LES BIENFAITS DE L’ARTEMISIA(Armoise)

Les propriétés et bienfaits de l’Artemisia

Réputée à travers le monde, l’Artemisia est une plante aux multiples vertus. Mais quels sont ses bienfaits sur la santé ?

Les propriétés digestives de l’armoise

L’armoise est une plante particulièrement efficace contre les troubles digestifs. Elle aide à soigner les diarrhées chroniques, les coliques, mais aussi les flatulences et les sensations de distension. La plante est utilisée dans de nombreux pays, pour des usages multiples. Elle se distingue néanmoins pour ses propriétés digestives : elle stimule l’appétit, mais aussi toutes les autres fonctions digestives, dont la production de sucs gastriques. On sait d’elle qu’elle contribue à améliorer l’assimilation des aliments. C’est un tonique naturel que l’on peut associer à sa cousine des montagnes : l’absinthe. L’Artemisia vulgaris est aussi une plante vermifuge. Elle contribue à éliminer les vers et les parasites intestinaux.

Des bienfaits contre la nervosité et les troubles d’origine nerveuse

L’armoise vulgaire présente de nombreux intérêts. Toutefois, certaines de ses propriétés majeures concernent la nervosité et les troubles d’origine nerveuse. La plupart des espèces qui appartiennent au genre Artemisia, comme l’Artemisia vulgaris, possèdent des vertus sur le système cardiovasculaire et le système nerveux central. Cette plante calme aussi les crises

d’épilepsie.

Des propriétés sur l’immunité et les défenses naturelles

En raison de sa composition riche en principes actifs naturels, et notamment en antioxydants, l’armoise est une plante très utile au renforcement des défenses naturelles de l’organisme. Elle stimule l’immunité du corps humain. Mais cette plante influe également sur la fièvre (contribuant à la faire rapidement tomber), sur les insolations ainsi que sur les maux de tête. Beaucoup pensent qu’elle est efficace pour soigner des maladies virales. Elle n’agit pas directement sur ces maladies, mais elle aide l’organisme à se montrer plus fort et résistant face aux agressions extérieures : virus, bactéries…

Enfin, cette plante se montre également utile aux personnes qui souffrent d’allergies saisonnières. Elle possède des propriétés antispasmodiques, bronchodilatatrices et antihistaminiques très importants. Il est donc intéressant de l’utiliser lors des changements de saison, en particulier à l’arrivée du printemps.

Une plante efficace contre les douleurs menstruelles

Pour les femmes, l’Artemisia est un véritable cadeau de la nature. Si on lui associe le nom d’une déesse de la nature, ce n’est pas un hasard. C’est avant tout parce qu’elle aide à soulager les troubles menstruels des femmes, notamment les douleurs. Elle traite les dysménorrhées et les aménorrhées, en raison de ses propriétés emménagogues.

L’armoise est une plante connue pour ses propriétés stimulantes sur le flux sanguin. Elle améliore la circulation sanguine. Plus exactement, elle augmente les contractions

utérines, favorisant le flux du sang ainsi que son écoulement. On prête à cette plante des propriétés œstrogéniques et anti fertilité. De plus, elle est très efficace pour traiter la plupart des troubles de la ménopause.

Artemisia : plante antioxydante et antiradicalaire

Nous avons rapidement passé en revue la composition de l'Artemisia en début de page. Celle-ci comprend des flavonoïdes et quelques autres molécules naturellement présentes dans les plantes. Ce qui distingue l'armoise des autres, c'est sa concentration en composés antioxydants et antiradicalaires. Autrement dit, la plante possède des vertus antioxydantes et utiles face aux radicaux libres (et leurs effets néfastes sur les cellules). Les radicaux libres sont des composants essentiels de notre organisme. Or, lorsqu'ils sont présents en trop grandes quantités, ils accélèrent le vieillissement cellulaire et favorisent le développement de maladies cardiovasculaires et de cancers. Les plantes antioxydantes comme l'armoise contribuent à éliminer les excès de radicaux libres dans l'organisme.

Douleurs articulaires et musculaires

Les propriétés de l'armoise vulgaire sont multiples et très diversifiées. Cette plante soulage les douleurs, lorsqu'elles sont d'origine articulaire ou musculaire. Elle s'utilise en friction pour soulager les douleurs localisées dans les membres inférieurs, notamment à la suite d'un exercice physique intense. Elle peut être d'un grand soutien dans le cadre d'une pratique sportive intense.

Artemisia et cancer

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses

dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

Les autres bienfaits de l'Artemisia

L'armoise vulgaire possède d'autres vertus sur la santé. Par exemple, elle est une plante antidépressive, qui agit par inhibition sur la monoamine-oxydase. Cette dernière intervient dans le processus de catabolisme de la sérotonine. Dans ce cadre, plusieurs de ses principes actifs entrent en jeu, dont la quercitrine fait partie.

L'Artemisia stimule la circulation sanguine. Elle s'utilise dans le traitement des jambes lourdes et des phlébites. On lui connaît aussi des vertus antipaludéennes et antiseptiques. On l'utilise pour apaiser les ecchymoses, contre la fièvre et la jaunisse.

Les actions antiparasitaires, antifongiques et antibactériennes de la plante lui confèrent la capacité à traiter des infestations de parasites, des infections (type cystites) et des inflammations (notamment des voies aériennes). En tant que diurétique naturel, l'armoise s'utilise aussi en traitement de l'hypertension artérielle, des œdèmes et de la rétention d'eau.

Utilisations : consommation et usages de l'Artemisia

L'armoise vulgaire s'utilise sous diverses formes : infusions, gélules, moxas, cataplasme, huile essentielle, diffusions atmosphériques, emplâtres, poudres… Par conséquent, on lui

prête des usages internes comme externes, en fonction des bienfaits recherchés.

Indications thérapeutiques usuelles

L’Artemisia appartient à la liste A de la Pharmacopée française (sommités fleuries, feuilles). Relativement sécuritaire, il n’existe que peu de contre-indications à sa consommation et peu d’effets secondaires. La plante est indiquée dans le cadre des aménorrhées et dysménorrhées, des gastrites et anorexies, des diarrhées, coliques et vomissements. Elle l’est aussi dans le cadre de la dépression, des douleurs articulaires et musculaires, de l’insomnie, des spasmes et des parasites intestinaux.

Les usages internes de l’armoise

En usages internes, l’Artemisia permet avant tout de soulager la grande majorité des troubles digestifs : douleurs viscérales, diarrhées chroniques, coliques, flatulences, sensations de distension, etc. En favorisant la sécrétion de suc gastrique, elle améliore la digestion et favorise l’appétit.

On peut tout à fait consommer cette plante sous forme d’infusion. Cela la rend particulièrement efficace sur les troubles digestifs et les douleurs menstruelles.

Les usages externes de l’Artemisia

Pour soulager les douleurs articulaires et les maux de jambe, l’Artemisia s’ajoute à vos bains chauds ! Il suffit d’ajouter deux ou trois poignées de plantes fraîches dans votre bain et de laisser le tout infuser. La plante s’utilise aussi en friction pour soulager les douleurs thoraciques, les maux de ventre ou les contractions musculaires suite à un entraînement sportif intense. En usages externes, elle peut traiter les varices et les phlébites en facilitant la circulation

sanguine. La diffusion de son huile essentielle repousse les insectes nuisibles et participe à calmer les crises épileptiques.

Contre-indications à son utilisation

En raison de ses effets sur les contractions utérines et sur la fertilité en règle générale, cette plante est contre-indiquée aux femmes enceintes et celles souhaitant l'être. Elle l'est aussi aux jeunes enfants. La plante ne doit pas être utilisée en cas d'inflammation de l'utérus, de syndrome du côlon irritable, de complications de la rate, de troubles hémorragiques, de diabète ou d'autres complications digestives.

Si vous le souhaitez, un avis médical pourra vous aiguiller afin d'identifier la forme et la posologie les plus adaptées aux troubles que vous rencontrez. En cas de grossesse, demandez systématiquement l'avis de votre médecin avant d'utiliser des plantes sous toutes leurs formes.

Les effets secondaires possibles

Le pollen d'armoise est très allergisant : il peut provoquer le rhume des foins, aussi appelé rhinite allergique. L'armoise peut aussi provoquer de rares allergies de contact. Dans le cadre d'une consommation normale de ses différentes parties, il est possible de ressentir des effets secondaires comme des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Toutefois, ces effets secondaires se manifestent le plus souvent à hautes doses, ou lorsque l'utilisation de la plante est prolongée.

Si cette plante est très efficace dans bien des domaines, il ne faut pas en avoir un usage trop long. Son utilisation prolongée peut avoir des effets néfastes sur les reins (lésions rénales), sur les poumons, le foie et le système nerveux. Les cures et usages de cette plante doivent donc être

de courte durée. Au moindre doute, sollicitez un avis médical avant d’utiliser l’Artemisia sous toutes ses formes.

Posologie :

Pour une **cure** de tisane

Faites chauffer 1 l d’eau, aux premiers frémissements, mettez environ 10g d’**armoise** à infuser pendant 15 min. Consommer 2 à 3 tasses de la tisane tout au long de la journée, sans dépasser les 15 jours de prise.