

# SAPIN

- .....
- **Ses composés actifs** • Triterpènes : lanstanes et cycloartanes
  - Monoterpènes : acétate de bornyle, camphène, pinène, santène • Diterpènes et sesquiterpènes
  - Polyphénols : flavonoïdes, lignanes • Phytostéroïdes

**S**i la tradition du sapin de Noël remonte au début du **xv<sup>e</sup> siècle**, l'usage **médicinal du sapin en Europe est au moins aussi ancien. Excellent contre les affections respiratoires, il doit son odeur si caractéristique à la présence d'huiles essentielles et d'oléorésines aromatiques.**

Les sapins sont des conifères poussant dans les régions tempérées de l'hémisphère Nord. Ils diffèrent de l'épicéa par leurs aiguilles et leurs cônes. Plusieurs espèces de sapins sont utilisées dans le monde pour leurs bienfaits sur la santé : surtout le **sapin blanc** (*Abies alba*), appelé aussi sapin commun ou sapin pectiné, mais aussi le **sapin de Sibérie** (*Abies sibirica*) et le **sapin baumier** (*Abies balsamea*), originaire d'Amérique du Nord mais naturalisé en Europe.



- > Contre la toux grasse (expectorant)
- > En cas d'affections respiratoires

## SES USAGES TRADITIONNELS

Traditionnellement, le sapin est utilisé pour soigner les affections des voies respiratoires. Ses feuilles (les aiguilles), ses bourgeons, son écorce et son oléorésine ont des propriétés antiseptiques, calmantes, expectorantes et sédatives des bronches. Cela le rend particulièrement indiqué en cas de toux et autres affections respiratoires (comme les inflammations et les maux de gorge) ou bronchiques.

L'huile essentielle de sapin a des propriétés décongestionnantes (très utiles contre les sinusites, les laryngites, les bronchites) et antitussives (contre les toux sèches et les toux d'irritation).

Le miel de sapin des Vosges bénéficie d'une AOC. Il est issu de miellats déposés sur les branches des sapins vosgiens de l'espèce *Abies alba*. En plus des propriétés communes à tous les miels, le miel de sapin partage aussi les bienfaits de l'arbre dont il est issu : c'est un antiseptique et un anti-inflammatoire des voies respiratoires.

## EN PRATIQUE

### Où le trouver ?

Les produits à base de sapin se trouvent en pharmacie et dans les magasins de santé naturelle.

### Comment l'utiliser ?

→ **Sirops** et **bonbons** aux extraits de bourgeons de sapin contre la toux.

→ **Teinture-mère** –

réalisée à partir des jeunes rameaux feuillés frais de sapin blanc.

→ **L'huile essentielle** –

par voie orale (adulte) à raison de 2 gouttes 3 fois par jour ; ou par voie cutanée (adulte) à raison de 2 à 5 gouttes 3 fois par jour en dilution dans une huile végétale. On peut aussi l'utiliser en diffusion comme assainissant atmosphérique.

→ **En inhalation** – avec l'huile essentielle ou avec une infusion de feuilles ou de bourgeons de sapin.

→ **En gemmothérapie** – le macérat glyciné des jeunes pousses de sapin est reminéralisant. Il est aussi bénéfique au niveau respiratoire.

→ **En cuisine et dans les tisanes** – le miel de sapin des Vosges fait merveille.



**ABIES SPP.**

- > Famille : Pinacées (ou Abiétacées)
- > Provenance : Europe, Amérique du Nord, Asie
- > Parties utilisées : feuilles (aiguilles), écorce, résine, jeunes pousses

**QUELLES ESPÈCES POUR QUELS USAGES ?**

Le sapin blanc (*Abies alba*) est prépondérant en phytothérapie et en gemmothérapie. En aromathérapie, on utilise plutôt les huiles essentielles du sapin de Sibérie (*Abies sibirica*) ou du sapin baumier (*Abies balsamea*). Le « baume du Canada », obtenu par évaporation de l'huile essentielle, est utilisé en biologie (pour conserver des échantillons de microscopie).

**LE POINT SUR LA RECHERCHE**

• **Un antibactérien remarquable** Les oléorésines et les huiles essentielles de sapin ont des propriétés antibactériennes avérées. Les huiles essentielles de sapin blanc et de sapin baumier sont actives contre le staphylocoque doré (responsable des furoncles notamment). Le miel de sapin blanc, qui contient et concentre des principes actifs qui étaient présents dans la plante butinée, démontre aussi une forte activité antibactérienne sur le staphylocoque doré et sur *Acinetobacter baumannii*, une bactérie résistante à la plupart des antibiotiques et responsable de multiples infections opportunistes.

• **Contre le cancer.** Des extraits aqueux de sapin blanc inhibent la prolifération de cellules cancéreuses. Des expériences ont été réalisées sur des animaux souffrant de cancer : les extraits se sont révélés capables de prolonger significativement la vie des animaux et de réduire la taille des tumeurs.

• **De manière plus générale,** les sapins développent également des actions antifongiques (contre les mycoses), anti-inflammatoires, anxiolytiques. Ils sont bénéfiques en cas de toux, d'ulcères, d'hypertension et de douleurs.

# ACHILLÉE ~ MILLEFEUILLE ~

**Ses composés actifs** • Principes amers : lactones sesquiterpéniques (surtout guaianolides) • Polyphénols : flavonoïdes, acides phénoliques et coumarines • Dérivés polyacétyléniques, bêtaïnes, achilléine • Huile essentielle (bleue caractéristique) : proazulènes (chamazulène), cétone d'artémisia, terpènes.

**L**a réputation médicinale de l'achillée remonte sans doute à la préhistoire. On a découvert du pollen d'achillée en forte concentration dans une sépulture néandertalienne !



L'achillée millefeuille appartient à la même famille que la matricaire, et ses utilisations en sont d'ailleurs très proches. En France, cette plante très commune pousse jusqu'à 2 500 m d'altitude, sur les terrains en friche, rocailleux, dans les bois clairs et le long des chemins.

## SES USAGES TRADITIONNELS

Par voie orale, comme **traitement symptomatique des troubles gastro-intestinaux** (ballonnements, digestion lente, éructations, flatulences) et **des douleurs qui leur sont associées**. Elle est aussi employée comme « amer aromatique » pour stimuler l'appétit et les sécrétions

biliaires. Par voie locale, pour adoucir et calmer les démangeaisons liées à certaines affections de la peau et pour cicatriser crevasses, écorchures et gerçures.

On en fait des cataplasmes, des lavages et des bains aux vertus **anti-inflammatoires, cicatrisantes et hémostatiques** (par exemple des bains de siège en cas de d'hémorroïdes) et pour régulariser les troubles menstruels chez la femme.

## EN PRATIQUE

### **Où la trouver ?**

On la récolte au moment de la floraison (de la mi-juin à l'automne selon les régions). Celle à fleurs blanches ou rouges serait plus active que celle à fleurs jaunes ou à fleurs orange.

- > Digestive
- > Hémostatique locale (stoppe les saignements)
- > Cicatrisante
- > Anti-inflammatoire

En herboristerie, on trouve la plante séchée ou réduite en poudre (en gélules). L'huile essentielle ou la teinture mère sont aussi disponibles.

**Comment l'utiliser ?**

→ **En infusion** - 1 cuillère à café (soit 1,5 à 2 g) pour 1 tasse à thé (15 cl) d'eau frémissante ; laissez infuser 5 à 10 mn. Buvez 1 à 3 tasses par jour. L'achillée millefeuille entre aussi dans la composition de mélanges de plantes pour tisanes.

On peut aussi en utiliser l'**extrait fluide** (2 à 5 g par jour) et la **teinture-mère**.

→ **En bain de siège** - 100 g d'achillée millefeuille pour 20 l d'eau.

→ **L'huile essentielle** - Anti-inflammatoire et anti-allergique. Sur conseil médical.

**⚠ Précautions d'emploi** - Respectez les doses. N'utilisez pas l'achillée millefeuille pendant de longues périodes ni chez la femme enceinte. L'huile essentielle est rapidement toxique et déconseillée en automédication. Elle est contre-indiquée pendant la grossesse et chez les enfants.

**AUTRE ESPÈCE**

L'achillée de Ligurie (*Achillea ligustica*) contient une huile essentielle renfermant essentiellement du camphre et de la cétone d'artémisia, aux propriétés anti-inflammatoires, anti-allergiques, antimycosiques et cicatrisantes. Les mêmes précautions d'usage que pour l'huile essentielle d'achillée millefeuille s'imposent.



**LE POINT SUR LA RECHERCHE**

• **Les extraits aqueux et l'huile essentielle** d'achillée millefeuille sont antioxydants, antibactériens et antifongiques (contre les champignons). Leur activité stimulatrice de la vésicule biliaire et antispasmodique a été confirmée chez l'animal, de même que l'action anti-inflammatoire de l'infusion par voie externe. En outre, les extraits aqueux préparés à chaud accélèrent le temps de coagulation sanguine (mais pas les jus pressés). L'extrait alcoolique est un répulsif contre les insectes.

• **Potentiellement intéressante contre le cancer.** Les dérivés de l'acide achimillique présents dans l'achillée montrent une activité anticancéreuse, en augmentant notamment la durée de vie de souris leucémiques. Des extraits de millefeuille sont capables d'inhiber la prolifération de diverses cellules cancéreuses humaines en culture (cellules de sein, du col de l'utérus et de la peau).

# ~ BAOBAB ~

**Ses composés actifs** • Vitamines : C surtout, A, B1, B2, B3, B6, E, PP

- Minéraux : fer surtout, calcium, phosphore, potassium, zinc, cuivre, manganèse, magnésium
- Protéines formées par 14 acides aminés différents dont 7 essentiels
- Prébiotiques : fructo-oligosaccharides
- Polyphénols : flavonoïdes, tanins
- Phytostérols, triterpènes, saponines, caroténoïdes (provitamine A)
- Mucilages, cellulose, acide citrique

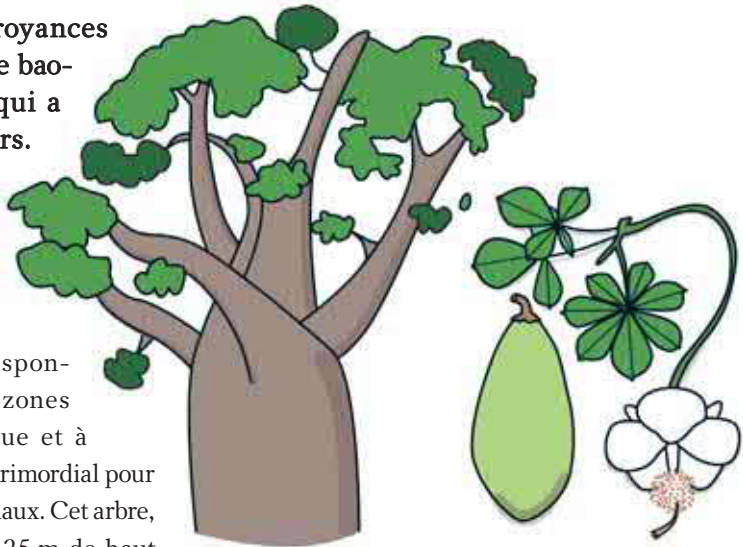
**D'**après les croyances africaines, le baobab est un arbre qui a été planté à l'envers. Son fruit contient de l'acide citrique qui lui confère sa saveur acidulée.

Le baobab pousse spontanément dans les zones sahéliennes d'Afrique et à Madagascar, où il est primordial pour les humains et les animaux. Cet arbre, qui peut culminer à 25 m de haut, constitue un abri et fournit de la nourriture, des matières premières (comme des fibres) ainsi que de multiples remèdes.

## SES USAGES TRADITIONNELS

Les fruits du baobab sont de grosses baies de 150 à 300 g, à l'intérieur desquelles les graines sont noyées dans une

- > Revitalisant
- > Récupération du sportif
- > Fortifiant et immunostimulant



pulpe blanche et farineuse. La pulpe des fruits de baobab est traditionnellement utilisée dans les pays d'Afrique comme un aliment ou transformée en boisson. La médecine populaire la préconise en cas de fièvre (surtout associée au paludisme), de diarrhée, de dysenterie et comme anti-inflammatoire, analgésique, fortifiant et immunostimulant. On lui prête aussi un excellent potentiel de récupération chez le sportif. Riche en sucres (37g pour 100g), la poudre de baobab peut aussi éventuellement servir d'édulcorant naturel.

Les feuilles de baobab sont utilisées fraîches comme un légume ou séchées

et pulvérisées, comme un condiment. Les graines sont utilisées comme épaississant, comme aromate (fermentées) ou simplement grillées. Les feuilles, l'écorce, les racines, les graines, la sève et la gomme issues du baobab sont également employées dans les médecines traditionnelles africaines pour soigner un large panel d'affections.

## EN PRATIQUE

### Où le trouver ?

Les gélules et les comprimés à base de baobab sont disponibles en pharmacie et dans les magasins de santé naturelle. Vous trouverez la poudre et le jus de baobab en magasins bio ou exotiques ou dans votre supermarché.

### Comment l'utiliser ?

- **L'extrait de pulpe de baobab** – en gélules ou en comprimés, seul ou associé à d'autres actifs végétaux.
- **La pulpe de baobab en poudre** – à ajouter à des boissons, des yaourts...
- **En cuisine** – le jus de pulpe de baobab.

• **Antioxydante.** La pulpe du baobab, grâce à son fort contenu en vitamine C (280 à 300 mg/100 g soit 7 à 10 fois supérieure à la vitamine C contenue dans les oranges), en polyphénols et en caroténoïdes, est fortement antioxydante.

• **Bienfaits intestinaux.** On a démontré l'effet antidiarrhéique de la pulpe de baobab chez des enfants, grâce à l'effet astringent de ses tanins et l'effet anti-inflammatoire de ses mucilages. Elle renferme également des fibres à l'activité prébiotique qui stimulent la croissance des « bonnes bactéries » (lactobacilles et bifidobactéries) de la flore intestinale.

• **Inflammations, douleurs...** L'extrait aqueux issu de la pulpe de baobab a montré une activité anti-inflammatoire chez l'animal, notamment grâce à son contenu en stérols, saponines et triterpènes. Ce même extrait diminue la fièvre et la douleur de la même manière que des doses standard d'aspirine. La pulpe de baobab est également protectrice du foie et antivirale.

LE POINT SUR LA RECHERCHE

## ADANSONIA DIGITATA

- > **Autres noms :** arbre aux Calebasses, arbre de mille ans, arbre de vie, calebassier du Sénégal, pain de singe
- > **Famille :** Bombacacées (ou Malvacées)
- > **Provenance :** Afrique
- > **Parties utilisées :** pulpe du fruit

## AUTRES USAGES

Les propriétés antioxydantes de la pulpe de baobab la rendraient intéressante en tant que conservateur naturel dans l'alimentation, les boissons et les cosmétiques. Elle serait aussi un bon excipient pharmaceutique pour la fabrication de comprimés.

# MARRONNIER ~ D'INDE ~

- Ses composés actifs** • Saponosides triterpéniques (aescine)  
• Polyphénols : flavonoïdes, tanins et coumarines (esculoside ou aesculoside, fraxoside) • Huile essentielle et huile végétale  
• Protéines et polysaccharides (amidon) • Phytostérols

**L**e marronnier d'Inde, comme son nom ne l'indique pas, est originaire des Balkans. Mais il est désormais naturalisé en Europe et en Amérique du Nord.

C'est un bel arbre de 25 à 40 m de hauteur, qui peut vivre plus de 200 ans. Ses grandes feuilles caractéristiques sont de forme palmée. Ses fleurs blanches odorantes sont disposées en grappes de taille imposante. Le **marronnier rouge**, ou pavier (*Aesculus pavia*) arbore, quant à lui, des fleurs rose vif. La partie la plus



utilisée du marronnier d'Inde est sa graine, le marron. On l'emploie sous forme d'extraits ; le procédé d'extraction en élimine le composé toxique, l'aesculine.

## SES USAGES TRADITIONNELS

Le marronnier d'Inde est traditionnellement utilisé, par voies orale et locale, dans le traitement des ecchymoses, des pétéchies et en cas d'hémorroïdes. On le

préconise aussi contre l'insuffisance veineuse chronique (douleurs, jambes lourdes et crampes nocturnes), le prurit et les œdèmes.

La médecine populaire prête aussi à son écorce une astringence bénéfique

## LE POINT SUR LA RECHERCHE

• **Bienfaits contre les troubles circulatoires.** L'aescine, principe actif majeur du marronnier d'Inde, a montré une efficacité clinique certaine pour traiter l'insuffisance veineuse chronique, les hémorroïdes et les œdèmes post-opératoires. Les expérimentations ont démontré son efficacité pour résorber les œdèmes, limiter l'inflammation et tonifier les veines.

Dans un essai clinique, l'aescine s'est montrée aussi efficace que la compression médicale (chaussettes ou bas de contention) pour soulager les symptômes de l'insuffisance veineuse chronique. Dans une autre étude clinique, on a montré que des comprimés à base de marron d'Inde, pris deux fois par jour pendant 8 semaines consécutives, ont permis la diminution significative de la circonférence de la cheville et de celle du mollet.

Des extraits de marron d'Inde seraient également de bons additifs cosmétiques, car leur aescine, un savon naturel, est anti-inflammatoire, réduit la fragilité capillaire et prévient donc le gonflement.



- > Fragilité capillaire
- > Soulage les hémorroïdes
- > Contre l'insuffisance veineuse
- > Affections cutanées

en cas de diarrhées, et à sa feuille un effet antitussif. Les décoctions de feuilles et d'écorce sont parfois utilisées en usage externe en cas d'ulcérations et de maladies de la peau. L'écorce fut autrefois utilisée comme substitut de l'écorce de quinquina pour diminuer la fièvre liée au paludisme.

### EN PRATIQUE

#### Où le trouver ?

L'écorce et les feuilles de marronnier d'Inde, ainsi que les produits à base de marron d'Inde, se trouvent en pharmacie.

#### Comment l'utiliser ?

→ **En infusion** - ½ cuillère à café d'écorce ou 1 cuillère à café de feuilles dans 1 tasse à thé (15 cl) d'eau frémissante pendant 5 à 10 minutes. Buvez 1 à 3 tasses par jour.

→ **L'extrait standardisé de marron d'Inde** - sous forme d'extrait fluide, de solution buvable, de teinture-mère, de gélules et de comprimés.

→ **En usage externe** - sous forme de gels, crèmes, pommades.

→ **En bains** - 1 poignée d'écorce ou de feuilles dans 1 litre d'eau puis portez à

ébullition pendant 10 minutes. Ajoutez cette décoction à l'eau du bain.

→ **En gemmothérapie** - le macérat glyciné de bourgeons de marronnier d'Inde est préconisé pour ses propriétés bénéfiques sur la circulation veineuse.

### MARRON OU CHÂTAIGNE ?

Le châtaigner commun (*Castanea sativa*) appartient à la famille des Fagacées. Ses graines sont des châtaignes improprement appelées « marrons », et contrairement à ces derniers, sont comestibles (grillées, glacées, sous forme de farine, etc.). Le marron d'Inde n'est pas comestible.

### AESCULUS HIPPOCASTANUM

- > **Autres noms** : faux-châtaigner, châtaigner de cheval, châtaigner de mer
- > **Famille** : Hippocastanacées
- > **Provenance** : Europe, Amérique du Nord
- > **Parties utilisées** : graine (marron), feuille, écorce, bourgeon