

# SANTÉ

PRODUITS MÉDICINAUX | NATUROPATHIE | VITALITÉ

Les remèdes de grand-mère peuvent faire sourire, avec condescendance parfois. Pourtant, de plus en plus, on y revient. En attendant un rendez-vous, ces « trucs » anciens peuvent soulager, soigner des petits bobos ou parer, momentanément, à une situation de crise... et s'avérer utiles sans avoir recours immédiatement à une médication plus lourde.

PAR SOAD BENKIRANE, PH.D., BIOCHIMISTE ET NATUROPATHE



Les remèdes de  
**grand-mère**  
qui fonctionnent,  
**des indémoudables**



Cet article a pour but de remettre en contexte une « pharmacopée » populaire et de recenser quelques remèdes simples, fabriqués à partir de produits naturels et accessibles, selon des recettes empiriques anciennes qui ont été transmises de génération en génération – ces recettes, du reste, sont à l'origine de nombreux produits pharmaceutiques que l'on retrouve sur nos tablettes aujourd'hui.

**Mise en garde :** Il ne s'agit en aucun cas d'un dictionnaire médical. Nous recommandons à nos lecteurs d'éviter toute automédication et de recourir à des spécialistes de la médecine pour tout symptôme alarmant.

*Les sceptiques vont tout de suite invoquer l'effet placebo. Mais lorsque ça fonctionne avec les bébés, les animaux et les plantes, qui ne sont pas « manipulables », on peut se questionner...*

#### Comment ça marche ?

Les sceptiques vont tout de suite invoquer l'effet placebo. Mais lorsque ça fonctionne avec les bébés, les animaux et les plantes, qui ne sont pas « manipulables », on peut se questionner...

Bien que l'on n'ait toujours pas trouvé d'explications scientifiques pour la plupart d'entre eux, certains remèdes de grand-mère se sont avérés – et restent – efficaces. C'est aussi le cas de certains produits pharmaceutiques actuels. L'aspirine, par exemple, qui fonctionne efficacement à plusieurs niveaux, demeure un véritable casse-tête pour les chercheurs. Elle est composée en partie d'acide salicylique, extrait à partir de saule et de reine des prés ou spirée, que l'on synthétise industriellement depuis 1859.

#### Un point de vue original!

L'anthropologue Jeremy Narby a fait une découverte surprenante lors de ses recherches sur les médecines de tribus dites primitives. Il a constaté que, sous transe, des guérisseurs savaient exactement non seulement quelle plante utiliser pour la guérison, mais aussi quelle partie de la plante et dans quelles conditions l'utiliser (période de cueillette, traitement de la plante, posologie). Il en a conclu que ces guérisseurs « entraînent en résonance » avec l'ADN de la plante pour recevoir ces informations précises!

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien qu'ils soient naturels, l'utilisation de ces produits n'est pas toujours d'une innocuité totale. En effet, certains produits naturels sont incompatibles

entre eux ou avec certains médicaments. Option Consommateurs a conçu un livret précieux à ce sujet, où sont répertoriés 24 produits naturels très populaires au Québec, avec leur effets secondaires et leurs interactions médicamenteuses.

Voici quelques exemples tirés de ce fascicule :

- **L'ail** est contre-indiqué en cas d'irritation gastro-intestinale, de dysfonctionnement de la thyroïde. De plus il augmente l'effet des anticoagulants et des antiplaquetaires (*Coumadin*), et diminue l'effet de certains médicaments contre le VIH (*Fortovase*, *Invirase*).
- **L'échinacée** est contre-indiquée en cas d'asthme, de dysfonctionnement du système immunitaire, en usage prolongé (plus de huit semaines)...
- Le **millepertuis** est déconseillé en cas de dépression grave ou de grossesse, entre autres... Les interactions médicamenteuses sont très nom-



## 9 PRODUITS VEDETTES

Ce sont en général des produits simples, présents dans notre quotidien : l'argile, le sel de mer, les algues, les plantes aromatiques, les plantes potagères, les écorces, les huiles végétales, les graisses animales, les produits de l'abeille (miel, cire, gelée royale), des graines, le kéfir, etc. L'ouverture des marchés a rendu accessibles les produits d'origines les plus lointaines, implantant toutes sortes de magasins exotiques au Québec.

### Propriétés thérapeutiques de quelques produits

**1 ARGILE :** effet absorbant et adsorbant, antiseptique, cicatrisant, anti-acnéique, anti-inflammatoire, bactériostatique, fongistatique, hémostatique, excellent reminéralisant pour les dents et les os, calme et cicatrise les ulcères.

mination des toxines, tonique veineux. L'écorce est tonique, carminative. Les semences sont fébrifuges.

### Quelques plantes potagères

**2 AIL :** anti-infectieux interne (voies respiratoires) et externe, anti-parasite, prévient le rhume et la grippe, stabilise la tension artérielle, etc.

**5 CHOUX** (pommé, brocolis, chou-fleur, chou de Bruxelles...) : antioxydants puissants, anti-anémie, anti-fatigue, antiallergiques, contribueraient à la prévention de certains cancers (glucosinolates) et de problèmes intestinaux, hépatiques, pulmonaires.

**3 OIGNON :** antioxydant, antihistaminique, protège du mauvais cholestérol (LDL), antiseptique, cicatrisant, antirhumatismal, diurétique puissant, expectorant, digestif, hypoglycémiant, vermifuge, antalgique, stimulant général, etc. (Pour ne pas pleurer en coupant l'oignon, le mettre au congélateur cinq minutes avant.)

### Des plantes aromatiques

**6 LAVANDE :** anti-inflammatoire, antiseptique, analgésique, favorise la régénérescence cellulaire.

**4 CITRON :** puissant antioxydant, source naturelle de vitamine C, antiseptique, antipyrétique, anti-grippe, diurétique, reminéralisant, accélère l'éli-

**7 ROMARIN :** revitalisant, tonique de la peau et des yeux, antibactérien, antioxydant.

**8 ORIGAN ET THYM :** antiseptique, active la circulation, anti-inflammatoire, digestif.

**9 THÉ VERT DE CHINE :** tonique, draineur général, antioxydant, anti-inflammatoire.

breuses. Augmentation de l'effet de nombreux antidépresseurs (*Prozac, Norpramin, Tofranil, Celexa, ...*), etc.

- **L'huile d'onagre**, contre-indiquée en cas d'épilepsie ou de schizophrénie, présente une incidence accrue de crises d'épilepsie en cas de prise d'anticonvulsifs ou d'antipsychotiques pour traiter la schizophrénie.

## Quelques remèdes d'ici et d'ailleurs

*Rappel : Consulter un spécialiste de la santé dès que possible.*

Certains de ces remèdes sont des recettes de famille inédites que je tiens de ma mère et que j'ai expérimentées.

**Bronchite.** Écraser deux gousses d'ail, rajouter une pointe de couteau de gingembre en poudre, mélanger le tout avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Avaler le mélange et se couvrir pour transpirer. Au lever, prendre une cuillerée à soupe d'huile d'olive à jeun.

**Brûlure.** Avant d'aller aux urgences, casser un œuf, récupérer le blanc et en mettre à profusion, pendant 10 à 30 minutes sur la partie brûlée. (La formation de cloque, qui a pour but d'éloigner la partie menacée du reste du corps, n'est plus nécessaire, puisque l'ovalbumine, macro protéine de l'œuf, nourrit et apaise la partie brûlée de l'extérieur. La cicatrisation s'en trouve souvent accélérée.)

**Crevasses aux pieds ou aux mains.** Mélanger, à feu doux, de la cire d'abeille fondue (une demi-tasse) et de l'huile d'olive (une tasse). Ajouter 10 gouttes d'essence de lavande une fois le mélange tiédi. Enduire les talons ou les mains desséchés, recouvrir (optionnel) d'une chaussette ou d'un gant et garder toute la nuit. Au besoin, recommencer une ou deux nuits de suite. Pour l'entretien des mains et des pieds desséchés, préparer un pot de ce mélange, le conserver au réfrigérateur et en mettre une fois par semaine, la nuit.

**Digestion difficile.** Faire une infusion\* pendant 10 minutes d'une cuillerée à soupe d'origan sur feu éteint. Boire tiède ou froid.

**Douleurs abdominales dues au froid.** Couper en deux une tête d'ail, la ramollir dans de l'huile d'olive sur le feu et l'utiliser comme un suppositoire. Se couvrir et se reposer.

**Douleurs prémenstruelles.** Faire une décoction\*\* de cannelle (écorce rugueuse ou une cuillerée à café de poudre) et rajouter une poignée de camomille à la fin pour infuser. Sucre avec du miel, si nécessaire.

**Entorse.** Préparer un cataplasme d'argile froide ou tiède en mélangeant une tasse d'argile verte concassée avec une tasse d'eau. Laisser ramollir 30 minutes jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Étaler une couche d'un centimètre environ en débordant autour de l'entorse. Recouvrir avec une feuille de chou (nervure centrale enlevée) et entourer le tout d'une pellicule plastique ou d'une gaze. Changer quand l'argile est chaude ou après une heure. L'enlever immédiatement si inconfort.

**Furoncle.** Prendre une tranche de citron frais et frotter le furoncle naissant jusqu'à ce que ça pique. Coller ensuite une tranche de citron sur le furoncle avec un sparadrap et la changer toutes les deux heures. Si le furoncle est avancé, alterner cataplasme d'argile additionné de citron et rondelles de citrons, pour le vider et l'aseptiser.

**Hémorroïdes externes.** Prendre deux feuilles de chou vert ou rouge, enlever la nervure centrale, blanchir (plonger quatre minutes dans l'eau bouillante). Appliquer les feuilles de chou en cataplasme. Mettre une protection pour la culotte. Changer aux quatre heures, et en garder un pour la nuit.

**Insomnie.** Préparer une infusion de verveine séchée et la boire 30 minutes avant d'aller dormir. On peut y ajouter de la camomille ou du tilleul.

**Mauvaise haleine.** Mâcher un clou de girofle ou un grain de café. Faire des gargarismes avec de l'eau salée. Se brosser la langue en se lavant les dents.

**Rage de dents.** Mâcher des feuilles de marguerite ou des clous de girofle, ou étaler avec un coton tige de l'huile essentielle de girofle ou de noix de muscade (attention aux brûlures de la gencive!). Ça calme mais ne guérit pas; la visite chez le dentiste est nécessaire.

**Tension artérielle élevée.** Faire une infusion\* de trois feuilles de citronnier fraîches dans un litre d'eau. Boire toute la journée, tiède ou froid (on trouve les feuilles de citronniers dans les magasins d'alimentation asiatiques). Contrôle médical indispensable.

**Verrues.** Casser la feuille d'un figuier (on en trouve dans la communauté italienne) et enduire les verrues du suc blanc. Recommencer trois fois par jour pendant deux ou trois jours. Autre remède : broyer une fleur de souci officinal et enduire la verrue de la pâte obtenue en la recouvrant d'un carré de plastique alimentaire. Laisser 30 minutes et recommencer une fois par jour pendant une semaine. La teinture mère de calendula est plus simple à utiliser. L'appliquer alors quatre fois par jour en la laissant sécher.

### Pour en savoir plus :

Il existe de nombreux sites bien documentés avec des remèdes naturels et des conseils :  
[www.remedesdegrandmere.com](http://www.remedesdegrandmere.com),  
[www.homeophyto.com](http://www.homeophyto.com),  
[www.phyto-sante.com](http://www.phyto-sante.com),  
[www.chezmarie.nuxit.net](http://www.chezmarie.nuxit.net),  
[www.remede.grand.mere.free.fr](http://www.remede.grand.mere.free.fr),  
[www.creapharma.ch](http://www.creapharma.ch), etc.

### Des livres

Jeremy Narby, *Le serpent cosmique, l'ADN et les origines du savoir*, Éditions Georg  
 Raymond Dextreit, *L'argile qui guérit : Memento de médecine naturelle*, Éditions Vivre en harmonie  
 Claire Harvey, *Un mélange parfois risqué*, Option Consommateurs, 2006

\* Infusion (pour les feuilles et les fleurs). On fait chauffer l'eau et quand elle bout, on rajoute les feuilles, on éteint le feu, on recouvre la casserole et on laisse infuser de 10 à 15 minutes.

\*\* Décoction (pour les racines, écorces et graines). On laisse bouillir les produits de 20 à 45 minutes, puis on les filtre.