

Elisa Vacquant, Naturopathe



# LYME 5 PLANTES MÉDICINALES

---

« La nature offre à chacun les ressources pour  
se rééquilibrer. »

# Bienvenue

Je suis conseillère en naturopathie, infirmière diplômée et professeur de Yogathérapie Certifiée.



## À PROPOS

Attirée par le soin et le paramédical, j'ai d'abord poursuivi un cursus d'**infirmière** et ai obtenu mon **diplôme d'Etat** en 2019.

Mon approche en **naturopathie se veut fonctionnelle et scientifique.**

J'ai été Certifiée en 2021 à l'école Plantasanté et j'exerce depuis à mon compte.

Au delà d'un accompagnement rigoureux, méthodique et basé sur la science, mon approche se résume en quelques mots : écouter, libérer la parole, mettre en confiance, rassurer, expliquer, accompagner et vous transmettre des clés pour plus d'autonomie dans votre quotidien.

Elisa

# LYME : 5 PLANTES MÉDICINALES

## QU'EST CE QUE LA NATUROPATHIE

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé comme une médecine traditionnelle, la naturopathie est une approche holistique. Elle prend en compte la personne dans sa globalité (corps- âme- esprit). En Naturopathie nous travaillons sur l'origine des maux afin de rétablir un équilibre global. Elle prend son essence dans la Médecine Traditionnelle Chinoise ou à la Médecine Ayurvédique. Celle-ci s'intéresse à tous les plans de l'individu, qu'ils soient physique, énergétique, psycho-émotionnel.

Les principaux axes sont les suivants :

- L'alimentation, la micronutrition
- L'activité physique adaptée
- La gestion du stress, des émotions et la régulation du système nerveux
- L'utilisation de plantes médicinales si besoin

## LYME EN QUELQUES MOTS

Selon Santé publique France « *La borréliose de Lyme ou maladie de Lyme est une maladie infectieuse due à une bactérie du complexe *Borrelia burgdorferi sensu lato* transmise à l'être humain par piqûres de tiques infectées* ».

La maladie de Lyme est également appelée « **La grande imitatrice** » pour ses nombreuses atteintes qui peuvent toucher tous les systèmes et par l'imitation de maladies.

# LYME : 5. PLANTES MÉDICINALES

## LES PLANTES MÉDICINALES

**La phytothérapie correspond à l'utilisation des plantes médicinales.**

Voici une définition du VIDAL que je trouve très intéressante et surtout scientifique.

La phytothérapie est décrite comme :

*“Une science très ancienne, qui n'est pas propre à l'espèce humaine. En effet, nombreuses sont les espèces animales - des insectes aux chimpanzés - qui savent choisir dans leur habitat les plantes utiles pour corriger des carences alimentaires ou soigner certaines maladies. Ainsi, il est tout à fait vraisemblable que l'utilisation des plantes à des fins thérapeutiques par l'homme ne soit que l'évolution de savoirs animaux dont l'origine nous échappe encore.”*

## UNE APPROCHE GLOBALE

Actuellement, il n'y a pas de pays où la prise en charge donne plus de résultats, de nombreuses personnes se tournent vers les Etats-Unis ou l'Allemagne mais les résultats ne semblent pas plus probants.

**Les résultats sont encourageants et positifs lorsqu'un accompagnement global est fait,** avec divers traitements alliant parfois l'antibiothérapie prescrite par les médecins, la phyto-aromathérapie mais aussi et surtout ne pas oublier le terrain qui est essentiel et la base de tout, c'est sur cela que nous travaillons en naturopathie.

# PLANTES MÉDICINALES

L'UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES SANS AVIS EST FORTEMENT DÉCONSEILLÉE

## RENOUÉE DU JAPON

Nom latin : *Polygonum cuspidatum*

### Description :

Plante vivace originaire d'Asie, connue pour sa richesse en resvératrol, un puissant antioxydant.

### Bienfaits :

- Antimicrobien (soutien en cas de Lyme)
- Anti-inflammatoire
- Soutien immunitaire
- Passe la barrière hémato encéphalique
- Stimule la microcirculation
- Protège les tissus conjonctifs et endothéliaux
- Antioxydante

### Utilisations possibles :

Infusions, teintures mères ou compléments standardisés (sous suivi professionnel, la renouée du Japon peut se révéler très puissante et inadaptée selon votre situation)

Également, étant une plante dépolluante de l'environnement, sa récolte doit être faite sur des terrains non pollués afin que celle-ci soit saine.

Contre indication : grossesse & allaitement



# PLANTES MÉDICINALES

L'UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES SANS AVIS EST FORTEMENT DÉCONSEILLÉE

## ORTIE

Nom latin : *Urtica dioica*

Description :

Plante reminéralisante riche en fer, calcium, silice.  
Antihistaminique.

Soutien le Qi de la Rate (MTC).

Bienfaits :

- Soutien des reins et de l'élimination
- Riche en vitamines et minéraux
- Favorise la vitalité

Utilisations :

Tisanes, poudres dans l'alimentation, extraits liquides.

Contre - indication:

Anticoagulant (de part son apport en cas vitamine K), en cas de prise de lithium

Risque d'inconfort digestif chez certaines personnes



# PLANTES MÉDICINALES

L'UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES SANS AVIS EST FORTEMENT DÉCONSEILLÉE

## ASHWAGANDA

Nom latin : *Withania somnifera*

Description :

Plante adaptogène de la tradition ayurvédique.

Soutien le stress physique, biologique et émotionnel. Aide le corps à réguler la sécrétion de cortisol.

Action légèrement immunomodulante, anti inflammatoire et antioxydante.

Bienfaits :

- Réduit le stress et la fatigue chronique
- Régule le système immunitaire
- Soutient le système nerveux

Utilisation :

Gélules, poudres à mélanger, infusions.

Contre- indication : demandez conseil à votre médecin en cas de troubles thyroïdiens  
Prudence en cas d'excès de fer, l'ashwagandha en contient beaucoup.



# PLANTES MÉDICINALES

L'UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES SANS AVIS EST FORTEMENT DÉCONSEILLÉE

## ANDROGRAPHIS

Nom latin : *Andrographis paniculata*

Description :

Plante connue pour son action antimicrobienne et immunostimulante.  
Action anti spirochète. Passe la barrière hémato encéphalique.

Bienfaits :

- Immunostimulante
- Immunomodulante
- Apaise les douleurs chroniques (articulaires et neurologiques)
- Propriétés anti-inflammatoires
- Neuroprotectrice

Utilisation :

Compléments en gélules (dosage conseillé par un praticien).

Contre- indication :

Grossesse, allaitement, enfants, allergie connue aux plantes de la famille des Acanthacées.



# PLANTES MÉDICINALES

L'UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES SANS AVIS EST FORTEMENT DÉCONSEILLÉE

## MAITAKE

Nom latin : *Grifola frondosa*

Description :

Champignon médicinal traditionnel asiatique.

Bienfaits :

- Modulation immunitaire
- Soutien énergétique
- Antioxydant puissant

Utilisation :

Poudre, extraits liquides, gélules

Contre indication :

Traitement anti diabétique et anti hypertenseur  
Eviter en cas de grossesse et allaitement



# LYME : 5 PLANTES MÉDICINALES



Ces 5 plantes sont de précieuses alliées naturelles pour accompagner le Lyme et renforcer votre bien-être global. Prenez soin de vous avec douceur, écoute et patience.

L'utilisation de plantes médicinales requiert des connaissances et compétences. Rapprochez vous d'un professionnel qualifié.

## CONTACT

Elisa Vacquant, Naturopathe

[elisavqt.naturo@laposte.net](mailto:elisavqt.naturo@laposte.net)

06 51 73 98 14