

Rendez-vous avec le spécialiste

Comme un retour aux sources, les produits et remèdes naturels sont de plus en plus recherchés. Les conseils d'une spécialiste Kristin Aubort

Santé, beauté ou bien-être, de nos jours, on cherche de plus en plus de produits naturels. En pharmacie, on va orienter le patient en fonction de ses envies et de ses besoins. «Pour le traitement d'affections physiques du ventre – au sens large – je me dirige volontiers vers les extraits de plantes standardisés (EPS), issus de plantes fraîches et dont le procédé d'extraction permet une restitution de la totalité des principes actifs de la plante. Après un entretien au comptoir avec le pharmacien, le remède est préparé sous forme liquide (composé de glycérine, sans alcool ni sucre)» explique Odile Jacot, pharmacienne responsable de la pharmacieplus des fontaines, à Carouge (GE). «Il se prend en cure ou ponctuellement, selon les besoins, avec le suivi du pharmacien.»

Vous souffrez de nausées et/ou de vomissements

Dans ce cas, on va privilégier la passiflore et la mélisse: Bon à savoir, cet EPS convient à la femme enceinte et aux enfants! En homéopathie, Nux vomica est le remède de référence pour ce type de symptômes.

Vous avez des brûlures d'estomac

En EPS, on va privilégier la mélisse et la réglisse, en cure de trois semaines. «Selon les besoins du patient, on va coupler ce traitement avec un autre. Si l'acidité est due au stress par exemple, on pourra opter pour du magnésium. On peut aussi penser à l'homéopathie, avec par exemple un complexe de différentes souches parmi lesquelles Argentum nitricum».

Vous souffrez de troubles menstruels

«En EPS, la plante type de la femme, c'est l'alchémille. On va l'associer à d'autres plantes >

Le conseil plus

Quantités de principes actifs, critères qualitatifs, effets thérapeutiques, dosages, traitements en cours, état de santé du patient... Le conseil du spécialiste reste indispensable en matière de phytothérapie. Certaines huiles essentielles (HE) notamment, comportent des effets secondaires et contre-indications à respecter sans faute. La règle d'or: ne pas faire d'automédication sans demander conseil à son pharmacien.

en lien avec les symptômes observés. Face à des troubles menstruels, on va se tourner vers le gattilier si la femme a mal aux seins, l'artichaut si elle prend du poids au moment des règles voire le griffonia en cas d'irritabilité» Et de proposer si nécessaire à la patiente d'associer ce remède à une autre thérapie afin de renforcer le traitement: huile d'onagre ou homéopathie en cas de douleurs dues aux règles, magnésium pour réduire les spasmes et l'irritabilité... «Si une femme a une parente touchée par un cancer du sein, on ne va pas lui prescrire certaines plantes et il en va de même dans d'autres cas, bien entendu. On comprend mieux alors l'importance du pharmacien, spécialiste des plantes» précise Odile Jacot.

De saison: boostez votre organisme

Excès de graisses, de sucre et de sel, excès d'alcool et de caféine.... Pour bien fonctionner,

renforcer son système immunitaire et prévenir ainsi les maladies, notre organisme a besoin de se purifier. «Il est bon d'effectuer une cure au printemps et en automne, au moment des grands changements de saison» rappelle notre pharmacienne.

- Au rayon des extraits de plantes standardisés (EPS), une cure d'artichaut ou de radis noir – à raison de 5 ml matin et soir durant 3 semaines va s'avérer très bénéfique.
- Autre piste intéressante, une préparation homéopathique pour le foie et la bile notamment. Le plus: en période de fêtes ou en cas de fréquents repas d'affaires par exemple, ce type de cure agit à titre préventif!

Plus d'informations sur ce thème
www.pharmacieplus.ch/santeplus