

# Soleil, plantes neurotropes et automne



En été et/ou à midi, l'intensité de la lumière solaire propulse nos physiologies hormonales au top. L'automne venu, la souffrance de l'insuffisance de lumière rappelle à un certain nombre d'entre nous, en latitude septentrionale, que *homo sapiens* a émergé sous le soleil tropical d'Afrique, il y a 200.000 ans. A cette époque, il part à la conquête de l'Asie et de l'Europe en passant par le proche Orient. Pour une partie des humains habitant l'hémisphère nord, le temps écoulé depuis cette époque n'a pas suffi à modifier cette sensibilité caractéristique qui aboutit à une **dépression saisonnière réelle** pour 3 à 10% de la population des pays nordiques. Près de 20% des gens souffrent à un degré moindre de **déprime hivernale** avec manque d'énergie et moral plus fragile.

A notre disposition comme traitement, l'exposition au soleil à l'extérieur, même avec une couverture nuageuse au moins 1h par jour. L'exercice physique régulier amplifie cet impact positif sur l'humeur. L'exposition 30 minutes journallement devant une lampe agréée de 10.000 Lux constitue un réel traitement complémentaire. La luminothérapie, principe naturel devenu technique de soins, remonte le taux de sérotonine et remet de la cohérence dans nos rouages biologiques<sup>(1)</sup>. Ce type de traitement saisonnier semble également donner des résultats favorables pour **les insomnies et les dépressions non-saisonnnières** <sup>(1)</sup>.

Un apport complémentaire et contrôlé de vitamine D. <sup>(2)</sup> est toutefois nécessaire. Le soleil, moteur de toute vie, en est son indispensable pourvoyeur par l'action des U.V. à travers notre peau. On en (re)découvre les vertus hautement importantes actuellement. Des études très récentes attestent que près de 90% de la population des pays du nord sont carencés en vitamines D au milieu de l'hiver. <sup>(2)</sup> La presque totalité de nos personnes âgées présentent un taux de vitamine D insuffisant dans le sang. Les recommandations d'apports journaliers minimaux devraient être multipliées par 5 ou 10 (1000-2000 UI voir plus) si l'on voulait bénéficier de tous les avantages de cette vitamine! <sup>(2)</sup> **La vitamine D aurait un rôle important dans la prévention du cancer, de différentes maladies chroniques et de la dépression.** <sup>(3)</sup> L'alimentation en apporte donc insuffisamment. La prise quotidienne de suppléments au prix dérisoire et l'exposition au soleil régulière et intelligente deviennent une nécessité absolue.

Certaines plantes ont aussi la particularité d'agir sur nos ombres intérieures et sur la noirceur de l'âme. On serait bien bête de s'en priver. L'irritabilité, l'anxiété, l'insomnie, le stress ainsi que la dépression modérée saisonnière ou non répondent bien à la phytothérapie. Ci-dessous, un choix non exhaustif de plantes connues en Occident. Comme traitement de choix pour **les sujets moyennement déprimés** (aussi toute l'année) **et/ou en manque de lumière**, le *millepertuis* est à prendre d'octobre à avril ; précisons qu'il est aussi actif dans **la composante nerveuse de la ménopause et le syndrome prémenstruel** <sup>(4)</sup>. Les préparations standardisées du commerce sous forme d'extraits hydro-alcooliques ou de comprimés sont les plus sûres. Il est possible aussi de faire vos propres préparations qui seront moins fiables. Il faut alors cueillir les fleurs de millepertuis dès maturation fin juin et les faire macérer dans de l'alcool de bouche ou de l'huile d'olive 3 semaines. On en consommera 2 ml par jour en augmentant la dose si nécessaire, l'effet intervient au bout de 10 à 15 jours. L'infusion de 2 à 4 cuillères à soupe par litre d'eau pris sur la journée est aussi une alternative intéressante. Les effets photosensibilisants du millepertuis et les interactions alimentaires sont aujourd'hui infirmés<sup>(10)</sup>. Par contre, *le millepertuis* a des interactions avec de nombreux médicaments de synthèse<sup>(10)</sup>.

En cas **d'insomnie**, l'association *valériane et houblon* **diminue le temps d'endormissement** <sup>(5)</sup>. La *passiflore* a prouvé être **aussi efficace que l'oxazépam**, un benzodiazépine <sup>(6)</sup>, face à **l'anxiété généralisée**. Quant à la *mélisse* en extrait standardisé ou en huile essentielle, elle **calme l'agitation de patients souffrant d'Alzheimer** <sup>(7)</sup>; associée à la valériane, elle serait

**aussi efficace que le triazolam, un somnifère** de synthèse <sup>(7)</sup>. L'*aubépine* est reconnue comme un **tranquillisant** efficace dans le cas d'**insuffisance et d'instabilité cardiaque congestive** (9) et agit de façon moindre sur l'**anxiété pure**. La *lavande* a permis de **diminuer l'agitation et l'agressivité de personnes âgées souffrant de démences** <sup>(9)</sup>; de plus son huile essentielle exercerait un **effet relaxant mesurable** en réduisant la pression sanguine et certains marqueurs physiologiques du **stress**.

Pour toutes ces plantes neurotropes, des préparations standards existent. Elles facilitent une prise régulière et confortable. Cependant, il est tout à fait possible de faire vos préparations vous même et tenant compte de critères précis. L'Association Plantes&Vie propose à ce sujet l'année prochaine, **un atelier de fabrication: "Pharmacie Végétale, soigner le système nerveux"** (voir programme à paraître fin octobre 2012 sur ce site).

La plupart des plantes médicinales sont plus efficaces associées entre elles. C'est le principe général de la phytothérapie. Votre profil et les plantes qui y correspondent devraient pour plus d'efficacité et de sécurité être évalué lors d'une consultation avec une personne formée dans ce domaine. Dans le cas des effets neurotropes, le *totum* biochimique des plantes concernées agit plus favorablement qu'une plante isolée. A signaler que les effets secondaires sont très limités, loin derrière ceux des médicaments de synthèse et qu'il n'y a pas de dépendance.

En Suisse, la LAMAL permet le remboursement de la phytothérapie prescrite par un médecin agréé, il ne tient donc qu'à nous de demander la prescription de ces préparations végétales efficaces. Il serait temps en regard des scandales des médicaments de synthèse comme le Vioxx, les statines, le Médiator et j'en passe, de rentrer dans cette dynamique de soins moins invasifs ! En Suisse allemande ou en Allemagne, la phytothérapie est d'ailleurs prescrite avec succès depuis plusieurs années.

*Les conseils prescrits dans cette rubrique ne se substituent pas à ceux d'un médecin et nous vous déconseillons d'interrompre un traitement médical.*

Newsletter N°9-Septembre 2012- [Association Plantes&Vie.ch](http://www.associationplantesetvie.ch)-Jacques Fontaine-0041 79 470 98 21

1) <http://www.passeportsante.net>, <http://www.medi-lum.ch/luminotherapie-medical>

2) <http://www.santenatureinnovation.fr/>

3) <http://www.theheart.org/article/1028165.do>

4) Larousse des plantes médicinales, 2010; ELPM-Lyon

5) [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=houblon\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=houblon_ps)

6) [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=passiflore\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=passiflore_ps)

7) [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=melisse\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=melisse_ps)

8) [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=aubepine\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=aubepine_ps)

9) [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lavande\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lavande_ps)

10)

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis_ps)