Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 3

Artikel: Marielle Descamps : la passion des plantes
Autor: Descamps, Marielle / Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826378

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

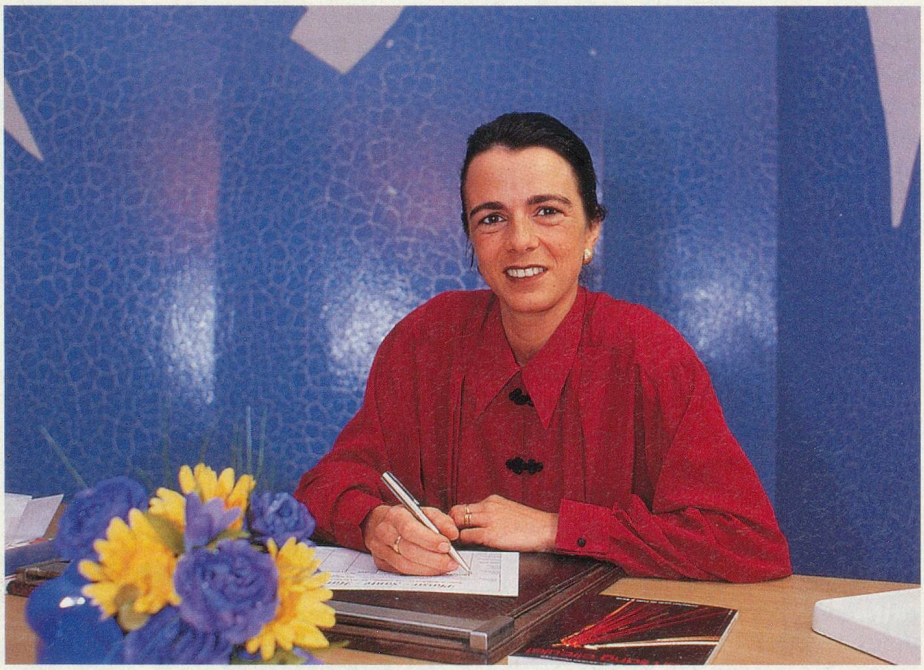
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Marielle Descamps

La passion des plantes

Marielle Descamps dirige l'Institut Plaisir Santé Harmonie, à Lausanne. Phytothérapeute de profession, elle s'intéresse depuis longtemps aux produits de la ruche. Elle nous donne ici quelques conseils en matière de prévention par les plantes.

– Marielle Descamps, qu'est-ce qui vous a amenée à vous intéresser aux médecines naturelles?
– Je n'ai pas de grand mérite à cela, parce que, comme Obélix, je suis tombée dans la marmite quand j'étais petite! Je suis née dans une famille de phytothérapeutes. Maurice Mességué était l'un de nos cousins, mon père a été durant vingt ans responsable du Centre Mességué à Crans-Montana, et il travaille maintenant au Centre thermal d'Ovronnaz. J'ai toujours baigné dans la phytothérapie. Je n'ai pas cherché plus loin, parce que j'y trouvais mon compte!
– Dans votre enfance, vous étiez soignée par les plantes?
– Bien sûr, nous étions les premiers à boire des tisanes et cela fonctionnait très bien.
– Chez vous, il n'y avait pas de médecine classique?
– Si! La médecine traditionnelle est nécessaire. Les phytothérapeutes ne sont pas médecins, nous n'intervenons que lorsqu'un diagnostic a été posé par un médecin. Notre rôle est complémentaire: la médication est accompagnée par un traitement aux plantes qui prépare un terrain favorable. Nous travaillons en collaboration avec le médecin, nous ne le remplaçons pas. Sur certaines pathologies importantes, nous expliquons bien au malade qu'il ne faut en aucun cas arrêter la prise de médicaments.



La consultation en phytothérapie est gratuite

Quand nous étions petits, au même titre que d'autres enfants, nous avons pris des médicaments traditionnels. Mais nous renforcions notre système immunitaire avec des plantes.
– Vous parlez donc volontiers de médecine complémentaire plutôt que de médecine naturelle?
– Tout à fait. C'est une corrélation étroite entre le médecin qui établit son diagnostique et nous qui cherchons à renforcer le métabolisme.
– Quelle formation avez-vous, vous-mêmes?
– J'ai suivi une école de phytothérapie. Après mes études, je suis partie au Maroc pendant plusieurs années, pour cultiver les plantes elles-mêmes et mieux comprendre comment on les met à profit dans d'autres pays. Les Marocains utilisent énormément les plantes dans les soins quotidiens et ils maîtrisent la culture artisanale de plantes qui ne poussent pas chez nous en Suisse. Ils n'utilisent pas de traitements chimiques, ni de pesticides, ce qui en assure la qualité.
– Sous quelles formes utilisez-vous les plantes?
– Essentiellement sous forme entière, contrairement aux tisanes en sachets, par exemple. Nous préconisons des plantes entières, dont nous pouvons ainsi contrôler la qualité. Nous les utilisons de trois manières différentes: en infusion, c'est-à-dire que la plante macère durant deux à trois minutes dans de l'eau chaude. En décoction, où la plante bout dans l'eau. Ou alors en macérations ou en cataplasmes, à usage externe. Ce sont les trois modes les plus courants d'utilisation.
– Lorsqu'un client vient chez vous pour une consultation, comment cela se passe-t-il?
– Je rencontre la personne durant un assez long entretien pour comprendre ses besoins, ses demandes spécifiques, en fonction de ses problèmes de santé. Je vais établir une

Les miels les meilleurs, sélectionnés par une apicultrice, sont en vente à L'institut

recette, une préparation de plantes, le plus souvent en tisanes à boire tout au long de la journée. Je suis l'évolution et je peux modifier la posologie en fonction des réactions du malade. Le travail se fait à long terme.

– Vos clients sont donc plutôt des personnes atteintes de maladies chroniques?

Non, pas forcément. Les gens sont de plus en plus intéressés par la prévention. Ils veulent prendre en main leur santé, au niveau circulatoire par exemple, ou alors pour combattre cette méchante cellulite qui nous guette toutes de plus en plus tôt. Le public cherche toujours plus le conseil d'un thérapeute. A ce sujet, il faut dire que l'automédication peut être dangereuse, comme pour la médecine traditionnelle.

«L'ail est un antiseptique naturel extraordinaire»

– Dans ces périodes de grippe, de refroidissements, peut-on faire quelque chose avec les plantes?

– Oui, tout à fait. Avec les plantes et avec les produits de la ruche. La plante la plus simple, qui est un antiseptique extraordinaire, c'est le thym. Une infusion de thym avec un peu de miel de romarin ou de thym, pour lui donner bon goût, est le moyen naturel d'enrayer les rhumes chroniques pour les adultes comme pour les enfants. Parallèlement, je conseillerais de prendre de la gelée royale, un élément naturel produit par les abeilles, qui renforce le système immunitaire et qui évite aussi la fatigue découlant de tous ces problèmes infectieux. Une autre plante que préconise depuis toujours mon père, c'est l'ail, qui est tellement simple d'utilisation et tellement peu onéreux qu'on l'oublie trop souvent. L'ail est un antiseptique naturel extraordinaire. Si l'on devait le classer dans les plantes les plus riches et les plus importantes, il figurerait dans les dix premières. L'ail, si vous l'avalez le matin à jeun, ne provoque ni mauvaises odeurs, ni brûlures d'estomac. Avaler chaque matin une gousse d'ail va augmenter votre système immunitaire de cinquante pour cent sans aucun problème.

– Comment faut-il préparer l'ail?

– Il faut l'avaler le matin à jeun, c'est très important. Vous coupez la gousse en deux, vous enlevez le germe et vous découpez finement la gousse. Toute la dissolution va se faire au niveau de la paroi intestinale, vous n'aurez donc pas de risque de brûlure d'estomac. L'ail est également un très bon régulateur de la pression. Les gens qui prennent de l'ail régulièrement, à longueur d'année, nous disent qu'ils le sentent, mais à travers la peau, à travers la transpiration. Il faut alors arrêter d'en prendre pendant une semaine, puis recommencer. Donc, ne craignez rien pour votre haleine, si vous prenez votre petit morceau d'ail le matin!

– Il n'y a pas de contre-indication?

– Aucune. C'est un désinfectant au niveau des bronches, des voies urinaires; c'est vraiment le médicament universel par excellence!

– Au printemps, que peut-on préconiser comme plante?

– On pourrait conseiller de prendre une tisane qui stabiliserait les fonctions hépatiques et biliaires, pour aider à drainer le métabolisme et à faire un bon nettoyage. Parallèlement à cela, je conseillerais de prendre de la gelée royale dans cette période de l'année où il peut y avoir des carences liées aux changements de temps. Cela aide à supporter les baisses de régime, les fatigues que l'on ressent souvent à ce moment-là.

«Une tisane ne doit pas infuser plus de deux minutes»

– Dans le commerce, on trouve des cocktails de tisane en sachets. Qu'en pensez-vous?

– Je pense que nous sommes dans un pays où les contrôles sont importants, cela doit donc garantir la bonne qualité du produit. Pour les infusions, j'aimerais donner une indication importante. Les tisanes ne doivent pas infuser plus de deux minutes. A ce sujet, les phytothérapeutes se rebellent un peu contre des indications de temps d'infusion trop longs. Donc pas plus de deux minutes! Essayez de faire infuser de la sauge dix minutes, c'est imbuvable! Une infusion n'est pas un thé, elle ne doit pas infuser comme un thé.

– Peut-on se permettre d'adoucir une tisane avec du sucre?

– Oui, bien sûr, mais je dirais que c'est encore mieux de le faire avec du miel, qui donne d'autres vertus à la tisane. Si l'on préfère le sucre, il faut opter pour un sucre le moins raffiné possible.

– Beaucoup de personnes viennent vous voir pour des problèmes de poids. Peut-on vraiment agir là-dessus avec les plantes?

– C'est vrai que le surpoids est la maladie du siècle, avec les problèmes de dos. Les tisanes ne sont pas des traitements miracles, il y a une prise de conscience nécessaire de la part de celui qui veut perdre du poids. Les plantes ont l'avantage de vous apporter les minéraux qu'elles vous font perdre, pour autant qu'on n'utilise pas des plantes diurétiques et laxatives. Une cure de drainage qui réactive les fonctions hépatiques, pour obliger l'organisme à éliminer plus rapidement, c'est là notre travail. Perdre du poids n'est pas une chose facile. Nous devons établir un programme, en contrôlant la composition du poids, qui est plus importante que le poids lui-même. Il faut connaître le pourcentage de graisse, de masse adipeuse de l'organisme. On détermine le volume à perdre. Les tisanes vont alors permettre un apport en minéraux, pour que le régime porte sur la masse graisseuse et non sur la masse musculaire. A partir de la consultation, on choisit les plantes qui sont de très bonnes alliées. Nous donnons aussi des conseils diététiques.

– Qui sont vos clients?

– Ce sont plutôt des clientes! Les hommes ont beaucoup plus de chance, ils peuvent consommer plus de calories, ils perdent plus rapidement du poids.

– Les plantes peuvent-elles aider à diminuer les problèmes dus au vieillissement?

– Bien sûr. L'onagre et la sauge régulent, par exemple, les problèmes hormonaux. Les difficultés circulatoires peuvent être soulagées avec des macérations et c'est Maurice Mességué qui l'a découvert, il y a plus de quarante ans: les bains de pieds, les bains de mains qui réactivent les canules veineuses, associés à des plantes qu'on ingère. Réactiver la circulation évite les thromboses et les œdèmes.

– Les consultations et les traitements sont-ils coûteux chez vous?

– Les consultations sont gratuites. Seules les préparations se paient. Une recette de base pour un mois est de l'ordre de 70 francs. Plusieurs traitements que l'on peut suivre chez nous, comme le drainage lymphatique, sont pris en charge par les assurances maladie.

– Les assurances maladie s'intéressent de plus en plus aux médecines naturelles, qu'elles cherchent à classifier. Qu'en pensez-vous?

– Je trouve que cela va dans le bon sens. Tout le monde a pris conscience maintenant que la prévention était une bonne chose. Or, les médecines naturelles sont très axées sur la prévention. Le calcul est donc favorable pour les assurances comme pour le patient.

– Le public ne sait pas toujours vers quelle technique se tourner. Quel conseil leur donneriez-vous?

– Je conseillerais de se tourner vers un professionnel reconnu dans une discipline, qui pourra l'orienter. Evidemment, il convient de se méfier des traitements miracles dont la publicité se fait l'écho. Ne vous lancez jamais dans l'automédication sans en discuter avec un thérapeute; donc ne recourez pas aux traitements par correspondance! Et n'hésitez jamais à poser des questions à celui qui est en face de vous!

Interview: Bernadette Pidoux
Photos: Alain Gavillet

Adresse: Institut Plaisir Santé Harmonie, av. de Montchoisi 15, à Lausanne, tél. 021/617 07 54.

MES PRÉFÉRENCES

Une couleur	Le noir
Une fleur	La bourrache
Un parfum	L'oranger
Une recette	La choucroute
Un livre	*Bon sang circule*, de J. J. Descamps
Un musicien	Jean-Jacques Goldmann
Un réalisateur	Luc Besson
Un film	Le 5e élément
Un peintre	Paul Gauguin
Un pays	La France
Une personnalité	Mon père
Une qualité humaine	La sincérité
Un animal	Le chien
Une gourmandise	La tarte aux pommes