



Les fleurs de Bach soignent-elles vraiment ?

Ces élixirs floraux qui agissent directement sur nos émotions font un tabac. Le point sur leur fabrication et leur action réelle. ISABELLE SOING

Elles ne soignent pas les maladies physiques

Vrai

Edward Bach avait identifié sept familles de troubles (peur, doute, solitude, découragement...) en lien avec des fleurs et des plantes (l'aigremoine contre l'anxiété, par exemple). Ses élixirs, qui ne sont ni des antidépresseurs ni des anxyolytiques, sont à ingérer par voie orale pour soulager un état émotionnel enraciné ou un pic d'anxiété ponctuel. S'ils ne remplacent pas une consultation et ne révèlent pas les causes d'un mal-être, ils offrent un outil supplémentaire d'écoute de soi. Grâce à un questionnaire ou avec l'aide d'un conseiller agréé en fleurs de Bach, on identifie la (ou les) fleur(s) associée(s) à une émotion spécifique et on apprend à voir ce qu'il y a derrière.

Leur efficacité n'a jamais été prouvée

Vrai

Puisque l'on ignore encore si une eau peut être dynamisée par une fleur, que l'activité pharmacologique de nombreux végétaux n'a pas été spécifiquement étudiée et que l'on touche à l'immatériel – les émotions –, les fleurs de Bach ne peuvent pas faire l'objet de publicité en pharmacie. Mais les médecins homéopathes qui les utilisent constatent généralement des améliorations sur l'état global de leurs patients.

Le D^r Bach a élaboré son système sans base scientifique

Vrai et faux

Mise au point au début des années 1930, à partir de 38 fleurs sauvages, la méthode d'Edward Bach (1886-1936) vise à rééquilibrer nos états émotionnels. Ce médecin avant-gardiste (il fut chirurgien, microbiologiste, spécialiste de la flore intestinale avant l'heure, homéopathe), en quête d'une nouvelle façon de soigner, était convaincu du pouvoir énergétique des plantes. Persuadé que les maux de l'esprit sont à l'origine de ceux du corps, il a élaboré divers élixirs, à choisir selon ses émotions, car la singularité de chaque patient commande un traitement personnalisé.

On ne peut pas les prendre avec un autre traitement

Faux

Les fleurs de Bach n'étant pas des médicaments, elles peuvent, une fois diluées dans l'eau, être utilisées sans crainte d'effets secondaires ni d'interaction avec d'autres remèdes. Les enfants, les femmes enceintes et... les animaux y ont aussi accès.

Difficile de savoir comment les élixirs sont préparés

Vrai et faux

Le D^r Bach n'a jamais breveté sa méthode car il souhaitait que chacun puisse y recourir. Les fleurs, macérées dans de l'eau au soleil, sont diluées puis conservées dans du brandy ou du cognac. Plusieurs marques comme Rescue, Biofloral, Élixirs&Co et Deva proposent des formules en spray, pastilles... Et des producteurs se sont regroupés (Guilde des fleurs de Bach) pour être labellisés bio/Ecocert.

MERCI À JEAN-CHARLES SCHNEBELN, PHARMACIEN, QUI A PARTICIPE AU LIVRE D'ALESSANDRA MORO BURONZO LES FLEURS DE BACH, MODE D'EMPLOI (ÉD. FIRST).