

## HERBORISTERIE

## 100 % bio, 100 % naturel

**Ballote et houblon contre l'anxiété ; propolis et saule blanc en cas d'angine ; aubépine et valériane si vous êtes insomniaque ; romarin et fenouil pour faire un pied-de-nez aux spasmes intestinaux ; aubépine plus ginseng si vous craquez sur le plan nerveux... bienvenue dans le monde de la phytothérapie : un univers 100 % naturel.**

Les vertus de ces plantes et le bien-être qu'elles produisent poussent de nombreuses personnes à en faire leurs alliées de tous les jours. Par la douceur de leur action et l'absence d'effets secondaires, ces plantes sont très recherchées. Où les trouver ? Comment les connaître ? Comment les utiliser ? Incursion dans une herboristerie située en plein cœur de la capitale, à deux pas de la rue Pasteur.

Sauge, romarin, camomille, thym, aubépine, eucalyptus, fenugrec, séné, curcuma, gingembre... les senteurs naturelles envahissent agréablement vos narines avant même de pénétrer dans cette herboristerie. Sur les rayons, il y a de grands bocaux en verre remplis de diverses variétés de plantes. Hakim, l'herboriste déballe des sacs remplis de plantes médicinales. Il les aère, les débarrasse de leurs impuretés et les trie avant d'en faire des petits paquets. « Ces herbes peuvent être conservées durant cinq ans dans un endroit sec », explique-t-il.

Chaque paquet est rangé dans un casier où on peut lire toute une série d'indications : énurésie, diabète, colopathie, foie, constipation, gastrite, eczéma, prostate, varices, obésité, bouffées de chaleur, etc.

A la question de savoir quel est le motif principal de consultation des Algérois, Hakim répond : « Ballonnement et indigestion sont en n°1 du hit-parade. Stress et malbouffe conduisent à l'irritation du colôn. Mais se soigner par des tisanes n'est pas suffisant. Il faut obligatoirement y associer une bonne hygiène de vie dont un régime alimentaire sain, loin des boissons gazeuses, sauces piquantes et autres fritures. » et d'ajouter : « Même si les plantes ne semblent présenter aucun danger, il est important de respecter le bon dosage. Certaines plantes comme le laurier rose (e'defla) sont toxiques ».

Pendant que nous devions, un client, la quarantaine, se présente au comptoir. Il

est plié en deux et se plaint de ballonnement et de flatulences.

Après quelques questions liées à son alimentation, Hakim procède à une préparation à base de menthe et de fenouil : « A prendre en infusion après chaque repas », conseille-t-il.

Vendues 150 DA le paquet, la plupart de ces plantes médicinales proviennent des régions montagneuses du Djurdjura et de Blida, selon notre herboriste. « Ce sont des paysans spécialisés dans la plantation et la cueillette de ces plantes ainsi que leur commercialisation qui nous les vendent. Quant à certaines espèces qui ne poussent pas en Algérie, elles proviennent de l'importation, tels le ginseng, la valériane... »

Dans le rayon cosmétologie, version 100% bio, les herboristeries offrent tout un pannel de produits dont la gent féminine raffole. On trouve du henné, des pétales de roses séchées, de l'argile (rassoul), de l'alun (e'cheb), de l'écorce de noyer (souak)... Justement, une cliente, qui a visiblement des problèmes avec son teint brouillé, confie ses soucis à Hakim : « Depuis mon accouchement, j'ai ce teint de papier mâché. N'avez-vous rien à me conseiller ? » Réponse de l'herboriste :

« Rien de tel que l'argile naturelle — le rassoul — à mélanger avec du miel pur et à utili-



Un grand choix de plantes médicinales.

ser en masque de beauté ! » Quelques minutes plus tard, c'est une autre dame qui appelle au secours : « J'ai d'horribles champignons entre les orteils. J'ai essayé plusieurs traitements prescrits par mon dermatologue mais sans résultat. » Cette cliente sera directement orientée vers un médecin conseil qui officie à l'arrière-boutique. (La plupart des herboristeries emploient un médecin. C'est le cas notamment d'une autre herboristerie sise à la rue Hassiba-Ben-Bouali).

Miel, huile vierge, propolis, graines de nigelle... la gamme des produits naturels a toutes les faveurs des accros de ce qui est bio. « Nous vendons énormément de miel pur (assel el hour) (entre 1900 DA et 2400 DA), d'huile d'olive vierge (entre 450 DA et 600

DA), du vinaigre de pomme 100% efficace contre le problème de cholestérol et de foie. Il y a aussi le pollen de palmier, recommandé en cas de stérilité féminine. Le rayon épices fait également l'unanimité dans cette herboristerie. Clous de girofle, cannelle en bâton, ginseng, coriandre, poivre blanc dégagent des effluves odorants et exotiques.

Pour assurer des nuits calmes et paisibles à leurs nourrissons, beaucoup de jeunes mamans font un tour dans cette échoppe.

« Je recommande une vieille recette de grand-mère qui fait toujours des miracles : une tisane de graines de fenouil, anis vert et anis étoilé (badiane) », assure Hakim. Dans la foulée, il évoque pêle-mêle les autres « bobos »

qui poussent les gens à franchir le seuil de sa boutique : « Stérilité des femmes, impuissance des hommes, troubles de la sexualité, énurésie des enfants (pipi au lit)... tous les tabous tombent lorsqu'il s'agit de problèmes de santé. Mais je reçois également des gens bizarres dont les requêtes sont on ne peut plus étranges. Florilèges de ces demandes : leur préparer un « grigri » contre le mauvais œil ou un élixir pour rendre un partenaire fou amoureux ! Des idées saugrenues qui me font dresser les cheveux sur la tête. »

Abordant la question du traitement par les médicaments classiques — chimiques —, notre herboriste dira : « Il y a à mon avis une place pour chacun d'eux dans l'arsenal thérapeutique dont dispose l'homme aujourd'hui. La phytothérapie et la médecine classique doivent se compléter. »

Sachez pour conclure que le premier texte écrit sur la médecine par les plantes est en argile. Il s'agit d'une série de tablettes rédigées par les Sumériens, il y a quelque 3000 ans avant Jésus-Christ. C'est ainsi que commence l'histoire officielle de la phytothérapie. En réalité, on sait que l'homme utilisa très tôt les plantes tout autant pour se nourrir que pour se soigner. Une longévité qui ne se dément pas à voir l'intérêt toujours croissant de l'homme pour ce genre de médecine douce.



Le rayon épices fait aussi l'unanimité chez les clients.

Photos: DR

Sabrinal