement. La nigelle additionne ses effets hypoglycémiant à la metformine : à surveiller. Le glutathion et le sélénium se renforcent mutuellement : bénéfique. La vitamine E à haute dose et l'aspirine ont une activité antiplaquettaire additive : à considérer.

Le stack idéal

Il n'y a pas de nombre magique — mais un stack de 6 à 8 compléments bien choisis, bien dosés, dans les bonnes formes, couvre la quasi-totalité des besoins d'un adulte de plus de 60 ans avec un profil métabolique actif.

Au-delà, chaque ajout doit se justifier par une lacune précise que les autres ne couvrent pas — pas par une lecture enthousiaste ou une promotion en ligne.

Les fondamentaux pour un profil inflammatoire et cardiovasculaire :

Complément	Ce qu'il fait qu'aucun autre ne fait
Oméga-3 EPA+DHA ($\geq 2\ 000$ mg)	TG ↓, résolvines, endothélium
Curcumine + pipérine	NF- κ B ↓, COX-2 ↓
Glutathion liposomal	Antioxydant maître intracellulaire
Zinc bisglycinate	Cofacteur SOD, immunité, insuline
Sélénium méthionine	Cofacteur GPx, thyroïde
D3+K2	Immunité, calcification artérielle ↓
B12 méthylcobalamine	Homocystéine ↓ (surtout sous metformine)
Mélatonine (≤ 2 mg)	NF- κ B nocturne ↓, sommeil réparateur

Huit compléments. Chacun irremplaçable. Aucun doublon. Une charge mentale gérable.

Quand retirer un complément

Retirer est aussi un acte thérapeutique. On retire quand : - Un médicament nouvellement prescrit remplit le même rôle (berbérine → metformine) - Le complément est redondant avec un autre déjà présent (vitamine E seule → couverture antioxydante déjà assurée) - La forme n'est pas adaptée et qu'on ne peut pas la changer (curcuma standard → remplacer plutôt que retirer) - La dose est trop faible pour avoir un effet réel et qu'on ne peut ou ne veut pas l'augmenter

Simplifier un stack, c'est aussi se faire confiance — faire confiance au raisonnement plutôt qu'à l'accumulation.

La stévia — l'édulcorant qui ne ment pas

Un encadré dans chaque recette mentionne la stévia comme alternative au sucre. Ce chapitre explique pourquoi — et quelle stévia choisir.

Le problème du goût

Les plantes médicinales ne sont pas toutes agréables à boire nature.

La valériane est terreuse. La berbérine est amère. Le chardon-Marie a un goût prononcé. L'hibiscus est acidulé. Le maté peut surprendre au premier essai.

La tentation est d'ajouter du sucre. C'est précisément ce qu'il ne faut pas faire — le sucre raffiné contrecarre directement l'action des plantes sur la glycémie et l'inflammation. Un programme de tisanes médicinales sucré au sucre blanc est une contradiction biologique.

Le miel d'acacia est une meilleure option — index glycémique bas (35), polyphénols actifs, mais il reste un sucre avec des calories et un impact insulinique réel.

La stévia est différente. Pas parce que c'est un produit "sans sucre" au sens marketing — mais parce que ses principes actifs ont des propriétés documentées qui vont dans le même sens que les plantes de ce livre.

Ce qu'est vraiment la stévia

Stevia rebaudiana est une plante de la famille des Astéracées, originaire du Paraguay et du Brésil. Les peuples Guaranis l'utilisaient depuis des siècles pour sucrer leurs boissons médicinales — ils l'appelaient *ka'a he'ê*, "l'herbe douce".

Elle contient des glycosides diterpéniques — principalement les **stéviosides** et les **rébaudiozides** — qui activent les récepteurs du goût sucré sans être métabolisés par l'organisme. Aucune calorie. Aucun impact sur la glycémie. Aucune réponse insulinaire.

Pouvoir sucrant : 200 à 300 fois supérieur au saccharose. Une pincée suffit.

Les propriétés documentées

Au-delà du simple pouvoir sucrant, la stévia a des effets biologiques documentés :

Propriété	Principe actif	Niveau de preuve
Réduction glycémie postprandiale	Stévioside	Plusieurs essais cliniques
Légère réduction de la tension artérielle	Rébaudiozide A	Études cliniques préliminaires
Effet antioxydant	Polyphénols des feuilles	Études in vitro et animales
Action sur le microbiome	Feuilles entières	Préliminaire — favorise certains Lactobacilles
Anti-inflammatoire léger	Stévioside	Études animales

Une méta-analyse de 2019 portant sur 12 essais cliniques a confirmé une réduction significative de la glycémie à jeun et de l'HbA1c chez les diabétiques type 2 avec une consommation régulière de stévioside.

Ce n'est pas un médicament. Mais ce n'est pas non plus un simple édulcorant neutre — c'est une plante avec ses propres mécanismes biologiques, cohérents avec les objectifs de ce livre.

Quelle stévia choisir — c'est là que tout se joue

Le mot “stévia” sur une étiquette ne veut rien dire sans lire la composition.

Stévia feuilles entières séchées ✓✓✓

La forme la plus complète. Toutes les propriétés biologiques préservées — glycosides, polyphénols, fibres. Se prépare comme une infusion (1–2 feuilles séchées dans la tasse). Goût légèrement herbacé en plus du goût sucré. Disponible en herboristerie ou en ligne.

Poudre de feuilles de stévia séchées ✓✓✓

Feuilles simplement broyées. Même profil que les feuilles entières. Verte, pas blanche. Une pincée dans la tasse suffit.

Extrait de stévia pur (rébaudiozide A ou stéviolside) ✓✓

Extrait concentré des glycosides actifs. Blanc ou légèrement jaune. Conserve les propriétés hypoglycémiantes documentées. Pas les polyphénols des feuilles entières. C'est la forme utilisée dans la plupart des études cliniques.

Stévia “en poudre” ou “en tablettes” du commerce X X

Lire la composition avant d'acheter. La majorité des produits “à la stévia” du commerce contiennent en réalité : - Érythritol (alcool de sucre, généralement inoffensif mais pas de la stévia) - Maltodextrine (sucre rapide — index glycémique élevé, contredit tout l'intérêt) - Dextrose - Arômes

Un produit “stévia” qui contient de la maltodextrine comme premier ingrédient n’est pas de la stévia. C’est du sucre avec un peu de stévia pour justifier l’étiquette.

Stévia liquide en gouttes ✓ ✓

Si la composition indique uniquement “extrait de stévia” + eau ou alcool — bonne option pratique. Quelques gouttes dans la tasse. Vérifier l’absence de maltodextrine ou d’arômes ajoutés.

Les limites honnêtes

Le goût : la stévia a une légère amertume réglissée en fin de bouche. Certains la trouvent désagréable — c’est une question d’habitude. Elle disparaît généralement après 2–3 semaines d’utilisation régulière.

L’effet psychologique : certaines études suggèrent que les édulcorants intenses — même naturels — maintiennent l’appétence pour le sucré. L’objectif à terme est de réduire le besoin de sucrer les boissons, pas de le remplacer indéfiniment.

Les alcools de sucre associés : l’érythritol souvent mélangé à la stévia dans les produits du commerce est généralement bien toléré, mais peut provoquer des troubles digestifs chez les personnes sensibles à haute dose.

Dans la pratique

Pour les tisanes amères (valériane, berbérine, chardon-Marie) : 2–3 feuilles de stévia séchées infusées avec les plantes, ou quelques gouttes d’extrait liquide pur.

Pour les tisanes acides (hibiscus, rooibos) : la stévia fonctionne particulièrement bien — elle arrondit l’acidité sans masquer le goût floral.

Pour les décoctions longues : ajouter la stévia après filtration, pas pendant la cuisson — les glycosides sont stables à la chaleur mais le goût peut se modifier.

Dosage indicatif : - Feuilles séchées : 1–3 feuilles par tasse - Poudre de feuilles : 1 pincée (≈ 0,5 g) - Extrait liquide pur : 3–5 gouttes - Extrait en poudre pur : pointe de couteau

L'autre option — le miel d'acacia

Pour ceux qui ne s'adaptent pas au goût de la stévia, le **miel d'acacia** reste la meilleure alternative :

- Index glycémique 35 (vs 65 pour le miel standard, 70 pour le sucre blanc)
- Riche en fructose (absorption lente) et en polyphénols
- Propriétés antibactériennes et prébiotiques documentées
- 1 cuillère à café (5–7g) par tasse = 15–20 kcal — impact glycémique faible à cette dose

À éviter dans les tisanes hypoglycémiantes à forte dose (berbérine, fenugrec) si vous êtes diabétique sous traitement — même un impact glycémique faible peut interférer avec le monitoring.

La règle est simple : ce qu'on ajoute à une préparation médicinale doit aller dans le même sens qu'elle. La stévia feuilles entières est la seule option qui ajoute des propriétés biologiques cohérentes. Le reste est au mieux neutre, au pire contradictoire.

Partie 1 — Les six techniques d'extraction

La méthode n'est pas un détail. Elle est la différence entre une boisson chaude agréable et une préparation médicinalement active.

Pourquoi la technique compte

Une plante médicinale contient des dizaines de molécules actives. Certaines sont hydrosolubles — elles passent dans l'eau. D'autres sont liposolubles — elles nécessitent une matière grasse ou de l'alcool. Certaines sont thermosensibles — la chaleur les détruit. D'autres nécessitent la chaleur pour se libérer des fibres végétales.

Choisir la mauvaise technique, c'est extraire la mauvaise molécule — ou ne rien extraire du tout.

Le curcuma infusé dans l'eau chaude seul : biodisponibilité de la curcumine < 1%. Le curcuma en décoction avec du lait entier, du poivre noir et une matière grasse : biodisponibilité ×20. Même plante. Même quantité. Résultat radicalement différent.

Ce chapitre couvre les six techniques utilisées dans ce livre. Pour chaque plante en Partie 3, la technique optimale est indiquée — avec la raison biochimique.

Technique 1 — L'infusion

Ce que c'est : Contact de la plante avec de l'eau chaude (non bouillante) pendant un temps court, à couvert.

Température : 75–90°C selon la plante **Durée :** 3–10 minutes **Contenant :** Tasse ou théière couverte — obligatoire

Quelles plantes

Les parties fragiles et aériennes de la plante : **fleurs, feuilles, sommités fleuries**. Ces parties contiennent des huiles essentielles, des flavonoïdes et des composés aromatiques qui se dégradent à l'ébullition et s'évaporent à l'air libre.

Plante	Température	Durée	Pourquoi
Thé vert	75–80°C	2–3 min	Les catéchines (EGCG) s'oxydent au-delà — amertume + perte d'activité
Camomille	85°C	5 min	L'apigénine est thermosensible
Mélisse	80°C	5 min	Acide rosmarinique et huiles essentielles volatils
Passiflore	85°C	7 min	Flavonoïdes fragiles
Hibiscus	85–90°C	5 min	Ou macération froide — les deux fonctionnent
Menthe	85°C	4 min	Menthol volatil — couvrir impérativement
Romarin	80°C	5 min	Acide carnosique thermosensible
Sauge	80°C	4 min	Thuyone volatile — durée courte importante
Rooibos	95°C	5–7 min	Robuste — supporte bien la chaleur
Ortie	85°C	8 min	Minéraux stables, flavonoïdes modérément sensibles

Comment faire

1. Chauffer l'eau à la température indiquée (thermomètre de cuisine ou bouilloire à température variable)
2. Verser sur la plante — jamais la plante dans l'eau bouillante
3. Couvrir immédiatement (soucoupe, couvercle)
4. Respecter le temps d'infusion — au-delà, amertume et dégradation
5. Filtrer et boire

Erreurs courantes

- **Eau bouillante sur thé vert** : catéchines oxydées, tanins libérés — boisson amère et inactive
- **Sans couvercle** : huiles essentielles évaporées — odeur agréable dans la pièce, efficacité nulle dans la tasse
- **Infusion trop longue** : tanins en excès — boisson amère, irritante pour l'estomac

Technique 2 — La décoction

Ce que c'est : Cuisson prolongée de la plante dans l'eau, à feu doux, couverte.

Température : Frémissement (90–95°C) — pas ébullition vive **Durée** : 15–30 minutes selon la partie végétale **Contenant** : Casserole à fond épais, couvercle

Quelles plantes

Les parties dures et denses : **racines, écorces, graines, bois, rhizomes**. Ces parties nécessitent une extraction prolongée pour libérer leurs principes actifs emprisonnés dans les fibres ligneuses.

Plante	Partie	Durée	Pourquoi
Valériane	Racine	10–12 min doux	Acide valériénique dans les fibres racinaires
Gingembre	Rhizome frais	15 min	Shogaol se forme à la chaleur depuis le gingérol
Réglisse	Racine	20 min	Glycyrrhizine dans les fibres ligneuses
Chardon-Marie	Graines broyées	15 min	Silymarine liposoluble — extraction partielle seulement
Curcuma	Rhizome + poivre + graisse	15 min	Curcumine nécessite chaleur + lipides + pipérine
Berbérine	Écorce	20 min	Alcaloïdes dans l'écorce ligneuse
Prêle	Tiges	20–25 min	Silice organique — extraction longue nécessaire
Fenugrec	Graines	15 min	Galactomannanes dans l'endosperme
Ashwagandha	Racine	20 min	Withanolides dans les fibres racinaires
Cannelle	Bâton	15 min	Cinnamaldéhyde mieux extrait à chaud

Comment faire

1. Mettre la plante dans la casserole avec l'eau froide — départ à froid pour les racines
2. Porter à frémissement (petites bulles régulières — pas ébullition vive)
3. Maintenir à feu doux, couvrir
4. Respecter la durée
5. Laisser refroidir 5 minutes hors du feu, couvercle maintenu
6. Filtrer

Le lait d'or (décoction de curcuma)

La décoction la plus importante de ce livre mérite un traitement à part :

- 1 cuillère à café de curcuma en poudre (ou rhizome frais râpé)
- 1/4 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à café d'huile de coco ou de beurre clarifié (ghee)
- 250 ml de lait entier (ou lait de coco pour version végétale)
- Option : 1/2 cuillère à café de cannelle, 1 pincée de gingembre

Porter à frémissement 10–15 minutes en remuant. La pipérine du poivre noir inhibe l'enzyme qui dégrade la curcumine dans l'intestin — biodisponibilité multipliée par 20. La matière grasse solubilise la curcumine liposoluble. Le lait entier fournit les deux.

Sans poivre et sans graisse : < 1% d'absorption. Avec : jusqu'à 20%.

Technique 3 — La macération à froid

Ce que c'est : Contact prolongé de la plante avec de l'eau froide ou à température ambiante.

Température : 4–20°C (réfrigérateur ou température ambiante selon la plante) **Durée** : 4–12 heures **Contenant** : Bocal en verre fermé

Quelles plantes

Les plantes dont les principes actifs sont **détruits par la chaleur** ou dont l'extraction froide est supérieure :

Plante	Durée	Température	Pourquoi le froid
Valériane	8h	Ambiante	Valépotriatés instables à la chaleur
Hibiscus	4–8h	Réfrigérateur	Anthocyanes mieux préservées — couleur plus intense
Guimauve (racine)	8h	Froide	Mucilages détruits par la chaleur
Fenugrec (graines)	8–12h	Ambiante	Galactomannanes libérés par trempage froid
Spiruline	5 min	Froide	Protéines et phycocyanine dénaturées à > 40°C
Lin (graines)	8h	Ambiante	Mucilages et oméga-3 — chaleur oxyde les lipides

Comment faire

1. Mettre la plante dans un bocal en verre propre
2. Couvrir d'eau froide (filtrée si possible)
3. Fermer et laisser au réfrigérateur ou à température ambiante selon la plante
4. Filtrer avant de boire
5. Conservation : 24–48h maximum au réfrigérateur

Astuce batch

L'hibiscus froid se prépare en 1 litre le soir pour le lendemain — 4 minutes de travail, 8 heures d'extraction passive. C'est la préparation la plus simple et la plus rentable de ce programme.

Technique 4 — La teinture mère

Ce que c'est : Macération de la plante dans de l'alcool — généralement de l'alcool à 40–60°.

Solvant : Alcool de grain à 40° (vodka neutre) ou alcool à 60° pour les plantes riches en résines **Durée** : 3–6 semaines **Contenant** : Bocal en verre hermétique, à l’abri de la lumière

Pourquoi l’alcool

L’alcool extrait les composés **liposolubles et non hydrosolubles** que l’eau ne peut pas atteindre : résines, alcaloïdes, certains flavonoïdes, composés phénoliques complexes. Il joue également un rôle de conservateur — une teinture se conserve 3–5 ans.

Plante	Concentration alcool	Dosage usage	Pourquoi la teinture
Rhodiola	40–60°	20–30 gouttes	Rosavines mieux extraites à l’alcool
Éleuthérocoque	40°	20–40 gouttes	Éleuthérosides — extraction alcoolique supérieure
Ashwagandha	40°	30 gouttes	Withanolides liposolubles
Berbérine (écorce)	40°	15–20 gouttes	Alcaloïde — extraction alcoolique
Réglisse	40°	15 gouttes	Flavonoïdes complexes

Comment faire (teinture maison)

1. Hacher ou broyer la plante sèche
2. Remplir un bocal en verre au 1/3 de plante
3. Couvrir entièrement d’alcool à 40–60°
4. Fermer hermétiquement, étiqueter avec la date
5. Macérer 4 semaines à l’abri de la lumière, agiter chaque jour
6. Filtrer en pressant bien la plante (coton ou étamine)
7. Conserver en flacon compte-gouttes ambré

Dosage : 15–40 gouttes dans un peu d’eau, 1–3 fois par jour selon la plante. Toujours diluer — ne jamais prendre pur.

Alternative pratique : les teintures mères sont disponibles en herboristerie et en pharmacie (flacon 50–100 ml, 8–15€). Pour les plantes à extraction complexe, l’achat est souvent plus fiable que la préparation maison.

Technique 5 — L’oxymel

Ce que c’est : Macération de plantes dans un mélange de miel et de vinaigre de cidre.

Base : 1 part de vinaigre de cidre (non pasteurisé, avec “la mère”) + 1 part de miel brut **Durée :** 3–4 semaines **Contenant :** Bocal en verre

Pourquoi l’oxymel

L’oxymel est une préparation médicinale européenne millénaire — Hippocrate l’utilisait déjà. Son intérêt est double :

Le vinaigre de cidre apporte de l’acide acétique (qui réduit la glycémie postprandiale de 15–25% selon plusieurs études), de la pectine (prébiotique), et des polyphénols du cidre. Il extrait les composés hydrosolubles et les alcaloïdes.

Le miel brut apporte ses propres polyphénols, ses enzymes actives (glucose oxydase, peroxydase), ses propriétés antibactériennes, et adoucit l’acidité. Il extrait les composés lipophiles que le vinaigre seul n’atteint pas.

Ensemble, ils forment un solvant polyvalent qui extrait un spectre de molécules actives plus large que chaque composant seul.

Plante	Conditions ciblées	Dosage
Gingembre + can- nelle + poivre	DT, OB, IF	1 cuillère à soupe dans eau tiède avant repas
Ail + thym + ro- marin	IM, HT, IF	1 cuillère à café à jeun
Hibiscus + can- nelle	HT, DT, DL	1 cuillère à soupe dans eau froide
Pissenlit + arti- chaut + romarin	FO, DL, DI	1 cuillère à soupe avant repas

Comment faire

1. Hacher ou broyer les plantes fraîches ou séchées
2. Remplir un bocal au 1/3 de plantes
3. Mélanger à parts égales vinaigre de cidre non pasteurisé et miel brut (non chauffé)
4. Verser sur les plantes jusqu'à les couvrir entièrement
5. Fermer, agiter, étiqueter
6. Macérer 3–4 semaines à température ambiante, agiter quotidiennement
7. Filtrer en pressant bien

Dosage standard : 1 cuillère à soupe dans 200 ml d'eau tiède (jamais bouillante — détruit les enzymes du miel), 1–2 fois par jour.

Conservation : 6–12 mois à température ambiante ou au réfrigérateur.

Contre-indication : reflux gastrique, ulcère gastroduodéal actif — l'acidité peut aggraver.

Technique 6 — Les fermentés végétaux

Ce que c'est : Fermentation de plantes médicinales avec des cultures vivantes (kéfir de plantes ou SCOBY kombucha).

Durée : 24–72 heures (kéfir) / 7–14 jours (kombucha) **Température :** 20–25°C

Pourquoi fermenter

La fermentation fait deux choses que les autres techniques ne font pas :

1. Elle transforme les principes actifs. Certains composés végétaux sont des précurseurs inactifs que les bactéries convertissent en formes actives. L’ail noir en est l’exemple le plus frappant — l’allicine instable de l’ail frais est transformée en S-allylcystéine stable et hautement biodisponible par la fermentation.

2. Elle ajoute une couche de bénéfiques. Les bactéries lactiques et levures produisent des acides organiques (acide lactique, acide gluconique), des enzymes digestives, des vitamines du groupe B, et des métabolites postbiotiques qui agissent directement sur le microbiome intestinal.

Kéfir de plantes

- Grains de kéfir d’eau (disponibles en herboristerie ou en ligne)
- Eau filtrée non chlorée
- Sucre de cane brut (nourriture des grains)
- Plantes médicinales, fruits séchés

Protocole de base : 1. 50 g de grains de kéfir dans 1 L d’eau filtrée 2. Ajouter 40 g de sucre de cane brut, 2 figues séchées ou raisins 3. Ajouter les plantes médicinales choisies (hibiscus, gingembre, cannelle, romarin...) 4. Fermer avec un tissu (pas hermétique — CO₂ doit s’échapper) 5. Fermenter 24–48h à 20–22°C 6. Filtrer, récupérer les grains pour la prochaine batch 7. Optionnel : seconde fermentation 12h en bouteille fermée — boisson légèrement pétillante

Plantes intéressantes en kéfir : hibiscus (couleur + anthocyanes), gingembre (arôme + digestif), cannelle (DT), curcuma (IF), romarin (FO).

Kombucha aux herbes médicinales

Le kombucha standard se prépare avec du thé noir ou vert. On peut y intégrer des plantes médicinales en remplacement partiel du thé (20–30% maximum pour ne pas déséquilibrer le SCOBY) :

- Hibiscus — antihypertensif, antioxydant
- Gingembre — digestif, anti-inflammatoire
- Rooibos — sans théine, pour version décaféinée
- Camomille — digestif, léger anxiolytique

Important : certaines plantes à fort pouvoir antibactérien (thym, romarin concentré, ail) peuvent inhiber ou tuer les cultures. À éviter en grande quantité.

Tableau récapitulatif — Quelle technique pour quelle plante

Technique	Parties végétales	Principes actifs extraits	Temps actif
Infusion	Fleurs, feuilles, sommités	Flavonoïdes, huiles essentielles, composés aromatiques	10 min
Décoction	Racines, écorces, graines, bois	Alcaloïdes, saponines, minéraux, composés denses	20–35 min
Macération froide	Toutes parties thermosensibles	Mucilages, composés fragiles, oméga-3	8–12h (passif)
Teinture mère	Toutes parties	Composés liposolubles, alcaloïdes, résines	4 semaines (passif)
Oxymel	Toutes parties	Spectre large — hydrosoluble + liposoluble	3 semaines (passif)
Fermenté végétal	Toutes parties	Précurseurs actifs + probiotiques + postbiotiques	24h–2 semaines

Le matériel minimum

Vous n'avez pas besoin d'équipement spécialisé. Voici l'essentiel :

Matériel	Utilité	Coût approx.
Thermomètre de cuisine	Températures d'infusion précises	8–12€
Bouilloire à température variable	Confort — évite le thermomètre	25–40€
Bocaux en verre hermétiques (500 ml, 1 L)	Macérations, fermentés, stockage	2–5€/bocal
Passoire fine ou étamine	Filtration	3–8€
Casserole à fond épais avec couvercle	Décoctions	Déjà dans la cuisine
Flacons compte-gouttes ambrés (50 ml)	Conservation des teintures	1–2€/flacon

Total investissement : 40–70€ pour le matériel complet — dont la majorité est déjà dans une cuisine ordinaire.

Maîtriser ces six techniques, c'est avoir accès à toute la pharmacopée végétale. Les recettes de la Partie 2 et les monographies de la Partie 3 s'appuient toutes sur ces six outils.

Partie 2 — Protocoles par condition

Entrez par votre problème. Trouvez votre protocole. Comprenez pourquoi ça fonctionne.

Comment utiliser cette partie

Chaque protocole est structuré de la même façon :

1. **Le mécanisme** — ce qui se passe biologiquement dans cette condition
2. **Les plantes indiquées** — avec leur mécanisme spécifique
3. **Le protocole pratique** — quoi préparer, quand, combien
4. **La durée de cure** — les plantes ne sont pas des médicaments instantanés
5. **Les signaux de progression** — comment savoir que ça fonctionne
6. **Les contre-indications** — ce qui ne va pas ensemble

Règle générale : les protocoles sont des cures de 6–12 semaines, pas des habitudes permanentes indifférenciées. Certaines plantes nécessitent des pauses. D'autres peuvent être intégrées au programme journalier de façon continue. C'est indiqué pour chaque protocole.

Protocole 1 — Syndrome métabolique complet

Pour les personnes présentant au moins trois de ces quatre critères : tour de taille > 94 cm (homme) / 80 cm (femme), glycémie à jeun > 1,0 g/L, tension > 130/85 mmHg, HDL bas ou triglycérides élevés.

Le mécanisme

Le syndrome métabolique n'est pas quatre maladies distinctes — c'est une seule dérégulation métabolique avec quatre expressions cliniques. Le mécanisme central est l'**insulinorésistance** : les cellules ne répondent plus correctement à l'insuline, le pancréas compense en en produisant davantage, l'excès d'insuline favorise le stockage des graisses, élève la tension et perturbe les lipides.

En amont de l'insulinorésistance : l'**inflammation chronique de bas grade** entretenue par l'alimentation industrielle, le stress chronique, la dysbiose intestinale et la sédentarité.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme	Moment
Berbérine	Active AMPK — même cible que la metformine. Réduit la production hépatique de glucose, améliore la sensibilité à l'insuline	Matin
Cannelle de Ceylan	Active les transporteurs GLUT-4, améliore la signalisation insulinique	Matin
Hibiscus	Réduit la tension par inhibition de l'ECA, réduit les triglycérides	Journée
Curcuma + poivre + graisse	Inhibe NF-κB — le régulateur central de l'inflammation chronique	Midi ou soir
Thé vert	EGCG améliore la sensibilité à l'insuline, réduit l'absorption des graisses alimentaires	Matin
Chardon-Marie	Protège le foie de la surcharge lipidique — souvent atteint dans le syndrome métabolique	Matin à jeun
Fenugrec	Ralentit l'absorption du glucose postprandial par formation de gel	Avant repas
Kéfir de plantes ou kombucha	Restaure le microbiome — la dysbiose intestinale est un cofacteur du syndrome métabolique	Avant ou pendant repas

Protocole pratique

Semaine 1–2 (mise en place progressive) : - Matin : thé vert + cannelle (programme journalier) - Midi : lait d'or (décoction curcuma + poivre + lait entier) - Journée : infusion froide hibiscus + rooibos (500 ml) - Avant dîner : 1 cuillère à soupe d'oxymel gingembre + cannelle dans eau tiède

Semaine 3–8 (protocole complet) : Ajouter aux préparations ci-dessus : - Matin à jeun : décoction chardon-Marie (15 min) — 200 ml - Avant chaque repas principal : macération froide fenugrec (150 ml) - 20–30 gouttes de teinture de berbérine dans le thé vert du matin

Durée : 8 semaines de protocole complet, puis pause de 2 semaines, puis évaluation.

Signaux de progression

- Réduction du tour de taille (4–8 semaines)
- Glycémie à jeun en amélioration (bilan à 8 semaines)
- Meilleure énergie après les repas — disparition de la somnolence post-prandiale
- Moins de fringales en milieu de journée

Contre-indications et précautions

- **Metformine** : la berbérine potentialise l'effet — risque d'hypoglycémie. Informer le médecin, surveillance glycémique renforcée
 - **Anticoagulants** : le gingembre et le curcuma ont des effets antiplaquettaires — adapter si sous warfarine ou anticoagulants directs
 - **Réglisse** : à éviter dans ce protocole — retient le sodium et élève la tension
-

Protocole 2 — Obésité et résistance à l'insuline

Surpoids avec IMC > 27, fringales récurrentes, fatigue après les repas, difficultés à perdre du poids malgré une alimentation raisonnée.

Le mécanisme

L'obésité de type métabolique n'est pas un problème de volonté — c'est un problème de signalisation hormonale. L'insulinorésistance maintient des niveaux d'insuline chroniquement élevés qui favorisent le stockage des graisses et bloquent leur utilisation comme carburant. La leptine (hormone de satiété) devient elle aussi résistante — le signal “je suis rassasié” n'arrive pas.

Les plantes de ce protocole agissent sur trois mécanismes : la sensibilité à l'insuline, la vitesse d'absorption des glucides, et la régulation de l'appétit.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme	Niveau de preuve
Gymnema sylvestre	Bloque les récepteurs du goût sucré dans l'intestin — réduit l'absorption du glucose. Régénère les cellules bêta pancréatiques selon études animales	Clinique préliminaire
Berbérine	AMPK — augmente l'oxydation des acides gras, réduit la synthèse des graisses	Clinique solide
Thé (EGCG)	Inhibe la lipase pancréatique (enzyme qui digère les graisses alimentaires) — réduit l'absorption des lipides de 30%	Clinique modéré
Maté	Acide chlorogénique — inhibe la glucose-6-phosphatase hépatique, légèrement thermogénique	Clinique préliminaire
Fenugrec	Galactomannanes — ralentit la vidange gastrique, prolonge la satiété	Clinique solide
Cannelle	Réduit la glycémie post-prandiale — réduit les fringales post-repas	Clinique modéré
Spiruline	Phycocyanine anti-inflammatoire, protéines complètes — réduit l'appétit, lutte contre l'inflammation du tissu adipeux	Clinique préliminaire

Protocole pratique

À jeun le matin : Macération froide de fenugrec (150 ml) — préparer la veille

Petit-déjeuner : Thé vert + cannelle + maté (moitié/moitié) à 78°C — 300 ml + 1 cuillère à café de spiruline en poudre dans un verre d'eau froide (séparé — jamais chaud)

Avant déjeuner et dîner (15–30 min avant) : Macération froide fenugrec (150 ml) OU oxymel gingembre + fenouil (1 cuillère à soupe dans eau tiède)

En cure de 6 semaines (puis pause 2 semaines) : Teinture de gymnema : 20 gouttes dans un peu d'eau, 15 minutes avant les deux repas principaux

Journée : Infusion froide hibiscus + rooibos — 500 ml (remplace les boissons sucrées)

Durée et attentes réalistes

Les plantes de ce protocole ne font pas “fondre” la graisse. Elles corrigent progressivement la signalisation insulinique et réduisent les fringales. Les résultats documentés dans les études cliniques sur la berbérine et le gymnema sur 12 semaines montrent une réduction de 1,5 à 3 kg de masse grasse en association avec une alimentation améliorée.

Ce n'est pas spectaculaire. C'est durable.

Protocole 3 — Hypertension artérielle

Tension systolique régulièrement > 135 mmHg ou diastolique > 85 mmHg. Si tension > 160/100 mmHg, traitement médical en priorité — les plantes en complément sous supervision.

Le mécanisme

La tension artérielle est régulée par plusieurs systèmes : le système rénine-angiotensine-aldostérone (SRAA), le système nerveux autonome, la rigidité des parois artérielles, et le volume sanguin. Les antihypertenseurs médicamenteux agissent sur l'un de ces systèmes. Les plantes de ce protocole agissent sur plusieurs simultanément.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme	Réduction documentée
Hibiscus	Inhibe l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) — même mécanisme que les IEC (captopril, ramipril)	-7,5 mmHg systolique en moyenne (méta-analyse 2015)
Aubépine	OPC et vitexine — vasodilatation par inhibition de la phosphodiestérase, antioxydant artériel	-3 à -5 mmHg (études cliniques)
Olivier (feuilles)	Oleuropéine — vasodilatation, légère inhibition de l'ECA, calcium antagoniste	-11,5 mmHg systolique (essai clinique 2011)
Ail noir fermenté	S-allylcystéine — vasodilatation par production de sulfure d'hydrogène (H ₂ S), réduction de la rigidité artérielle	-8 à -10 mmHg (méta-analyses)
Hibiscus froid concentré	Version concentrée — 3 cuillères à soupe pour 500 ml	Dose-dépendant
Ortie	Apport en potassium et magnésium — régulation tensionnelle minérale	Soutien indirect

Protocole pratique

Le matin : Décoction feuilles d'olivier — 1 cuillère à soupe dans 300 ml, frémissement 15 min, filtrer

Dans la journée (500 ml) : Infusion froide hibiscus concentrée (3 cuillères à soupe pour 500 ml) — macération 8h

Après-midi : Infusion ortie + prêle — 300 ml (apport minéral : potassium, magnésium, silice)

En cure de 8 semaines : Teinture d'aubépine : 30 gouttes matin et soir dans un peu d'eau

2–3 fois par semaine : 1 à 2 gousses d'ail noir fermenté (disponible en épicerie asiatique ou bio)

Surveillance

Mesurer la tension avant de commencer le protocole, puis toutes les 2 semaines. Si vous êtes sous antihypertenseurs, une réduction tensionnelle significative peut nécessiter une adaptation de la dose médicamenteuse — informer le médecin dès le départ.

Contre-indications

- **Réglisse** : à bannir strictement en cas d'hypertension — retient le sodium, élève la tension
 - **IEC (ramipril, perindopril, etc.)** : l'hibiscus et l'olivier ont un mécanisme similaire — potentialisation possible, surveillance tensionnelle renforcée
 - **Grossesse** : hibiscus à éviter — effets utérotonus documentés
-

Protocole 4 — Diabète type 2 et prédiabète

Glycémie à jeun entre 1,10 et 1,25 g/L (prédiabète) ou > 1,26 g/L (diabète type 2 confirmé). Toujours en complément du traitement médical — jamais en remplacement.

Le mécanisme

Dans le diabète type 2, les cellules musculaires et hépatiques ne répondent plus à l'insuline (résistance) et le pancréas finit par s'épuiser. L'hyperglycémie chronique glycosyle les protéines (hémoglobine glyquée — HbA1c) et endommage progressivement les vaisseaux, les reins et les nerfs.

Les plantes de ce protocole agissent à trois niveaux : réduction de l'absorption du glucose (intestin), amélioration de la sensibilité à l'insuline (muscles/foie), et réduction de la production hépatique de glucose.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme	Niveau de preuve
Berbérine	AMPK — réduction production hépatique glucose, amélioration sensibilité insuline. HbA1c réduite de 0,9% en moyenne (méta-analyse 2012)	Clinique solide
Cannelle de Ceylan	GLUT-4 — améliore l'entrée du glucose dans les cellules musculaires	Clinique modéré
Fenugrec	Galactomannanes — gel intestinal qui ralentit l'absorption glucidique	Clinique solide
Gymnema sylvestre	Acide gymnémique — bloque les récepteurs intestinaux du glucose, stimule la sécrétion d'insuline	Clinique préliminaire
Olivier (feuilles)	Oleuropéine — sensibilisation à l'insuline, inhibition α -glucosidase	Clinique préliminaire
Oxymel vinaigre de cidre	Acide acétique — inhibe les amylases et α -glucosidases, réduit glycémie postprandiale de 15–25%	Clinique solide
Rooibos	Aspalathine — active GLUT-4, propriétés similaires à la cannelle mais sans théine	Clinique préliminaire

Protocole pratique

À jeun, 30 min avant le petit-déjeuner : - Macération froide fenugrec (150 ml) — préparer la veille - OU 1 cuillère à soupe d'oxymel vinaigre de cidre + cannelle dans 200 ml d'eau tiède

Petit-déjeuner : Thé vert + cannelle de Ceylan + rooibos (moitié/moitié)
— 300 ml + 20 gouttes teinture berbérine OU 1/4 cuillère à café poudre berbérine

Avant déjeuner et dîner (15–20 min avant) : Macération froide fenugrec
— 150 ml (vider le verre d'un trait — le gel se forme dans l'estomac)

Après les repas : Infusion camomille + cannelle + cardamome — 250 ml
(digestion + glycémie postprandiale)

En cure alternée (3 semaines on / 1 semaine off) : Teinture gymnema :
20 gouttes dans eau avant les 2 repas principaux

Surveillance obligatoire

Mesurer la glycémie à jeun avant de commencer, puis 1 fois par semaine.
Si vous êtes sous metformine ou sulfamides : la berbérine potentialise significativement l'effet — risque d'hypoglycémie réelle. Surveillance glycémique quotidienne les 2 premières semaines. Informer le médecin.

Protocole 5 — Dyslipidémie (cholestérol et triglycérides)

LDL-cholestérol > 1,6 g/L, triglycérides > 1,5 g/L, ou HDL bas (< 0,4 g/L homme / 0,5 g/L femme).

Le mécanisme

Le cholestérol LDL n'est pas intrinsèquement dangereux — c'est le LDL oxydé qui s'accumule dans les parois artérielles. Les triglycérides élevés reflètent une surproduction hépatique, souvent liée à un excès de fructose et d'alcool. Les plantes de ce protocole agissent sur la synthèse hépatique des lipides, leur oxydation et leur élimination biliaire.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme	Effet documenté
Chardon-Marie	Silymarine — réduit la synthèse hépatique du LDL, protège contre l'oxydation	Réduction LDL 10–15% sur 8 semaines
Artichaut	Cynarine — stimule la sécrétion biliaire, facilite l'élimination du cholestérol	Réduction LDL 18% (essai clinique)
Hibiscus	Anthocyanes — réduction des triglycérides de 25–30% documentée	Clinique solide
Ail noir fermenté	S-allylcystéine — inhibe la HMG-CoA réductase (même enzyme que les statines)	Réduction LDL 10–12%
Berbérine	Augmente les récepteurs LDL hépatiques — accélère le recaptage du LDL	Réduction LDL 20–25% (méta-analyses)
Thé vert	EGCG — inhibe l'absorption intestinale du cholestérol alimentaire	Réduction LDL 5–10%
Spiruline	Phycocyanine — réduit l'oxydation du LDL	Réduction triglycérides 15–20%

Protocole pratique

Matin à jeun : Décoction chardon-Marie (graines broyées, 15 min) — 200 ml

Matin avec le petit-déjeuner : Thé vert + quelques gouttes teinture artichaut (20 gouttes)

Journée : Infusion froide hibiscus concentré — 500 ml

2–3 fois par semaine : 1–2 gousses d'ail noir fermenté (à manger directement)

En cure de 8 semaines : Berbérine : 20–30 gouttes teinture dans thé du matin

Soir : 1 cuillère à café de spiruline en poudre dans eau froide

Interaction statines

La berbérine et l’ail inhibent partiellement la HMG-CoA réductase — même mécanisme que les statines. L’association peut potentialiser l’effet hypolipémiant, ce qui est généralement bénéfique mais peut nécessiter une adaptation de la dose de statine. Informer le médecin.

Le chardon-Marie modifie le métabolisme hépatique CYP3A4 qui dégrade de nombreuses statines (simvastatine, atorvastatine) — peut augmenter leurs concentrations plasmatiques. Surveillance clinique recommandée.

Protocole 6 — Inflammation chronique de bas grade

Fatigue chronique inexplicée, douleurs articulaires diffuses, CRP légèrement élevée, infections fréquentes, récupération lente.

Le mécanisme

L’inflammation chronique de bas grade est une activation permanente du système immunitaire à faible intensité — sans infection aiguë, sans cause apparente. Elle est entretenue par l’alimentation ultra-transformée (acides gras trans, émulsifiants, additifs), le déséquilibre oméga-6/oméga-3, la dysbiose intestinale, le stress chronique et la sédentarité.

Elle est le dénominateur commun du syndrome métabolique, des maladies cardiovasculaires, de certaines maladies neurodégénératives et du vieillissement accéléré.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme anti-inflammatoire
Curcuma + poivre + graisse	Inhibe NF-κB (régulateur central de l'inflammation), inhibe COX-2 et LOX
Gingembre	Shogaol et gingérol — inhibent COX-2, effets comparables à l'ibuprofène à doses élevées
Rooibos	Aspalathine et nothofagine — antioxydants puissants, inhibent l'inflammation neutrophile
Ortie	Lectines — inhibent NF-κB et TNF-α, réduction de la douleur articulaire documentée
Romarin	Acide carnosique — inhibiteur de NF-κB, protège les mitochondries du stress oxydatif
Spiruline	Phycocyanine — inhibe la libération d'histamine et les prostaglandines inflammatoires
Ail noir	S-allylcystéine — inhibe NF-κB et réduction des cytokines pro-inflammatoires (IL-6, TNF-α)

Protocole pratique

Matin : Thé vert + romarin (infusion 80°C) — 300 ml

Midi : Lait d'or (curcuma + poivre + lait entier + gingembre) — 250 ml

Journée : Infusion froide hibiscus + rooibos — 500 ml

Après-midi : Infusion ortie + gingembre léger — 300 ml

1 cuillère à café de spiruline dans eau froide le matin

2–3 fois par semaine : Ail noir fermenté — 1 gousse

Durée : Protocole continu — ces plantes sont toutes sûres en usage quotidien prolongé, à l'exception du romarin en grande quantité (limiter à une petite branche par préparation).

Protocole 7 — Stress chronique et cortisol

Fatigue le matin malgré le sommeil, énergie fluctuante dans la journée, difficulté à décompresser le soir, anxiété de fond, digestion perturbée par le stress.

Le mécanisme

Le stress chronique maintient un niveau de cortisol anormalement élevé — ou au contraire épuisé (burn-out). Le cortisol élevé chroniquement favorise l'insulino-résistance, perturbe le sommeil, détruit le tissu musculaire, altère le microbiome et supprime l'immunité.

Les adaptogènes sont la classe de plantes la mieux documentée pour réguler l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) — le système qui régule la production de cortisol.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme	Effet
Ashwagandha	Withanolides — réduction du cortisol sérique de 27% en moyenne (essais cliniques). Action sur les récepteurs GABA-A	Réduction anxiété, meilleure résistance au stress
Rhodiola	Rosavines et salidroside — améliore la résistance au stress physique et mental, réduit la fatigue de fond	Adaptogène énergisant (matin)
Éleuthérocoque	Éleuthérosides — adaptogène non stimulant, idéal en longue cure	Résistance au stress chronique
Mélisse	Acide rosmarinique — inhibe la GABA-transaminase, prolonge l'action du GABA	Anxiolyse douce, sans sédation
Réglisse	Glycyrrhizine — inhibe l'enzyme 11 β -HSD qui dégrade le cortisol. Utile en cas de cortisol épuisé (burn-out)	Soutien surrénalien
Camomille	Apigénine — agoniste partiel des récepteurs GABA-A	Anxiolyse, sans dépendance

***Attention réglisse :** utile en cas de cortisol bas (épuiement, burn-out). À éviter si cortisol encore élevé ou en cas d'hypertension.*

Protocole pratique

Matin (adaptogène énergisant) : Décoction rhodiola + éléuthérocoque (20 min à feu doux) — 300 ml OU teinture rhodiola : 20 gouttes dans thé vert

En journée : Infusion mélisse + camomille — 250 ml (transition déjeuner-après-midi)

Soir (descente du cortisol) : Décoction ashwagandha (20 min) + mélisse (ajoutée hors du feu) — 250 ml

Avant sommeil : Valériane + passiflore (programme journalier)

Cycle obligatoire pour les adaptogènes

Ashwagandha, rhodiola, éléuthérocoque : **3 semaines de prise / 1 semaine de pause minimum.** Le corps s'adapte et l'effet diminue sans pause. La pause permet au système de retrouver sa sensibilité.

Ne pas combiner les trois adaptogènes en même temps — choisir rhodiola (ou éléuthérocoque) le matin et ashwagandha le soir.

Protocole 8 — Sommeil

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur, pensées qui s'emballent au coucher.

Le mécanisme

Le sommeil est régulé par deux systèmes : la pression homéostatique (adénosine qui s'accumule pendant l'éveil) et le rythme circadien (mélatonine sécrétée à la tombée de la nuit). Le stress chronique, la

lumière bleue des écrans et le cortisol élevé en soirée perturbent la sécrétion de mélatonine et maintiennent le système nerveux en état d'alerte.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme	Délai d'action
Valériane	Acide valérénique — agoniste partiel GABA-A, inhibe la recapture du GABA	2–4 semaines de prise régulière
Passiflore	Chryisine — agoniste partiel GABA-A, flavonoïdes sédatifs	Relativement rapide (1 semaine)
Mélisse	Acide rosmarinique — allonge la demi-vie du GABA	Rapide (quelques jours)
Camomille	Apigénine — récepteurs GABA-A	Relativement rapide
Ashwagandha	Réduction du cortisol vés-péral — traite la cause plutôt que le symptôme	4–6 semaines
Houblon	2-méthyl-3-butén-2-ol — sédatif par conversion en GABA dans le foie	Rapide, puissant

Protocole pratique

À partir de 20h — réduire les stimulants : Dernière caféine (thé, maté, café) avant 15h. Après 20h : uniquement plantes sédatives ou neutres.

Après dîner (20h–21h) : Infusion mélisse + camomille + feuilles d'orange (si disponibles) — 250 ml, eau à 80°C

30–45 min avant le coucher : Décoction sommeil : - 1 cuillère à café valériane (racine) - 1 cuillère à café passiflore - 1/2 cuillère à café houblon (cônes séchés) - Frémissement 10 min à couvert, refroidir 5 min, filtrer - Boire en 15 min

En cure de 4 semaines : Ajouter ashwagandha le soir (20 min de décoction ou teinture) — agit sur la cause (cortisol) plutôt que le symptôme

Ce que ces plantes ne font pas

Elles ne provoquent pas de sédation immédiate comme les benzodiazépines. Leur action est progressive — qualité du sommeil améliorée en 1–3 semaines de prise régulière, pas à la première gorgée. La régularité est plus importante que la dose.

Ne pas associer à des somnifères ou benzodiazépines sans avis médical — potentialisation sédatrice possible.

Protocole 9 — Foie et détox

Foie gras non alcoolique (NAFLD), enzymes hépatiques légèrement élevées (ASAT/ALAT), digestion lourde après les graisses, teint terne, fatigue matinale persistante.

Le mécanisme

Le foie est l'organe central du métabolisme lipidique, de la détoxification et de la production biliaire. Le syndrome métabolique touche souvent le foie en premier — la résistance à l'insuline oriente les glucides en excès vers la synthèse de graisses hépatiques (stéatose). Les plantes de ce protocole soutiennent les trois fonctions hépatiques : protection cellulaire, stimulation biliaire, détoxification.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme hépatique
Chardon-Marie	Silymarine — stabilise les membranes des hépatocytes, inhibe la fibrose, régénère le tissu hépatique
Artichaut	Cynarine — stimule la sécrétion de bile, facilite la digestion des graisses et l'élimination du cholestérol
Pissenlit (racine)	Taraxacine — cholagogue et cholérétique, légèrement diurétique
Romarin	Acide carnosique — hépatoprotecteur, antioxydant mitochondrial
Curcuma	Curcumine — inhibe la fibrose hépatique, anti-inflammatoire sur le foie
Rhodiola	Rosavines — protège le foie du stress oxydatif

Protocole pratique

Cure de 8 semaines (puis pause 4 semaines) :

Matin à jeun : - Décoction chardon-Marie (graines broyées, 15 min) — 200 ml

30 min avant déjeuner : - Infusion artichaut + pissenlit — 200 ml (stimule la sécrétion biliaire avant le repas gras)

Midi : - Lait d'or curcuma + poivre + lait entier — 250 ml

Soir : - Infusion romarin + menthe — 200 ml (légère, digestive)

Protocole 10 — Digestion et microbiome

Ballonnements, transit irrégulier, digestion lente, intolérances alimentaires récentes, syndrome de l'intestin irritable fonctionnel.

Le mécanisme

La dysbiose intestinale — déséquilibre du microbiome — est à la fois une conséquence et une cause du syndrome métabolique. Un microbiome appauvri réduit la production des acides gras à chaîne courte (AGCC) qui

nourrissent les cellules du côlon et régulent l'inflammation systémique. La perméabilité intestinale ("leaky gut") laisse passer des LPS bactériens qui entretiennent l'inflammation chronique.

Les plantes du protocole

Plante	Mécanisme digestif
Kéfir de plantes	Probiotiques vivants — restaure la diversité bactérienne
Kombucha aux herbes	Acides organiques + probiotiques + principes actifs des plantes
Fenouil	Anéthol — relaxe la musculature intestinale, réduit les ballonnements
Camomille	Apigénine — anti-inflammatoire intestinal, favorable au microbiome
Gingembre	Shogaol — stimule la motilité gastrique, réduit les nausées et la stase
Réglisse	Glycyrrhizine — protège la muqueuse intestinale, effet prébiotique
Pissenlit	Inuline — prébiotique puissant, nourrit Lactobacillus et Bifidobacterium
Artichaut	Cynarine + inuline — prébiotique + stimulation biliaire

Protocole pratique

Chaque jour : - 100–150 ml de kéfir de plantes maison (maison = vivant) avant ou pendant un repas - Infusion digestive après chaque repas (fenouil + camomille + menthe)

En cure de 6 semaines : - Infusion pissenlit + artichaut 30 min avant le déjeuner (prébiotiques + bile) - Oxymel gingembre + fenouil : 1 cuillère à soupe dans eau tiède avant le dîner

Attention à la réintroduction : si la dysbiose est importante, les prébiotiques (pissenlit, artichaut, topinambour) peuvent provoquer des ballonnements les premières semaines. Introduire progressivement — commencer par de petites doses et augmenter sur 2–3 semaines.

Tableau récapitulatif — Vue d'ensemble des protocoles

Condition	Plantes clés	Durée cure	Interaction médicaments
Syndrome métabolique	Berbérine, cannelle, hibiscus, curcuma	8 sem + pause 2 sem	Metformine, anticoagulants
Obésité / insulino-résistance	Gymnema, berbérine, thé vert, fenugrec	8–12 sem cyclées	Antidiabétiques
Hypertension	Hibiscus, olivier, aubépine, ail noir	Continu avec surveillance	IEC, ARA2, bêtabloquants
Diabète type 2	Berbérine, fenugrec, gymnema, olivier	3 sem on / 1 sem off	Metformine, sulfamides
Dyslipidémie	Chardon-Marie, artichaut, berbérine, ail noir	8 sem + pause 4 sem	Statines, fibrates
Inflammation chronique	Curcuma, gingembre, rooibos, spiruline	Continu	Anticoagulants (gingembre)
Stress / cortisol	Ashwagandha, rhodiola, mélisse	3 sem on / 1 sem off	Immunosuppresseurs
Sommeil	Valériane, passiflore, mélisse	4 sem, pause	Benzodiazépines, somnifères
Foie / détox	Chardon-Marie, artichaut, curcuma	8 sem + pause 4 sem	Statines, chimiothérapie
Digestion / microbiome	Kéfir plantes, fenouil, pissenlit	Continu	Antibiotiques (attendre 2h)

Ces protocoles sont des outils documentés, pas des prescriptions. Si vous avez un doute sur une interaction avec votre traitement médical, consultez la Partie 4 — Tableaux des interactions, ou présentez ce protocole à votre médecin ou pharmacien.

Dans le même atelier — *L'Anti-Inflammatoire (CB3) complète ces protocoles par une approche alimentaire complète — quels aliments amplifier, lesquels éliminer, et comment construire une assiette qui réduit l'inflammation systémique sur la durée.*

Partie 3 — Monographies des 39 plantes

Une plante = un chapitre. Héritage traditionnel, principe actif, mécanisme biologique, préparation optimale, synergies, contre-indications.

1. Hibiscus

Hibiscus sabdariffa

Héritage Originaire d’Afrique de l’Ouest, l’hibiscus est consommé depuis des siècles au Sénégal (bissap), en Égypte (karkadé) et au Mexique (agua de jamaica). Dans toutes ces traditions, il était associé à la fraîcheur, à la santé du cœur et à la régulation de la tension. Les médecines traditionnelles africaines et arabes l’utilisaient spécifiquement pour les “maladies du sang chaud” — ce que nous appelons aujourd’hui l’hypertension.

Principes actifs Anthocyanes (delphinidine, cyanidine), acide hibiscique, acide citrique, polyphénols, acide protocatéchiq.

Mécanisme biologique Les anthocyanes inhibent l’enzyme de conversion de l’angiotensine (ECA) — exactement le mécanisme des médicaments IEC (captopril, ramipril, périndopril). Cette inhibition réduit la production d’angiotensine II, un vasoconstricteur puissant, entraînant une vasodilatation et une baisse tensionnelle. Douze méta-analyses publiées entre 2010 et 2022 documentent une réduction moyenne de 7,5 mmHg systolique et 3,5 mmHg diastolique avec 2–3 tasses par jour d’infusion concentrée. Les anthocyanes réduisent également les triglycérides de 20–30% et le LDL de 8–10%.

Préparation optimale Macération froide de préférence — 2 à 3 cuillères à soupe de fleurs séchées dans 500 ml d'eau froide, 6–8 heures au réfrigérateur. La macération froide préserve mieux les anthocyanes que l'infusion chaude. Si infusion chaude : eau à 85°C, 5 minutes, jamais bouillante.

Synergies - Aubépine : synergie antihypertensive par mécanismes complémentaires - Rooibos : renforce l'effet antioxydant - Cannelle : améliore le profil lipidique de façon complémentaire

Contre-indications - Grossesse : effets utérotonus documentés — à éviter - IEC et ARA2 (antihypertenseurs) : potentialisation possible — surveillance tensionnelle - Hypotension : à éviter si tension naturellement basse

Conditions ciblées : HT, DL, OB

2. Cannelle de Ceylan

Cinnamomum verum

Héritage La cannelle est l'une des épices les plus anciennes du monde — mentionnée dans les textes médicaux chinois dès 2700 avant J.-C. et dans les papyrus égyptiens. Au Moyen-Orient et en Asie du Sud, elle était prescrite pour “réchauffer le sang” et “réguler la digestion” — termes traditionnels pour ce que nous appelons aujourd'hui amélioration de la sensibilité à l'insuline.

Principes actifs Cinnamaldéhyde (principal), proanthocyanidines de type A, coumarine (faible teneur dans la vraie cannelle de Ceylan — élevée dans la Cassia).

Mécanisme biologique Le cinnamaldéhyde active les transporteurs GLUT-4 dans les membranes des cellules musculaires — les mêmes protéines que l'insuline stimule normalement. Il améliore donc la sensibilité à l'insuline indépendamment de cette hormone. Les proanthocyanidines inhibent les enzymes alpha-amylase et alpha-glucosidase qui digèrent les

glucides complexes en sucres simples — ralentissant l'absorption du glucose. Meta-analyse 2019 : réduction de la glycémie à jeun de 0,27 g/L en moyenne, réduction HbA1c de 0,36%.

Préparation optimale Décoction : 1 bâton de cannelle de Ceylan dans 300 ml d'eau, frémissement 15 minutes. Ou infusion forte à 90°C, 10 minutes. **Toujours utiliser Cinnamomum verum** (cannelle de Ceylan, claire, se déroule en couches) et non Cassia (foncée, dure) qui contient de la coumarine hépatotoxique à doses quotidiennes élevées.

Synergies - Berbérine : synergie hypoglycémiante — mécanismes complémentaires (GLUT-4 + AMPK) - Gingembre : amélioration de la sensibilité à l'insuline + anti-inflammatoire - Thé vert : profil métabolique complet

Contre-indications - Anticoagulants : la coumarine de la Cassia (pas de Ceylan) potentialise la warfarine - Grossesse : à dose modérée, sans problème — doses élevées à éviter - Allergie aux baumiers du Pérou (rare cross-réactivité)

Conditions ciblées : DT, OB, IF

3. Berbérine (épine-vinette)

Berberis vulgaris

Héritage La berbérine est extraite de l'épine-vinette, du curcuma sauvage et de l'hydraste du Canada. Elle est utilisée en médecine ayurvédique et en médecine chinoise traditionnelle depuis plus de 3000 ans pour les infections intestinales et le diabète. En Inde, l'écorce de *Berberis* était le remède standard pour les "maladies du sucre" — bien avant que l'insuline soit découverte.

Principes actifs Berbérine (alcaloïde isoquinoléique principal), berbamine, oxycanthine.

Mécanisme biologique La berbérine active l'AMPK (AMP-activated protein kinase) — l'enzyme centrale du métabolisme énergétique cellulaire, surnommée le “maître régulateur du métabolisme”. C'est exactement la même cible que la metformine. Cette activation réduit la production hépatique de glucose, améliore la sensibilité à l'insuline musculaire, inhibe la synthèse des graisses et augmente le nombre de récepteurs LDL hépatiques (accélère le recaptage du LDL circulant). Méta-analyse 2012 portant sur 14 essais cliniques : réduction HbA1c de 0,9%, LDL de 0,65 mmol/L, triglycérides de 0,50 mmol/L.

Préparation optimale La berbérine est peu soluble dans l'eau froide. Décoction d'écorce de berbérin (15–20 min) ou — plus pratique — poudre de berbérine disponible en herboristerie (1/4 cuillère à café dans thé chaud). Teinture mère également efficace (20–30 gouttes).

Synergies - Cannelle : synergie hypoglycémiante documentée - Chardon-Marie : la silymarine améliore la biodisponibilité de la berbérine (absorption intestinale limitée seule) - Thé vert : complémentarité métabolique

Contre-indications et interactions - **Metformine** : même mécanisme (AMPK) — association contre-indiquée sans supervision médicale. Risque d'hypoglycémie même à glycémie initialement normale. Si l'objectif est métabolique, la metformine remplit déjà le rôle de la berbérine — l'ajouter en doublon n'apporte pas de bénéfice supplémentaire et présente un risque réel. - **Insuline, sulfamides** : potentialisation hypoglycémiante — contre-indiquée sans ajustement médical - **Anticoagulants** : potentialisation de l'effet anticoagulant - **Rupatadine, antihistaminiques métabolisés par CYP3A4** : la berbérine inhibe CYP3A4 — peut augmenter la concentration plasmatique de ces médicaments - **Grossesse et allaitement** : contre-indiquée - **Nouveau-nés** : contre-indiquée (risque d'ictère) - Troubles digestifs légers fréquents en début de traitement — commencer par 500 mg/j avec repas, augmenter progressivement

Note clinique : Chez un patient sous metformine qui présente un VGM progressivement élevé, des paresthésies ou une fatigue inexplicée, penser à la déplétion en B12 induite par la metformine avant d'ajouter de la berbérine. Doser B12 et homocystéine. La berbérine ne corrige pas la carence B12 — c'est la méthylcobalamine qui le fait.

Conditions ciblées : DT, OB, DL

4. Fenugrec

Trigonella foenum-graecum

Héritage Utilisé depuis l'Antiquité en Égypte, en Inde et dans le monde arabe. Le fenugrec est l'une des plantes médicinales les plus anciennes documentées — retrouvé dans la tombe de Toutankhamon. En Ayurveda, il était prescrit pour le diabète, les douleurs articulaires et pour stimuler la lactation. Dans la tradition arabe, les graines trempées étaient données aux diabétiques avant les repas.

Principes actifs Galactomannanes (fibres solubles visqueuses), 4-hydroxyisoleucine (acide aminé unique), saponines stéroïdiennes, trigonelline.

Mécanisme biologique Les galactomannanes forment un gel visqueux dans l'estomac et l'intestin grêle qui ralentit mécaniquement la vidange gastrique et l'absorption du glucose — réduction documentée de la glycémie postprandiale de 15–25%. La 4-hydroxyisoleucine stimule directement la sécrétion d'insuline par les cellules bêta pancréatiques de façon glucose-dépendante (uniquement quand la glycémie est élevée — pas de risque d'hypoglycémie). La trigonelline inhibe partiellement les alpha-glucosidases intestinales.

Préparation optimale Macération froide : 1 cuillère à café de graines entières dans 150 ml d'eau froide, 8–12 heures. Boire à jeun ou avant les repas — le gel doit se former dans l'estomac. Décoction possible mais détruit partiellement les galactomannanes. Les graines germées sont également efficaces.

Synergies - Gymnema : complémentarité sur la régulation glycémique - Cannelle + berbérine : protocole diabète complet - Vitamine C : améliore l'absorption du fer contenu dans les graines

Contre-indications - Anticoagulants : légère activité antiplaquettaire - Grossesse : stimule les contractions utérines à forte dose — éviter - Hypothyroïdie traitée : peut réduire l'absorption de la lévothyroxine — prendre à distance - Goût prononcé (amer, légèrement sirupeux) — certains le trouvent difficile

Conditions ciblées : DT, OB, DL

5. *Gymnema sylvestre*

Gymnema sylvestre

Héritage “Gurmar” en hindi — littéralement “destructeur de sucre”. Plante grimpante des forêts tropicales d'Inde, utilisée en Ayurveda depuis au moins 2000 ans pour le “madhumeha” (diabète). Selon la tradition, mâcher les feuilles de gymnema rendait temporairement incapable de sentir le goût sucré — observation empirique qui annonçait son mécanisme moléculaire.

Principes actifs Acides gymnémiques (saponines triterpéniques), gymnémosides, gurmarine.

Mécanisme biologique Les acides gymnémiques bloquent les récepteurs du goût sucré sur les papilles gustatives — effet qui dure 1–2 heures après consommation. Dans l'intestin, ils bloquent les mêmes récepteurs sur les entérocytes, réduisant l'absorption du glucose de façon significative. Des

études animales montrent une régénération des cellules bêta pancréatiques avec administration prolongée — résultat non encore confirmé solidement chez l'humain. Études cliniques humaines : réduction glycémie à jeun de 20–25% après 18–20 mois.

Préparation optimale Infusion : 1–2 cuillères à café de feuilles séchées, eau à 85°C, 7 minutes. Teinture mère (20 gouttes) plus pratique pour usage régulier. La mastiquer fraîche directement donne l'effet gustatif immédiat mais la préparation liquide est préférable pour l'effet intestinal.

Synergies - Fenugrec : complémentarité — fenugrec ralentit l'absorption, gymnema la bloque activement - Berbérine : protocole diabète complet par mécanismes complémentaires

Contre-indications - Antidiabétiques et insuline : potentialisation importante — risque d'hypoglycémie. Surveillance glycémique stricte - **Chirurgie** : stopper 2 semaines avant — hypoglycémie peropératoire possible - Grossesse : données insuffisantes — éviter par précaution

Conditions ciblées : DT, OB

6. Gingembre

Zingiber officinale

Héritage Le gingembre est probablement la plante médicinale la plus universellement utilisée dans l'histoire humaine. Originaire d'Asie du Sud-Est, il est documenté en médecine chinoise (2500 av. J.-C.), ayurvédique (Charaka Samhita) et arabe (Ibn Sina). Dans toutes les traditions, il était associé à la chaleur, à la digestion et à la lutte contre l'inflammation — “il réchauffe l'estomac et dissout les vents”.

Principes actifs Gingérol (forme fraîche), shogaol (forme séchée ou cuite — plus puissant), paradol, zingerone, huiles essentielles.

Mécanisme biologique Le shogaol inhibe simultanément COX-2 (cyclooxygénase-2) et LOX (lipoxygénase) — les deux enzymes majeures de la cascade inflammatoire. C'est le même mécanisme que l'ibuprofène sur COX-2, mais sans inhibition de COX-1 (qui protège la muqueuse gastrique). Études comparatives : 255 mg de shogaol équivalent à 400 mg d'ibuprofène sur la douleur articulaire avec meilleure tolérance digestive. Autres effets documentés : réduction glycémie à jeun (HbA1c -0,36%), amélioration motilité gastrique (utile en cas de stase), réduction nausées (chimiothérapie, grossesse, mal des transports).

Préparation optimale Gingembre frais : décoction 15 minutes (la chaleur convertit le gingérol en shogaol plus puissant). Rhizome frais râpé ajouté hors du feu préserve le gingérol brut — effet différent, moins anti-inflammatoire mais plus digestif. Gingembre séché en poudre : riche en shogaol directement. Ratio approximatif : 1 cm de rhizome frais = 1/4 cuillère à café de poudre séchée.

Synergies - Curcuma + poivre noir : synergie anti-inflammatoire puissante
- Cannelle : profil glycémique complémentaire - Miel d'acacia : adoucit, ajoute des propriétés antibactériennes

Contre-indications - Anticoagulants (warfarine, héparine) : activité antiplaquettaire — augmente le risque de saignement à forte dose - **Lithiase biliaire** : stimule la sécrétion biliaire — peut déclencher une colique hépatique - **Grossesse** : dose modérée (< 1g/jour) considérée sûre — éviter les doses élevées au 3e trimestre

Conditions ciblées : IF, DI, DT, HT

7. Curcuma

Curcuma longa

Héritage 5000 ans de médecine ayurvédique. Le curcuma est le pilier de la médecine traditionnelle indienne — prescrit pour l'inflammation articulaire, les maladies du foie, les infections cutanées et la digestion. En Asie du Sud-Est, le lait de curcuma (haldi doodh) est donné aux enfants comme protecteur général de la santé. La médecine chinoise l'utilisait pour "activer le Qi du sang" — terme traditionnel pour l'action anti-inflammatoire systémique.

Principes actifs Curcuminoïdes (curcumine 60–70%, déméthoxycurcumine, bisdéméthoxycurcumine), huiles essentielles (turmérone).

Mécanisme biologique La curcumine inhibe NF-κB (nuclear factor kappa B) — le régulateur transcriptionnel central de l'inflammation chronique qui contrôle l'expression de plus de 200 gènes inflammatoires. Elle inhibe simultanément COX-2, LOX, TNF-α et IL-6. Problème fondamental : biodisponibilité < 1% seule dans l'eau. Solutions documentées : pipérine du poivre noir (inhibe l'enzyme de dégradation intestinale, biodisponibilité ×20), matières grasses (solubilisation — curcumine liposoluble), chaleur (améliore la solubilisation). La turmérone des huiles essentielles améliore aussi l'absorption et a des propriétés neuroprotectrices propres.

Préparation optimale Décoction dans lait entier + poivre noir + huile/ ghee (lait d'or) — c'est la préparation traditionnelle indienne exactement optimisée par la biochimie moderne. Sans les trois cofacteurs (lipides + pipérine + chaleur), la curcumine passe dans les selles sans être absorbée.

Synergies - Poivre noir (pipérine) : indispensable — biodisponibilité ×20 -
Matières grasses : indispensable — solubilisation - Gingembre : synergie anti-inflammatoire, améliore aussi l'absorption - Chardon-Marie : protection hépatique complémentaire

Contre-indications - **Anticoagulants** : activité antiplaquettaire à forte dose - **Lithiase biliaire** : stimule la sécrétion biliaire - **Chimiothérapie** : interactions possibles — consulter l'oncologue - Doses élevées : troubles digestifs, selles jaunes (normal)

8. Ashwagandha

Withania somnifera

Héritage “Ashwagandha” signifie “odeur du cheval” en sanskrit — la racine a une odeur forte et la plante était censée conférer la force et l’endurance du cheval. L’une des plantes les plus importantes de l’Ayurveda, classée comme “rasayana” — remède de jeunesse et de longévité. Prescrite pour l’anxiété, la fatigue, les problèmes sexuels masculins et le vieillissement depuis 3000 ans.

Principes actifs Withanolides (withaférine A, withanolide D), alcaloïdes (somniférine), saponines, sitoindosides.

Mécanisme biologique Les withanolides régulent l’axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (HHS) — le système de réponse au stress. Ils modulent les récepteurs aux glucocorticoïdes et réduisent la surexpression du cortisol chronique. Essai clinique randomisé (2012, 64 adultes sous stress chronique) : réduction du cortisol sérique de 27,9% vs placebo, réduction du score d’anxiété de 56,5%. Autres effets documentés : amélioration de la force musculaire (testostérone +17% chez les hommes), neuroprotection (réduction amyloïde bêta dans modèles Alzheimer), action thyroïdienne (stimule légèrement T3 et T4).

Préparation optimale Décoction de racine séchée : 1 cuillère à café dans 300 ml d’eau, 20 minutes à frémissement. Lait d’ashwagandha (comme le lait d’or) : décoction dans lait entier + miel — améliore l’absorption des withanolides liposolubles. Teinture mère (30 gouttes) également efficace.

Synergies - Rhodiola (matin) + Ashwagandha (soir) : adaptogènes complémentaires — rhodiola énergisant, ashwagandha sédatif - Mélisse + passiflore : protocole sommeil complet - Poivre noir : améliore l’absorption des withanolides

Contre-indications - Immunosuppresseurs : stimule l'immunité — antagonisme possible - **Thyroïde (lévothyroxine)** : action thyroïdienne propre — surveiller la TSH - **Grossesse** : abortif à forte dose — contre-indiqué - **Sédatifs et benzodiazépines** : potentialisation sédatrice - Cycle obligatoire : 3 semaines / 1 semaine de pause

Conditions ciblées : ST, OB, SO, IF

9. Rhodiola

Rhodiola rosea

Héritage Plante des hautes altitudes arctiques et alpines — Sibérie, Scandinavie, Alpes, Tibet. Les Vikings la consommaient pour améliorer l'endurance physique. En médecine sibérienne traditionnelle, elle était offerte aux nouveaux mariés pour améliorer la fertilité et aux soldats pour résister aux conditions extrêmes. L'Union soviétique en a fait l'objet d'un programme de recherche secret dans les années 1960 pour améliorer les performances des athlètes et cosmonautes.

Principes actifs Rosavines (rosavidine, rosarine, rosine), salidroside (tyrosol glucoside), acide rosmarinique.

Mécanisme biologique La rhodiola est un adaptogène “énergisant” — elle améliore la résistance au stress physique et mental sans sédation. Les rosavines et le salidroside inhibent la MAO (monoamine oxydase), prolongeant l'action de la sérotonine et de la dopamine. Ils régulent aussi la libération de cortisol en réponse au stress aigu — réduction du pic de cortisol sans bloquer la réponse (contrairement à l'ashwagandha qui abaisse le cortisol de base). Méta-analyse 2011 (11 essais cliniques) : réduction significative de la fatigue mentale, amélioration des performances cognitives sous stress.

Préparation optimale Teinture mère de préférence (20–30 gouttes dans un peu d'eau le matin) — les rosavines sont mieux extraites à l'alcool. Décoction légère possible : 1/2 cuillère à café de racine séchée, 15 minutes. **À prendre le matin uniquement** — légèrement stimulante, peut perturber le sommeil si prise le soir.

Synergies - Éleuthérocoque : adaptogènes complémentaires, can be alternated - Ashwagandha (soir) : complémentarité rhodiola matin / ashwagandha soir - Thé vert : renforce la clarté mentale

Contre-indications - **IMAO et antidépresseurs** : inhibition MAO — interactions possibles avec les antidépresseurs sérotoninergiques - **Troubles bipolaires** : stimulation peut déclencher un épisode maniaque - **Grossesse** : données insuffisantes — éviter - Cycle obligatoire : 3 semaines / 1 semaine de pause

Conditions ciblées : ST, FO, OB

10. Éleuthérocoque

Eleutherococcus senticosus

Héritage Appelé “ginseng sibérien” bien qu’il ne soit pas botaniquement un ginseng, l’éléuthérocoque est originaire d’Extrême-Orient (Sibérie, Chine, Japon, Corée). Utilisé en médecine traditionnelle chinoise comme tonique général depuis des siècles. Comme la rhodiola, il a fait l’objet d’une recherche intensive soviétique — il était donné aux mineurs, aux marins et aux cosmonautes pour améliorer la résistance au stress et aux maladies.

Principes actifs Éleuthérosides (A à M), polysaccharides immunostimulants, acanthosides.

Mécanisme biologique L’éléuthérocoque est l’adaptogène le plus “doux” — non stimulant, idéal pour les cures longues. Les éleuthérosides modulent l’axe HHS sans pic d’activation ni sédation. Ils stimulent

l'activité des cellules NK (natural killer) et la production d'interféron — amélioration documentée de l'immunité innée. Réduction de la durée et de la sévérité des infections respiratoires dans plusieurs essais cliniques. Action adaptogène sur les performances physiques et cognitives sous stress chronique.

Préparation optimale Décoction : 1 cuillère à café de racine séchée, 20 minutes. Teinture mère (30–40 gouttes). L'éleuthérocoque peut être pris en cure continue plus longue que les autres adaptogènes — 8–12 semaines avant pause.

Synergies - Rhodiola (alternance ou association) : adaptogènes complémentaires - Thym + ortie : renforce l'effet immunostimulant

Contre-indications - **Immunosuppresseurs** : stimule l'immunité — antagonisme - **Digoxine** : peut modifier les dosages sériques - **Anticoagulants** : légère activité antiplaquettaire - **Hypertension sévère** : à utiliser avec précaution

Conditions ciblées : ST, IM, OB

11. Valériane

Valeriana officinalis

Héritage Utilisée comme sédatif depuis la Grèce antique — Hippocrate la prescrivait pour les insomnies. Son nom latin vient peut-être de “valere” (être en bonne santé) ou d'une ville romaine. Au Moyen Âge, elle était l'un des remèdes les plus utilisés en Europe pour “les nerfs” et l'insomnie. Durant la Seconde Guerre mondiale, elle était distribuée aux civils britanniques pour soulager les angoisses liées aux bombardements.

Principes actifs Acide valérénique, valépotriatés (valtrate, isovaltrate), isovalérate, huiles essentielles.

Mécanisme biologique L'acide valérienique est un agoniste partiel des récepteurs GABA-A — le même récepteur ciblé par les benzodiazépines, mais avec une affinité plus faible et un profil de tolérance sans dépendance. Il inhibe également la GABA-transaminase (enzyme de dégradation du GABA), prolongeant l'action du GABA endogène. Les valépotriatés contribuent à l'effet sédatif par un mécanisme différent. L'effet est progressif — amélioration de la qualité du sommeil documentée après 2–4 semaines de prise régulière, pas après une seule dose.

Préparation optimale Macération froide obligatoire — les valépotriatés sont instables à la chaleur. 1 cuillère à café de racine dans 250 ml d'eau froide, 8 heures à température ambiante. Filtrer, boire 30–45 minutes avant le coucher. Décoction très douce (frémissement, pas ébullition, 10 min) acceptable si macération impossible. Teinture mère (30 gouttes) efficace.

Synergies - Passiflore : synergie GABAergique documentée - Mélisse : allonge la demi-vie du GABA - Houblon : sédatif complémentaire (conversion en GABA dans le foie)

Contre-indications - **Benzodiazépines et somnifères** : potentialisation sédatrice — ne pas associer - **Alcool** : potentialisation - **Conduite** : ne pas conduire dans les heures suivant la prise - **Grossesse** : données insuffisantes — éviter - Cycle : 4–6 semaines maximum, pause 1–2 semaines

Conditions ciblées : SO, ST

12. Passiflore

Passiflora incarnata

Héritage Originare d'Amérique du Nord et du Sud, la passiflore était utilisée par les peuples autochtones (Cherokee, Aztèques) pour les insomnies et l'anxiété. Les conquistadors espagnols ont rapporté son usage

au XVIe siècle. En Europe, elle est devenue rapidement un remède populaire pour “les nerfs” et a été intégrée dans la pharmacopée européenne au XIXe siècle.

Principes actifs Chryisine (flavone), vitexine, orientine, isovitexine, maltol.

Mécanisme biologique La chryisine est un agoniste partiel des récepteurs GABA-A — mécanisme identique à la valériane mais par une molécule différente. Elle inhibe également les enzymes de dégradation des androgènes (aromatase) — effet secondaire peu pertinent aux doses thérapeutiques orales (biodisponibilité limitée). Les C-glycosylflavones (vitexine, orientine) contribuent à l’effet anxiolytique et sédatif. Essai clinique 2011 : équivalence avec l’oxazépam (benzodiazépine) sur l’anxiété pré-opératoire avec moins d’effets sur les performances cognitives.

Préparation optimale Infusion : 1–2 cuillères à café de parties aériennes séchées, eau à 85°C, 7–10 minutes, couvert. Teinture mère (20–30 gouttes). Efficace seule, encore plus en association avec valériane et mélisse.

Synergies - Valériane + mélisse : le protocole sommeil classique - Camomille : renforce l’effet anxiolytique - Ashwagandha : complémentarité — passiflore sur GABA, ashwagandha sur cortisol

Contre-indications - **Benzodiazépines et somnifères** : potentialisation - **Anticoagulants** : légère activité - **Grossesse** : stimule les contractions utérines — contre-indiquée

Conditions ciblées : SO, ST

13. Mélisse

Melissa officinalis

Héritage “Mélisse” vient du grec “melissa” — abeille. Les abeilles sont attirées par ses fleurs. Paracelse la surnommait “l’elixir de vie”. Utilisée en Europe depuis l’Antiquité pour l’anxiété, les palpitations et la digestion. Avicenne (Ibn Sina) la prescrivait au XIe siècle pour “égayer le cœur et chasser les pensées noires”.

Principes actifs Acide rosmarinique, acide mélissique, acide caféique, flavonoïdes (lutéoline, apigénine), huiles essentielles (citronellal, néral, géranial).

Mécanisme biologique L’acide rosmarinique inhibe la GABA-transaminase — enzyme qui dégrade le GABA. En inhibant cette dégradation, il prolonge et amplifie l’action du GABA endogène sans se fixer directement sur les récepteurs (contrairement aux benzodiazépines). Pas de tolérance, pas de dépendance. Effet anxiolytique documenté à 300–600 mg d’extrait/jour. L’acide rosmarinique inhibe également la MAO-B (légèrement), contribuant à maintenir les niveaux de dopamine. Les huiles essentielles ont un effet antispasmodique intestinal.

Préparation optimale Infusion à **80°C maximum** — les huiles essentielles et l’acide rosmarinique sont thermosensibles. Jamais bouillante. 1–2 cuillères à café de feuilles fraîches ou séchées, 5 minutes, couvert impérativement. Les feuilles fraîches sont nettement supérieures aux séchées pour le profil aromatique — la plante est très facile à cultiver en pot.

Synergies - Valériane + passiflore : protocole sommeil complet - Camomille : anxiolyse douce complémentaire - Fenouil : protocole digestif

Contre-indications - **Hypothyroïdie** : inhibe légèrement la TSH — surveiller si traitement thyroïdien - **Sédatifs** : légère potentialisation - **Glaucome** : données insuffisantes — précaution

Conditions ciblées : ST, SO, DI

14. Camomille romaine

Chamaemelum nobile

Héritage Connue depuis l'Égypte ancienne — les prêtres égyptiens la consacraient au soleil pour ses propriétés “réchauffantes”. Utilisée en Europe depuis l'Antiquité pour les coliques, l'insomnie et l'anxiété. La camomille allemande (*Matricaria chamomilla*) a un profil similaire mais plus riche en azulène — les deux sont utilisables, la romaine étant légèrement plus sédative.

Principes actifs Apigénine, bisabolol, chamazulène (dans la camomille allemande principalement), acide anthémique, flavonoïdes.

Mécanisme biologique L'apigénine est un agoniste partiel des récepteurs GABA-A (comme la chrysin de la passiflore) et un inhibiteur sélectif des récepteurs à benzodiazépines. Effets documentés : anxiolyse dose-dépendante, léger effet sédatif, anti-inflammatoire intestinal (inhibition COX-2 localement), antispasmodique. Le bisabolol est anti-inflammatoire topique et systémique. Essai clinique 2009 : réduction significative du score d'anxiété généralisée (GAD-7) vs placebo sur 8 semaines.

Préparation optimale Infusion à 85°C, 5 minutes, couvert. Les fleurs entières sont préférables aux sachets industriels (plus de capitules complets = plus d'apigénine). Bio obligatoire — la camomille est une plante très traitée conventionnellement.

Synergies - Mélisse : anxiolyse complémentaire - Fenouil + menthe : protocole digestif - Valériane + passiflore : protocole sommeil

Contre-indications - **Allergie aux Astéracées** (ambroisie, chrysanthème) : cross-réactivité possible - **Anticoagulants** : légère activité anti-plaquettaire à forte dose - **Grossesse** : doses modérées considérées sûres, fortes doses à éviter

Conditions ciblées : ST, SO, DI, IF

15. Aubépine

Crataegus monogyna / laevigata

Héritage L'aubépine est l'arbre du cœur dans toutes les traditions européennes — celtique, grecque, romaine. En médecine populaire européenne, elle était utilisée pour les palpitations, l'insuffisance cardiaque légère et l'anxiété "du cœur". En médecine chinoise traditionnelle, les baies d'aubépine (Shan Zha) sont utilisées depuis des siècles pour la digestion des graisses et la circulation.

Principes actifs Oligomères procyanidoliques (OPC), vitexine et vitexine rhamnoside, hypéroside, acide chlorogénique.

Mécanisme biologique Les OPC et la vitexine inhibent la phosphodiésterase — enzyme qui dégrade l'AMPc et le GMPc intracellulaire. L'accumulation d'AMPc dans les cellules musculaires lisses vasculaires provoque leur relaxation (vasodilatation) et améliore la contractilité cardiaque. L'aubépine améliore aussi la perfusion coronarienne et réduit la résistance vasculaire périphérique. Méta-analyse Cochrane (2008, 855 patients en insuffisance cardiaque légère) : amélioration significative de la capacité à l'exercice et réduction de la dyspnée. Réduction tensionnelle modérée (-3 à -5 mmHg).

Préparation optimale Fleurs et feuilles : infusion à 85°C, 10 minutes. Baies séchées : décoction 20 minutes. Teinture mère (30 gouttes) — excellent rapport efficacité/praticité pour usage quotidien prolongé.

Synergies - Hibiscus : synergie antihypertensive - Olivier : protocole tension complet - Mélisse + passiflore : anxiété cardiaque

Contre-indications - **Digoxine** : potentialisation de l'effet inotrope — surveillance cardiologique - **Antihypertenseurs** : potentialisation possible - Résultats visibles après 6–8 semaines minimum — patience requise

Conditions ciblées : HT, DL, ST

16. Olivier (feuilles)

Olea europaea

Héritage L'olivier est le symbole de la Méditerranée depuis l'Antiquité. Au-delà de l'huile, les feuilles d'olivier étaient utilisées en médecine traditionnelle arabe et berbère pour faire baisser la fièvre et réduire la tension — les médecins arabes médiévaux (Ibn Sina inclus) les prescri-vaient pour les “maladies du sang chaud”. En Italie du Sud, la décoction de feuilles d'olivier reste un remède populaire contre l'hypertension.

Principes actifs Oleuropéine (principal), hydroxytyrosol, ligstroside, verbascoïde, squalène.

Mécanisme biologique L'oleuropéine inhibe l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) — mécanisme partagé avec l'hibiscus et les médicaments IEC. Elle agit également comme calcium-antagoniste sur les cellules musculaires lisses vasculaires (mécanisme des inhibiteurs calciques type amlodipine), et améliore la sensibilité à l'insuline via PPAR-gamma. Essai clinique 2011 (500 mg d'extrait standardisé vs captopril) : réduction tensionnelle équivalente (-11,5 mmHg systolique). L'hydroxytyrosol est l'un des antioxydants les plus puissants identifiés dans le règne végétal.

Préparation optimale Infusion : 1–2 cuillères à café de feuilles séchées, eau à 90°C, 10 minutes. Décoction légère (10–12 minutes) légèrement supérieure pour l'oleuropéine. Les feuilles fraîches d'un olivier de jardin sont très efficaces — infusion 15 minutes à 85°C.

Synergies - Hibiscus : double inhibition ECA + antioxydant puissant - Aubépine : protocole tension complet - Ail noir : troisième mécanisme antihypertensif

Contre-indications - IEC et ARA2 : même mécanisme — potentialisation tensionnelle - **Antidiabétiques** : améliore la sensibilité à l'insuline — surveillance glycémique - **Anticoagulants** : légère activité antiplaquettaire

17. Ail noir fermenté

Allium sativum (fermenté)

Héritage L'ail est utilisé en médecine depuis 5000 ans — mentionné dans le papyrus Ebers (1550 av. J.-C.), dans les textes ayurvédiques et dans la Bible. Les bâtisseurs des pyramides en recevaient comme ration médicale. L'ail noir est une innovation coréenne et japonaise moderne (XXe siècle) — vieillissement lent à 60–90°C pendant 30 à 90 jours qui transforme les composés instables en molécules plus stables et biodisponibles, et élimine l'odeur piquante.

Principes actifs S-allylcystéine (SAC, forme principale dans l'ail noir), S-allylmercaptocystéine, composés de Maillard, polyphénols amplifiés par la fermentation.

Mécanisme biologique L'ail cru contient de l'alliine — précurseur inactif converti en allicine instable quand l'ail est écrasé. L'allicine se détruit à la chaleur et se transforme rapidement. La fermentation de l'ail noir contourne ce problème : elle convertit l'allicine et ses dérivés en SAC — stable, résistant à la chaleur, biodisponible à 98% (vs < 5% pour l'allicine). La SAC inhibe la HMG-CoA réductase (même enzyme que les statines), produit du sulfure d'hydrogène (H₂S) endogène (vasodilatateur puissant), inhibe NF-κB et réduit TNF-α et IL-6. Méta-analyses : réduction LDL de 10–12%, tension systolique de 8–10 mmHg.

Préparation optimale À consommer directement — 1 à 2 gousses d'ail noir fermenté (disponible en épicerie asiatique, bio, ou fait maison). Peut être ajouté dans les bouillons et soupes en fin de cuisson (sans ébullition prolongée). Teinture mère d'ail possible mais l'ail noir prêt à l'emploi est plus pratique.

Synergies - Hibiscus + olivier : protocole hypertension complet - Curcuma + gingembre : anti-inflammatoire systémique - Thym : renfort immunostimulant

Contre-indications - **Anticoagulants** : activité antiplaquettaire significative — risque hémorragique - **Antihypertenseurs** : potentialisation - **VIH (saquinavir)** : réduit les concentrations plasmatiques de l'antirétroviral - **Chirurgie** : stopper 2 semaines avant

Conditions ciblées : HT, DL, IF, IM

18. Chardon-Marie

Silybum marianum

Héritage Plante de la famille des Astéracées, le chardon-Marie est utilisé pour les maladies du foie depuis l'Antiquité grecque. Théophraste et Dioscoride le mentionnent. Au Moyen Âge, il était prescrit pour les “maladies de la bile” — jaunisse, ictère, et intoxications. En Allemagne, la silymarine extraite des graines est enregistrée comme médicament (Legalon®) depuis 1969 — l'un des rares cas où une plante médicinale a statut pharmaceutique officiel en Europe.

Principes actifs Silymarine (complexe de flavonolignanes : silybine, silydianine, silychristine), silybine (composant principal, plus actif).

Mécanisme biologique La silymarine agit par quatre mécanismes hépatiques : (1) stabilisation des membranes des hépatocytes en modifiant leur perméabilité (réduit l'entrée des toxines), (2) inhibition de la fibrose hépatique (réduit le TGF- β), (3) stimulation de la synthèse protéique hépatique (régénération), (4) action antioxydante par piégeage des radicaux libres. Études cliniques en hépatite alcoolique, NAFLD (foie gras non alcoolique), hépatites virales : réduction significative des ALAT/ASAT, amélioration histologique. Également : réduction LDL-cholestérol de 10–15% (réduit la synthèse hépatique).

Préparation optimale La silymarine est partiellement liposoluble — extraction à l'eau limitée. Décoction de graines broyées (15 min) extrait une partie. Teinture mère (30–40 gouttes) plus efficace. Les gélules d'extrait standardisé (70% silymarine) donnent les doses utilisées dans les essais cliniques — la préparation maison est moins concentrée.

Synergies - Berbérine : la silymarine améliore la biodisponibilité intestinale de la berbérine - Artichaut + pissenlit : protocole foie complet - Curcuma : double protection hépatique

Contre-indications - Statines (CYP3A4) : modifie le métabolisme hépatique — peut augmenter les concentrations de certaines statines - **Chimiothérapie** : interactions possibles — consulter l'oncologue - **Allergie aux Astéracées** : cross-réactivité possible - Durée de cure : 6–8 semaines, pause 4 semaines

Conditions ciblées : FO, DL, IF

19. Pissenlit

Taraxacum officinale

Héritage “Dent-de-lion” en français médiéval, “pissenlits” pour son effet diurétique. Plante méprisée comme mauvaise herbe, elle a pourtant été utilisée comme aliment-médicament dans toutes les traditions européennes, chinoises et amérindiennes. Les feuilles se mangeaient en salades printanières pour “purifier le sang après l'hiver” — intuition empirique sur la détox hépatique de printemps.

Principes actifs Taraxacine et taraxacérine (racine), inuline (racine, 12–15%), flavonoïdes (lutéoline, apigénine), phytostérols, acide chlorogénique.

Mécanisme biologique La taraxacine est un puissant cholagogue et cholérétique — elle stimule à la fois la production de bile par le foie et sa sécrétion par la vésicule biliaire, facilitant la digestion des graisses et

l'élimination du cholestérol. Les feuilles sont diurétiques sans déplétion potassique (contrairement aux diurétiques médicamenteux — le pissenlit est riche en potassium, compensant les pertes). L'inuline de la racine est un prébiotique puissant nourrissant sélectivement *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*.

Préparation optimale Feuilles : infusion à 85°C, 8 minutes. Racine : décoction 15–20 minutes (pour l'inuline et la taraxacine). La racine rôtie peut se préparer comme un “café” de pissenlit — torréfaction qui développe les arômes. Plante facile à récolter soi-même dans les prés non traités (éviter bords de route et pelouses traitées).

Synergies - Artichaut : double stimulation biliaire - Chardon-Marie : protocole foie complet - Fenouil : digestif complémentaire

Contre-indications - **Diurétiques** : potentialisation — surveiller l'hydratation - **Anticoagulants** : légère activité antiplaquettaire - **Lithiase biliaire** : stimule la sécrétion biliaire — peut déclencher une colique - **Allergie aux Astéracées** : cross-réactivité

Conditions ciblées : FO, DI, OB

20. Artichaut

Cynara scolymus

Héritage Plante méditerranéenne utilisée en Égypte ancienne et dans la Rome antique comme digestif et protecteur hépatique. Au XVI^e siècle en Europe, l'artichaut était prescrit pour la jaunisse et les “maladies de la bile”. Les médecins arabes andalous l'utilisaient pour “dissoudre les humeurs épaisses du foie”. La médecine populaire européenne l'a maintenu en usage continu comme remède digestif.

Principes actifs Cynarine (acide 1,3-di-O-caffeoylquinique), acide chlorogénique, cynaro-picrine, inuline (dans le fond d’artichaut), flavonoïdes (lutéoline, apigénine).

Mécanisme biologique La cynarine est le composé le plus actif — elle stimule la sécrétion biliaire (effet cholérétique et cholagogue) facilitant la digestion des graisses et l’élimination biliaire du cholestérol. Essai clinique 2003 (143 patients avec dyspepsie fonctionnelle) : réduction significative des nausées, ballonnements et douleurs abdominales après 6 semaines. Réduction LDL documentée de 18% dans une étude clinique (action sur la synthèse hépatique du cholestérol par inhibition de la HMG-CoA réductase partielle). L’inuline des feuilles est prébiotique.

Préparation optimale Infusion de feuilles séchées : 1–2 cuillères à café, eau à 85°C, 10 minutes. La cynarine est hydrosoluble et thermostable — l’infusion est ici aussi efficace que la décoction. Teinture mère (20–30 gouttes). À prendre 30 minutes avant le repas principal pour l’effet biliaire.

Synergies - Chardon-Marie + pissenlit : protocole foie complet - Fenouil : protocole digestif - Berbérine : réduction LDL complémentaire

Contre-indications - **Lithiase biliaire** : stimule la sécrétion biliaire — contre-indiqué en cas de calculs - **Occlusion des voies biliaires** : contre-indiqué - **Allergie aux Astéracées** : cross-réactivité

Conditions ciblées : FO, DL, DI

21. Romarin

Rosmarinus officinalis

Héritage “Ros maris” — rosée de mer en latin. Plante emblématique de la Méditerranée utilisée depuis l’Antiquité pour la mémoire, la circulation et la protection du foie. Les Grecs portaient des couronnes de romarin pour

améliorer la mémoire durant les examens. Dans la tradition populaire européenne, il était utilisé pour “fortifier le cerveau” et “stimuler la circulation du sang”.

Principes actifs Acide carnosique, acide rosmarinique, carnosol, acide ursolique, 1,8-cinéole (huile essentielle).

Mécanisme biologique L’acide carnosique est un antioxydant mitochondrial puissant — il protège les mitochondries des hépatocytes du stress oxydatif, contribuant à la protection hépatique. Il inhibe NF-κB (anti-inflammatoire). L’acide rosmarinique inhibe légèrement la MAO-B (maintien de la dopamine). Le 1,8-cinéole améliore la circulation cérébrale et la mémoire (études sur inhalation). L’acide ursolique est un inhibiteur de l’atrophie musculaire (anti-sarcopénique).

Préparation optimale Infusion à **80°C maximum** — l’acide carnosique et les huiles essentielles sont thermosensibles. 1 petite branche fraîche ou 1/2 cuillère à café séché, 5 minutes, couvert. Ne pas dépasser cette dose — les huiles essentielles sont irritantes à forte concentration (épileptogène à très haute dose).

Synergies - Curcuma : double protection hépatique + anti-inflammatoire - Chardon-Marie + artichaut : protocole foie complet - Thym : renfort antimicrobien

Contre-indications - **Épilepsie** : le camphre des huiles essentielles est épileptogène à dose élevée — doses modérées seulement - **Grossesse** : doses culinaires sûres, doses médicinales élevées à éviter - **Anticoagulants** : légère activité antiplaquettaire

Conditions ciblées : FO, IF, DL

22. Thé vert

Camellia sinensis

Héritage La légende attribue la découverte du thé à l'Empereur Shennong en 2737 av. J.-C. Le thé vert est la forme non oxydée — les feuilles sont chauffées immédiatement après la récolte pour stopper l'oxydation enzymatique. En médecine chinoise et japonaise, il était prescrit pour la clarté mentale, la digestion et la longévité. Les moines zen le buvaient avant la méditation pour maintenir la vigilance sans agitation.

Principes actifs EGCG (épigallocatechine gallate — catéchine principale), autres catéchines (EGC, ECG, EC), L-théanine, caféine, polyphénols.

Mécanisme biologique L'EGCG est l'un des polyphénols les plus étudiés au monde — plus de 3000 publications. Mécanismes : inhibition de la lipase pancréatique (réduit l'absorption des graisses alimentaires de ~30%), amélioration de la sensibilité à l'insuline (activation AMPK), inhibition de l' α -glucosidase intestinale (ralentit l'absorption du glucose), action anti-inflammatoire (inhibe NF- κ B), antioxydant puissant. La L-théanine est un acide aminé anxiolytique qui module l'activité des ondes alpha cérébrales — combinée à la caféine, elle produit une vigilance calme et focalisée sans pic ni crash.

Préparation optimale **Jamais d'eau bouillante** — l'EGCG s'oxyde et les tanins se libèrent, rendant la boisson amère et moins active. Eau à 75–80°C, infusion 2–3 minutes maximum. Un thermomètre ou une bouilloire à température variable change tout. Qualité : Sencha, Gyokuro ou Matcha (cher mais concentré). Thé vert en sachet industriel : qualité moindre, acceptable.

Synergies - Cannelle + berbérine : protocole métabolique complet - Citron (vitamine C) : augmente la biodisponibilité des catéchines de 5× - L-théanine (naturellement présente) + caféine : synergie cognitive

Contre-indications - Fer (absorption) : les catéchines chélatent le fer — ne pas boire pendant ou juste après un repas riche en fer ou un supplément de fer - **Anticoagulants** : activité antiplaquettaire à forte consommation - **Grossesse** : limiter à 2 tasses/jour (caféine) - **Insomnie** : pas après 15h (caféine)

Conditions ciblées : OB, DT, IF, DL

23. Maté

Ilex paraguariensis

Héritage Boisson nationale du Paraguay, de l'Argentine et de l'Uruguay. Les Guaranis le consommaient avant tout effort physique intense et lors des cérémonies. “Mate” vient du quechua “mati” (récipient). Introduit en Europe au XVIIe siècle par les jésuites, il fut surnommé “thé des jésuites”. Consommé traditionnellement dans unealebasse (mate) avec une paille filtrante (bombilla), partagé en cercle comme geste social.

Principes actifs Matéine (isomère fonctionnel de la caféine), acide chlorogénique, théobromine, théophylline, saponines, polyphénols.

Mécanisme biologique L'acide chlorogénique inhibe la glucose-6-phosphatase hépatique — enzyme qui libère le glucose stocké dans le foie, contribuant à l'hyperglycémie à jeun. Réduction documentée de la glycémie à jeun. Action légèrement thermogénique (augmente le métabolisme de base de 3–4%). La matéine produit une stimulation plus longue et plus douce que la caféine pure — associée à la théobromine, elle donne une énergie soutenue sans crash. Réduction des triglycérides et du LDL dans plusieurs études.

Préparation optimale Infusion à 75°C **maximum** — au-delà, les polyphénols s’oxydent et l’amertume devient excessive. 1–2 cuillères à café dans 300 ml, 4 minutes. La tradition guaranie d’infuser plusieurs fois les mêmes feuilles est biochimiquement justifiée — extraction progressive des différents composants.

Synergies - Artichaut : complémentarité sur le métabolisme hépatique - Thé vert : profils complémentaires (maté = acide chlorogénique, thé vert = EGCG)

Contre-indications - **Après 16h** : contient de la caféine — perturbe le sommeil - **Hypertension sévère** : la stimulation peut élever transitoirement la tension - **Grossesse** : limiter (caféine) - **Consommation très chaude chronique** : associée à un risque accru de cancer de l’œsophage dans les populations sud-américaines (température, pas la plante elle-même)

Conditions ciblées : OB, DT, DL

24. Ortie

Urtica dioica

Héritage L’ortie est une des plantes médicinales et alimentaires les plus utilisées en Europe depuis la préhistoire. Les Romains utilisaient la flagellation aux orties (urtication) pour traiter les douleurs articulaires — pratique qui survit dans certaines thérapies alternatives. Au Moyen Âge, elle servait d’aliment de disette et de remède contre l’anémie. Toutes les traditions européennes la reconnaissent comme reminéralisante et dépurative.

Principes actifs Lectines (UDA — Urtica Dioica Agglutinin), acide silicique organique, flavonoïdes (quercétine, kaempférol), fer, calcium, magnésium, potassium, vitamines K et C.

Mécanisme biologique L'UDA (lectine) inhibe NF-κB et TNF-α — réduction de l'inflammation systémique documentée, particulièrement dans l'arthrite. Essai clinique 2009 : équivalence partielle avec 50 mg de diclofénac pour les douleurs articulaires avec meilleure tolérance digestive. La richesse minérale est exceptionnelle : 100g de feuilles fraîches contiennent 2,7 mg de fer, 481 mg de calcium, 57 mg de magnésium, 334 mg de potassium. La racine (différente des feuilles) a une action documentée sur l'hyperplasie bénigne de la prostate (inhibition de la 5-alpha réductase et de l'aromatase).

Préparation optimale Infusion de feuilles à 85°C, 8–10 minutes. Décoc-tion légère acceptable. La blanchimentation (trempage en eau chaude 2 min) détruit les poils urticants sans détruire les principes actifs — pour consommation alimentaire. Racine séchée : décoction 20 minutes (pour l'hyperplasie prostatique).

Synergies - Prêle : reminéralisation osseuse complémentaire (silice + minéraux) - Gingembre : anti-inflammatoire articulaire - Fenouil : apport minéral + digestif

Contre-indications - **Diurétiques** : légère potentialisation - **Anticoagu-lants** : vitamine K significative - **Lithiase rénale oxalate** : à modérer (oxalates dans les feuilles) - Grossesse : doses modérées sûres, fortes doses à éviter (contraction utérine)

Conditions ciblées : IF, HT, DI, IM

25. Prêle

Equisetum arvense

Héritage La prêle des champs est l'une des plantes les plus anciennes de la planète — inchangée depuis 300 millions d'années. Utilisée en médecine depuis la Grèce antique pour cicatriser les plaies, renforcer les os et traiter les calculs rénaux. Galien la prescrivait. En médecine populaire européenne, elle était le remède des os fragiles et des ongles cassants.

Principes actifs Silice organique (acide orthosilicique — 5–8% du poids sec), flavonoïdes (kaempférol, quercétine), acide caféique, alcaloïdes (équisétine faible).

Mécanisme biologique La silice organique (acide orthosilicique) est la forme biodisponible de la silice — contrairement à la silice minérale insoluble. Elle est essentielle à la synthèse du collagène (cofacteur de la prolyl hydroxylase), à la reminéralisation osseuse (favorise la fixation du calcium dans la matrice osseuse), à la résistance des parois vasculaires et à la santé des phanères (cheveux, ongles). Études documentées sur la réduction de la perte osseuse post-ménopausique et l'amélioration de la densité minérale osseuse.

Préparation optimale Décoction longue obligatoire — la silice organique nécessite une extraction par ébullition prolongée. 1 cuillère à café de prêle séchée dans 250 ml d'eau, ébullition 20–25 minutes à couvert. La macération ou l'infusion est insuffisante pour la silice.

Synergies - Ortie : reminéralisation osseuse et vasculaire complète - Prébiotiques : la silice favorise l'intégrité de la muqueuse intestinale

Contre-indications - **Diurétiques** : potentialisation significative — surveiller l'hydratation et les électrolytes - **Insuffisance rénale** : charge potassique élevée - **Alcoolisme** : contient de la thiaminase (détruit la vitamine B1) — à éviter en cas de déficit B1 - Ne pas confondre avec *Equisetum palustre* (prêle des marais) — toxique

Conditions ciblées : IF, HT

26. Réglisse

Glycyrrhiza glabra

Héritage L'une des plantes médicinales les plus anciennes — retrouvée dans la tombe de Toutankhamon, mentionnée dans les tablettes sumériennes (2000 av. J.-C.). En médecine chinoise, elle est classée parmi les “herbes impériales” et entre dans la composition de centaines de formules. En Europe médiévale, elle était prescrite pour la toux, les ulcères et les maladies du foie. Son pouvoir sucrant (50× le saccharose) en a fait un édulcorant naturel avant la canne à sucre.

Principes actifs Glycyrrhizine (saponine triterpénique principale), acide glycyrrhétinique (métabolite actif), liquiritine, isoliquiritine, chalcones.

Mécanisme biologique La glycyrrhizine inhibe la 11 β -hydroxystéroïde déshydrogénase de type 2 (11 β -HSD2) — l'enzyme qui inactive le cortisol dans les reins et les cellules cibles. En l'inhibant, elle prolonge l'action du cortisol endogène : utile en cas de cortisol bas (épuisement, burn-out), mais problématique en cas de cortisol déjà élevé ou d'hypertension (le cortisol retient le sodium). L'acide glycyrrhétinique est aussi anti-inflammatoire (inhibe COX et 5-LOX) et hépatoprotecteur. La liquiritine est anxiolytique et antidépressrice dans les modèles animaux.

Préparation optimale Décoction de racine séchée : 15–20 minutes, frémissement. Dose modérée : 1/2 cuillère à café de racine pour 300 ml. Au-delà de 4–5g de glycyrrhizine par jour (environ 50g de réglisse), les effets minéralocorticoïdes (hypertension, hypokaliémie) deviennent problématiques.

Synergies - Ashwagandha : soutien surrénalien complet en cas de burn-out
- Camomille + mélisse : protocole digestif + anxiolytique

Contre-indications - **Hypertension** : formellement contre-indiquée — retient le sodium et élève la tension - **Insuffisance cardiaque** : contre-indiquée (rétention sodique) - **Corticostéroïdes** : potentialisation des effets

minéralocorticoïdes - **Hypokaliémie** : aggrave la perte de potassium -
Grossesse : contre-indiquée à doses médicinales (prématurité documentée)
- Usage court terme uniquement — jamais en continu

Conditions ciblées : IF, DI, FO, ST (cortisol bas uniquement)

27. Fenouil

Foeniculum vulgare

Héritage Le fenouil était sacré pour les Grecs anciens — Prométhée aurait transporté le feu des dieux dans une tige de fenouil. Hippocrate le prescrivait pour les coliques des nourrissons et les troubles digestifs. Dans toutes les cuisines méditerranéennes, les graines de fenouil accompagnent les repas lourds. Les tisanes de fenouil sont le remède traditionnel contre les coliques du nourrisson dans toute l'Europe et le Moyen-Orient.

Principes actifs Anéthol (huile essentielle principale, 50–80%), fenchone, limonène, estragole, flavonoïdes (quercétine, kaempférol).

Mécanisme biologique L'anéthol est un antispasmodique de la musculature lisse intestinale — il relaxe les spasmes du côlon, réduit les contractions douloureuses et facilite l'expulsion des gaz (carminatif). Il inhibe également les canaux calciques des cellules musculaires lisses vasculaires — légère action antihypertensive. Essai clinique sur les coliques du nourrisson : réduction de 65% de la durée des pleurs vs placebo avec tisane de fenouil. Effet œstrogénique léger (phytoestrogène faible) — effet sur les cycles menstruels à très haute dose.

Préparation optimale Graines légèrement écrasées (libère les huiles essentielles) — infusion à 85°C, 7 minutes, couvert impérativement. Les graines entières non écrasées donnent une extraction insuffisante. Les parties aériennes fraîches (feuilles, fleurs) peuvent aussi être infusées.

Synergies - Camomille : antispasmodique complémentaire - Menthe : digestif complet - Gingembre : motilité gastrique + antispasmodique

Contre-indications - **Grossesse** : à dose médicinale élevée — stimule les contractions utérines. Doses culinaires sûres - **Cancer hormonosensible** : effet phytoestrogénique faible — précaution par excès à très haute dose - **Allergie aux Apiacées** (carottes, céleri, persil) : cross-réactivité possible

Conditions ciblées : DI, HT, OB

28. Cardamome

Elettaria cardamomum

Héritage “Reine des épices” dans la tradition indienne — utilisée en Ayurveda depuis 4000 ans pour la digestion, la fraîcheur de l’haleine et le “réchauffement” du corps. Dans la culture arabe, le café à la cardamome (qahwa) est un symbole d’hospitalité depuis des siècles. La cardamome entre dans la composition de nombreux mélanges médicinaux de la médecine traditionnelle d’Asie du Sud.

Principes actifs 1,8-cinéole (huile essentielle principale, 20–40%), α -terpinéol, terpinènes, acétate de terpinyle, flavonoïdes.

Mécanisme biologique Le 1,8-cinéole est un inhibiteur de la phosphodiesterase et un calcium-antagoniste sur les cellules musculaires lisses — légère action antihypertensive et antispasmodique. Effets documentés : réduction de la tension artérielle (étude 2009 : -2,16 mmHg systolique sur 12 semaines), amélioration des paramètres glycémiques (inhibition alpha-glucosidase), action antioxydante (réduction de la MDA urinaire), effet antimicrobien buccal (halitose). La digestion est facilitée par stimulation de la sécrétion des sucs gastriques.

Préparation optimale Gousses légèrement écrasées au fond de la tasse (ou au pilon) — l’huile essentielle est dans les graines à l’intérieur. Infusion à 85°C, 7 minutes, couvert. Dans le thé masala ou le café arabe : ajoutée directement à la préparation chaude.

Synergies - Thé vert + cannelle : profil métabolique complet - Gingembre : digestif renforcé - Fenouil : protocole digestif complet

Contre-indications - **Lithiase biliaire** : stimule légèrement la sécrétion biliaire - **Grossesse** : doses culinaires sûres, doses médicinales élevées à éviter

Conditions ciblées : DI, HT, DT

29. Spiruline

Arthrospira platensis

Héritage Les Aztèques récoltaient la spiruline dans le lac Texcoco (Mexique) — les chroniques espagnoles du XVI^e siècle décrivent des galettes bleu-vert séchées vendues sur les marchés de Tenochtitlan. Les populations du Lac Tchad (Afrique) la consommaient également sous forme de galettes séchées (“dihé”). L’ONU la recommande depuis les années 1970 comme aliment de lutte contre la malnutrition.

Principes actifs Phycocyanine (pigment bleu, 15–20% du poids sec), protéines complètes (60–70%), acides gras gamma-linolénique (GLA), fer, vitamine B12 (analogue — attention : forme inactive chez l’humain), bêta-carotène, zéaxanthine.

Mécanisme biologique La phycocyanine inhibe la libération d’histamine des mastocytes, inhibe la production de prostaglandines pro-inflammatoires et réduit les cytokines TNF- α et IL-6 — anti-inflammatoire systémique documenté. Réduction des triglycérides de 15–20% et du LDL de 10% dans plusieurs essais cliniques. Protection hépatique contre le

stress oxydatif. **Important** : la B12 de la spiruline est un analogue (pseudovitamine B12) qui bloque les récepteurs sans remplir la fonction — ne jamais compter la spiruline comme source de B12 pour les végétaliens.

Préparation optimale Jamais chauffée — les protéines et la phycocyanine sont dénaturées au-delà de 40°C. 1 cuillère à café de poudre dans eau froide ou tiède, jus de fruits, smoothie. Comprimés également efficaces. Le goût marin prononcé est masqué par le jus de citron ou d'orange.

Synergies - Vitamine C (citron, orange) : améliore l'absorption du fer de la spiruline - Kombucha : probiotiques + anti-inflammatoire - Curcuma + gingembre : synergie anti-inflammatoire

Contre-indications - **Phénylcétonurie** : contient de la phénylalanine — contre-indiquée - **Lupus et maladies auto-immunes** : stimule l'immunité innée — précaution - **Anticoagulants** : légère activité antiplaquettaire - **Contamination aux métaux lourds** : choisir spiruline certifiée (production contrôlée) — la spiruline sauvage ou de faible qualité peut être contaminée

Conditions ciblées : IF, DL, OB, IM

30. Kombucha aux herbes médicinales

Héritage Le kombucha est originaire de Mandchourie (Chine du Nord-Est) — documenté dès 220 av. J.-C. sous le nom de “thé de l'immortalité”. Il s'est répandu via la Russie et l'Europe de l'Est au XIXe siècle. La culture SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast) a traversé les frontières par bouche-à-oreille, partagée de famille en famille.

Principes actifs du kombucha de base Acide gluconique, acide acétique, acide glucuronique, vitamines du groupe B produites par fermentation, enzymes digestives, acides organiques, probiotiques et postbiotiques.

Mécanisme biologique L'acide glucuronique se lie aux toxines hépatiques (glucuronidation) facilitant leur élimination — rôle détox hépatique. L'acide acétique réduit la glycémie postprandiale. Les acides organiques acidifient légèrement le pH intestinal, favorisant l'implantation des bactéries bénéfiques. La diversité microbienne du SCOBY (jusqu'à 200 espèces selon l'âge et l'origine de la culture) apporte des postbiotiques variés qui agissent sur l'immunité intestinale.

Avec herbes médicinales ajoutées Remplacer 20–30% du thé par des herbes médicinales (hibiscus, gingembre, cannelle, rooibos) — les principes actifs de ces herbes sont partiellement transformés par la fermentation, certains métabolites devenant plus biodisponibles.

Préparation Voir Partie 1 — Technique 6 (Fermentés végétaux).

Contre-indications - **Immunodéprimés** : probiotiques vivants — précaution - **Candida** : le kombucha contient des levures — peut aggraver - **Grossesse** : légèrement alcoolisé (0,5–2%) — éviter en grande quantité

Conditions ciblées : DI, FO, IM, OB

31. Kéfir de plantes

Héritage Le kéfir d'eau (à distinguer du kéfir de lait) serait originaire du Caucase et du Mexique (où il était connu sous le nom de “tibicos”). Les grains de kéfir d'eau sont des matrices de polysaccharides hébergeant une communauté symbiotique de bactéries lactiques (*Lactobacillus*, *Leuconostoc*) et de levures (*Saccharomyces*). Transmis de génération en génération comme le levain.

Principes actifs Bactéries lactiques vivantes (principalement *Lactobacillus* spp.), levures bénéfiques (*Saccharomyces cerevisiae* var. *bouardii*, *Candida kefir*), acide lactique, acide acétique, CO₂, exopolysaccharides, vitamines B produites in situ.

Mécanisme biologique Les bactéries lactiques produisent de l'acide lactique qui acidifie l'intestin, inhibant les pathogènes sensibles au pH. Les exopolysaccharides des grains de kéfir sont prébiotiques — ils nourrissent sélectivement *Bifidobacterium*. Les bactéries vivantes colonisent transitoirement l'intestin, produisant des bactériocines (antibiotiques naturels) et des AGCC (acides gras à chaîne courte) qui nourrissent les colonocytes. Réduction documentée de la perméabilité intestinale (leaky gut), amélioration de la tolérance au lactose, réduction de la glycémie à jeun dans des essais préliminaires.

Avec plantes médicinales Ajouter hibiscus, gingembre, cannelle, romarin lors de la fermentation — les bactéries transforment certains glucosides en aglycones plus biodisponibles (la fermentation “ouvre” les molécules).

Préparation Voir Partie 1 — Technique 6. Les grains de kéfir d'eau se trouvent en herboristerie, en magasin bio, ou dans les groupes d'échange en ligne (souvent donnés gratuitement).

Contre-indications - Immunodéprimés sévères : précaution avec les organismes vivants - **Antibiotiques en cours** : prendre à 2 heures de distance - Légèrement gazéifiant — introduire progressivement

Conditions ciblées : DI, IM, OB, DT

32. Sauge

Salvia officinalis

Héritage “Salvia” vient du latin “salvare” — sauver, guérir. Les Romains la récoltaient en cérémonie. Charlemagne en ordonnait la culture dans tous les jardins monastiques. La médecine médiévale européenne la surnommait “herbe sacrée” — prescrite pour la longévité, la mémoire et les “maladies de la chaleur” (bouffées de chaleur, sudation excessive). La phrase latine “Cur moriatur homo cui Salvia crescit in horto ?” — “Pourquoi mourrait-on quand on a de la sauge dans son jardin ?”

Principes actifs Acide rosmarinique, thuyone (cétone — potentiellement neurotoxique à forte dose), 1,8-cinéole, carnosol, acide carnosique, diterpènes phénoliques.

Mécanisme biologique Inhibition de l'acétylcholinestérase — la sauge inhibe l'enzyme qui dégrade l'acétylcholine, augmentant les niveaux de ce neurotransmetteur de la mémoire. Effet documenté sur les performances cognitives (études de Northumbria University). Inhibition de l'alpha-glucosidase intestinale — ralentit l'absorption des glucides. Effet antihydrotique (réduit la sudation) par action sur les glandes sudoripares — utile pour les bouffées de chaleur ménopausiques (étude clinique 2011 : réduction de 56% de l'intensité des bouffées). L'acide rosmarinique partage le mécanisme GABAergique de la mélisse.

Préparation optimale Infusion à 80°C, **4 minutes maximum**, couvert. La thuyone est volatile — une infusion courte libère les principes actifs bénéfiques sans excès de thuyone. Ne jamais dépasser 3–4 tasses/jour ni en faire une cure continue prolongée.

Synergies - Mélisse : effet GABAergique complémentaire - Cannelle : profil glycémique complémentaire

Contre-indications - **Épilepsie** : la thuyone est épileptogène à forte dose — formellement contre-indiquée - **Grossesse et allaitement** : contient de la thuyone — contre-indiquée à doses médicinales (réduit la lactation) - **Cancer du sein hormonosensible** : légère activité œstrogénique - **Anti-convulsivants** : interaction possible

Conditions ciblées : DT, IF, SO

33. Thym

Thymus vulgaris

Héritage “Thumos” en grec — courage, force vitale. Les soldats grecs se baignaient dans l’eau de thym avant la bataille. Les Égyptiens l’utilisaient pour l’embaumement (propriétés antimicrobiennes). En Europe médiévale, le thym était le symbole du courage et de l’activité — les dames brodaient un abeille sur du thym sur les écharpes des chevaliers. Indispensable en cuisine méditerranéenne depuis des millénaires.

Principes actifs Thymol (huile essentielle principale, 20–55%), carvacrol, linalol, flavonoïdes (lutéoline, apigénine, thymonoside), acide rosmarinique.

Mécanisme biologique Le thymol et le carvacrol sont deux des antimicrobiens végétaux les mieux documentés — actifs contre *Staphylococcus aureus* (y compris SARM), *Candida albicans*, *Helicobacter pylori*, et de nombreux virus respiratoires. Le thymol est antispasmodique bronchique (utilisé dans les sirops contre la toux en Allemagne — monographie Commission E). L’acide rosmarinique contribue à l’effet anti-inflammatoire. Le thym est également l’une des plantes les plus riches en antioxydants gram pour gram — indice ORAC (oxygen radical absorbance capacity) exceptionnel.

Préparation optimale Infusion à 85°C, 7 minutes, couvert — les huiles essentielles s’évaporent à l’air libre. Thym frais légèrement supérieur au séché pour le profil aromatique. Peut être associé à du miel — synergie antibactérienne documentée (le miel amplifie l’effet antimicrobien du thymol).

Synergies - Miel d’acacia : synergie antimicrobienne - Ortie + éléuthérocoque : protocole immunité complet - Citron + gingembre : protocole hiver complet

Contre-indications - **Grossesse** : doses culinaires sûres, doses médicinales élevées à éviter (stimulation utérine) - **Hypothyroïdie** : le thymol peut légèrement inhiber la TPO (thyroperoxydase) à très haute dose - **Allergie aux Lamiacées** (lavande, romarin, menthe) : cross-réactivité possible

Conditions ciblées : IM, DI, IF

34. Oxymel de vinaigre de cidre

Acide acétique + Mel + plantes

Héritage L'oxymel est l'une des plus vieilles préparations médicales européennes — mentionné dans le Corpus Hippocraticum (Ve siècle av. J.-C.) comme remède universel. “Oxymel” vient du grec “oxys” (acide, vinaigre) et “mel” (miel). Dioscoride, Galien et Avicenne en décrivent tous l'usage. En Europe médiévale, l'oxymel était prescrit pour la toux, la fièvre, les problèmes digestifs et les “humeurs épaisses”. Le vinaigre de cidre traditionnel (avec “la mère”) est lui-même un fermenté vivant.

Principes actifs Acide acétique (3–5%), polyphénols du cidre (acide chlorogénique, épicatechine), acétate de potassium, pectine, enzymes du vinaigre non pasteurisé (avec “la mère”), polyphénols du miel, enzymes du miel brut (glucose oxydase, peroxydase).

Mécanisme biologique L'acide acétique inhibe les alpha-amylases et alpha-glucosidases intestinales qui digèrent les glucides complexes en sucres simples — réduction de la glycémie postprandiale de 15–25% documentée dans plusieurs essais cliniques (Johnston et al. 2004, 2010). Il réduit l'index glycémique effectif des repas. La pectine est prébiotique. L'acide chlorogénique du cidre inhibe la glucose-6-phosphatase hépatique. Le miel brut apporte des oligosaccharides prébiotiques et des polyphénols antioxydants.

Préparation optimale 1 cuillère à soupe dans 200 ml d'eau tiède (jamais bouillante — détruit les enzymes du miel). Prendre 15–20 minutes avant les repas pour l'effet maximal sur la glycémie postprandiale. Oxymel aux plantes (voir Partie 1 — Technique 5) : infuser gingembre + cannelle + poivre noir dans le mélange vinaigre/miel.

Synergies - Cannelle : double inhibition alpha-glucosidase - Gingembre : améliore la motilité gastrique - Fenugrec : gel gastrique + acide acétique = réduction glycémique maximale

Contre-indications - **Reflux gastroœsophagien actif** : l'acidité aggrave - **Ulcère gastroduodénal actif** : contre-indiqué - **Érosion dentaire** : rincer la bouche après, boire avec une paille - **Médicaments** : l'acidité peut modifier l'absorption de certains médicaments — prendre à distance

Conditions ciblées : DT, DL, DI, OB

35. Rooibos

Aspalathus linearis

Héritage “Rooibos” signifie “buisson rouge” en afrikaans. Plante endémique du Cederberg, en Afrique du Sud — ne pousse nulle part ailleurs dans le monde. Les peuples San (Bochimans) la consommaient depuis des temps immémoriaux avant que les colons hollandais l'adoptent au XVIIIe siècle comme substitut au thé importé d'Europe. La culture commerciale n'a commencé qu'au XXe siècle. Aujourd'hui premier produit d'exportation agricole d'Afrique du Sud.

Principes actifs Aspalalathine (dihydrochalcone — unique au rooibos), nothofagine, vitexine, orientine, rutine, quercétine, acide férulique. **Absence totale de caféine et de théine** — boisson adaptée à tous les âges et à toute heure.

Mécanisme biologique L’aspalathine est la molécule signature du rooibos — elle n’existe que dans cette plante. Elle active GLUT-4 (transport du glucose dans les cellules musculaires), inhibe l’alpha-glucosidase intestinale et réduit la production hépatique de glucose — profil hypoglycémiant comparable à la cannelle mais par mécanisme différent. La nothofagine et les autres flavonoïdes sont de puissants antioxydants. Réduction documentée des marqueurs du stress oxydatif (MDA, 8-OHdG). Légère action anxiolytique des flavonoïdes C-glycosylés.

Préparation optimale Infusion robuste — le rooibos supporte bien les températures élevées (95°C) et les temps d’infusion longs (5–7 minutes) sans devenir amer ni perdre ses principes actifs. Excellent en macération froide (6–8h) pour la boisson journalière. En association avec l’hibiscus (macération froide), il donne une boisson rouge antioxydante idéale pour toute la journée.

Synergies - Hibiscus : synergie antioxydante et antihypertensive - Cannelle + cardamome : protocole glycémique aromatique

Contre-indications - Pratiquement aucune contre-indication connue aux doses normales - **Chimiothérapie** : les antioxydants puissants peuvent théoriquement réduire l’efficacité de certains protocoles oxydatifs — par précaution, consulter l’oncologue - **Grossesse** : considéré sûr, mais données formelles limitées

Conditions ciblées : DT, IF, ST

36. Reishi

Ganoderma lucidum

Héritage Surnommé *Lingzhi* (芝 — “champignon de l’immortalité”) en chinois, le Reishi est documenté dans la pharmacopée chinoise depuis plus de 2 000 ans — le *Shennong Bencao Jing*, premier traité de médecine chi-

noise, le classe parmi les substances supérieures, celles qui prolongent la vie sans toxicité. Rare à l'état sauvage (pousse sur les vieux chênes moribonds), il était réservé aux empereurs. La culture artificielle, développée au Japon dans les années 1970, l'a rendu accessible. Aujourd'hui utilisé en oncologie supportive au Japon et en Corée du Sud.

Principes actifs Polysaccharides (bêta-glucanes — principalement bêta-1,3 et bêta-1,6), triterpènes (acides ganodériques A à Z — plus de 150 identifiés), peptidoglycanes, adénosine, ergostérol (précurseur vitamine D), protéines immunomodulatrices (LZ-8).

Mécanisme biologique Les bêta-glucanes activent les macrophages, les cellules NK (natural killer) et les lymphocytes T — augmentation documentée des cytokines anti-tumorales (TNF- α , interleukines). Les acides ganodériques inhibent les enzymes de synthèse du cholestérol (HMG-CoA réductase) et les médiateurs de l'inflammation hépatique. L'adénosine exerce un effet vasodilatateur et antiplaquettaire. Action sur l'axe HPA (cortisol) documentée dans plusieurs études — légère réduction du cortisol nocturne, amélioration subjective du sommeil. Méta-analyse Cochrane 2016 : bénéfiques significatifs comme adjuvant en chimiothérapie (qualité de vie, réponse immunitaire).

Préparation optimale Le Reishi nécessite une **double extraction** pour libérer les deux familles de molécules actives : - Les polysaccharides (bêta-glucanes) sont hydrosolubles — extraction à l'eau chaude (décoction 45–60 min) - Les triterpènes (acides ganodériques) sont liposolubles — extraction alcoolique (teinture mère 60° ou extrait éthanol)

Un extrait standardisé double extraction (eau + alcool) est la seule forme qui garantit les deux fractions. Éviter les poudres de mycélium seul — souvent cultivées sur riz, pauvres en principes actifs, non standardisées.

Standardisation recommandée : minimum 30% polysaccharides, 4% triterpènes. **Dose** : 1–2g d'extrait/jour. Cure de 6–12 semaines. Le soir de préférence (légère action sédative).

Synergies - Éleuthérocoque : synergie adaptogène (stress + immunité) - Thym + Ortie : protocole immunité hivernale - Chardon-Marie : soutien hépatique renforcé (triterpènes Reishi + silymarine)

Contre-indications - Anticoagulants (warfarine, aspirine à doses élevées) : potentialisation — risque saignement - **Immunosuppresseurs** (transplantés, maladies auto-immunes traitées) : stimulation immunitaire — interaction possible - **Grossesse** : déconseillé par précaution (données insuffisantes) - **Chirurgie prévue** : arrêter 2 semaines avant (effet antiplaquettaire de l'adénosine)

Conditions ciblées : IM, ST, FO, SO

37. Lion's Mane

Hericium erinaceus

Héritage Surnommé *Yamabushitake* au Japon (“champignon des moines de la montagne”) et *Hóu Tóu Gū* en Chine (“champignon tête de singe”). Utilisé en médecine traditionnelle chinoise et japonaise depuis des siècles pour soutenir l'estomac, le cœur et la vitalité. Sa forme unique — cascades de dents blanches suspendues comme une crinière — le rend immédiatement reconnaissable. La recherche moderne, initiée au Japon dans les années 1990, a mis en évidence ses effets sur le système nerveux — inaugurant une nouvelle catégorie : les champignons nootropiques.

Principes actifs Héricénones (corps fructifère — fruiting body) et érinacines (mycélium) — deux familles de molécules distinctes aux mécanismes complémentaires. Bêta-glucanes, polysaccharides immunomodulateurs, héricènes A–H.

Mécanisme biologique Les érinacines et héricénones stimulent la synthèse endogène de **NGF** (Nerve Growth Factor) — neurotrophine essentielle à la croissance, à la maintenance et à la réparation des neurones. Le NGF favorise la neurogenèse dans l'hippocampe (mémoire), soutient la

myélinisation des axones et ralentit la dégénérescence des neurones cholinergiques impliqués dans la maladie d'Alzheimer. Essai clinique RCT japonais (Mori et al., 2009) : amélioration cognitive statistiquement significative sur 16 semaines vs placebo, chez des adultes avec déclin cognitif léger. Études complémentaires sur dépression légère et anxiété — mécanisme : modulation de l'axe HPA et neurogenèse hippocampique.

Préparation optimale Double extraction recommandée (eau + alcool) pour capturer héricénones (hydrosolubles) et érinacines (liposolubles). En poudre de corps fructifère séché : 1–3g/jour dans une boisson chaude. Éviter les extraits de mycélium seul — les érinacines sont présentes mais les héricénones (les plus documentées) sont absentes.

Standardisation recommandée : extrait titré à minimum 30% bêta-glucanes, issu du corps fructifère (*fruiting body*). **Dose** : 500mg–1g d'extrait 2×/jour. Cure de 8–12 semaines minimum (effets progressifs).

Synergies - Reishi : synergie neuro-immunité (NGF + immunomodulation) - Ashwagandha : protocole cognitif anti-stress (NGF + withanolides) - Rhodiola : fatigue mentale + performance cognitive

Contre-indications - **Allergie aux champignons** : précaution — rares cas de réaction respiratoire documentés - **Anticoagulants** : légère activité antiplaquettaire — surveillance - **Grossesse/allaitement** : données insuffisantes — éviter par précaution - Profil de sécurité excellent aux doses normales — un des champignons les mieux tolérés

Conditions ciblées : ST, SO, IM (*neuro/cognitif*)

38. Turkey Tail

Trametes versicolor

Héritage *Kawaratake* au Japon (“champignon du bord de rivière”), *Yun Zhi* en Chine (“champignon nuage”). Un des champignons médicinaux les plus étudiés au monde. Son extrait **PSK** (Krestin) est approuvé comme

médicament au Japon depuis 1977 — il est prescrit comme adjuvant de chimiothérapie dans les cancers colorectaux, gastriques et du sein. La FDA américaine a autorisé un essai clinique de phase I/II sur le PSP en 2012 — fait exceptionnel pour un champignon médicinal. Sa forme en éventail avec des anneaux concentriques multicolores (vert, brun, crème) rappelle la queue d'un dindon — d'où son nom anglais.

Principes actifs PSK (Polysaccharide-K ou Krestin) et **PSP** (Polysaccharide Peptide) — deux polysaccharopeptides distincts aux propriétés immunomodulatrices puissantes. Bêta-glucanes (bêta-1,3 et bêta-1,6), phénols, flavonoïdes, ergostérol.

Mécanisme biologique PSK et PSP activent les macrophages, augmentent l'activité des cellules NK (natural killer) et des lymphocytes T cytotoxiques — deux bras de l'immunité innée et adaptative. Le PSK se lie aux récepteurs Toll-like (TLR-2) des macrophages, déclenchant une cascade de cytokines pro-immunitaires (IL-2, TNF- α , interféron- γ). Méta-analyses en oncologie : réduction de la mortalité à 5 ans de 9–15% en adjuvant de chimiothérapie. Études récentes sur le microbiome : le Turkey Tail modifie favorablement la composition du microbiome intestinal — augmentation des Bifidobacterium et Lactobacillus, réduction des Clostridium pathogènes.

Préparation optimale Extraction aqueuse (décoction 45–60 min) suffit pour les polysaccharides hydrosolubles. La double extraction n'est pas indispensable contrairement au Reishi. Disponible en extrait standardisé ou en poudre de corps fructifère séché.

Standardisation recommandée : minimum 40% polysaccharides totaux, dont PSK/PSP identifiables. **Dose** : 1–3g d'extrait/jour. En oncologie supportive : jusqu'à 6g/jour (sous supervision médicale).

Synergies - Reishi : synergie immunité majeure (deux mécanismes complémentaires : TLR-2 + NK cells) - Spiruline : protocole immunité renforcé (phycocyanine + PSK) - Éleuthérocoque : adaptogène + immunomodulateur

Contre-indications - **Immunosuppresseurs** (transplantés) : stimulation immunitaire — interaction possible — avis médical obligatoire - **Maladies auto-immunes actives** : stimulation du système immunitaire — précaution - **Chimiothérapie** : en principe bénéfique comme adjuvant, mais informer l'oncologue — interactions possibles avec certains protocoles - Profil de sécurité excellent — utilisé depuis 50 ans en médecine japonaise

Conditions ciblées : IM, IF, DI (*microbiome*)

39. Cordyceps

Cordyceps militaris / *Ophiocordyceps sinensis*

Héritage Légendaire dans la médecine tibétaine et chinoise depuis le VIIe siècle — les bergers tibétains avaient observé que les yaks qui broutaient le champignon parasite des chenilles à haute altitude devenaient plus vigoureux. Le *Cordyceps sinensis* naturel (parasite de larves d'insectes sur les hauts plateaux tibétains à 3 000–5 000m) est l'un des produits médicinaux les plus chers au monde — jusqu'à 20 000€/kg. *Cordyceps militaris*, cultivé sur substrat végétal, contient les mêmes principes actifs à des concentrations comparables et représente la forme accessible et fiable pour une utilisation courante.

Principes actifs Cordycépine (3'-désoxyadenosine — molécule signature unique au Cordyceps), adénosine, polysaccharides (CS-4), acide cordycépinique, ergostérol, DADS (dérivés adénosine).

Mécanisme biologique La cordycépine est un analogue de l'adénosine qui agit sur plusieurs cibles : stimulation de la production d'**ATP mitochondrial** (augmentation de l'efficacité énergétique cellulaire), activation de

l'AMPK (sensibilisation à l'insuline, métabolisme des graisses), amélioration de l'utilisation de l'oxygène (VO2 max documenté +7–11% dans plusieurs études). Action sur les cellules de Leydig testiculaires — augmentation de la production de testostérone endogène. Effets sur l'axe HPA : réduction du cortisol chronique et amélioration de la tolérance au stress physique. Études sur fatigue chronique : réduction significative de la fatigue subjective et objective vs placebo.

Préparation optimale *C. militaris* cultivé sur riz ou sur substrat végétal — préférer les extraits titré en cordycépine (>0,3%) issus du corps fructifère. La poudre brute est efficace mais l'extrait garantit la standardisation. Éviter les extraits de mycélium sur riz non séparé — difficile de distinguer le champignon du substrat.

Standardisation recommandée : titré à minimum 0,3% cordycépine, 25% polysaccharides. **Dose** : 1–3g d'extrait/jour, de préférence le matin (effet stimulant).

Synergies - Rhodiola : synergie énergie + résistance au stress physique et mental - Ashwagandha : protocole vitalité globale (ATP + cortisol + testostérone) - Spiruline : performance physique (fer + protéines + ATP mitochondrial)

Contre-indications - **Anticoagulants** : légère activité antiplaquettaire (adénosine) — surveillance - **Maladies auto-immunes** : immunostimulant — précaution - **Insomnie** : effet stimulant — éviter après 15h - **Grossesse** : données insuffisantes — éviter - **Chirurgie prévue** : arrêter 2 semaines avant

Conditions ciblées : ST, OB (*énergie / performance / fatigue chronique*)

40. Nigelle (graine noire)

Nigella sativa

Héritage Utilisée depuis plus de 3 000 ans en médecine traditionnelle arabe, ayurvédique et islamique. Le Prophète Mahomet l'aurait décrite comme “un remède à tout sauf à la mort” — *habbatus sauda* en arabe. Trouvée dans le tombeau de Toutânkhamon. Prescrite par Avicenne au XI^e siècle dans le Canon de médecine pour les troubles respiratoires, digestifs et métaboliques. Elle reste l'une des plantes médicinales les plus étudiées en médecine moderne — plus de 1 000 publications scientifiques indexées sur PubMed.

Principes actifs **Thymoquinone** (TQ, 30–48% de l'huile essentielle — molécule signature), thymol, carvacrol, nigellicine, nigellidine, acides gras (acide linoléique oméga-6, acide oléique oméga-9), vitamine E naturelle, phytostérols.

Mécanisme biologique La thymoquinone est un inhibiteur direct de **NF- κ B** — le régulateur transcriptionnel central de l'inflammation chronique. Elle inhibe simultanément COX-2, LOX-5 et réduit TNF- α , IL-6 et IL-1 β . Mécanisme proche de la curcumine mais avec des cibles complémentaires.

Sur le métabolisme glucidique : la TQ améliore la sensibilité à l'insuline par activation partielle de l'AMPK et réduction du stress oxydatif pancréatique. Méta-analyse 2017 (9 essais contrôlés randomisés) : réduction de la glycémie à jeun de **18 mg/dL** en moyenne, HbA1c de **-0,45%**.

Sur le profil lipidique : réduction des triglycérides de 15–23%, modeste réduction du LDL, légère augmentation du HDL — via inhibition de la synthèse hépatique des VLDL et activation de la lipoprotéine lipase.

Sur l'allergie et l'histamine : la TQ inhibe la dégranulation des mastocytes et la libération d'histamine — effet antihistaminique documenté sur l'asthme, la rhinite allergique et l'urticaire chronique. Synergique avec les antihistaminiques pharmaceutiques, avec un mécanisme d'action complémentaire (amont vs aval de la cascade allergique).

Sur la tension artérielle : réduction modeste de la pression systolique (-3 à -5 mmHg) par vasodilatation médiée par le NO endothélial.

Préparation optimale Huile pressée à froid (cold-pressed) de graines égyptiennes ou éthiopiennes — les meilleures concentrations en thymoquinone. La chaleur dégrade la TQ. La gélule d'huile protège de l'oxydation mieux que l'huile en flacon ouverte. Conserver au frais et à l'abri de la lumière.

Dose documentée : 1 000–3 000 mg/jour d'huile (2 à 6 gélules de 500 mg). Les études utilisent le plus souvent 1 000–2 000 mg/jour. Commencer à 500 mg/jour, monter progressivement.

Durée : effets sur la glycémie et les triglycérides mesurables à 8–12 semaines. Effet antiallergique progressif sur 4–8 semaines.

Synergies - Curcumine + pipérine : double inhibition NF-κB, effets additifs sur CRP et glycémie - Oméga-3 EPA+DHA : complémentarité sur les triglycérides et l'inflammation vasculaire - Glutathion liposomal : la TQ augmente les enzymes antioxydantes endogènes (SOD, catalase, GPx) — synergie antioxydante - Zinc + sélénium : cofacteurs des mêmes enzymes antioxydantes — triade cohérente

Contre-indications et interactions - **Metformine** : effets hypoglycémisants additifs — modérés, moins puissants que la berbérine, mais réels. Surveiller la glycémie en début de prise, surtout si glycémie déjà proche de la normale. - **Antiplaquettaires (aspirine, clopidogrel)** : légère activité antiplaquettaire de la TQ — additivité modérée. Signaler au médecin en contexte post-chirurgie cardiovasculaire. - **Antihypertenseurs** (ARB, IEC, bêtabloquants) : effet hypotenseur additif léger — surveiller la tension en début de prise. - **Anticoagulants (warfarine)** : potentialisation possible — surveillance INR. Non pertinent avec l'aspirine seule. - **Grossesse** : des doses élevées ont des effets utérotoniques in vitro — éviter pendant la grossesse. - **Chirurgie programmée** : arrêter 2 semaines avant (activité antiplaquettaire).

Note pour le profil post-pontage sous metformine et Asaflow : la nigelle à 1 000 mg/jour est compatible avec ce traitement mais doit être signalée au cardiologue. L'effet sur les triglycérides et la glycémie est un bénéfice direct ; l'additivité antiplaquettaire avec l'Asaflow est modérée et généralement acceptée en prévention secondaire. Surveiller la tension si traitement antihypertenseur associé.

Conditions ciblées : CV, DT, OB, AI (allergie, inflammation chronique, profil métabolique)

Ces 40 monographies constituent la pharmacopée de base de ce livre. Pour chaque plante, les références aux protocoles par condition (Partie 2) et aux tableaux d'interactions (Partie 4) permettent de construire un programme personnalisé et sécurisé.

Partie 4 — Tableaux des interactions médicaments

Informez votre médecin ou pharmacien de toute plante médicinale que vous prenez régulièrement. Ces tableaux sont des outils d'information — pas des prescriptions.

Comment lire ces tableaux

Les interactions sont classées en trois niveaux :




Niveau	Signification	Conduite
 Contre-indication	Association dangereuse — ne pas combiner	Ne pas associer sans avis médical spécialisé
 Précaution	Association possible mais nécessite surveillance	Informez le médecin, surveillance clinique ou biologique
 Attention	Interaction faible ou théorique — précaution légère	Signaler au pharmacien, espacer les prises si possible

Tableau 1 — Médicaments cardiovasculaires

Médicament	Classe	Plante	Interaction	Niveau
Warfarine, acéno-coumarol	Anticoagulants AVK	Gingembre	Activité antiplaquettaire — augmente l'effet anticoagulant	●
Warfarine, acéno-coumarol	Anticoagulants AVK	Ail noir fermenté	Activité antiplaquettaire significative	●
Warfarine, acéno-coumarol	Anticoagulants AVK	Curcuma (forte dose)	Activité antiplaquettaire	●
Warfarine, acéno-coumarol	Anticoagulants AVK	Sauge (forte dose)	Légère activité antiplaquettaire	●
Warfarine, acéno-coumarol	Anticoagulants AVK	Thé vert (forte dose)	Légère activité antiplaquettaire	●
Rivaroxaban, apixaban	AOD (anti-coagulants directs)	Chardon-Marie	Inhibe CYP3A4 — augmente les concentrations	●
Rivaroxaban, apixaban	AOD	Berbérine	Inhibe CYP3A4 et P-gp	●
Ramipril, périndopril, énalapril	IEC	Hibiscus	Même mécanisme (inhibition ECA) — potentialisation tensionnelle	●
Ramipril, périndopril, énalapril	IEC	Olivier (feuilles)	Même mécanisme — potentialisation	●
Losartan, valsartan, candésartan	ARA2	Hibiscus	Potentialisation tensionnelle	●
Amlodipine, félodipine	Inhibiteurs calciques	Olivier (feuilles)	Mécanisme calcium-antagoniste partagé	●
Aténolol, bisoprolol, métoprolol	Bêtabloquants	Aubépine	Peut renforcer l'effet bradycardisant	●
Digoxine	Digitalique	Aubépine	Potentialisation inotrope — risque de surdosage	●
Digoxine	Digitalique	Éleuthérocoque	Peut modifier les dosages sériques de digoxine	●
Furosémide, hydrochlorothiazide	Diurétiques	Pissenlit	Potentialisation diurétique	●
	Diurétiques	Ortie		●

Médicament	Classe	Plante	Interaction	Niveau
Furosémide, hydrochlorothiazide			Légère potentialisation diurétique	
Furosémide, hydrochlorothiazide	Diurétiques	Prêle	Potentialisation diurétique	●
Spironolactone	Diurétique épargneur K+	Réglisse	Antagonisme — la réglisse réduit le potassium	●
Tout antihypertenseur	—	Réglisse	Rétention sodique — antagonise tous les antihypertenseurs	●
Simvastatine, atorvastatine	Statines (CYP3A4)	Chardon-Marie	Inhibe CYP3A4 — augmente les concentrations de statines	●
Simvastatine, atorvastatine	Statines	Ail noir fermenté	Inhibition partielle HMG-CoA réductase — synergie possible	●
Simvastatine, atorvastatine	Statines	Berbérine	Même mécanisme (HMG-CoA) — potentialisation	●

Tableau 2 — Médicaments du diabète

Médicament	Classe	Plante	Interaction	Niveau
Metformine	Biguanide	Berbérine	Même mécanisme (AMPK) — potentialisation hypoglycémiante	●
Metformine	Biguanide	Cannelle	Améliore la sensibilité à l'insuline — potentialisation légère	●
Glibenclamide, gliclazide	Sulfamides	Berbérine	Potentialisation hypoglycémiante — risque d'hypoglycémie	●
Glibenclamide, gliclazide	Sulfamides	Gymnema	Potentialisation importante	●
Glibenclamide, gliclazide	Sulfamides	Fenugrec	Potentialisation modérée	●
Insuline	—	Berbérine	Potentialisation — risque d'hypoglycémie sévère	●
Insuline	—	Gymnema	Potentialisation importante	●
Insuline	—	Fenugrec	Potentialisation modérée	●
Sitagliptine, saxagliptine	Gliptines (DPP-4)	Berbérine	Mécanismes complémentaires — surveiller la glycémie	●
Empagliflozine, dapagliflozine	SGLT2	Hibiscus (forte dose)	Potentialisation de la diurèse	●
Lévothyroxine (T4)	Hormone thyroïdienne	Fenugrec	Peut réduire l'absorption — prendre à 4h de distance	●
Lévothyroxine (T4)	Hormone thyroïdienne	Ashwagandha	Action thyroïdienne propre — surveiller la TSH	●

Tableau 3 — Médicaments du système nerveux

Médicament	Classe	Plante	Interaction	Niveau
Diazépam, lorazépam, alprazolam	Benzodiazépines	Valériane	Potentialisation sédatrice	●
Diazépam, lorazépam, alprazolam	Benzodiazépines	Passiflore	Potentialisation sédatrice	●
Diazépam, lorazépam, alprazolam	Benzodiazépines	Mélisse	Légère potentialisation	●
Diazépam, lorazépam, alprazolam	Benzodiazépines	Ashwagandha	Potentialisation sédatrice	●
Zolpidem, zopiclone	Hypnotiques Z	Valériane	Potentialisation sédatrice	●
Zolpidem, zopiclone	Hypnotiques Z	Passiflore	Potentialisation	●
Fluoxétine, sertraline, paroxétine	ISRS	Rhodiola	Inhibition MAO légère — syndrome sérotoninergique théorique	●
Venlafaxine, duloxétine	IRSN	Rhodiola	Même précaution que les ISRS	●
Phénobarbital, valproate, carbamazépine	Antiépileptiques	Sauge	Thuyone épiléptogène	●
Phénobarbital, valproate, carbamazépine	Antiépileptiques	Romarin (forte dose)	Camphre légèrement épiléptogène	●
Carbamazépine	Antiépileptique (CYP3A4)	Berbérine	Inhibe CYP3A4 — peut augmenter les concentrations	●
Carbamazépine	Antiépileptique	Chardon-Marie	Inhibe CYP3A4	●
Donépézil, rivastigmine	Anticholinestériques (Alzheimer)	Sauge	Même mécanisme (inhibition acétylcholinestérase) — potentialisation	●
Lithium	Thymorégulateur	Ortie, prêle	Diurèse → modifie la lithémie	●

Tableau 4 — Médicaments du foie et de la digestion

Médicament	Classe	Plante	Interaction	Niveau
Oméprazole, ésoméprazole, pantoprazole	IPP	Toutes plantes	L'acidité gastrique est nécessaire à l'absorption de nombreux principes actifs	●
Oméprazole, ésoméprazole, pantoprazole	IPP	Valériane	Le pH gastrique élevé peut réduire l'extraction des valépotriétés	●
Méthotrexate	Immunosuppresseur/cytotoxique	Chardon-Marie	Modifications du métabolisme hépatique	●
Cyclosporine	Immunosuppresseur	Chardon-Marie	Inhibe CYP3A4 — peut augmenter la cyclosporinémie	●
Cyclosporine	Immunosuppresseur	Berbérine	Inhibe CYP3A4 et P-gp	●
Tacrolimus	Immunosuppresseur	Chardon-Marie	Même précaution	●
Saquinavir, ritonavir	Antirétroviraux	Ail noir fermenté	Réduit les concentrations plasmatiques de saquinavir	●
Saquinavir, ritonavir	Antirétroviraux	Berbérine	Inhibe CYP3A4 — peut modifier les concentrations	●
Colchicine	Anti-inflammatoire goutteux	Berbérine	Inhibe P-gp — peut augmenter la colchicinémie	●

Tableau 5 — Médicaments hormonaux et autres

Médicament	Classe	Plante	Interaction	Niveau
Pilule contraceptive (œstrogènes)	Contraceptifs hormonaux	Sauge	Légère activité œstrogénique — interaction théorique	●
Tamoxifène	Anti-œstrogène	Sauge	Phytoestrogène faible — précaution en cancer hormonosensible	●
Tamoxifène	Anti-œstrogène	Réglisse	Phytoestrogène — précaution	●
Lévothyroxine	Hormone thyroïdienne	Ashwagandha	Stimule T3/T4 — surveiller TSH tous les 3 mois	●
Méthylprednisolone, prednisone	Corticostéroïdes	Réglisse	Potentialisation des effets minéralocorticoïdes	●
Méthylprednisolone, prednisone	Corticostéroïdes	Ashwagandha	Stimulation immunitaire — peut antagoniser l'immunosuppression	●
Méthylprednisolone, prednisone	Corticostéroïdes	Éleuthérocoque	Même antagonisme immunostimulant	●
Azathioprine, mycophénolate	Immunosuppresseurs	Spiruline	Stimule l'immunité innée	●
Azathioprine, mycophénolate	Immunosuppresseurs	Éleuthérocoque	Même antagonisme	●
Fer (supplément oral)	Minéral	Thé vert	Les catéchines chélatent le fer — prendre à 2h de distance	●
Fer (supplément oral)	Minéral	Réglisse	Légère chélation	●
Calcium (supplément oral)	Minéral	Thym (forte dose)	Légère interaction d'absorption	●
Antibiotiques (fluoroquinolones)	Antibiotiques	Kéfir, kombucha	Prendre à 2h de distance — les antibiotiques détruisent les probiotiques	●
		Spiruline		●

Médicament	Classe	Plante	Interaction	Niveau
Antibiotiques (tétracyclines)	Antibiotiques		La spiruline riche en magnésium peut chélater les tétracyclines	

Tableau 6 — Plantes et CYP450 (métabolisme hépatique)

Le système CYP450 est la famille d'enzymes hépatiques qui métabolise la majorité des médicaments. Les plantes qui inhibent ces enzymes peuvent augmenter les concentrations plasmatiques des médicaments concernés — parfois dangereusement.

Enzyme	Plantes inhibitrices	Médicaments à risque
CYP3A4	Chardon-Marie (silymarine), berbérine, ail noir, réglisse	Statines (simva, atorva), cyclosporine, tacrolimus, carbamazépine, certains anticoagulants, antirétroviraux
CYP2D6	Berbérine (modéré)	Codéine, tramadol, métoprolol, certains antidépresseurs
CYP1A2	Thé vert (modéré à forte dose)	Clozapine, théophylline, caféine, certain ISRS
P-glycoprotéine (P-gp)	Berbérine, ail noir	Digoxine, colchicine, certains antirétroviraux

Règle générale : si vous prenez un médicament à marge thérapeutique étroite (anticoagulants, digitaliques, antiépileptiques, immunosuppresseurs, antirétroviraux), signalez systématiquement toute plante médicinale à votre médecin.

Tableau 7 — Déplétion nutritionnelle médicamenteuse

Un médicament pris au long cours peut vider progressivement certains nutriments essentiels — indépendamment de l'alimentation. Cette déplétion est rarement surveillée en routine. Elle explique certains symptômes chroniques (fatigue, douleurs musculaires, troubles neurologiques) chez des patients correctement traités.

Médicament	Classe	Nutriment déplété	Mécanisme	Signes cliniques	Supplémentation
Metformine	Biguanide (diabète)	Vitamine B12	Bloque le récepteur iléal du facteur intrinsèque → absorption B12 réduite de 30%	VGM qui monte progressivement, fatigue, paresthésies, homocystéine élevée	Méthylcobalamine 1000 µg/j — doser B12 et homocystéine annuellement
Statines	Inhibiteurs HMG-CoA réductase	Coenzyme Q10	La voie de synthèse du cholestérol produit aussi le CoQ10 — les statines bloquent les deux	Douleurs et faiblesse musculaires, fatigue, myopathie	Ubiquinol 100–200 mg/j (forme réduite, mieux absorbée après 40 ans)
IPP (oméprazole, pantoprazole, lansoprazole)	Inhibiteurs de la pompe à protons	B12, Magnésium, Fer, Zinc	L'acidité gastrique est nécessaire à l'absorption de tous ces nutriments	Fatigue, crampes, arythmies (Mg), anémie (Fe), infections fréquentes (Zn)	Magnésium 300 mg/j, B12 si usage > 1 an
Aspirine (longue durée)	Antiplaquettaire / AINS	Fer, Folates	Micro-saignements digestifs chroniques (Fer) ; inhibition compétitive du transport des folates	Anémie ferriprive silencieuse, VGM qui monte (folates)	Surveiller ferritine et folates annuellement
Diurétiques thiazidiques (hydrochlorothiazide)	Diurétiques	Magnésium, Potassium, Zinc	Élimination rénale augmentée	Crampes, arythmies, fatigue musculaire	Magnésium 300 mg/j, alimentation riche en K
	Glucocorticoïdes	Calcium, Vitamine D,	Réduction de l'absorption	Ostéoporose, faiblesse	Calcium 1000 mg/j +

Médicament	Classe	Nutriment déplété	Mécanisme	Signes cliniques	Supplémentation
Corticoïdes (usage > 3 mois)		Zinc, Magnésium	intestinale du calcium ; catabolisme musculaire et osseux	musculaire, cicatrisation lente	Vitamine D3 2000 UI/j obligatoires
Anticonvulsivants (phénytoïne, valproate)	Antiépileptiques	Folates, Vitamine D, Zinc	Accélération du métabolisme hépatique des vitamines	Anémie, ostéoporose, homocystéine élevée	Folates 400–800 µg/j, Vitamine D3
Lévothyroxine	Hormone thyroïdienne	<i>Absorption réduite par</i> Ca, Fe, Zn, Mg, Soja	Ces nutriments chélatent la T4 dans le tube digestif	Sous-dosage fonctionnel malgré dose prescrite correcte	Prendre à jeun 30–60 min avant tout aliment — séparer zinc, calcium, fer d’au moins 4 heures
Antibiotiques (cures répétées)	Antimicrobiens	Vitamine K2, Flore productrice de vitamines B	Destruction du microbiote producteur de K2 et de plusieurs vitamines B	Fragilité coagulation, fatigue post-antibiothérapie	Probiotiques + kéfir pendant et après la cure

Cas clinique type — metformine et B12 : Un patient sous metformine depuis 5 ans avec une fatigue inexplicquée et un VGM qui passe progressivement de 88 à 97 fL. Le médecin surveille la glycémie, pas la B12. La carence s’installe en silence, l’homocystéine monte, le risque cardiovasculaire augmente — sans que personne ne fasse le lien. Le dosage de B12 et d’homocystéine devrait être annuel chez tout patient sous metformine.

Règle pratique : Pour chaque médicament pris au long cours (> 6 mois), poser la question à son médecin ou pharmacien : “Ce médicament peut-il réduire un nutriment essentiel ?” La réponse est souvent oui — et rarement vérifiée.

Tableau récapitulatif — Plantes et populations à risque

Population	Plantes à éviter	Raison
Grossesse	Réglisse, sauge (forte dose), valériane, passiflore, fenugrec (forte dose), berbérine, gymnema	Effets utérotonus, abortifs ou données insuffisantes
Allaitement	Sauge (réduit la lactation), réglisse, berbérine	Passage dans le lait, effets sur le nourrisson
Enfants < 12 ans	Valériane, berbérine, ashwagandha, rhodiola, réglisse	Données pédiatriques insuffisantes
Chirurgie programmée	Ail noir, gingembre, curcuma, gymnema, berbérine	Activité antiplaquettaire ou hypoglycémiant — stopper 2 semaines avant
Maladie auto-immune	Spiruline, éléuthérocoque, ashwagandha	Stimulation immunitaire
Hypertension	Réglisse, maté (forte dose)	Rétention sodique / stimulation
Lithiase biliaire	Chardon-Marie, artichaut, pissenlit, gingembre, curcuma	Stimulation de la sécrétion biliaire
Épilepsie	Sauge, romarin (forte dose)	Thuyone / camphre épiléptogènes
Cancer hormonosensible	Réglisse, sauge (forte dose), fenouil (forte dose)	Activité phytoestrogénique faible

Les 10 règles de prudence

- 1. Informez toujours votre médecin et pharmacien** Toute plante médicinale prise régulièrement est un traitement. Le pharmacien dispose des outils pour vérifier les interactions avec votre traitement habituel.
- 2. Introduisez une plante à la fois** Si une interaction ou un effet indésirable apparaît, vous saurez quelle plante en est responsable.
- 3. Respectez les cycles** Les plantes actives ne sont pas des boissons de confort — elles ont des durées de cure. Le corps s'adapte, les effets diminuent, et certains composés s'accumulent.
- 4. Signalez les symptômes inhabituels** Palpitations, vertiges, hypoglycémie, saignements inhabituels, troubles digestifs persistants — signalez-les immédiatement.
- 5. Médicaments à marge étroite = vigilance maximale** Anticoagulants, digitaliques, antiépileptiques, immunosuppresseurs, antirétroviraux — ces médicaments tolèrent mal les variations de concentration. La moindre interaction mérite un avis médical.
- 6. Grossesse = consultation médicale obligatoire** Avant toute plante médicinale pendant la grossesse ou l'allaitement, consultez votre gynécologue ou sage-femme.
- 7. Chirurgie = arrêt 2 semaines avant** Ail, gingembre, curcuma, berbérine, gymnema — tous ont des effets antiplaquettaires ou hypoglycémiantes qui compliquent l'anesthésie et la cicatrisation.
- 8. Les interactions sont bidirectionnelles** Un médicament peut aussi modifier l'absorption ou le métabolisme d'une plante. L'oméprazole (IPP) modifie le pH gastrique et peut réduire l'efficacité de certaines préparations végétales.

9. Plus n'est pas mieux Les doses indiquées dans ce livre sont les doses thérapeutiques documentées. Les doubler ne double pas l'effet — et peut multiplier les interactions.

10. Les effets cumulatifs existent Prendre simultanément six plantes anti-inflammatoires, trois plantes hypoglycémiantes et deux plantes antiplaquettaires n'est pas équivalent à prendre chacune d'elle séparément. Les protocoles de ce livre sont conçus pour des associations raisonnées — ne pas les combiner sans réflexion.

Ces tableaux sont construits à partir des données disponibles dans la littérature phytochimique et pharmacologique. Ils ne sont pas exhaustifs — de nouvelles interactions sont régulièrement identifiées. En cas de doute, la règle est simple : parlez-en à votre médecin ou pharmacien avant de commencer.

Conclusion — L'apothicaire que vous êtes devenu

Il y avait autrefois, dans chaque village, un apothicaire.

Pas un charlatan. Un technicien rigoureux qui savait que la valériane favorisait le sommeil, que le chardon-Marie protégeait le foie, que l'hibiscus régulait la tension. Il ne savait pas pourquoi. Il savait que ça fonctionnait. Et il savait comment préparer chaque plante pour qu'elle livre ce qu'elle contenait — infusion, décoction, macération, teinture.

Ce savoir a disparu en deux générations.

Pas parce qu'il était faux. Parce qu'il n'était pas brevetable. Une plante que n'importe qui peut cultiver dans son jardin ou acheter en vrac pour trois euros ne génère pas de marge suffisante pour financer une force de vente médicale. Alors on a remplacé ce savoir par des produits. Des gélules, des compléments, des extraits standardisés emballés dans du marketing de bien-être.

Ce livre est une tentative de remettre ce savoir entre vos mains. Directement, sans intermédiaire.

Ce que vous savez maintenant

Vous savez pourquoi la valériane se prépare en macération froide — et pas en infusion bouillante.

Vous savez pourquoi le curcuma sans poivre noir et sans matière grasse est quasi inutile — et comment le rendre vingt fois plus actif.

Vous savez que la berbérine agit sur exactement le même mécanisme que la metformine — et que c’est précisément pour ça qu’elle ne peut pas être vendue comme médicament sans dix ans d’essais cliniques à un milliard d’euros.

Vous savez que l’hibiscus inhibe l’enzyme de conversion de l’angiotensine — le même mécanisme que les IEC prescrits contre l’hypertension — et que douze méta-analyses documentent une réduction tensionnelle moyenne de 7,5 mmHg avec deux tasses par jour.

Vous savez que le kéfir de plantes maison contient des centaines de souches bactériennes vivantes, et que le kéfir pasteurisé du commerce n’en contient plus aucune.

Vous savez que la stévia vendue en tablettes dans les grandes surfaces contient généralement de la maltodextrine comme premier ingrédient — un sucre rapide — avec un peu de stévia pour justifier l’étiquette.

Ce n’est pas de la méfiance. C’est de la lecture d’étiquettes.

Ce que ce livre ne peut pas faire

Il ne peut pas vous guérir.

Les plantes médicinales de ce livre sont des outils de prévention, de soutien et de correction progressive. Elles agissent sur des mécanismes biologiques réels — la glycémie, la tension, l’inflammation, le cortisol, le microbiome. Mais elles agissent lentement, progressivement, sur des semaines et des mois.

Ce ne sont pas des médicaments d’urgence. Ce ne sont pas des alternatives à un traitement médical nécessaire. Ce sont des compagnons de longue durée — des alliés qui travaillent en profondeur pendant que vous vivez.

Et ils fonctionnent d’autant mieux qu’ils s’intègrent dans une alimentation cohérente — celle que *L’Alchimie Alimentaire* et *La Table* ont documentée.

La tisane d'hibiscus agit sur la tension. L'assiette sans sel ajouté, riche en potassium et en magnésium, agit sur la tension. Les deux ensemble agissent plus que chacun séparément. C'est le principe de la médecine de terrain — corriger les conditions qui permettent à la maladie de s'installer, pas seulement supprimer les symptômes.

Le syndrome métabolique est réversible

C'est le message central de ce livre, et il mérite d'être dit clairement.

Le prédiabète est réversible. La résistance à l'insuline est réversible. Une hypertension légère à modérée est réversible. Une dyslipidémie légère est réversible. Le foie gras non alcoolique est réversible.

Ces conditions ne sont pas des fatalités génétiques. Ce sont des adaptations métaboliques à un environnement alimentaire et de stress qui les a induites. Changer l'environnement — l'assiette, les boissons, le sommeil, le stress — change progressivement les paramètres biologiques.

Les plantes de ce livre accélèrent ce processus. Elles ne le font pas à votre place.

L'apothicaire du XXI^e siècle

L'apothicaire du village préparait ses remèdes avec ce qu'il avait sous la main. Il connaissait les plantes locales, leurs saisons, leurs préparations. Il transmettait ce savoir oralement, de génération en génération.

Vous avez maintenant quelque chose qu'il n'avait pas : la biochimie pour expliquer pourquoi. Les méta-analyses qui confirment ce que l'empirisme avait trouvé. La capacité de comprendre les mécanismes, pas seulement d'appliquer des recettes.

Et vous avez quelque chose de plus précieux encore : la liberté de choisir ce que vous mettez dans votre tasse trois fois par jour, 365 jours par an.

Ce n'est pas une révolution. Ce n'est pas un régime. Ce n'est pas une idéologie.

C'est juste de la biologie — appliquée, concrète, quotidienne.

Nos arrière-grands-mères le savaient sans l'avoir appris.

Vous le savez maintenant, et vous comprenez pourquoi.

C'est ça, l'alchimie.

Pour aller plus loin dans cette collection

Ce livre vous a donné les plantes. D'autres volumes de la collection vous donnent les autres leviers.

L'Anti-Inflammatoire — le feu invisible qui sous-tend le syndrome métabolique, les aliments qui l'éteignent, dix protocoles par condition.

La Soupière — trente-six soupes organisées par mécanisme biologique. Le bouillon d'os qui livre la glycine. La soupe omega-3 qui calme la cascade inflammatoire. Le dal lactofermenté qui nourrit le microbiome.

Le Fournil — le pain sans compromettre la glycémie. Le levain vivant. Les vingt-cinq pains du monde analysés biochimiquement.

La Fermenterie — kombucha, kimchi, tempeh, miso, fromages végétaux. Dix mille ans de fermentations décryptés.

La liste complète se trouve dans la section *Du même auteur*.

J.J.

Bibliographie — L’Apothicaire

Hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*)

Tension artérielle - Serban C et al. *Effect of sour tea (Hibiscus sabdariffa L.) on arterial hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of Hypertension*, 2015; 33(6): 1119-1127. - Hopkins AL et al. *Hibiscus sabdariffa L. in the treatment of hypertension and hyperlipidemia: a comprehensive review of animal and human studies*. *Fitoterapia*, 2013; 85:84-94. - Wahabi HA et al. *Hibiscus sabdariffa for treating high blood pressure*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2010; (2):CD007894.

Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)

Glycémie et insulino-résistance - Khan A et al. *Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes*. *Diabetes Care*, 2003; 26(12):3215-3218. - Akilen R et al. *Glycated haemoglobin and blood pressure-lowering effect of cinnamon in multi-ethnic Type 2 diabetic patients in the UK: a randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial*. *Diabetic Medicine*, 2010; 27(10):1159-1167. - Kirkham S et al. *The potential of cinnamon to reduce blood glucose levels in patients with type 2 diabetes and insulin resistance*. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 2009; 11(12): 1100-1113.

Berbérine

Glycémie et AMPK - Yin J, Xing H, Ye J. *Efficacy of berberine in patients with type 2 diabetes mellitus*. *Metabolism*, 2008; 57(5):712-717. - Lan J et al. *Meta-analysis of the effect and safety of berberine in the*

treatment of type 2 diabetes mellitus, hyperlipemia and hypertension. *Journal of Ethnopharmacology*, 2015; 161:69-81. - Zhang H et al. *Berberine lowers blood glucose in type 2 diabetes mellitus patients through increasing insulin receptor expression*. *Metabolism*, 2010; 59(2):285-292.

Microbiome - Feng R et al. *Transforming berberine into its intestinal absorbed form by the gut microbiota*. *Scientific Reports*, 2015; 5:12155.

Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*)

Glycémie et fibres solubles - Neelakantan N et al. *Effect of fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* L.) intake on glycemia: a meta-analysis of clinical trials*. *Nutrition Journal*, 2014; 13:7. - Kassaian N et al. *Effect of fenugreek seeds on blood glucose and lipid profiles in type 2 diabetic patients*. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 2009; 79(1):34-39. - Sharma RD et al. *Effect of fenugreek seeds on blood glucose and serum lipids in type I diabetes*. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1990; 44(4):301-306.

Gymnema sylvestre

Glycémie et régénération pancréatique - Baskaran K et al. *Antidiabetic effect of a leaf extract from *Gymnema sylvestre* in non-insulin-dependent diabetes mellitus patients*. *Journal of Ethnopharmacology*, 1990; 30(3): 295-300. - Shanmugasundaram ER et al. *Use of *Gymnema sylvestre* leaf extract in the control of blood glucose in insulin-dependent diabetes mellitus*. *Journal of Ethnopharmacology*, 1990; 30(3):281-294. - Pothuraju R et al. *A systematic review of *Gymnema sylvestre* in obesity and diabetes management*. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 2014; 94(5): 834-840.

Gingembre (*Zingiber officinale*)

Nausées et inflammation - Vutyavanich T, Kraissarin T, Ruangsri R. *Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial*. *Obstetrics & Gynecology*, 2001; 97(4):577-582. - Srinivasan K. *Ginger rhizomes (*Zingiber officinale*): A spice with multiple potent biological activities*. *Food Quality and Safety*, 2017; 1(1):19-27. - Mashhadi NS et al. *Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity*. *International Journal of Preventive Medicine*, 2013; 4(Suppl 1):S36-42.

Curcuma (*Curcuma longa*)

Mécanismes anti-inflammatoires - Aggarwal BB, Harikumar KB. *Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent, against neurodegenerative, cardiovascular, pulmonary, metabolic, autoimmune and neoplastic diseases*. *International Journal of Biochemistry & Cell Biology*, 2009; 41(1):40-59. - Hewlings SJ, Kalman DS. *Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health*. *Foods*, 2017; 6(10):92. - Jurenka JS. *Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of *Curcuma longa**. *Alternative Medicine Review*, 2009; 14(2):141-153.

Biodisponibilité - Shoba G et al. *Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers*. *Planta Medica*, 1998; 64(4):353-356.

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Adaptogène et cortisol - Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. *A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults*. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 2012; 34(3):255-262. - Pratte MA et al. *An alternative treatment*

for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (*Withania somnifera*). *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2014; 20(12):901-908.

Force musculaire - Wankhede S et al. *Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial*. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2015; 12:43.

Rhodiola rosea

Adaptogène et fatigue - Darbinyan V et al. *Rhodiola rosea in stress induced fatigue — a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty*. *Phytomedicine*, 2000; 7(5):365-371.
- Olsson EM, von Schéele B, Panossian AG. *A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue*. *Planta Medica*, 2009; 75(2):105-112.

Éleuthérocoque (Eleutherococcus senticosus)

Adaptogène et immunité - Cicero AF et al. *Effects of Siberian ginseng (Eleutherococcus senticosus maxim.) on elderly quality of life: a randomized clinical trial*. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2004; (Suppl 9):69-73. - Hartz AJ et al. *Randomized controlled trial of Siberian ginseng for chronic fatigue*. *Psychological Medicine*, 2004; 34(1):51-61. - Kuo J et al. *The effect of eight weeks of supplementation with Eleutherococcus senticosus on endurance capacity and metabolism in human*. *Chinese Journal of Physiology*, 2010; 53(2):105-111.

Valériane (*Valeriana officinalis*)

Sommeil - Bent S et al. *Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis*. American Journal of Medicine, 2006; 119(12):1005-1012. - Fernández-San-Martín MI et al. *Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials*. Sleep Medicine, 2010; 11(6):505-511.

Passiflore (*Passiflora incarnata*)

Anxiété et sommeil - Ngan A, Conduit R. *A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of Passiflora incarnata herbal tea on subjective sleep quality*. Phytotherapy Research, 2011; 25(8):1153-1159. - Akhondzadeh S et al. *Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam*. Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, 2001; 26(5):363-367. - Sarris J et al. *Plant-based medicines for anxiety disorders: a systematic review*. CNS Drugs, 2013; 27(4):301-319.

Mélicse (*Melissa officinalis*)

Anxiété et sommeil - Cases J et al. *Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances*. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 2011; 4(3):211-218. - Kennedy DO et al. *Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of Melissa officinalis (lemon balm)*. Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 2002; 72(4):953-964. - Awad R et al. *Phytochemical and biological analysis of skullcap (Scutellaria lateriflora L.): a medicinal plant with anxiolytic properties*. Phytomedicine, 2003; 10(8):640-649.

Camomille romaine (*Chamaemelum nobile* / *Matricaria recutita*)

Anti-inflammatoire et anxiété - Srivastava JK, Shankar E, Gupta S. *Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future*. Molecular Medicine Reports, 2010; 3(6):895-901. - Amsterdam JD et al. *A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral Matricaria recutita (chamomile) extract therapy for generalized anxiety disorder*. Journal of Clinical Psychopharmacology, 2009; 29(4):378-382. - Srivastava JK, Gupta S. *Antiproliferative and apoptotic effects of chamomile extract in various human cancer cells*. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2007; 55(23):9470-9478.

Aubépine (*Crataegus monogyna* / *laevigata*)

Cardiovasculaire - Pittler MH et al. *Hawthorn extract for treating chronic heart failure*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2008; (1):CD005312. - Holubarsch CJ et al. *The efficacy and safety of Crataegus extract WS 1442 in patients with heart failure: the SPICE trial*. European Journal of Heart Failure, 2008; 10(12):1255-1263. - Walker AF et al. *Promising hypotensive effect of hawthorn extract*. Phytotherapy Research, 2002; 16(1):48-54.

Olivier — feuilles (*Olea europaea*)

Tension artérielle et glycémie - Susalit E et al. *Olive (*Olea europaea*) leaf extract effective in patients with stage-1 hypertension: comparison with Captopril*. Phytomedicine, 2011; 18(4):251-258. - Wainstein J et al. *Olive leaf extract as a hypoglycemic agent in both human diabetic subjects and in rats*. Journal of Medicinal Food, 2012; 15(7):605-610. - Lockyer S et al. *Olive leaf phenolics and cardiovascular risk reduction*. Nutrition and Aging, 2017; 4(1):59-77.

Ail noir fermenté (*Allium sativum*)

Cardiovasculaire et antioxydant - Kimura S et al. *Black garlic: A critical review of its production, bioactivity, and application*. Journal of Food and Drug Analysis, 2017; 25(1):62-70. - Jung YM et al. *Fermented garlic protects diabetic, obese mice when fed a high-fat diet by antioxidant effects*. Nutrition Research, 2011; 31(5):387-396. - Wang D et al. *Comparison of the effects of aged garlic extract and raw garlic on cell proliferation and lipid synthesis in cultured rat hepatocytes*. Journal of Nutritional Science and Vitaminology, 2010; 56(6):347-352.

Chardon-Marie (*Silybum marianum*)

Hépatoprotection - Saller R et al. *The use of silymarin in the treatment of liver diseases*. Drugs, 2001; 61(14):2035-2063. - Mayer KE et al. *Silymarin treatment of viral hepatitis: a systematic review*. Journal of Viral Hepatitis, 2005; 12(6):559-567. - Abenavoli L et al. *Milk thistle in liver diseases: past, present, future*. Phytotherapy Research, 2010; 24(10):1423-1432.

Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Foie et diurétique - González-Castejón M, Visioli F, Rodriguez-Casado A. *Diverse biological activities of dandelion*. Nutrition Reviews, 2012; 70(9):534-547. - Schütz K, Carle R, Schieber A. *Taraxacum — a review on its phytochemical and pharmacological profile*. Journal of Ethnopharmacology, 2006; 107(3):313-323. - Ovadje P et al. *Dandelion root extract affects colorectal cancer proliferation and survival through the activation of multiple death signalling pathways*. Oncotarget, 2016; 7(45):73080-73100.

Artichaut (*Cynara scolymus*)

Foie et cholestérol - Pittler MH, Thompson CO, Ernst E. *Artichoke leaf extract for treating hypercholesterolaemia*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2002; (3):CD003335. - Bundy R et al. *Artichoke leaf extract reduces symptoms of irritable bowel syndrome and improves quality of life in otherwise healthy volunteers*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2004; 10(4):667-669. - Holtmann G et al. *Efficacy of artichoke leaf extract in the treatment of patients with functional dyspepsia*. Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 2003; 18(11-12): 1099-1105.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Antioxydant et mémoire - Pengelly A et al. *Short-term study on the effects of rosemary on cognitive function in an elderly population*. Journal of Medicinal Food, 2012; 15(1):10-17. - Moss M, Cook J, Wesnes K, Duckett P. *Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults*. International Journal of Neuroscience, 2003; 113(1):15-38. - Posadas SJ et al. *Protective effect of rosemary against oxidative stress*. Food and Chemical Toxicology, 2009; 47(12): 2834-2840.

Thé vert — EGCG (*Camellia sinensis*)

Polyphénols et santé - Khan N, Mukhtar H. *Tea polyphenols for health promotion*. Life Sciences, 2007; 81(7):519-533. - Chacko SM et al. *Beneficial effects of green tea: a literature review*. Chinese Medicine, 2010; 5:13. - Yang CS, Wang X. *Green tea and cancer prevention*. Nutrition and Cancer, 2010; 62(7):931-937.

Maté (*Ilex paraguariensis*)

Métabolisme et antioxydant - Heck CI, De Mejia EG. *Yerba Mate Tea (Ilex paraguariensis): a comprehensive review on chemistry, health implications, and technological considerations*. Journal of Food Science, 2007; 72(9):R138-151. - Balzan S et al. *Aqueous extract of yerba mate (Ilex paraguariensis) decreases triglycerides in Wistar rats*. Journal of Medicinal Food, 2013; 16(12):1089-1094. - Arcari DP et al. *Anti-obese effects of yerba maté extract (Ilex paraguariensis) in high-fat diet-induced obese mice*. Obesity, 2009; 17(12):2127-2133.

Ortie (*Urtica dioica*)

Inflammation et prostate - Chrubasik JE et al. *A comprehensive review on the stinging nettle effect and efficacy profiles*. Phytomedicine, 2007; 14(7-8):568-579. - Randall C et al. *Randomized controlled trial of nettle sting for treatment of base-of-thumb pain*. Journal of the Royal Society of Medicine, 2000; 93(6):305-309. - Safarinejad MR. *Urtica dioica for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study*. Journal of Herbal Pharmacotherapy, 2005; 5(4):1-11.

Prêle (*Equisetum arvense*)

Diurétique et reminéralisation - Carneiro DM et al. *Randomized, Double-Blind Clinical Trial to Assess the Acute Diuretic Effect of Equisetum arvense (Field Horsetail) in Healthy Volunteers*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2014; 2014:760683. - Stajner D et al. *Exploring Equisetum arvense L., Equisetum ramosissimum L. and Equisetum telmateia L. as sources of natural antioxidants*. Phytotherapy Research, 2009; 23(4):546-550.

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)

Cortisol et digestif - Pastorino G et al. *Liquorice (Glycyrrhiza glabra): A phytochemical and pharmacological review*. *Phytotherapy Research*, 2018; 32(12):2323-2339. - Armanini D et al. *Licorice reduces serum testosterone in healthy women*. *Steroids*, 2004; 69(11-12):763-766. - Fiore C et al. *A history of the therapeutic use of liquorice in Europe*. *Journal of Ethnopharmacology*, 2005; 99(3):317-324.

Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Digestif et phytoestrogènes - Alexandrovich I et al. *The effect of fennel (Foeniculum vulgare) seed oil emulsion in infantile colic*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2003; 9(4):58-61. - Nair SS et al. *Fennel (Foeniculum vulgare Miller): A review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology*. *BioMed Research International*, 2014; 2014:842674. - Badgujar SB, Patel VV, Bandivdekar AH. *Foeniculum vulgare Mill: A Review of Its Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Contemporary Application, and Toxicology*. *BioMed Research International*, 2014; 2014:842674.

Cardamome (*Elettaria cardamomum*)

Cardiovasculaire et digestif - Verma SK et al. *Effect of greater cardamom (Amomum subulatum Roxb.) on blood lipids, fibrinolysis and total antioxidant status in patients with ischemic heart disease*. *Asian Pacific Journal of Tropical Disease*, 2012; 2(Suppl 1):S739-743. - Gilani AH et al. *Gut modulatory, blood pressure lowering, diuretic and sedative activities of cardamom*. *Journal of Ethnopharmacology*, 2008; 115(3):463-472.

Spiruline (*Arthrospira platensis*)

Nutriments et antioxydant - Karkos PD et al. *Spirulina in clinical practice: evidence-based human applications*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011; 2011:531053. - Deng R, Chow TJ. *Hypolipidemic, antioxidant, and antiinflammatory activities of microalgae spirulina*. Cardiovascular Therapeutics, 2010; 28(4):e33-45. - Miczke A et al. *Effects of spirulina consumption on body weight, blood pressure, and endothelial function in overweight hypertensive Caucasians*. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 2016; 20(1):150-156.

Kombucha aux herbes médicinales

Microbiome et fermentation - Jayabalan R et al. *A review on kombucha tea — microbiology, composition, fermentation, beneficial effects, toxicity, and tea fungus*. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 2014; 13(4):538-550. - Laureys D, De Vuyst L. *Microbial species diversity, community dynamics, and metabolite kinetics of water kefir fermentation*. Applied and Environmental Microbiology, 2014; 80(8):2564-2572.

Kéfir de plantes

Microbiome - Bourrie BC, Willing BP, Cotter PD. *The Microbiota and Health Promoting Characteristics of the Fermented Beverage Kefir*. Frontiers in Microbiology, 2016; 7:647. - Lopitz-Otsoa F et al. *Kefir: a symbiotic yeasts-bacteria community with alleged healthy capabilities*. Revista Iberoamericana de Micología, 2006; 23(2):67-74.

Sauge (*Salvia officinalis*)

Ménopause et mémoire - Bommer S et al. *First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes*. *Advances in Therapy*, 2011; 28(6):490-500. - Akhondzadeh S et al. *Salvia officinalis extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomized and placebo-controlled trial*. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 2003; 28(1):53-59. - Kennedy DO et al. *Acute effects of a wild green-oat (*Avena sativa*) extract on cognitive function in middle-aged adults*. *Nutritional Neuroscience*, 2015; 18(3):135-148.

Thym (*Thymus vulgaris*)

Antimicrobien et respiratoire - Kemmerich B et al. *Efficacy and tolerability of a fluid extract combination of thyme herb and ivy leaves and matched placebo in adults suffering from acute bronchitis with productive cough*. *Arzneimittelforschung*, 2006; 56(9):652-660. - Braga PC et al. *Thymol and carvacrol, constituents of *Thymus vulgaris* L. essential oil, are the active principles involved in the inhibitory plaque assay against the adherence of *Streptococcus mutans**. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, 2011; 3(3):83-92. - Gruenwald J, Graubaum HJ, Busch R. *Efficacy and tolerability of a fixed combination expectorant in patients with the common cold*. *Arzneimittelforschung*, 2005; 55(11):669-676.

Oxymel — Vinaigre de cidre

Glycémie et digestion - Johnston CS, Gaas CA. *Vinegar: medicinal uses and antiglycemic effect*. *MedGenMed*, 2006; 8(2):61. - Petsiou EI et al. *Effect and mechanisms of action of vinegar on glucose metabolism, lipid profile, and body weight*. *Nutrition Reviews*, 2014; 72(10):651-661. -

Ostman E et al. *Vinegar supplementation lowers glucose and insulin responses and increases satiety after a bread meal in healthy subjects*. European Journal of Clinical Nutrition, 2005; 59(9):983-988.

Rooibos (*Aspalathus linearis*)

Antioxydant et cardiovasculaire - Marnewick JL et al. *Effects of rooibos (*Aspalathus linearis*) on oxidative stress and biochemical parameters in adults at risk for cardiovascular disease*. Journal of Ethnopharmacology, 2011; 133(1):46-52. - Panti WG et al. *Rooibos (*Aspalathus linearis*) offers cardiac protection against ischaemia/reperfusion in the isolated perfused rat heart*. Phytomedicine, 2011; 18(14):1220-1228. - Joubert E et al. *South African herbal teas: *Aspalathus linearis*, *Cyclopia* spp. and *Athrixia phylicoides**. Food Research International, 2008; 41(10):965-981.

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Immunomodulation - Jin X et al. *Ganoderma lucidum (Reishi mushroom) for cancer immunotherapy*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2016; 4:CD007731. - Wachtel-Galor S, Yuen J, Buswell JA, et al. *Ganoderma lucidum (Lingzhi or Reishi): A Medicinal Mushroom*. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. CRC Press; 2011.

Lion's Mane (*Hericium erinaceus*)

NGF et cognition - Mori K et al. *Improving effects of the mushroom Yamabushitake (*Hericium erinaceus*) on mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled clinical trial*. Phytotherapy Research, 2009; 23(3):367-372.

Dépression et anxiété - Nagano M et al. *Reduction of depression and anxiety by 4 weeks Hericium erinaceus intake*. *Biomedical Research*, 2010; 31(4):231-237.

Neuroprotection - Lai PL et al. *Neurotrophic properties of the Lion's mane medicinal mushroom, Hericium erinaceus (Higher Basidiomycetes) from Malaysia*. *International Journal of Medicinal Mushrooms*, 2013; 15(6):539-554.

Turkey Tail (Trametes versicolor)

PSK en oncologie - Torkelson CJ et al. *Phase 1 Clinical Trial of Trametes versicolor in Women with Breast Cancer*. *ISRN Oncology*, 2012; 2012:251632.

Microbiome - Pallav K et al. *Effects of polysaccharopeptide from Trametes versicolor and amoxicillin on the gut microbiome of healthy volunteers*. *Gut Microbes*, 2014; 5(4):458-467.

Immunomodulation — PSP - Eliza WL, Fai CK, Chung LP. *Efficacy of Yun Zhi (Yunzhi) polysaccharopeptide as an immunorestoratory agent in colorectal cancer patients*. *Immunological Investigations*, 2012; 41(6): 613-625.

Cordyceps (Cordyceps militaris / sinensis)

Performance et ATP - Chen S et al. *Effect of Cs-4 (Cordyceps sinensis) on exercise performance in healthy older subjects: a double-blind, placebo-controlled trial*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2010; 16(5):585-590. - Hirsch KR et al. *Cordyceps militaris Improves Tolerance to High-Intensity Exercise After Acute and Chronic Supplementation*. *Journal of Dietary Supplements*, 2017; 14(1):42-53.

Testostérone et axe HPA - Huang BM et al. *Effects of Cordyceps sinensis on testosterone production in normal mouse Leydig cells*. Life Sciences, 2001; 69(22):2593-2602.

Stévia (Stevia rebaudiana)

Glycémie et édulcorant naturel - Ulbricht C et al. *Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni): a systematic review*. Journal of Dietary Supplements, 2010; 7(2):113-179. - Anton SD et al. *Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels*. Appetite, 2010; 55(1):37-43. - Goyal SK, Samsher, Goyal RK. *Stevia (Stevia rebaudiana) a bio-sweetener: a review*. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 2010; 61(1):1-10.

Nigelle (Nigella sativa)

Glycémie et métabolisme - Maideen NMP et al. *Pharmacological properties, molecular mechanisms and therapeutic potential of Nigella sativa in diabetes and metabolic syndrome*. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, 2017; 7(12):1021-1029. - Daryabeygi-Khotbehsara R et al. *Nigella sativa improves glucose homeostasis and serum lipids in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis*. Complementary Therapies in Medicine, 2017; 35:6-13. - Ibrahim RM et al. *A randomised controlled trial on hypolipidemic effects of Nigella sativa seeds powder in menopausal women*. Journal of Translational Medicine, 2014; 12:82.

Anti-inflammatoire et NF- κ B - Majdalawieh AF, Fayyad MW. *Immunomodulatory and anti-inflammatory action of Nigella sativa and thymoquinone*. International Immunopharmacology, 2015; 28(1):295-304. - Umar S et al. *Thymoquinone inhibits TNF-alpha-induced inflammation and cell death in rheumatoid arthritis synoviocytes*. Research in Pharmaceutical Sciences, 2015; 10(5):363-371.

Allergie et antihistaminique - Kalus U et al. *Effect of Nigella sativa (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases*. *Phytotherapy Research*, 2003; 17(10):1209-1214. - Kanter M. *Nigella sativa and derived thymoquinone prevents hippocampal neurodegeneration after chronic toluene exposure in rats*. *Neurochemical Research*, 2008; 33(3): 579-588.

Cardiovasculaire - Sahebkar A et al. *Effect of Nigella sativa on serum lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Phytomedicine*, 2016; 23(10):1101-1114.

Déplétion nutritionnelle médicamenteuse

Metformine et vitamine B12 - de Jager J et al. *Long term treatment with metformin in patients with type 2 diabetes and risk of vitamin B-12 deficiency: randomised placebo controlled trial*. *BMJ*, 2010; 340:c2181. - Aroda VR et al. *Long-term metformin use and vitamin B12 deficiency in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study*. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2016; 101(4):1754-1761. - Ting RZ et al. *Risk factors of vitamin B12 deficiency in patients receiving metformin*. *Archives of Internal Medicine*, 2006; 166(18):1975-1979.

Statines et CoQ10 - Folkers K et al. *Lovastatin decreases coenzyme Q levels in humans*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 1990; 87(22):8931-8934. - Caso G et al. *Effect of coenzyme Q10 on myopathic symptoms in patients treated with statins*. *American Journal of Cardiology*, 2007; 99(10):1409-1412.

IPP et micronutriments - Lam JR et al. *Proton pump inhibitor and histamine 2 receptor antagonist use and vitamin B12 deficiency*. *JAMA*, 2013; 310(22):2435-2442. - Cundy T, Mackay J. *Proton pump inhibitors and severe hypomagnesaemia*. *Current Opinion in Gastroenterology*, 2011; 27(2): 180-185.

Ratio TG/HDL et insulino-résistance - McLaughlin T et al. *Use of metabolic markers to identify overweight individuals who are insulin resistant.* Annals of Internal Medicine, 2003; 139(10):802-809. - Giannini C et al. *The triglyceride-to-HDL cholesterol ratio: association with insulin resistance in obese youths of different ethnic backgrounds.* Diabetes Care, 2011; 34(8):1869-1874.

Interactions médicamenteuses — phytothérapie

- Izzo AA, Ernst E. *Interactions between herbal medicines and prescribed drugs: an updated systematic review.* Drugs, 2009; 69(13): 1777-1798.
- Hu Z et al. *Herb-drug interactions: a literature review.* Drugs, 2005; 65(9):1239-1282.
- Mouly S et al. *The cytochrome P-450 isoenzyme 3A4 (CYP3A4) activity: a major determinant of the clinical response to phytotherapy compounds.* Thérapie, 2007; 62(5):399-405.

Du même auteur

Une série de livres indépendants, lisibles dans n'importe quel ordre, qui forment ensemble un seul projet : comprendre les mécanismes qui gouvernent votre vie — pour reprendre le contrôle.

Fiction — Les Mains Propres

Les Intercommunales (Tome 1) — *L'art de voler avec des mains propres*
Liège, 1991-2005. Les fonds de pension vidés. Cent soixante-dix mille affiliés spoliés. Des élus de tous les partis. Et personne en prison.

Brabant wallon (Tome 2) — *Vingt-huit morts pour un vote* 1982-1985.
Des supermarchés. Des familles ordinaires. Un réseau paramilitaire lié à l'OTAN. Zéro condamnation.

Le Dossier bis (Tome 3) — *Ce que le dossier Dutroux n'a jamais dit*
Bruxelles, 1996-2019. Le réseau protégé. Les connexions institutionnelles et internationales. Le silence organisé.

Les Rouages — Comprendre le monde

Le Métier de Berger (T1) — Bernays, le CPI, les cinq filtres de Chomsky.
Comment la fabrication du consentement est devenue une discipline industrielle.

L'Angle Mort (T2) — La géographie des silences : ce que le monde fait pendant qu'on regarde ailleurs.

La Machine Invisible (T3) — Comment le soft power a installé une vision du monde dans des milliards de cerveaux sans tirer un seul coup de feu.

Le Dernier Verrou (T4) — Comment les régulateurs finissent par servir ce qu'ils devaient surveiller.

La Chaîne Dorée (T5) — Comment le crédit, la menace du chômage et la concurrence organisée produisent des individus qui s'autocensurent.

La Résistance Capturée (T6) — Comment les mouvements qui s'opposent au système deviennent, malgré eux, une de ses composantes.

À qui appartient demain ? (T7) — Revenu universel, démocratie directe, dividende de l'intelligence artificielle.

Les Trois Captivités (Introduction à la collection) — Pourquoi l'information, l'argent et la santé obéissent à la même logique.

Les Rouages — La santé

Ce que vous mangez vous gouverne (Livre 1) — La biochimie de l'alimentation : inflammation, glycémie, microbiome, hormones.

Manger pour durer (CB1 — Cuisine Souveraine) — La mise en application quotidienne : recettes, mécanismes, saisons.

Collection Cuisine Souveraine

Manger pour durer (CB1)

La Table (CB2) — Menus quatre semaines, tableaux nutriments, batch cooking.

L'Anti-Inflammatoire (CB3) — Protocoles alimentaires par condition, compléments, marqueurs biologiques.

L'Apothicaire (CB4) — 40 plantes médicinales documentées : mécanismes, protocoles, interactions médicamenteuses.

La Soupière (CB5) — Le potage comme vecteur anti-inflammatoire : recettes du monde entier.

L’Ayurveda (CB6) — Trois mille ans de médecine alimentaire mis en résonance avec la biochimie moderne.

La Fermenterie (CB7) — Kombucha, kimchi, kéfir, lacto-fermentation : microbiologie et recettes.

Les Desserts (CB8) — Sucres alternatifs, farines complètes, index glycémique maîtrisé.

Le Fournil (CB9) — Pain au levain, fermentation longue, farines anciennes.

La Conservation (CB10) — Séchage, bocaux, lacto-fermentation longue durée : autonomie alimentaire.

Santé & Conscience

Nourrir l’Âme (T1) — Ce que les traditions ancestrales savaient sur le lien entre alimentation et équilibre intérieur.

Résilience

Le Jardin (R2) — Potager, permaculture, plantes médicinales vivaces : construire l’autonomie alimentaire depuis son jardin.

De l’or au code

Tome 1 — Constat — L’histoire monétaire depuis l’étalon-or jusqu’à Nixon 1971 et ses conséquences sur quarante ans d’épargne.

Tome 2 — La mécanique — Comment construire un portefeuille qui résiste : or, Bitcoin, actifs réels, diversification internationale.

Suivre Jacques Jordens

Blog, articles et mises à jour : **jordens.eu**

“Ce que vous savez ne peut plus vous gouverner.”