



ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie

**Action
environnement :
ramener les pollinisateurs !**

**Plante utile :
le teck**



**Épices et aromates :
le wasabi**

**Plante santé :
l'arnica**



- **Médecine non conventionnelle : la chromothérapie**
- **Coté jardin : récoltez, semez, etc.**
- **Interview : Fabrice Nicolino**
- **Recettes**

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,
sous réserve de mentionner sa source.**

Réalisation :

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mlle Carine Courthiade, consultants en autonomie agro-écologique pour l'ADAAE-ASE.

Édition : ADAAE-ASE

SOMMAIRE

- Quoi de neuf sur www.adaa-ase.com	1
- Ramener les pollinisateurs	2
- Comment ça va bien coté jardin ?	3
- Plantes utiles : le teck	4
- Épices, des aliments pour la santé : le wasabi	5
- Plantes santé : l'arnica	6
- Médecines non conventionnelles : la chromothérapie	8
- Interview : Fabrice Nicolino	10
- Recettes : avec le wasabi	11

Le mot de l'équipe :

Ce mois ci nous verrons comment ramener les pollinisateurs dans notre jardin ; nous parlerons d'arbre, d'épice et de fleur... Nous apprendrons comment prendre soin de notre santé. Nous ferons connaissance avec un journaliste qui dénonce l'industrie chimique et ses danger ! Et nous finirons avec quelques recettes pour le plaisir des yeux et des papilles...

*Vous souhaitant bonne lecture ... et bonnes résolutions....
L'équipe d'ADAAE.*

Quoi de neuf chez ADAAE ?

L'association ADAAE-ASE subit actuellement une métamorphose !!

Le mois prochain, « L'ADAAE magazine » ne sera plus...

vous découvrirez à la place, le « Journal de la Souveraineté Alimentaire » !

Et ce n'est pas tout ...

A découvrir le mois prochain

Ramener les pollinisateurs

Par Dawn Berkelaar

Dans le monde, le nombre des insectes pollinisateurs a fortement diminué au cours des dernières années. Les apiculteurs ont connu de lourdes pertes de colonies d'abeilles; aux États-Unis, le nombre de colonies gérées est la moitié de ce qu'elle était-il y a soixante à soixante-dix années (USDA; www.tinyurl.com/oooukvz7). Le nombre de pollinisateurs sauvages a également diminué. En Chine, les insectes pollinisateurs sont si rares que les fleurs des pommiers doivent être polonisées à la main, en utilisant des pinceaux! (Goulson 2012 dans China Dialogue; www.tinyurl.com/ps4cvou) Bien que les chiffres sont difficiles à quantifier, le Dr Baldwyn Torto à l'ICIPE (Insecte africaine pour l'alimentation et la santé, auparavant le Centre international de physiologie et d'écologie) a également commenté sur une diminution du nombre d'abeilles en Afrique de l'Est. Il a souligné que le Kenya, un ancien producteur de miel indigène, importe maintenant de miel (équipe de coordination, 2013).

Les Insectes pollinisent les trois quarts des plantes à fleurs d'espèces et plus de la moitié des cultures- Donc à l'alimentation humaine cette baisse insectes pollinisateurs est une triste réalité. Les Pollinisateurs influent sur la diversité, l'abondance et la qualité des cultures alimentaires (FAO, 2008).

Abeilles :

Les abeilles ont tendance à avoir le plus grand profil de pollinisateurs. Dans une conférence TED intitulé « Pourquoi les abeilles sont en train de disparaître », le Dr Marla Spivak met en évidence un certain nombre d'interaction qui sont les raisons de la chute vertigineuse du nombre des abeilles mellifères:

De Vastes champs plantés avec une seule culture sont appelés monocultures. Les abeilles à domaine monoculture manquent de variété dans leur alimentation, ce qui est problématique, même si la monoculture est celui qui est bon pour les abeilles. Mis à part le court laps de temps que la monoculture est la floraison, les abeilles ne trouvent pas de nectar ou de pollen dans les environs, ce qui en fait essentiellement un paysage sans fleurs un désert-pour la plupart de l'année. Cependant, les monocultures présentent un régal pour les ravageurs phytophages, ce qui entraîne souvent l'utilisation massive de pesticides par les agriculteurs. De la même manière que nos propres systèmes immunitaires seraient affaiblis par le faite de manger un seul type de nourriture et par l'exposition à des produits chimiques nocifs, les abeilles dans ce genre d'environnement deviennent plus sensibles aux maladies et aux parasites.

Que pouvons-nous faire? Spivak encourage une approche à deux volets qui profitera aux abeilles et aussi à d'autres pollinisateurs afin d'éviter la contamination des plantes, des fleurs, et des abeilles domestiques par les pesticides.

Éviter la contamination par les pesticides

L'impact des pesticides sur les insectes pollinisateurs est multiforme. Herbicides détruisent souvent les plantes qui sont des sources importantes de nectar et de pollen pour les pollinisateurs. Insecticides peuvent exposer les abeilles et d'autres pollinisateurs, aux toxines de diverses manières. L'exposition directe se produit lorsque les toxines sont absorbées par l'exosquelette ou ingérées en nectar. L'exposition indirecte se produit lorsque le pollen et / ou nectar contaminé est ramenée au nid. Les abeilles peuvent être tués au contact avec des insecticides, mais l'exposition aux toxines peuvent aussi perturber la capacité des abeilles à naviguer, et / ou les rendre incapables de voler. Réduire la contamination par les pesticides est une action importante à prendre au nom des pollinisateurs. « Considérer l'impact des pesticides sur les abeilles indigènes dans l'agroforesterie, » une publication par le Centre national de l'Agroforesterie USDA, qui prend en considération et fait des suggestions concernant l'impact des pesticides sur les abeilles indigènes, ce qui est résumé dans la section suivante.

Méthodes non chimiques de réduction des parasites.

Les pratiques agroforestières telles que les brise-vent, les haies et les cultures en couloirs peuvent réduire les effets des pesticides, ou le besoin de pesticides, dans une certaine mesure. Elles peuvent réduire l'utilisation de pesticides (soit dans ou hors d'une ferme). Si les haies, brise-vent sont sans utilisation de pesticides, ils peuvent fournir un refuge pour les pollinisateurs pendant que les végétaux sont pulvérisés. Ils peuvent aussi fournir des sites de nidification et de nourriture pour les insectes qui se nourrissent ou parasitent les insectes nuisibles.

Planter des fleurs ou des plants attirant pour les abeilles

De nombreuses plantes attirent les abeilles grâce à leurs fleurs mellifères. La bourrache, le trèfle, les marguerites, les moringas, etc.

Utilisez des plantes indigènes locales : la recherche suggère que les plantes indigènes sont quatre fois plus attrayantes

pour les abeilles indigènes que des fleurs exotiques.

Choisissez plusieurs couleurs de fleurs : les couleurs de fleurs qui attirent particulièrement les abeilles sont en bleu, pourpre, violet, blanc et jaune.

Plantez les fleurs en bouquets : fleurs groupées en bouquets d'une espèce va attirer plus de pollinisateurs que les plantes individuelles disséminées dans la parcelle d'habitat. Lorsque l'espace le permet, faire les bouquets quatre pieds ou plus de diamètre. Inclure des fleurs de différentes formes : les abeilles sont tous de tailles différentes, de longueurs différentes de la langue, et se nourrissent de formes différentes de fleurs. Par conséquent, fournissant un éventail de formes de fleurs où plusieurs abeilles peuvent en bénéficier.

Avoir une diversité de plantes à fleurs toute la saison : en ayant plusieurs espèces de plantes à fleurs à la fois et une séquence de plantes à fleurs pendant le printemps, l'été et l'automne, vous pouvez soutenir une gamme d'espèces d'abeilles qui volent à différents moments de l'année.

Au-delà des abeilles

Bien que les abeilles ont le plus grand profil de pollinisateurs, elles ne sont certainement pas les seuls insectes importants pour la pollinisation. Selon un document de la FAO (2008), "... de légèrement plus de 100 espèces de cultures qui fournissent 90 pour cent des approvisionnements alimentaires nationaux par habitant pour 146 pays, 71 espèces cultivées sont pollinisées par les abeilles (mais relativement peu par les abeilles à miel). Plusieurs autres sont pollinisées par les thrips, guêpes, mouches, coléoptères, papillons et autres insectes. » L'académie National (<http://nas-sites.org/pollinators/about-pollinators/>) partage les informations suivantes sur les pollinisateurs et leurs fleurs préférées:

Les abeilles préfèrent les fleurs bleues ou jaunes et ceux qui sont odoriférant.

Les papillons : certains aiment les fleurs qui sont rouge, jaune ou orange. Le parfum n'a pas d'importance; les papillons comptent davantage sur la vision et moins sur le parfum pour trouver le nectar. D'autres papillons sont attirés par les fleurs parfumées qui sont généralement grandes et blanc ou de couleur pâle. Quelques fleurs de pollinisateurs papillons sont ouvertes que pendant la nuit.

Les colibris sont attirés par les fleurs rouges, orange ou jaunes. Comme la plupart des oiseaux, colibris n'ont pas un sens de l'odorat très développé, le parfum de fleur n'a pas d'importance.

Les chauves-souris, aime des fleurs qui sont grandes et blanches ou de couleur pâle. Quelques fleurs à pollinisateurs chauve-souris sont ouvertes que pendant la nuit et ont généralement une odeur, parfum fruité ou musqué.

Les mouches. Dans les régions tropicales, les mouches sont souvent trouvés sur des fleurs pâle, brun foncé, ou des fleurs violettes qui puent de fumier ou de charognes. Dans les régions tempérées, ils peuvent être trouvés sur les fleurs de plusieurs couleurs, généralement ceux qui ont un accès facile au nectar.

Les coléoptères sont généralement attirés par les fleurs qui sont blanches ou vertes et ont une large ouverture.

Conclusion :

Bien que les insectes pollinisateurs aient diminué au cours des dernières années, il existe des stratégies qui peuvent aider à renforcer leurs effectifs. Chercher des alternatives aux pesticides et, si nécessaire, utiliser des pesticides moins toxiques appliqués d'une manière qui est moins susceptible de nuire aux insectes pollinisateurs.

Plantez des fleurs et utiliser des pratiques agricoles qui fourniront du nectar pour les pollinisateurs. Lorsque cela est possible, fournir un habitat convenable pour les sites de nidification.

(Source : extrait du bulletin ECHO ND n°125)

Comment ça va bien coté jardin ?

(Y. Gavinelli)

Dans le jardin au mois de janvier ...

À récolter :

- chou ; chou de Bruxelles ; claytone ; crôsne ; mâche ; panais ; pissenlit ; poireau ; rutabaga ; salsifis / scorsonère ; topinambour.

À semer à l'abrit :

- carotte, chayotte, fève, poireau, pois, radis.

Zoom sur les fleurs utiles au jardin :

Oëillet d'inde : fleurs jaunes / oranges

Contrôle les nématodes et plusieurs autres insectes nuisibles, éloigne les pucerons, les altises.

L'oëillet d'Inde est un bon compagnon des pommes de terre, des tomates, des asperges, des haricots et des choux et de la plupart des plantes

Repousse les nématodes et les aleurodes des racines des pieds de tomates.



Éloigne altises, pucerons et autres insectes nuisibles.

Renforce la vigueur des légumes en général.

Légume compagnon : tomate.

En semis, effectuez une **semis sous abri** à partir de **février-mars** et **repiquez** une fois courant avril avant de mettre en place au mois de mai. Plantez en bordure, à travers tout le jardin.



Plantes utiles

(Y. Gavinelli)

Le Teck

Tectona grandis

Famille : le teck appartient à la famille des verbenaceae.

Description :

Le teck est un arbre pouvant atteindre 30 m de haut avec un tronc droit et cylindrique allant jusqu'à 1,5 m de diamètre. Les feuilles sont opposées et mesurent 30 à 60 cm de longueur. Elles sont larges-elliptiques, veloutées. Au cours de la saison sèche, l'arbre est sans feuille; dans les régions chaudes, les feuilles tombent en Janvier, mais dans les endroits humides, l'arbre reste vert jusqu'en mars. À la fin de la saison sèche, lorsque les premières pluies tombent, un nouveau feuillage émerge. Il fleurit à partir de l'âge 20 ans. Les fleurs groupées en cime, sont blanches et odorantes. L'arbre fleurit chaque année à partir de l'âge 20 ans. Son tronc est droit et cylindrique. L'écorce du tronc a environ 1,3 cm d'épaisseur et est gris ou gris brunâtre. Le fruit est une drupe ronde, charnue _ de 1,7 cm de diamètre _ et comestible, produit en abondance (avec une graine dure en son centre). Les graines peuvent rester en dormance pendant de nombreuses années avant de germer. Bien que les fleurs des arbres sont abondantes, peu de graines sont produites, parce que beaucoup de fleurs sont stériles. La couleur du bois varie de jaune pâle à bronze ou beige rougeâtre au veinage sombre. L'aubier est blanc.



Utilisations :

Le bois du teck est imputrescible. Il sert dans la construction navale, les meubles d'extérieur, les parquets, etc... On l'utilise pour de nombreuses constructions en contact avec l'eau : ponts, ponts de bateau, fenêtres. Il est solide, de poids moyen et de dureté moyenne. Les termites mangent l'aubier, mais attaquent rarement le bois de cœur. Ayant une résistance élevée à la corrosion, supportant bien les agressions chimiques, mieux que le béton ou l'acier courant, le teck est utilisé pour la fabrication de cuves contenant certains produits chimiques. Pratiquement toutes les parties de l'arbre de teck a des utilisations médicinales, et la science médicale a montré que les feuilles ont, anti-ulcéreux des propriétés antibactériennes et antifongiques. Dans Ayurdeva le bois est considéré comme un laxatif, un sédatif pour l'utérus, bon pour les pieux, la dysenterie et leucoderme. Dans la médecine traditionnelle, les racines sont utilisées pour les problèmes des voies urinaires, les fleurs pour la bronchite, des nausées et des problèmes urinaires aussi. L'écorce a été utilisé pour traiter le diabète, et un extrait de l'écorce a été trouvé pour avoir une résistance à l'insuline chez les souris. Dans d'autres parties de l'Asie, une décoction de feuilles fraîches ou séchées est utilisé pour les problèmes menstruels et hémorragies, ainsi que gargarisme pour les maux de gorge. Le bois en poudre est utilisé en interne pour se débarrasser des parasites intestinaux, et, confectionné en pâte avec de l'eau, il est utilisé sur les paupières gonflées et aussi pour la dermatite aiguë et d'autres irritations de la peau. En Inde, le bois carbonisé est trempé dans du jus de pavot ; on en fait une pâte pour les paupières gonflées. Les fleurs et les graines ont des propriétés diurétiques tandis que l'huile à partir des graines de fruits est utilisé pour stimuler la croissance des cheveux et apaiser la peau irritée.

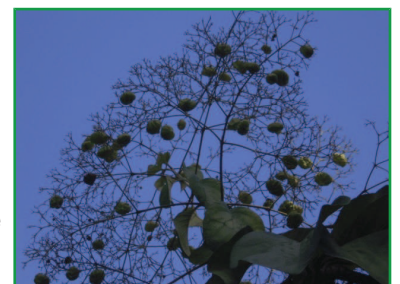


Le fruit est comestible ; il est utilisé comme la noix de muscade pour parfumer les plats.

Les feuilles servent d'assiettes, plats, teinture pour tissus ou d'emballage alimentaire. Elles sont larges et résistantes.

Elles sont comestibles une fois cuites. En Inde, elles sont remplies avec du jacquier et d'autres ingrédients et cuit à la vapeur.

Elles produisent, quand elles sont jeunes, une teinture rouge générée par un tapis de poils glanduleux situé sur la face inférieure. En revanche, on ne peut pas s'y étendre, car ces feuilles « démangent ».



La gomme entre dans la composition du mélange « pan masala », digestif indien composé de noix de bétel écrasées, fenouil, graines de melon, etc.

Des colorants sont fabriqués à partir de l'écorce de la racine et les jeunes feuilles et ceci est utilisé pour les produits du papier, des nattes et des tissus. Les colorants peuvent être de couleur jaune-brun ou brun-rouge. Les feuilles sont utilisées comme teinture pour tissu en particulier la laine et le coton.

A Java (Indonésie), la sciure de bois est brûlée comme encens.



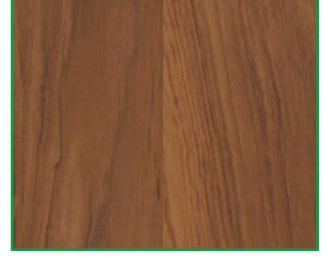
Fruits



Feuilles



Fleurs



Bois

Médicinal :

- huile des graines : croissance capillaire, eczéma, teigne.
- graines : purgative, faiblesse, enflures, fièvre.
- fruits : diurétique.
- fleurs : diurétique.
- jus des fleurs : boisson rafraîchissante apéritive, maux de tête, acidité gastrique.
- feuilles : purgative diabète, hémostatique, dépurative, vulnéraire.
- écorce : astringente, anthelminthique, dépurative, bronchite, hyperacidité, dysenterie, diabète, lèpre, dermites.
- bois : diabète, dermites, aphtes, gingivites, dyspepsies, pyrosis, vers intestinaux.
- racines : anurie.

Culture :

Il pousse sur les sols limoneux à argileux, préférant les sols fertiles et profonds avec un bon drainage.

Il nécessite de 1,20 m à 3,00 m de pluie par an (voire plus) avec une alternance marquée de saisons humides et de saisons sèches. Une saison sèche d'au moins 3 mois est nécessaire pour produire un bois veiné qui est le plus prisé sur le marché.

Le *T. grandis* est facile à reproduire en semis. Les graines ont besoin d'un prétraitement de trempage pendant 12h, en ressuyage pendant 12h, un 2ème re-trempage pendant 12h, un 2ème ressuyage pendant 12h et ainsi de suite jusqu'au 7ème trempage. Ce traitement donne un taux de germination de 80 à 80% après environ 60 jours.

Les jeunes plantes sont cultivées en pépinière pendant un an avant plantation. Dans l'aire de reboisement, les espaces des plants sont de 2,5 m, ce qui correspond à 1600 pieds par hectare.

Épices et aromates, des aliments pour la santé

(Y. Gavinelli)

Le wasabi *Eutrema Japonicum*

Description :

Le **wasabi** (traduction littérale : « rose trémière des montagnes »), ou ***Eutrema japonicum*** est une espèce de plantes de la famille des Brassicacées, du genre *Eutrema* que l'on trouve en Asie.

C'est une plante vivace qui appartient à la même famille botanique que le raifort et la moutarde. Il pousse naturellement sur les berges des ruisseaux, des cours d'eau et des sources situés sur les versants frais des montagnes.

La racine de *wasabi* est riche en isothiocyanates et sinigrine. Lors de la préparation, le broyage crée une réaction enzymatique lui donnant sa saveur typique, âcre.

Cette saveur est apportée par l'isothiocyanate de 6-méthylhexyle, l'isothiocyanate de 7-méthylheptyle et l'isothiocyanate de 8-méthylthiooctyle. Si l'effet est très proche de celui de la moutarde, le goût et le parfum en sont plutôt éloignés.

Sa racine est assez courte, massive, ses tiges sont longues et fines, de couleur assez variable ; pour certains cultivars, elles sont nettement vertes, mais peuvent parfois être violettes.



Au sommet, le wasabi arbore de grandes feuilles en forme de coeur.
De jolies petites fleurs blanches apparaissent parmi les feuilles au printemps.

Utilisations :

Les feuilles se consomment en salade. La racine entre dans la composition de la pâte de wasabi, sauce piquante bien connue.

Propriétés thérapeutiques :

Antibactérienne : grâce à la présence de composés appelés isothiocyanates.

Antioxydantes : grâce à la teneur élevée en vitamine C.

Anti-cancer : contre la leucémie et le cancer de l'estomac.

Purifiant : l'apport de wasabi a des propriétés qui sont utiles pour l'expulsion des toxines et de traitement du foie.

Anti-inflammatoire : inhibe l'aggrégation plaquettaire a des propriétés anticoagulantes.

Respiratoire : il peut être une aide précieuse comme une défense contre les agents pathogènes des voies respiratoires. Une fois ingéré wasabi libère l'isothiocyanate d'allyle, la substance qui provoque la piqure forte il des voies nasales. Ce composé est capable d'inhiber la croissance des pathogènes des voies respiratoires.

Arthrite : il a été démontré que ses propriétés anti-inflammatoires sont capables de réduire le gonflement et l'inflammation des articulations de l'arthrite typiques.



Fleurs



Feuilles et racines

Nutriments :

Calcium, vitamine C, phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc, cuivre, manganèse, vitamine B1, B2, B6.

Précautions :

La consommation de racine de raifort (en doses thérapeutiques) est contre-indiquée dans les situations suivantes²¹ :

- grossesse ou allaitement;
- hypothyroïdie;
- ulcère d'estomac ou intestinaux;
- reflux d'acidité;
- troubles rénaux;
- en cas de consommation d'antiacides ou de préparations thyroïdiennes.

De plus, les personnes **allergiques aux sulfites** devraient savoir que le raifort (sous forme de condiment) fait partie d'une liste d'aliments pouvant en contenir.

Plantes santé

L'arnica

Arnica montana

Description :

L'**arnica** (*Arnica montana*) est une plante vivace de la famille des Asteraceae, essentiellement retrouvée dans les pâturages de montagne. Elle est également appelée : "herbe au chute", "herbe à éternuer", "herbe vulnéraire", "plantain des Alpes", "quinquina des pauvres", "tabac des Savoyards", ou encore "tabac des Vosges".

C'est une espèce de plantes herbacées vivace rhizomateuse. Cette plante européenne principalement montagnarde est typique des sols acides et pauvres en éléments nutritifs. Ses populations, fortement malmenées par l'agriculture intensive, deviennent de plus en plus rares. Cette situation lui vaut d'ailleurs d'être nommée dans de nombreux textes de loi la protégeant et particulièrement dans la Directive habitats européenne.

Toute la plante est de couleur vert pâle et couverte de poils glanduleux très odorants (trichomes). Cette plante est facilement reconnaissable d'une part grâce à ses feuilles basilaires sessiles, ovales et à nervures longitudinales saillantes en dessous ;

l'ensemble des rosettes forme couramment des plaques compactes. D'autre part, elle s'identifie aisément grâce à sa hampe florale de 20 à 40 cm munie de 2 petites feuilles caulinaires opposées ou sub-opposées.



Ses capitules jaune-orangé sont assez grands (6-8 cm) et solitaires (ou réunis par 3 ou 4), dégageant une forte odeur aromatique caractéristique. Comme chez beaucoup d'*Asteraceae*, le capitule est composé de fleurs ligulées femelles (longueur : 20-30 mm) et de fleurs tubulées hermaphrodites. Le fruit est un akène (1), dont la graine est légèrement velue



(1) Akène : en botanique (parfois écrit *achaine* ou *achène*), est un fruit sec, indéhiscent, à graine unique, dont le péricarpe, plus ou moins sclérifié, n'est pas soudé à la graine.

Utilisations thérapeutiques :

Originaire des régions de moyenne montagne du sud de la Russie, d'Europe et d'Amérique, l'arnica, plante vivace, intervient traditionnellement en phytothérapie, pour traiter les affections inflammatoires locales, d'origines traumatique ou infectieuse.

Riche en principes anti-inflammatoires et antalgiques, elle est utilisée par l'industrie pharmaceutique pour la fabrication de pommades et d'onguents. Elle est couramment prescrite en traumatologie et en médecine du sport.

En interne :

Traumatologie : traitement des hématomes, des inflammations, des hémorragies limitées et des douleurs post-traumatiques.

Cardiologie : prévention du risque cardiovasculaire et protection des vaisseaux capillaires.

Ophtalmologie : prévention et traitement des rétinopathies et de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Chirurgie : traitement de certaines douleurs postopératoires.

En externe :

Traumatologie : traitement des contusions, foulures, chocs, hématomes, œdèmes et inflammations post-traumatiques.

Rhumatologie : douleurs articulaires, douleurs musculaires, arthrose, arthrite, tendinites.

Phlébologie : troubles veineux et phlébites, insuffisance veineuse et varices.

Dermatologie : traitement des piqûres d'insectes, furoncles, dermatoses inflammatoires.



Utilisation usuelles :

Traitement de première intention des traumatismes cutanés, musculaires et articulaires. Traitement des inflammations post-traumatiques et des ecchymoses. Traitement des pathologies veineuses.

Autres :

L'efficacité de la teinture d'arnica, pour traiter certaines affections ORL inflammatoires, les maux de gorge, les angines virales et bactériennes, les gingivites, les ulcères aphteux et les douleurs bucco-dentaires, a été décrite en clinique du fait de son pouvoir anti-inflammatoire et antibactérien.

Principes actifs :

Ce sont les nombreuses molécules synthétisées par l'arnica qui confèrent à cette plante un usage si précieux en médecine. Parmi les principaux principes actifs, on peut citer les flavonoïdes, le thymol, l'arnicine, les coumarines et les caroténoïdes.

Parties utilisées :

La fleur (le capitule entier) est prioritairement utilisée en phytothérapie. Cependant, toutes les structures de la plante (feuilles, tiges, racines et graines) peuvent être exploitées, selon le type de préparation.

L'arnica est préparé sous différentes formes : crèmes, gels, pommades, onguents, teintures, huiles de massage, granules homéopathiques.

Remèdes :

Traitement des lésions traumatiques et/ou inflammatoires (rhumatismes, piqûres d'insectes, dermatoses, phlébites peu profondes, etc.), selon les préparations :

- Infusion : Laisser infuser, pendant 15 minutes, 2 ou 3 g de fleurs séchées, dans 100 ml d'eau portée à ébullition. Laisser tiédir, puis appliquer une compresse imbibée sur les lésions, plusieurs fois par jour.

- Teinture : 100 g de fleurs d'arnica séchées et écrasées dans un litre d'alcool titrant au moins 50 ° (type eau-de-vie). Macération au soleil pendant 24 heures au moins, puis filtrage et conservation dans des récipients en verre teinté. Application de cette teinture avec des compresses sur les lésions, plusieurs fois par jour.

- Onguent : mélanger 25% de teinture à 75% d'huile végétale. Appliquez cet onguent sur les parties lésées, plusieurs fois par jour.

- Huile d'arnica (macérat huileux) : mettez 2 à 5 gr de fleurs séchées d'arnica dans 100 ml d'huile végétale. Laissez macérer pendant 15 jours. Au bout de 15 jours, pressez puis filtrez le mélange obtenu. Contre les bosses, rajoutez quelques gouttes d'hélichryse. Et contre les douleurs musculaires, quelques gouttes d'huile essentielle de gaulthérie.

Traitement des affections infectieuses et inflammatoires ORL (cavité buccale, gorge) :

- Teinture : préparer une solution de teinture et d'eau (avec 10% de teinture), effectuer des gargarismes plusieurs fois par jour, en recrachant la solution.



Macérat huileux de fleurs d'arnica

Précautions d'emploi de l'arnica :

Ne jamais utiliser des solutions d'arnica sur des plaies ouvertes ou ulcérées et, bien sûr, ne jamais avaler des solutions ou des extraits d'arnica. En cas d'ingestion, la présence d'arnicine, d'une grande toxicité, peut provoquer un empoisonnement, pouvant mener au coma et au décès.

Effets indésirables :

Il a été décrit des dermatites, après usage externe de l'arnica, et des eczémas, à la suite de traitements répétés.

Interactions avec des plantes ou des compléments :

Des cas d'allergie croisée avec d'autres plantes médicinales (pissenlits, marguerites, famille des astéracées) ont été rapportés chez des patients souffrant d'allergies à ces plantes. Il n'existe pas d'autres interactions nocives pour la santé.

En traumatologie, une lésion peut en cacher une autre. C'est pourquoi il convient d'être prudent, dans le traitement d'une réaction inflammatoire après un choc, une entorse ou une foulure. S'il est recommandé de traiter en première intention ces lésions par des préparations à base d'arnica, leur persistance ou une douleur associée peuvent indiquer une atteinte osseuse ou articulaire. Le recours à un médecin et la prescription d'une éventuelle radiographie de contrôle sont toujours recommandés.

Médecines non conventionnelles

La chromothérapie

La **chromothérapie**, ou **chromathérapie** est une méthode héritée de l'énergétique chinoise.

Le principe est d'utiliser l'énergie des couleurs afin d'amener le corps, et en particulier la peau, à réagir de façon à entraîner la guérison d'une pathologie.

Chaque couleur possède une longueur d'onde précise, qui lui est propre, et qui est en mesure d'influencer la réponse de l'organisme. La peau est extrêmement sensible à la lumière (et à toutes les énergies lumineuses) et réagit donc très bien aux couleurs.

Les couleurs sont des ondes lumineuses ayant chacune une longueur qui lui est propre (la longueur d'onde du bleu diffère de celle du rouge par exemple).

Si les yeux sont tout particulièrement sensibles à ces longueurs d'onde, la peau est elle aussi un organe capable de les capter et de les interpréter, en quelque sorte. Ce décodage se fait inconsciemment et influence les cellules, notamment d'un point de vue chimique.

La lumière joue donc un rôle considérable sur le corps, un principe que résume parfaitement Fritz-Albert Popp, un biophysicien allemand : « La lumière est présente dans chaque cellule de notre corps.

- Cette lumière infime a en réalité un effet considérable sur les cellules.
- Il s'agit d'une vibration électromagnétique qui constitue un système de régulation et de communication intracellulaire et extracellulaire, une sorte de langage entre les cellules qui régit tous les processus biophysiques du corps. »

La chromothérapie part donc de l'idée que chaque couleur véhicule un message fréquentiel particulier.

Les cellules du corps et de la peau en particulier sont capables de percevoir ce message, de le véhiculer aux cellules voisines et de le faire circuler, de proche en proche, dans tout l'organisme.

Avec ces données de bases, plusieurs types de thérapies se sont développées.

- La chromopuncture, mise au point par l'allemand Peter Mandel, consiste à projeter une lumière colorée sur les points d'acupuncture.

- La chromatothérapie, développée en France par le Dr Agrapart, permet également d'intervenir via les méridiens d'acupuncture en se basant sur les énergies des couleurs, mais également de façon locale sur les zones malades.
- D'autres approches de chromothérapie se basent sur les mêmes principes en y ajoutant des notions psycho-émotionnelles.

Le Test des couleurs :

Le Test des couleurs permet d'examiner la relation affective que nous entretenons avec les objets colorés et d'établir un bilan de santé complet. C'est également un outil d'analyse de la personnalité.

La lumière colorée est diffusée et-ou pulsée à l'aide de lampes spécialement conçues. Elle est appliquée au niveau de la sphère visuelle, globalement sur tout le corps, localement sur les organes ou les structures affectées, par voies réflexes au niveau des oreilles, des pieds et des mains ou par apport de lumière dans les grands circuits énergétiques que constituent les méridiens d'acupuncture.

Cette méthode est maintenant officiellement reconnue aux USA par la FDA (Food & Drug Administration.) La NASA, en partenariat avec le Medical College of Wisconsin a développé des outils de Couleur thérapie qu'elle utilise dans la station MIR pour traiter les astronautes. La marine utilise ces mêmes instruments dans les sous-marins.

Il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que l'application de lumière influe sur l'équilibre, la santé et bien être.

Le test des couleurs permet d'examiner la relation affective que nous entretenons avec les objets colorés. Il met à profit les phénomènes d'attraction et d'aversion chromatiques afin d'établir un « Bilan de santé ».

C'est également un outil sur lequel s'appuyer pour aborder les blocages émotionnels et énergétiques. La comparaison et l'analyse des milliers de tests effectués au cours de ces quinze dernières années a permis de mettre en évidence les faits suivants : chaque être porte sur le monde des couleurs un regard unique qui le distingue des autres, tout comme les traits de son visage, le son de sa voix et ses empreintes digitales. Les individus partageant des préférences chromatiques identiques partagent des caractéristiques comportementales, physiologiques, anatomiques ou psychologiques semblables.

4 modes de traitements sont applicables ;

- en bain de lumière, les couleurs agissent au niveau de la sphère visuelle et globalement sur tout le corps,
- localement sur les organes ou sur les structurées affectées,
- par voies réflexes au niveau des mains ou des pieds,
- sur les méridiens d'acupuncture ou sur les chakras

L'usage de lumière colorée s'avère particulièrement indiquée dans les cas suivants :

- instabilité d'humeur,
- irritabilité,
- baisse d'énergie,
- fatigue, dépression, anxiété, tristesse,
- dérèglement des cycles veille-sommeil,
- boulimie, obésité,
- déficiences immunitaires,
- troubles menstruels,
- baisse du désir sexuel,
- troubles de la personnalité et troubles de l'attention,
- problèmes de peau,
- traumatismes musculaires et osseux,
- migraine,
- gonflement des extrémités,
- abus de drogues, tendances suicidaires...

Fonctionnement des couleurs

Certaines couleurs, comme les couleurs chaudes, augmentent le flux énergétique, d'autres couleurs, comme les couleurs froides, ralentissent ce flux. Les couleurs neutres ont la particularité de nettoyer et de drainer l'énergie alors que les couleurs mixtes sont régénérantes et nutritives.

La couleur-thérapie s'intègre aisément aux disciplines de soins traditionnelles et aux méthodes de traitements complémentaires. En raison de sa grande efficacité thérapeutique et du fait qu'elle est parfaitement indolore, la couleur-thérapie est très bien accueillie par les patients.

Le spectre chromatique et la symbolique

À chaque couleur spectrale est associé un ou plusieurs symboles particuliers. Traditionnellement il y a sept couleurs dans l'arc-en-ciel, mais il s'agit là d'une simple croyance. L'observation attentive d'un arc-en-ciel démontre qu'il comporte autant de couleurs que l'œil est capable d'en discerner ! C'est pourquoi nous ne considérons pas les sept couleurs, mais les douze couleurs du cercle chromatique harmonique.

- **Magenta** : Amour, affection, douceur ■ **Vert** : Nature, forêt, végétal, extérieur
- **Écarlate** : Féminité, maternité, fertilité ■ **Turquoise** : Pureté, hygiène, évolution
- **Rouge** : Energie, activité, force, puissance ■ **Cyan** : Froid, vent, communication
- **Orange** : Emotion, sensation, mouvement ■ **Indigo** : Sérénité, tranquillité, paix
- **Jaune** : Lumière, clarté, luminosité ■ **Bleu** : Unité, harmonie, nuit, profondeur
- **Pomme** : Ouverture, flexibilité, tolérance ■ **Pourpre** : Spiritualité, sagesse, autorité

Pour en savoir plus :

Site officiel = <http://www.chromatothérapie.com/>

(Sources : <https://luminotherapie.ooreka.fr> - <http://www.easydetox.ch/index.php/therapies/chromotherapie/>)

Interview

Fabrice Nicolino

Fabrice Nicolino est un journaliste français né à Paris en 1955

Publications entre autres : *Jours sang*, Fleuve Noir, 1987 ; *Le Tour de France d'un écologiste*, Le Seuil, 1993 ; *Pesticides, révélations sur un scandale français*, avec François Veillerette, Fayard, 2007 ; *Bidoche, l'industrie de la viande menace le monde* Babel en 2010 ; *Biocarburants : une fausse solution*, Hachette, 2010 ; *Un empoisonnement universel. Comment les produits chimiques ont envahi la planète*, Les Liens qui Libèrent, 2014 ...

La chimie industrielle, 100 ans d'«impunité»

Explosion des cancers, de l'obésité, du diabète, de l'asthme, des allergies en tout genre... en France comme ailleurs, l'espérance de vie en bonne santé diminue depuis le milieu des années 2000. La faute à «*un empoisonnement universel*», orchestré par l'industrie chimique depuis le début du XXème siècle, estime le journaliste Fabrice Nicolino dans un nouvel ouvrage.

De la synthèse des premiers engrais synthétiques jusqu'à la «chimie verte», rien n'a vraiment changé: lobbying à tout-va, conflits d'intérêt omniprésents, relations incestueuses entre l'Etat et l'industrie, et ce au détriment de notre santé. C'est cette histoire que le journaliste Fabrice Nicolino raconte dans son dernier ouvrage, «Un empoisonnement universel», paru aux éditions «Les liens qui libèrent».

JDLE : Selon vous, la chimie industrielle a de tout temps fait l'objet d'une impunité totale, ne payant jamais les conséquences de ces actes. Quelle en est l'origine?

Fabrice Nicolino: C'est une clé pour comprendre comment l'industrie chimique a pu se développer aussi vite et avec autant de facilité. La date cruciale, c'est 1914, avec le début de la première guerre mondiale. On y assiste alors à la rencontre, voire à la fusion, entre l'industrie chimique et l'Etat à travers la guerre. Un homme symbolise cette alliance, l'Allemand Fritz Haber. Ce chimiste génial a réussi un prodige en 1904, en parvenant à synthétiser de l'ammoniac à partir de l'azote atmosphérique. Ce qui va permettre la mise au point d'engrais synthétiques, qui vont succéder au fumier et au guano. Si Haber est une sorte de bienfaiteur de ce côté-ci, il est par ailleurs un nationaliste déchaîné. Cela va l'amener à se mettre au service de l'armée allemande, en lui fournissant les premières armes de destruction massive de l'Histoire, les gaz de combat. Le 22 avril 1915, près d'Ypres en Belgique, le régiment allemand Peterson va déverser 5.000 cylindres de chlore sur les tranchées françaises, entraînant des milliers de morts. C'est un tournant historique. A la fin de la guerre, Fritz Haber, qui figure sur une liste de criminels de guerre, s'enfuit en Suisse. Il en revient après quelques mois, alors que son nom a disparu de cette liste, on ne sait pas trop comment. Et il reçoit le prix Nobel 1918 de chimie pour ses travaux sur la synthèse de l'ammoniac! C'est sous ce signe que l'industrie va se développer. La même chose va se produire après la seconde guerre mondiale, avec IG Farben [1], qui a quasiment fusionné avec l'appareil nazi, et qui est à l'origine du gaz Zyklon B utilisé dans les chambres à gaz.

Ces dirigeants sortent de la guerre sans trop d'ennui, au pire après 3 ans de prison. Et l'on pourrait citer d'autres cas chez les Anglais, les Français et les Américains. A chaque fois, on accorde le droit aux chimistes de faire n'importe quoi.

JDLE : De nos jours, n'y a-t-il pas tout de même des tentatives de réguler le flux, voire de limiter d'éventuels impacts sanitaires? Notamment par le règlement REACH?

Fabrice Nicolino: A supposer qu'il ait été élaboré dans de bonnes conditions, REACH ne constitue qu'un barrage contre le Pacifique. La chimie industrielle constitue une telle marée qu'il n'y a aucune manière possible de la contenir: l'industrie a synthétisé des dizaines de millions de substances chimiques différentes [2], tandis que REACH ne s'attache qu'à 30.000! Ce règlement est une fiction : il ne sert pas à grand-chose, sauf au plan commercial. L'Europe en a fait un avantage comparatif, très précieux pour l'industrie qui dispose ainsi d'un label selon lequel les produits fabriqués en Europe sont moins dangereux. Il s'agit ainsi de répondre à l'angoisse du public, diffuse mais réelle. En 2002, Chirac, Schröder et Blair ont envoyé une lettre à la Commission européenne pour lui dire de faire attention dans la mise en place de REACH, faisant part de leurs craintes pour l'emploi. Quand on voit quel niveau de lobbying l'industrie peut atteindre, on comprend qu'il ne sortira pas grand-chose de ce règlement!

JDLE : Sujet tout autant d'actualité qu'il semble au point mort, celui des perturbateurs endocriniens. Comment expliquez-vous ce blocage, alors que les résultats scientifiques sont des plus clairs?

Fabrice Nicolino: Je crois qu'il y a un profond hiatus entre d'une part une population désormais très consciente du problème, d'autre part une classe politique et des agences de sécurité d'une inertie colossale. Même les politiques qui ne sont pas indifférents sont tétanisés, car ils ne voient pas de solution évidente. Pourtant, il y a un consensus pour dire que les perturbateurs endocriniens constituent un danger majeur.

En France, on ne fait absolument rien à ce sujet, on fait tout juste semblant. Exemple, le triclosan est présent dans des centaines de produits d'usage courant [produits de soins, savons, shampoings, dentifrices], mais personne ne s'y intéresse : l'Anses [Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail] n'y consacre même pas une page sur son site internet.

En 2006, la France a lancé un programme national de recherche sur les perturbateurs endocriniens, placé sous l'égide du ministère de l'écologie et d'Ecrin, une structure fortement influencée, voire infiltrée, par l'industrie. Résultat: alors qu'il faudrait des moyens considérables, ils sont dérisoires, de quelques centaines de milliers d'euros. Et il ne s'est rien passé depuis 2010. Fin avril, Ségolène Royal a présenté sa stratégie nationale contre les perturbateurs endocriniens: ses objectifs sont tellement vagues et généraux qu'il est certain qu'il ne se passera rien. C'est l'abandon d'une question sanitaire majeure.

JDLE : Que pensez-vous du concept de «chimie verte», présenté par l'industrie comme son avenir vertueux?

Fabrice Nicolino: Je pense que c'est une fumisterie commerciale. Un certain nombre d'industriels ont songé à l'idée de faire disparaître le mot de «chimie», afin de repartir sur des bases saines. Ils n'ont pas tiré le bilan de la chimie de synthèse, mais ils voudraient qu'on parle de «chimie durable», de «chimie verte». L'avenir demeure dans les mains de ceux qui ont provoqué des désastres en chaîne, et qui demandent une fois de plus qu'on leur fasse confiance. Or l'avenir en chimie, et même déjà son présent, ce sont les nanoparticules, dont une quantité énorme est utilisée dans notre dos. Sans que l'on ne sache rien quant à leur impact sur la santé humaine, sauf que certaines peuvent se retrouver jusque dans notre cerveau. Et ça, qui nous le dit? Personne.

[1] IG Farben est la société fondée en 1925 à partir de six grandes entreprises allemandes de chimie, dont BASF, Bayer et Agfa.

[2] Près de 89,7 millions de substances sont recensées par le Chemical Abstracts Service (CAS)

(Source : <http://www.journaldelenvironnement.net>)

Recettes : avec le wasabi

(Y. Gavinelli)

Dés de saumon mi cuit et crème d'avocat au wasabi

Ingrédients :

1 avocat (pas marron) pour quatre - jus de citron vert ou jaune - wasabi - fleur de sel - poivres du moulin - un pavé de saumon pour 4.

Préparation :

Mixez l'avocat avec le jus de citron, le wasabi, le sel et le poivre.

Taillez les pavés de saumon en dés.

Salez au gros poivre (mélanges de poivres préférés).

Colorer chaque face à la poêle avec un peu de matière grasse ou à sec à la plancha. La cuisson est très rapide, le saumon doit rester rosé à cœur.

Servir sur assiette chaude le dés de saumon et sur une coupelle l'avocat au wasabi.

Salade fraîcheur au thon Vinaigrette Sésame Wasabi

Ingrédients :

4 à 5 petites pommes de terre à chair ferme (de même gabarit)

- 200 à 250 de haricots verts frais ou surgelés
- 1 boîte de thon
- des grandes feuilles de laitue iceberg
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame (ayant des blanches, dorées et noires, je mélange mais une seule variété fera l'affaire)
- quelques brins de ciboulette fraîche

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à café de wasabi
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, de colza ou de pépins de raisin
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- sel, poivre

Préparation :

Mettre à tremper et laver les pommes de terre. Ne pas éplucher.

Les disposer dans une casserole, remplir d'eau, verser 1 cuillère à soupe de gros sel.

- Mettre sur le feu et laisser monter cuire 30 minutes. (Ou attendre l'ébullition. A partir de celle-ci, laisser cuire 15 à 20 minutes).
Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau.
- Égoutter et plonger dans un saladier d'eau froide. Éplucher et couper en rondelles épaisses.
- Dans une grande casserole, verser de l'eau en grande quantité. Saler et porter à ébullition.
- Déposer les haricots verts dans l'eau bouillante. Laisser cuire de 10 à 15 minutes (la cuisson reste variable selon la qualité, la taille de vos haricots).
- Égoutter les haricots et les plonger dans l'eau glacée.
Égoutter le thon en boîte.
- Laver et essorer les feuilles de salade.
- Disposer dans des grands bols (ou saladiers individuels) les feuilles de salade, les pommes de terre, les haricots verts et le thon grossièrement émietté.
- Parsemer de graines de sésame et réserver au frais.
- Laver et essuyer correctement la ciboulette. Ciseler au-dessus de chaque saladier.
- Détendre le wasabi avec le vinaigre à la fourchette.
- Ajouter les cuillères d'huile de tournesol. Délayer. Ajouter l'huile de sésame. Délayer.
- Saler, poivrer. Mélanger.

Soupe froide de concombres, pommes et wasabi

Ingrédients :

2 concombres

- 3 pommes granny-smith
- 1 cuillère à café de wasabi
- Une dizaine de brins d'estragon
- 1 citron jaune
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- Fleur de sel / poivre

Pelez les concombres puis les couper en gros dès. Épluchez et épépiner les pommes. Garder quelques morceaux de pommes pour la présentation (astuce: penser à les arroser de citron pour éviter qu'ils noircissent et à la placer au réfrigérateur).

Pressez un citron.

Mixez au blender les concombres, les pommes, le jus de citron et la cuillère de wasabi. Ajoutez un peu de d'eau si vous trouvez la consistance trop épaisse. Salez et poivrez puis laissez reposer au réfrigérateur

Avant de servir, lavez, rincez et émincez les brins d'estragon. Servir puis ajouter l'estragon, les morceaux de pommes et la cuillère d'huile d'olive.

Soyez gourmand de la vie ! 