

# PODCAST 103

Date d'envoi : mercredi 21 à 5 :00

Titre : Plantes aromatiques médicinales

[Pour écouter](#)

« [Plantes aromatiques médicinales](#) »

[clique ici](#)

Dans la vie quand on aime, on partage

Docteur partage, et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier

Bienvenue dans le cent-troisième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Faire le bien autour de soi

Je voudrais te parler aujourd'hui des plantes aromatiques médicinales tropicales venant de l'île de la Réunion. Là-bas, ces plantes font parties du patrimoine culturel, il a même été créé en 2000, l'association Aplamedon regroupant des pharmaciens, afin de promouvoir les plantes et leur valeur médicinales.

Ces plantes ont des applications en dentaire. On peut utiliser par exemple l'aloé Vera en association avec du géranium rosa, du tea tree et du niaouli pour désinfecter les poches parodontales. La verveine citronnée a également prouvé ses vertus en tisane pour diminuer une inflammation gingivale. La cardamome a des vertus contre la mauvaise haleine. La marjolaine peut calmer une douleur de carie et la brûlure d'un aphte.

On connaît l'action calmante de la lavande officinale, mais on apprend qu'elle a également une action vermifuge. Ainsi, une goutte sur la langue avant d'aller se coucher calmera les bruxomanes nocturnes. Les infusions de mélisse sont utilisées dans le traitement de fond des herpès et des bourdonnements d'oreilles. Le bouillon blanc est antalgique et le romarin lui aussi peut être utilisé contre les aphtes. Le petit carambole qui est une plante caractéristique de la Réunion peut être, comme l'échinacéa, utilisé

comme désinfectant gingival. L'ambrevatte a une action astringente et émolliente et ses feuilles sont utilisées en décoction en cas de maux de dent et de maux de gencive. Le géranium rosa de la Réunion est caractérisé par son odeur de menthe et fruitée. En dentaire, elle est utilisée pour tous les types d'inflammation : aphtes, herpès, stomatites, mycoses, elle est associée au gel d'aloé Vera pour faire des bains de bouche. Le vétiver est à la fois cicatrisant et anti infectieux.

Une autre plante originaire d'Asie s'appelle le « guéri vite », et on lui a donné ce nom car elle est à la fois anti inflammatoire, anti hypertensif, anti pyrétique et détoxifiante. En Nouvelle Calédonie, elle est utilisée comme un succédané de l'arnica. En dentaire on l'utilise pour le Muguet, mais également pour cicatriser les ulcères.

Je vais finir ce petit voyage dans les îles en te parlant de la plante sacrée qui est la « pomme-chien », plus connu sous le nom commercial de noni. Cette plante regorge de vitamines, d'oligo-éléments, d'enzymes, d'alcaloïde, de cofacteurs et de stérols végétaux. Toutes ses feuilles et ses racines contiennent l'ensemble des acides aminés et de nombreux terpènes ainsi que de la vitamine C et du sélénium. Le noni est reconnu pour lutter contre les maladies du systèmes nerveux, il est anti dépressif, il apporte tous les nutriments pour des os solides et une belle peau, il est anti parasitaire donc il nettoie les intestins, il stimule les macrophages et les lymphocytes, il augmente donc les défenses immunitaires. Dans les îles, il est précieux car il combat les effets de la grippe et de la dengue. Il est connu comme l'arbre antidouleur, aussi utilisé pour les fièvres et les affections respiratoires. On aurait dû y penser pour la Covid 19.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !