

Le féminin qui fait du bien

DÉCEMBRE 2016 - N°492 - 2,90 €

Santé

magazine

NOUVELLE
FORMULE

+
LE CAHIER
NUTRITION
20 PAGES

RELAXATION, MÉDITATION...

VAINCRE L'ANXIÉTÉ

SANS MÉDICAMENTS

STÉRILET

6 choses à savoir
avant de choisir

Le yoga pour équilibrer
ses hormones

10
FAÇONS
de développer
sa créativité

INTESTIN IRRITABLE

La sophrologie, ça marche

ARTICULATIONS

Les bienfaits reminéralisants
de la prêle

Trop
connectés

NOTRE CERVEAU
EST-IL EN
SURCHAUFFE ?

MAL DE GORGE, TOUX,
ÉTAT GRIPPAL, GASTRO...

Les bons remèdes
naturels

-4 kilos
avant les fêtes

Détox anti-sucre

Les bons aliments
pour déstocker

plus vite

L 11114 - 492 - F; 2,90 € - RD santemagazine.fr





santé Naturel

La prêle reminéralisante

Riche en silice, la prêle des champs renferme de 5 à 8 % de silicium qui stimule la production de collagène. « Alors que l'organisme humain en abrite peu, à peine 7 g ! », note le Dr Éric Lorrain, médecin généraliste phytothérapeute. Elle contient aussi du calcium, du potassium, du fer... ou encore des flavonoïdes antioxydants ainsi que des actifs diurétiques et anti-inflammatoires. « Ce qui en fait une plante majeure au sein de nos préparations », observe-t-il.

Cette plante se révèle efficace pour cicatriser, soulager une entorse ou renforcer les os. La prêle des champs est aussi facile à utiliser et comporte peu de contre-indications.

Dr Brigitte Blond

Notre expert



Dr Éric Lorrain
médecin
généraliste
phytothérapeute

ARTICULATIONS

Elle soigne les entorses

Les entorses, de la cheville en particulier, sont une excellente indication de la prêle. Hémostatique, anti-inflammatoire et anti-œdémateuse, elle facilite la résorption de l'hématome. « Elle permet, grâce à la silice, une réparation plus rapide des ligaments étirés, voire rompus », explique le médecin. Elle soulage des tendinites chroniques.

Le mode d'emploi : « Sur une entorse, la prêle s'utilise toujours associée à une contention. Les trois premiers jours, je la conseille à forte dose, sous forme d'extrait de plante fraîche. Par exemple, 10 ml trois fois par jour d'EPS Phytoprevent; puis 10 ml matin et soir pendant 10 jours et enfin, en période de consolidation, 5 ml matin et soir pour 15 jours », suggère-t-il. Les laboratoires Ladrôme ou Vogel aussi produisent des extraits de prêle fraîche.

LA RECETTE En décoction. Jeter 40 g de prêle séchée dans 1 l d'eau, trempés à froid pendant 3 heures. Chauffer 20 min à petits bouillons avant d'infuser 10 min. Boire 3 à 4 tasses par jour jusqu'à amélioration.



PEAU

Elle aide à cicatriser

« C'est une plante qui aide la peau à mieux cicatriser, souligne le Dr Lorrain. Elle est précieuse lorsque la cicatrisation peut être longue, en particulier sur des plaies assorties de troubles veineux. » L'usage traditionnel de la prêle pour les blessures superficielles est d'ailleurs reconnu par l'Agence européenne du médicament. Tous les tissus en tirent toutefois bénéfice : les bronches des insuffisants respiratoires, les artères des hypertendus, les microvaisseaux des personnes diabétiques... Le défaut de silicium est un marqueur du risque vasculaire.

Le mode d'emploi : réduite en poudre et saupoudrée sur des crudités ou une soupe, elle s'absorbe aisément sur une longue période, une pointe de couteau équivalant à une gélule de 300 mg.

Le Dr Lorrain la conseille en association avec d'autres plantes : le ginkgo, antioxydant et protecteur cérébral; la vigne rouge ou l'hamamélis pour des problèmes veineux.



Liquide, en gélules ou en poudre, on fait comme on veut, l'efficacité reste au rendez-vous !

LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Comme c'est une plante de croissance, la prêle est contre-indiquée si l'on souffre d'un cancer. Elle est aussi déconseillée en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale grave, et par prudence, chez la femme enceinte ou qui allaite et chez l'enfant de moins de 12 ans.



Notre sélection



En gélules.
Elusanes Prêle
des champs
des laboratoires
Pierre Fabre-
Naturactive, 7 €
la boîte de
30 gélules.
En pharmacies.

En poudre.
Prêle bio de
Aroma-Zone,
3,20 € le pot de
50 g. Sur [www.
aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)





**Avec de la
vitamine D.** Extrait
hydroalcoolique
associé à de la
vitamine D3 pour la
bonne santé des os,
Bi-Ostéo Densité
du laboratoire
Synergia, 20 €
le flacon de 200 ml.
Sur synergiaishop.com

RHUMATISMES

Elle consolide l'os

Reminéralisante, la prêle aide à consolider les os fragiles, lors d'une immobilisation après une fracture, un problème de croissance, de l'arthrose ou de l'ostéoporose. Car la plante favorise la fixation du calcium sur l'os, protège le cartilage et réduit l'inflammation. En modulant (légèrement) l'immunité, elle est un appoint pour les maladies rhumatismales inflammatoires.

Le mode d'emploi : en extrait de plante fraîche ou d'extrait sec, à raison de 4 gélules par jour (200 mg chacune). En traitement de fond de l'arthrose, elle s'associe bien à l'ortie ou le bambou. « Pour ce qui est de l'ostéoporose après la ménopause, on peut coupler ses effets minéralisants aux propriétés œstrogéniques de l'alfalfa, dit le Dr Lorrain. Mais, en cas d'antécédent de cancer du sein, on préfère les parties aériennes d'ortie piquante à l'alfalfa. »



LA RECETTE
1 à 2 c. à c. de poudre dans 1 yaourt ou 1 compote. À prendre chaque matin.

Ma biblio
50 solutions plantes pour votre santé au quotidien,
Dr Eric Lorrain.
Éditions Tallandier,
14,90 €.

