

erg-go!

ZONE DE COLLABORATION

L'HERBORISTERIE INTÉGRATIVE

MAI 2018



LÉA PHILIPPE, passionnée des plantes médicinales



LÉA PHILIPPE S'INTÉRESSE AUX PROPRIÉTÉS DES PLANTES ET EST FASCINÉE DE LES VOIR GRANDIR DEPUIS SA PETITE ENFANCE. COMÉDIENNE ET ANIMATRICE, ELLE COMBINE SES DIFFÉRENTES PASSIONS ET CRÉE LES CAPSULES WEB HUMORISTIQUES 30 SECONDES D'HERBORISTERIE. EN PARLANT À UNE VITESSE AHURISSANTE, SON OBJECTIF EST DE SEMER L'INTÉRÊT DE L'HERBORISTERIE CHEZ LE GRAND PUBLIC TOUT EN PARTAGEANT UNE BONNE DOSE DE BONNE HUMEUR. VOUS POUVEZ RETROUVER SES CAPSULES SUR FACEBOOK ET YOUTUBE, ET LA SUIVRE SUR INSTAGRAM ET TWITTER.

Q U'EST-CE QUE L'HERBORISTERIE?

Pour moi, l'herboristerie est l'étude de la plante, de la culture à la transformation, en passant bien sûr par ses propriétés médicinales. Contrairement à d'autres médecines douces, l'herboristerie prône l'utilisation de la plante dans son entièreté et privilégie l'utilisation de plantes locales.

QUE FAIT UN HERBORISTE?

Différentes formations existent pour devenir herboriste et pratiquer le métier selon les règles de l'art. Il est aussi possible de suivre des stages et ateliers de manière ponctuelle afin de s'informer en tant qu'individu, sans pratiquer de manière professionnelle et reconnue. Vous pouvez vous informer chez ces trois écoles spécialisées au Québec: L'Herbothèque, Flora Médicina et l'Académie Herboliste. Les cours se donnent en personne ou par correspondance.

Les herboristes connaissent et analysent les propriétés des plantes, mais considèrent que celles-ci agissent à leur plein potentiel lorsqu'elles sont en synergie avec les autres molécules avec lesquelles la nature les a agencées.

L'herboristerie est une façon complète d'aborder la vie. Il s'agit de retrouver ou de maintenir un équilibre sain dans différentes sphères, comme l'alimentation, l'hygiène de vie et les pensées. L'intégration des plantes médicinales s'ajoute à la recherche d'équilibre de ce triangle et aide à l'atteindre ou le maintenir. Les plantes médicinales ne remplaceront jamais un mode de vie sain. Les plantes peuvent aider à

soulager les symptômes, mais le vrai travail de l'herboriste consiste à déceler la source du mal-être ou du malaise et de proposer des solutions pour corriger ce dernier, en considérant les différentes facettes de la vie de son client. L'écoute est primordiale. Certaines plantes peuvent venir en aide à une personne, mais ne pas convenir à une autre. Les dosages varient selon les individus. Plusieurs facteurs sont à considérer et il est primordial de consulter un professionnel.

QU'EST-CE QUE L'HERBORISTERIE PEUT APPORTER À LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE?

Les médecins, les pharmaciens et autres professionnels de la santé s'intéressent de plus en plus à la combinaison de différentes approches, dont les plus naturelles et ancestrales, comme l'herboristerie.

Personnellement, je ne considère pas que l'herboristerie doive remplacer la médecine conventionnelle, loin de là. Je prône encore une fois la recherche d'équilibre. Le médecin peut poser un diagnostic, mais l'herboriste n'en a ni les compétences, ni les droits. Suite au diagnostic effectué par un médecin, il est intéressant de consulter différents professionnels pour choisir une ou plusieurs options de soins en fonction de la gravité de la situation et de la santé de l'individu. L'herboristerie peut proposer un travail en profondeur sur une longue durée pour éviter toute récurrence et est axée sur la prévention. L'idéal est de combiner les approches, toujours en avisant les différents professionnels de la situation afin d'éviter toute discordance dans les traitements ou les soins

choisis. La combinaison de différentes approches est ce que l'on appelle la médecine intégrative.

POUR NOUS DONNER UNE IDÉE, COMMENT L'HERBORISTERIE PEUT ÊTRE UTILE EN ERGOTHÉRAPIE?

Vous trouverez ci-dessous différents conseils d'herboristerie concernant des problématiques rencontrées en ergothérapie.

Arthrite

Comme l'arthrite est un terme général qui regroupe différentes formes d'inflammation des articulations pouvant être causées par de multiples facteurs, il est intéressant de chercher la cause du problème. Bien sûr, il est primordial de soulager la personne aux prises par une telle affection, mais pour diminuer la fréquence et la gravité des crises, les plantes peuvent nous apporter un soutien. Souvent, la présence d'un surplus d'acidité dans le corps peut augmenter les symptômes de l'arthrite. À noter que l'augmentation de l'acidité n'est pas provoquée par l'absorption d'aliments à saveur acide, mais plutôt, bien souvent, par un manque d'équilibre dans l'assiette quant à la variété des aliments. Les protéines, principalement animales, le gras, le sucre, les aliments transformés et les produits laitiers sont formateurs d'acide. Cela ne veut pas dire qu'il faille complètement les éliminer. Il est important de redonner une place importante aux végétaux dans l'alimentation ainsi que de boire suffisamment d'eau pour aider le corps à éliminer les excès d'acides. Ceci dit, certains végétaux peuvent être acidifiants, comme l'oseille, donc il est important de s'informer en profondeur lorsque l'on souhaite se soigner de manière naturelle. Les tisanes anti-inflammatoires peuvent être d'un soutien intéressant. La grande camomille (*Tanacetum parthenium*), différente de la camomille que l'on connaît (*Matricaria recutita*) est un excellent choix pour calmer la douleur. Comme son goût est très amer, il est plus facile de la consommer sous forme de concentré liquide dilué dans l'eau. Les informations de ce paragraphe sont tirées des écrits de Vasey (2012), Verdon-Labelle (1984) et Tal Schaller (2007).

Œdème

L'œdème est une rétention des liquides pouvant être causée par un excès de minéraux insolubles. L'œdème peut cacher des problèmes graves comme

des troubles rénaux ou cardiaques. Si la cause n'est pas à proprement parler grave, le simple fait d'augmenter la consommation d'eau peut aider à résorber l'enflure. Certaines plantes diurétiques peuvent aider à augmenter le volume d'urine et soutenir les reins dans leur travail, à condition de boire beaucoup d'eau en plus des tisanes médicinales. L'ortie (*Urtica dioica*) serait ma préférée dans ce cas, surtout qu'elle contient une quantité très intéressante de minéraux, pouvant aider à ramener l'équilibre minéral dans le corps. Il ne faut pas oublier que les tisanes ne remplacent jamais une saine hydratation obtenue par l'eau.

Cicatrice

La plante la plus intéressante selon moi à utiliser pour atténuer l'apparence des cicatrices est sans aucun doute la consoude (*Symphytum officinale*). Plusieurs herboristes en fabriquent des onguents très intéressants. Attention de ne pas l'utiliser sur une plaie ouverte, car cela pourrait enfermer l'infection et retarder la cicatrisation, en plus d'augmenter l'inconfort.

Douleur

La douleur est un vaste sujet! D'un point de vue externe, je vous recommande de chercher des huiles ou pommades de massage contenant de l'arnica (*Arnica montana*) et différentes huiles essentielles anti-inflammatoires. Pour ma part, j'évite les produits contenant de l'alcool ou de la gelée de pétrole. Attention de ne pas utiliser d'arnica sur une plaie ouverte ou une écorchure.

Stress/anxiété

Le stress est, me semble-t-il, le pire mal de notre époque. Tant de problèmes de santé sont liés à un stress trop présent dans le quotidien. L'hygiène de vie, une saine routine, l'activité physique, l'alimentation, l'air frais, une vie sociale saine, ce qui habite nos pensées; tous ces facteurs peuvent affecter le stress et éventuellement le niveau d'anxiété. Il est intéressant de noter que les carences nutritionnelles peuvent occasionner du stress supplémentaire, car le corps doit protéger le cerveau en premier, donc s'il y a une carence, il ne peut pas y avoir d'équilibre. Pour se reminéraliser à long terme, l'ortie (*Urtica dioica*) est

[suite page 04]

intéressante ici aussi. Dans les cas plus graves d'anxiété, le millepertuis (*Hypericum perforatum*) a démontré d'excellents résultats pour stabiliser l'humeur dans plusieurs études scientifiques. Attention, le millepertuis interagit avec une majorité de médicaments, qu'ils soient antibiotiques ou hormonaux. Ne pas consommer de millepertuis si vous prenez des médicaments en vente libre ou d'ordonnance, peu importe la nature de ceux-ci.

Sommeil/insomnie

Avant de se coucher, pour se calmer, rien de tel qu'une bonne tisane de lavande (*Lavandula angustifolia*). Vous pouvez aussi utiliser son huile essentielle et en appliquer une goutte ou deux sur vos tempes ou à la base de votre cou au besoin. Sinon, la valériane (*Valeriana officinalis*) peut être intéressante. Tout comme l'ergothérapeute, l'herboriste considère que les soins doivent prendre place dans toutes les sphères de la vie de son client. La routine avant le coucher peut aider à préparer le corps et l'esprit à un sommeil plus réparateur. Un bain, un livre, un peu de yoga ou de méditation seront bénéfiques. Éviter de regarder des films ou votre cellulaire au lit.

Diminution d'énergie

Encore une fois, nous ne pouvons isoler un symptôme. Plusieurs facteurs peuvent causer une baisse d'énergie : un sommeil trop court ou léger, une alimentation trop riche en gras ou en aliments transformés et faible en minéraux, une dépendance au café ou autres stimulants, un stress trop présent, une maladie chronique, une blessure, des pensées négatives, etc. Pour se ravigoter, rien de tel que de "rappeler son ardeur". Se coucher en pensant à ce qui nous motive dans la journée du lendemain ramène l'ardeur! En se réveillant, la motivation est présente, la bonne humeur nous accompagne plus facilement. Il faut trouver ce qui nous motive! Si votre travail vous épuise, si vous n'êtes pas satisfait de votre routine, pensez à revoir vos priorités. N'hésitez pas à en parler avec une personne de confiance, votre ergothérapeute ou un psychologue. Et puis, ajoutez de la vitamine dans votre menu! Sinon, le thym (*Thymus vulgaris*) est reconnu comme un léger stimulant. Évitez d'en consommer plus de trois tasses de tisane par jour, n'en prenez pas le soir et cessez

après trois semaines d'affilée, au risque d'épuiser vos réserves d'énergie.

ATTENTION

Les tisanes ne remplacent pas l'eau. Il est important de s'hydrater. Avant d'utiliser des plantes médicinales en dosages importants ou de manière régulière, je vous recommande de consulter un herboriste thérapeute accrédité (HTA). Vous pouvez consulter différents profils sur le site Internet de la Guilde des herboristes afin de trouver le professionnel qui vous convient. <https://bit.ly/2GvfTNe>

Il ne faut pas oublier que comme tout médicament, les plantes médicinales peuvent avoir des effets secondaires ou interagir avec des médicaments. Lors de sa formation initiale et continue, tout herboriste apprend ces notions. Il saura vous conseiller.

EN TROIS MOTS:

Corps, esprit, environnement

EN UN MOT:

Équilibre!

Pour joindre l'auteure :
30secondes.herboristerie@gmail.com

Je pourrais vous proposer plusieurs autres livres, mais rien de tel qu'un tour en bibliothèque ou en librairie pour rechercher dans une tonne de bouquins variés. L'idéal est de compléter ces informations par plusieurs lectures d'auteurs différents afin de les valider. Je vous laisse tout de même quelques suggestions de lectures ci-dessous. Personnellement, j'ai décidé de pousser mon intérêt plus loin en suivant plusieurs formations et ateliers à L'Herbothèque. <http://www.herbotheque.com/informations-et-inscriptions/>

En cas de doute, ou avant d'entreprendre de grandes modifications dans votre consommation de plantes médicinales, consulter un herboriste thérapeute accrédité (HTA).

RÉFÉRENCES

Tal Schaller, C. (2007). *L'alimentation vivante pour votre santé*. Paris, France : Éditions Lanore.

Vasey, C. (2012). *Gérez votre équilibre acido-basique : une vision complète*. Genève, Suisse : Éditions Jouvence.

Verdon-Labelle, J. (1984). *Soignez avec pureté*. Montréal, Québec : Éditions Fleurs Sociales.

BIBLIOGRAPHIE

Barty, P. (2010). *Le livre des herbes*. Saint-Constant, Québec : Éditions Broquet inc.

Chevallier, A. (2014). *Encyclopédie des plantes médicinales : 550 plantes médicinales et leurs usages thérapeutiques*. Montréal, Québec : Sélection du Reader's Digest.

Fielder, C. et Mars, B. (2012). *L'Almanach nature des remèdes maison*. Paris, France : Hachette Santé

Trégan, C. (2011). *La santé par les épices*. Montréal, Québec : Les Éditions Cardinal.

