



La lettre d'info du naturel

Dépendances : les plantes qui font décrocher

La dépendance dépasse largement le cadre de produits comme le tabac, l'alcool et les drogues. Le sucre, le café, mais aussi le travail ou le besoin de se dépenser peuvent conduire à des dépendances aussi graves. Quelques plantes ont déjà prouvé qu'elles pouvaient apporter une véritable solution à tous ceux qui souhaitent décrocher. Découvrez les nouvelles « phyto-solutions ».

Le phénomène de la dépendance est aujourd'hui tellement répandu qu'on le rencontre dans presque toutes les sociétés humaines. Dès que l'on aborde ce sujet, viennent à l'esprit des images de personnes sous l'emprise tabagique, de proches qui ont eu à faire avec l'alcool ou d'une connaissance qui ne sait comment se libérer des méfaits de telle ou telle drogue dure. Mais il faut aujourd'hui prendre le problème différemment et explorer, dans un cadre élargi, tous les moyens naturels disponibles pour en venir à bout.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), dans un rapport rendu public en 2001, a intégré dans la notion de santé mentale toutes les pathologies qui relèvent de la dépendance. Ce rapport est le reflet d'un profond changement dans notre approche du problème. Au point qu'on évite d'utiliser le terme de « dépendance » au profit de celui d'« addiction ». Cette notion permet d'élargir notre champ de vision et d'y inclure ainsi



un autre type de dépendances. On les appelle les dépendances « sans substance exogène ». Ce sont la dépendance au travail, la dépendance affective, aux jeux, à l'activité physique intense, les conduites d'achat compulsives, la kleptomanie et plus récemment encore la cyber-dépendance.

L'échec

des thérapies parcellaires

On pourrait simplifier la notion d'addiction en la définissant comme le comportement d'un individu qui manque de contrôle avec des conséquences négatives sur sa santé physique comme mentale et ses relations

avec son environnement. Si des chercheurs ont parlé d'un « excessif appétit » pour une drogue ou une activité, on découvre que d'autres substances exogènes, pourtant quotidiennes, ont rarement été prises en compte dans l'approche de la dépendance : il s'agit du café, du thé, du chocolat, bref de tous les excitants contenant des bases puriques de la famille caféine. Remarquez aussi que ces substances sont des stimulants du cerveau, comme les autres drogues citées plus haut. Or, toutes les recherches convergent vers une même certitude : toutes les drogues agissent dans notre cerveau selon un même principe, au niveau des neurones à dopamine, la molécule du plaisir.

La phytothérapie peut-elle apporter des outils efficaces à qui veut aborder ce travail titanesque ? On serait tenté de répondre non, car même avec les plantes médicinales, une démarche purement symptomatique, donc forcément parcellaire, a longtemps été suivie sans grand succès : valériane et saffran contre le tabac, principes amers contre l'alcool, passiflore et aubépine devant les troubles du sommeil ou les variations d'humeur.

Les solutions de la nouvelle phytothérapie

Et pourtant, d'autres réponses sont possibles. Il y a 2 000 ans, Hippocrate nous disait : « Primum non nocere ». D'abord ne pas nuire ! Il était naturopathe avant d'être méde-

cin. La démarche holistique est très tôt apparue avec l'ouverture de la phytothérapie occidentale à d'autres savoirs traditionnels dans le monde : la médecine traditionnelle chinoise, la médecine ayurvédique, les traditions chamaniques.

Ces dernières décennies, pendant que l'on découvrait la notion de stress et son approche multifactorielle, on a proposé l'usage de nouvelles plantes aux vertus équilibrantes nerveuses et anti-stress, que l'on a rapidement qualifiées d'adaptogènes. Le ginseng et l'éleuthérocoque, inconnus chez nous il y a encore 40 ans, en sont un exemple étonnant. Sur ces nouvelles bases, la phytothérapie propose de nouvelles solutions. Mais il faut pour cela refuser la lecture « symptôme = mal = solution du mal » et, au contraire, s'attacher à une compréhension du type « mal-être = causes multiples = terrain comportemental = conseils de phytothérapie à intégrer à une approche holistique ». Cela doit amener à privilégier quatre axes thérapeutiques :

1. Relancer les fonctions de base

Il est important de commencer par des plantes qui vont aider à relancer les fonctions physiologiques de base de l'organisme : les fonctions digestives, urinaires et respiratoires ainsi que l'équilibre acido-basique.

Pour le système urinaire et la digestion, on fera appel aux for-

mules « équilibrante rénale » et « hépatique » qui ont déjà largement fait leurs preuves. La première s'utilise la première semaine du mois, la seconde pendant les 15 jours ou 3 semaines qui suivent.

Pour soutenir la fonction respiratoire, on pourra faire appel à notre mélange « voies respiratoires » qui contient notamment du plantain et de l'aunée, deux plantes fortifiantes de l'arbre bronchique.

Enfin, l'équilibre acido-basique demande une réforme alimentaire qu'on complètera avec la prise de fécule de kudzu.

2. Ne pas oublier les compléments nutritionnels

On choisira dans les gammes proposées dans les boutiques de produits naturels des complexes couvrant l'ensemble des besoins journaliers, riches en vitamines, oligo-éléments et antioxydants. On pourra utiliser par exemple, en complément, la spiruline à raison de 2 à 3 g/jour.

3. Consommer des pré-biotiques et des pro-biotiques

Faire appel aux pro-biotiques, c'est se fortifier de l'intérieur, c'est aussi renforcer notre capacité à s'adapter aux conditions de vie qui nous entourent. Mais on oublie trop souvent que les pro-biotiques ont besoin des pré-biotiques, des fibres qui leur servent de fixateur dans la muqueuse intestinale.

Notre formule maison intègre de l'inuline naturelle dans ce but, originaire de la racine de l'aunée.

4. Employer des plantes aux propriétés adaptogènes

Elles sont l'élément clé pour le sevrage et leur emploi est résumé dans le tableau ci-après (page 4). Elles agissent, chacune à sa façon, sur les déséquilibres nerveux. En cherchant à fortifier ou à régulariser l'activité nerveuse, elles entraînent aussi un effet de bien-être, souvent de façon durable. Parmi la cinquantaine de plantes aux vertus adaptogènes, les plus pertinentes face aux dépendances sont indiquées dans le tableau.

Vouloir mettre fin à sa dépendance est un engagement qui, même pris avec le plus grand sérieux, est parsemé d'embûches. Un échec est à tout moment possible. Il faut le considérer comme l'occasion de renforcer sa volonté. L'échec est alors comme une marche un plus haute que les autres.

Toutes les personnes dépendantes que j'ai pu suivre ont pu me témoigner de la facilité rencontrée lors de la reprise d'un sevrage. Comme si les points marqués par les efforts précédents étaient cumulés pour l'avenir.

Jean-Francois ASTIER
Naturopathe

Le kudzu, on ne pouvait que l'imaginer, la nature l'a fait...

Le kudzu est une plante d'origine asiatique. Elle est utilisée traditionnellement au Japon et en Chine. C'est une plante grimpante de la même famille botanique que le haricot que l'on surnomme la vigne kudzu, car elle est capable de recouvrir en un temps record des arbres ou des maisons entières qui lui servent involontairement de support.

Depuis plus de 1 000 ans, les Chinois utilisent sa racine et ses feuilles pour favoriser le sevrage alcoolique. C'est à partir de ces données traditionnelles que des chercheurs ont récemment confirmé, par des tests comportementaux sur des rats de laboratoires, son grand intérêt face à la dépendance alcoolique.

Le kudzu possède bien d'autres vertus. Sa composition chimique est, en effet, complexe :

- des isoflavones (la daidzine, la puerarine et la génistéine) responsables de nombreuses propriétés, notamment pour les troubles de la ménopause et de l'ostéoporose qui y est associée. La génistéine se retrouve aussi dans le soja.
- des saponosides aux vertus hépatoprotectrices et préventives des lésions cellulaires.
- des puérosides A et B, glucosides très particuliers, ainsi que des protéines, des glucides, du calcium et du phosphore (si utiles pour le système nerveux) ; enfin, de la kasséine, aux vertus décontractantes nerveuses.

Le kudzu se présente sous deux formes :

- la poudre de racine, obtenue par pulvérisation des racines séchées après récolte. Elles sont riches en fibres et en oligo-éléments.

- la fécule, obtenue par broyage de la racine fraîche dans l'eau, filtration puis séchage de la solution liquide obtenue. Elle est utilisée comme liant en cuisine. En thérapeutique, elle présente des vertus plus atténuées que la racine brute, mais un effet plus rapide lors d'une prise. Elle est riche en bases alcalines, ce qui explique son effet tampon face à des terrains en acidose.

Au Japon, en médecine Kampo, le kudzu est utilisé comme régulateur des cycles féminins, correcteur des troubles de la ménopause et protecteur du tissu nerveux. En Chine, on

l'utilise couramment contre les méfaits de l'alcool.

Des travaux sont conduits dans des universités de Caroline du Nord pour prouver que les constituants du kudzu augmentent les « opioïdes » naturels du cerveau (la fameuse dopamine). Et d'expliquer les performances de cette étonnante plante sur les comportements addictifs en général.



Racine de kudzu



Fleur de kudzu

Les plantes adaptogènes qui aident au sevrage

Plante	Alcool	Café Chocolat	Drogues "illicites"	Dépendances sans substances exogènes	Dépendances médicamenteuses	Tabac	Propriétés, mode d'action	Mode d'emploi	Associations, compléments
Aunée (racine)	X	X	X			X	Nourrit la flore intestinale. Équilibre les fonctions hypophysaires. Stimule la défense immunitaire de l'intestin et des voies respiratoires.	3 à 6 gélules par jour, au cours des repas	Peut s'alterner avec la chicorée pour ses effets sur l'intestin. Complément au kudzu (gélule ou fécule).
Astragale (racine)			X		X	X	Stimule la défense immunitaire et la résistance au froid. Favorise l'adaptation aux changements climatiques.	1 à 3 gélules par jour, de préférence le matin.	Cure d'1 à 2 semaines. Peut s'alterner avec le ginseng.
Eleuthérocoque (racine)	X	X	X	X			Un des meilleurs adaptogènes contre le stress. Favorise la tonicité et évite les "coups de pompe".	1 à 3 gélules par jour, à prendre le matin.	Cure de 2 à 3 semaines par mois, en alternance possible avec la rhodiola ou l'astragale.
Ginseng (racine)	X		X	X		X	Augmente la résistance au stress. Favorise la sensation de bien-être.	2 à 6 gélules par jour, de préférence le matin.	Cure d'1 à 3 semaines. Peut s'alterner avec l'astragale.
Kudzu (racine) en gélule	X	X	X	X	X	X	Puissant modérateur des sensations de manque, équilibrant des fonctions nerveuses, stimulant de la flore intestinale.	2 à 6 gélules réparties dans la journée.	Cure longue durée possible (aucune contre-indication).
Rhodiola (rhizome)	X	X	X	X	X	X	Favorise le transport et la gestion de l'oxygène dans le corps, s'oppose aux tendances dépressives, renforce la sensation de bien-être et permet une gestion optimale du stress.	1 à 3 gélules, le matin de préférence.	Cure de 1 à 2 semaines par mois. Peut s'alterner avec une cure d'eleuthérocoque.
Schizandra (fruit)	X		X		X	X	Stimulant nerveux et puissant hépato-protecteur.	3 à 5 gélules par jour en une seule prise, de préférence le matin ou après le repas de midi.	Peut s'alterner (chaque semaine) avec du desmodium ou des graines de chardon marie.

Le tableau ci-dessus résume quelles plantes choisir pour quelles dépendances et comment faire son choix, sachant que le kudzu sera la plante de base pour toute cure. Face à une dépendance médicamenteuse, la démarche sera la même mais il conviendra d'élaborer un sevrage en accord avec son médecin traitant.