

## ■ Bon sens végétal



Par Jacques Fontaine,  
Infirmier (Lavande)



Plus de 60% des médicaments de synthèse sont issus de nos amies les plantes. L'importance de ces dernières à ce niveau n'est pas près de se tarir. Preuve en est l'immense effort d'innovation des firmes pharmaceutiques dans des recherches en Guyane, au Brésil, en Indonésie ou en Afrique pour trouver de nouvelles molécules issues du monde végétal.

Les médicaments chimiques sont indispensables dans beaucoup d'affections. Notre système de santé nous les a rendus incontournables car ils sont reconnus, prescrits et remboursés.

Mais, les temps changent. Le potentiel thérapeutique des plantes dans leur totum est de plus en plus étudié. La standardisation, la galénique et les indications s'affinent, des effets secondaires moindres se confirment.

Nous pouvons pour la plupart d'entre nous compter sur leur réelle utilité en prévention et dans les affections bénignes. Le bricolage de l'auto prescription n'est pourtant pas sans risques, il faut bien se faire conseiller et plutôt faire confiance à des préparations connues.

Découvrir les propriétés de certaines plantes, redevenir sensible au monde végétal, établir un lien entre plante et environnement sont quelques objectifs de cette chronique. Une autre ligne de force serait de restituer un peu de ce que l'on prélève à la terre par une nouvelle connaissance, un nouveau regard et une nouvelle utilisation.

Je vous propose ainsi «de poser vos pieds sur terre afin de compenser les regards perdus dans les écrans et les stress quotidiens afin de retrouver un certain bon sens végétal»

### Quiz

*Je n'ai qu'un pied, on me rencontre pourtant dans la plupart des jardins d'où l'on me chasse, malgré cela je suis un couvre-sol utile d'ombre ou de mi-ombre, j'apprécie la goutte de pluie qui me tombe dessus par mes cousins arbres et arbustes, je soigne les rhumatismes et la goutte des humains, je suis un excellent légume cru ou cuit, qui suis-je ?*

*L'égo de ou le go de ou le go de ou le go de*