

JEAN-LOUIS LONGUEFOSSE SIGNE UN NOUVEAU GUIDE

Faire rimer jardin et santé

Pharmacien et spécialiste de la pharmacopée caribéenne, Jean-Louis Longuefosse signe chez Orphie un guide très pratique qui fait rimer santé et jardin à La Réunion. L'occasion d'en apprendre beaucoup sur les classiques de nos cours et leurs bienfaits.



Le jardin créole rime avec santé sans qu'on le sache toujours. Jean-Louis Longuefosse nous rafraîchit la mémoire dans un livre pratique.

– Quel rapport tout d'abord entre jardin et santé ?

– Depuis son origine, le jardin créole a incorporé des plantes médicinales, les « rimèd razyé » comme on les appelle aux Antilles. Beaucoup de plantes de santé sont cultivées ou entretenues dans le jardin et nous savons tous que les plantes sont nos meilleures alliées « bien-être » au quotidien. La plupart d'entre-elles ont d'ailleurs vu leurs propriétés confirmées par des études scientifiques.

– A La Réunion, le jardin créole a effectivement longtemps été une pharmacie à ciel ouvert. Qu'en est-il aux Antilles où vous exercez ?

– Il semble qu'aux Antilles le lien aux plantes médicinales soit encore plus fort qu'à La Réunion. Chaque Antillais connaît plusieurs plantes médicinales et beaucoup les cultivent chez eux dans le jardin, sur la terrasse, voire sur le balcon. La pharmacopée antillaise est d'ailleurs riche de plus de 600 plantes médicinales.

– Pourquoi donc un guide spécifiquement sur La Réunion ?

– En fait la plupart des plantes décrites dans ce guide sont communes aux Antilles et à La Réunion. J'ai seulement doté le guide sur La Réunion d'une couverture spécifique avec des plantes mieux connues des Réunionnais, comme la vanille et la verveine citronnelle.

– A qui s'adresse cet ouvrage ?

– Ce livre convient aux jardiniers débutants ou aux personnes qui veulent se perfectionner, aux agriculteurs intéressés

par cette filière et à toutes les bonnes volontés désireuses de créer un jardin qu'il soit privatif, institutionnel ou destiné au public. Je pense que depuis quelques années l'intérêt est grandissant pour les plantes et le bien-être en raison de la prise de conscience de la nécessité d'une alimentation saine et la prise en charge de sa santé par des méthodes naturelles.

– Quelle confiance peut-on faire à l'usage populaire de la pharmacopée des jardins ?

– Des milliers d'études scientifiques concernent les composés bio-actifs des plantes médicinales tropicales et la plupart des usages populaires ont été validés scientifiquement. Un grand nombre de plantes a été étudié permettant de démontrer de nombreuses vertus : anti-infectieuse, antivirale, anticancéreuse, antidiabétique, anti-hépatotoxique, etc. Ces recherches permettent d'offrir plus de sécurité d'emploi des plantes et elles ouvrent de nouvelles perspectives en matière de prévention et de traitement de nombreuses pathologies. Les plantes permettent aussi de prendre en charge les effets secondaires provoqués par les traitements médicamenteux. Outre l'activité spécifique de certains composés sur de nombreuses pathologies, les dernières recherches ont montré le rôle primordial dans la prévention des maladies de composés que l'on ne trouve que dans le règne végétal.

– Ne faut-il utiliser que les plantes inscrites à la pharmacopée française ?

– C'est un gage de sécurité mais mon point de vue c'est que

tout un chacun peut utiliser les plantes médicinales qui sont employées traditionnellement depuis des centaines d'années... A condition qu'elles aient fait la preuve de leur non toxicité. Certaines plantes encore employées sont à éviter en raison de leur toxicité comme le galabert, la rose amère et le trompe-la-mort et d'autres à employer avec précautions comme l'herbe à vers (herbe botrice), la consoude et la tanaisie.

Des plantes à éviter

– Comment prenez-vous l'inscription récente des plantes ultramarines à cette pharmacopée ?

– Depuis une dizaine d'année, la reconnaissance de la pharmacopée ultramarine est un combat mené par plusieurs passionnés. Je le respecte et cela permet aux plantes d'Outre-mer d'entrer en toute légalité dans le circuit pharmaceutique. Mais il ne faudrait pas que cela se fasse au détriment de la population et qu'elle se voit proposer uniquement des produits dans ce réseau. Le rapport entre la population et les plantes médicinales est très fort, respectons-le !

– Dans l'usage médical des plantes médicinales, vous ne donnez que très peu de dosages. Pourquoi ?

– « Mon jardin de santé créole » est avant tout un guide sur la culture et l'entretien des plantes médicinales et aromatiques. Donner des recettes complètes l'aurait alourdi considéra-

blement. D'autant que j'ai consacré d'autres ouvrages très détaillés sur les usages et les doses recommandés des plantes médicinales.

Ambaville et change-écorce

– Quelles sont selon vous les dix plantes que tout bon jardinier doit avoir sous la main ?

– Pour ne citer que quelques plantes médicinales indispensables : aloès, ayapana, basilic, citronnelle, gingembre, larmes de la Vierge, menthe, quatre-épices, orthosiphon, pourpier, sans oublier vos plantes spécifiques comme l'ambaville, le change-écorce, le bois de reinette, le caloupilé, la verveine citronnelle.

– Les plantes peuvent également avoir des effets sanitaires pour leurs congénères. Quelles sont là encore selon vous les espèces à planter ?

– Certaines plantes riches en huile essentielle sont des plantes « compagnes » qui éloignent les insectes nuisibles (basilic, géranium, menthe, citronnelle, lipérou, quatre-épices, verveine citronnelle). D'autres espèces permettent de préparer des purins fortifiants (tanaisie, absinthe, consoude, ortie, sureau) et des préparations biopesticides pour protéger les autres plantes (neem, lilas d'Inde, quassia, armoise, ail).

Entretien Vincent PION

« Mon jardin de santé créole », par Jean-Jouis Longuefosse aux éditions Orphie, 35 euros.

D'une plante à l'autre

Plus qu'un guide de phytothérapie, l'ouvrage de Jean-Louis Longuefosse est un véritable guide de jardinage dédié aux plantes médicinales et aromatiques. Culture en pot, en plate-bande ou en massif, création d'un petit ou d'un grand jardin de santé via la préparation du terrain et la multiplication des plantes, l'auteur n'oublie pas de nous dire comment récolter et conserver les plantes avant de les préparer en infusion, décoction, macération, teinture voire même en salade. Enfin, Jean-Louis Longuefosse passe 58 plantes à la loupe qui ne vous feront plus voir votre jardin de la même manière. Florilège.



feuilles peuvent-être cuites comme légumes !

■ **Larmes de la vierge.** L'à-



tous-maux porte bien son nom. Fleurs et feuilles sont reconnues comme antigrippaux, la racine comme antiulcéreuse. Quelques autres propriétés reconnues : antirhumatismale, antioxydante, antiseptique, antibactérienne, antifongique, antivirale, fébrifuge, expectorante, antiplaquettaire, diurétique, myorelaxante, anxiolytique, antihypertensive, antalgique... Qu'est-ce qu'on attend pour en planter

■ **Piment.** Outre le plaisir de corser nos cuisines épicées, le piment (les piments devrait-on dire) sont utilisés pour soigner la grippe, l'indigestion, les maux de gorge. En usage externe il soigne panaris, furoncles et rhumatismes. Les feuilles soignent les affections respiratoires et l'anxiété. Les fleurs, les coliques.



■ **Jean Robert.** Une mauvaise herbe la malnommée ? Sachez, avant de l'arracher que sa feuille est inscrite à la pharmacopée française. Elle est utilisée notamment contre la diarrhée et l'asthme. Mieux, les jeunes



■ **Verveine caraïbe.** C'est une jolie plante, fleurie quasiment à l'année et dont les feuilles sont rafraîchissantes et utilisées contre les inflammations, les affections gastro-intestinales et nerveuses. A La Réunion est réputée contre les conjonctivites les insomnies et les refroidissements. Sur le plan culinaire, ses feuilles sont utilisées comme aromates en lieu et place du thym et de la cive.



GROS PLAN

JEAN-LOUIS LONGUEFOSSE EN BREF

Pharmacien hospitalier de formation, Jean-Louis Longuefosse a découvert la pharmacopée populaire antillaise au début des années 80. Il a participé depuis au réseau Tramil et à la rédaction de la pharmacopée caribéenne, publié plusieurs ouvrages portant sur la valorisation de la phytothérapie créole et durant quelques années créé une société de production de plantes médicinales biologiques. Avec ce nouveau livre, il valorise 30 années de passion pour les plantes médicinales créoles et les savoirs naturalistes avec un éclairage scientifique qui permet de rationaliser cette médecine populaire.

Une gamme complète de produits de piscine

Miami Combichlor
5 actions (Galets de 200 g)
Désinfectant, anti-algues, clarifiant, stabilisant et anti-calcaire

SPÉCIAL PISCINE