

D^r PATRICK AUBÉ, médecin acupuncteur, expert en phytothérapie
D^r DANIEL SCIMECA, médecin homéopathe et phytothérapeute
Préface du D^r JEAN-MICHEL MOREL, médecin, phytothérapeute

MA BIBLE

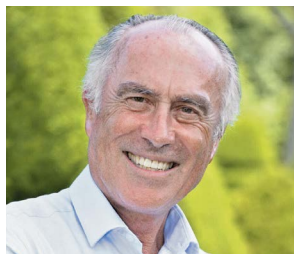
des secrets de phytothérapeutes



**BASÉ SUR
LES DERNIÈRES
RECHERCHES
SCIENTIFIQUES**

- Tisanes, poudres, gélules, teintures-mères, bourgeons, élixirs floraux, huiles essentielles... : **comment utiliser les plantes sous toutes leurs formes.**
- **110 plantes avec leurs propriétés** et leur mode d'emploi.
- **150 pathologies** et les conseils de deux experts pour se soigner.

LEDUC ↗



Le **Dr Patrick Aubé** est médecin acupuncteur et expert en phytothérapie. Il est l'auteur aux éditions Leduc de *20 plantes médicinales pour se soigner tous les jours*.



Le **Dr Daniel Scimeca** est médecin homéopathe et phytothérapeute et l'auteur d'un grand nombre d'ouvrages.

Préface du **Dr Jean-Michel Morel** médecin, phytothérapeute et l'auteur du *Traité pratique de Phytothérapie* (éd. Grancher).

Cette bible s'attache à démystifier la phyto-aromathérapie, à en décrire les principes actifs et leurs modes d'action, à caractériser la démarche de ses praticiens, à délivrer des conseils d'emploi sécuritaires, en un mot à rendre accessible ce savoir ancestral.

Les deux auteurs ont construit une expérience irremplaçable au contact de leurs patients, pendant plusieurs décennies de pratique médicale. Ces praticiens chevronnés ont aussi conservé une grande curiosité et une passion pour leur métier qui les a orientés tout naturellement vers la transmission de leurs connaissances, l'écriture et l'enseignement. Pour cette raison, ils sont bien connus des professionnels spécialisés en phytothérapie et aromathérapie. Ils nous livrent ici le fruit de leur pratique et leurs tours de main.

- **Mieux connaître l'univers de la phytothérapie en 16 questions-réponses** : Qu'est-ce qu'une plante médicinale ? Une plante aromatique ? Quels sont leurs bienfaits sur l'organisme ? Phytothérapie, gemmothérapie, homéopathie, quelles différences ? Quelles sont les plantes indispensables au quotidien ?...
- Achillée millefeuille, angélique, bardane, desmodium... **Les 110 plantes médicinales les plus courantes** : comment les utiliser, leurs propriétés, indications, précautions d'emploi...
- De abcès à zona, **150 troubles du quotidien** et les conseils de deux experts pour se soigner.

L'EXPERTISE DES DEUX PLUS GRANDS EXPERTS FRANÇAIS DE PHYTOTHÉRAPIE POUR SE SOIGNER AU NATUREL

24 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2911-6



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Santé

DU D^r PATRICK AUBÉ AUX ÉDITIONS LEDUC

Je fais mes tisanes qui soignent (avec Caroline Gayet), 2022.

Les tisanes qui soignent, les basiques santé, 2020.

20 plantes médicinales pour se soigner tous les jours, 2018.

DU D^r DANIEL SCIMECA

Le dictionnaire de la gemmothérapie, éditions Alpen, 2021.

La santé par les plantes, éditions Alpen, 2020.

Le dictionnaire des huiles essentielles (avec Danielle Roux), éditions Alpen, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photos de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2911-6

DR PATRICK AUBÉ ET DR DANIEL SCIMECA

MA BIBLE des secrets de phytothérapeutes

LEDUC 

« Si le monde végétal se porte bien,
le monde animal se portera bien,
le monde humain aussi. »

Concept One Health/Une seule santé.

AVERTISSEMENT

Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation chez un professionnel de santé. Si vos symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Soyez prudent en matière d'automédication, même au naturel.

Les plantes médicinales sont efficaces car dotées de principes actifs. Elles ne sont pas dénuées de précautions d'emploi, de contre-indications ou d'interactions médicamenteuses pour lesquelles il convient de demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

SOMMAIRE

| | |
|---|------------|
| PRÉFACE DU DR JEAN-MICHEL MOREL | 9 |
| PRÉAMBULE | 15 |
| INTRODUCTION | 17 |
| MIEUX CONNAÎTRE L'UNIVERS DE LA PHYTOTHÉRAPIE EN 16 QUESTIONS-RÉPONSES | 23 |
| MONOGRAPHIES DES PLANTES MÉDICINALES LES PLUS COURANTES | 33 |
| LES PROPRIÉTÉS MÉDICAMENTEUSES DES PLANTES | 183 |
| LES PLANTES THÉRAPEUTIQUES ET LES GRANDS SYSTÈMES DU CORPS HUMAIN | 191 |
| ACTIF ET <i>TOTUM</i> , LE DOUBLE EFFET DE LA PLANTE | 201 |
| MIEUX UTILISER LA PHYTOTHÉRAPIE AU QUOTIDIEN GUIDE PAR AFFECTIONS ET SITUATIONS : DE A COMME ABCÈS À Z COMME ZONA | 217 |
| COMMENT CULTIVER CHEZ SOI SES PLANTES MÉDICINALES ? | 387 |
| GLOSSAIRE | 401 |
| INDEX | 403 |
| TABLE DES MATIÈRES | 421 |

PRÉFACE DU D^R JEAN-MICHEL MOREL

« **S**ecrets d'experts » : le titre alléchant de cet ouvrage est tout à fait explicite et parfaitement en accord avec son contenu. En effet, ce guide s'attache à démystifier la phyto-aromathérapie, à en décrire les principes actifs et leurs modes d'action, à caractériser la démarche de ses praticiens, à délivrer des conseils d'emploi sécuritaires, en un mot à rendre accessible ce savoir ancestral.

Les deux auteurs ont construit une expérience irremplaçable au contact de leurs patients, pendant plusieurs décennies de pratique médicale.

Ces praticiens chevronnés ont aussi conservé une grande curiosité et une passion pour leur métier qui les a orientés tout naturellement vers la transmission de leurs connaissances, l'écriture et l'enseignement. Pour cette raison, ils sont bien connus des professionnels spécialisés en phytothérapie et aromathérapie. Ils nous livrent ici le fruit de leur pratique et leurs tours de main.

Utilisé depuis la nuit des temps par l'humanité, le monde végétal est à la source des remèdes du passé. À l'heure actuelle, c'est lui qui domine très largement

encore la médecine naturelle à usage humain. Cette « médecine verte » dispose d'énormément d'atouts, économiques autant qu'écologiques. Si on la laissait prendre la place qui est la sienne dans l'offre de soins, elle pourrait être à la source d'économies de santé très conséquentes et participerait plus largement au respect de l'environnement, à la sauvegarde de la biodiversité, et à une pratique pérenne et responsable de la médecine.

Certains pensent qu'une vision consistant à tirer parti de la Nature pour y trouver nos remèdes est rétrograde et désuète. Il n'en est rien, bien au contraire ! Un nombre considérable de travaux scientifiques, concernant les propriétés et l'intérêt des plantes médicinales, est produit dans le monde entier, et répertorié dans des bases de données qui les rendent accessibles aux chercheurs (par exemple PubMed¹).

Cette production scientifique fait l'objet d'une croissance exponentielle depuis quelques décennies, car la recherche concernant les plantes et leurs principes actifs est en pleine effervescence. Très spécialisée, elle intéresse peu les médias, alors que les potentialités pour la médecine du futur sont immenses.

Fruit de plusieurs milliards d'années d'évolution, ainsi que de coévolution avec le règne animal, les molécules végétales montrent en effet des propriétés étonnantes de polyvalence, d'affinité avec les récepteurs d'autres organismes vivants, d'action sur des sites multiples², de synergie³ quand elles sont en combinaison, concourant parfois à des propriétés émergentes⁴. La plupart d'entre elles sont dotées, en outre, d'une excellente tolérance lorsqu'elles sont utilisées pour leur effet thérapeutique.

Dans certaines contrées, les médecines ancestrales sont vivaces et continuent à être utilisées régulièrement par la population. Les chercheurs y réalisent un travail colossal d'expérimentation et de confirmation des effets des plantes

1. PubMed est l'interface permettant d'interroger MEDLINE, une base de données bibliographiques regroupant la littérature relative aux sciences biologiques et médicales, qui fournit les références de plusieurs millions de publications depuis le début du ^{xx}e siècle, dont une proportion très importante concerne les plantes et leurs composants. PubMed est hébergé aux États-Unis par la *National Library of Medicine*, un organe du NIH (*National Institutes of Health*), le ministère de la Santé américain.

2. Que l'on nomme « action multicible ».

3. Action conjointe et coordonnée, concourant à un effet supérieur à celui de l'addition de chaque composant.

4. Propriétés nouvelles, qu'aucun des composants isolés ne possède.

constituant les remèdes traditionnels, pour une meilleure connaissance scientifique bien sûr, mais aussi pour retourner une information fiable et sécuritaire aux utilisateurs de ces médications.

C'est le cas des systèmes de soins millénaires dont la transmission s'est effectuée par l'écrit, par exemple de la médecine ayurvédique en Inde, et de la médecine traditionnelle chinoise. La Chine, surtout, dispose de deux filières distinctes de formation de praticiens titulaires d'un diplôme, soit de Docteur en médecine conventionnelle (majoritaire), soit de Docteur en médecine traditionnelle. Des centres de recherche ultramodernes leur sont adjoints, destinés à étudier les effets de leurs remèdes et à apporter des preuves. Associant la pratique médicale expérimentale et la recherche scientifique, je considère la situation de la phytothérapie chinoise comme tout à fait exemplaire, et c'est à mon sens un modèle à suivre.

En Europe, les connaissances scientifiques des médecines savantes de l'Antiquité, gréco-romaines, arabo-islamiques, européennes, sont connues des historiens, mais ont été oubliées par les praticiens. L'enseignement de la « Matière médicale⁵ », qui a fourni de grands médicaments irremplaçables et encore largement utilisés comme la morphine, les curares, de nombreuses molécules anticancéreuses, ne s'effectue plus en Faculté de Médecine.

Quant aux médecins français, l'absence d'apprentissage universitaire des possibilités préventives et curatives offertes par le règne végétal est l'une des raisons pour lesquelles beaucoup de nos confrères méconnaissent l'origine naturelle de très nombreux remèdes utiles, mésestiment leur juste place dans l'arsenal thérapeutique, et les considèrent avec condescendance, voire avec un mépris totalement injustifié. La situation est très différente dans d'autres pays européens, Allemagne et Suisse par exemple, qui bénéficient d'une formation initiale en phytothérapie. Notre retard dans ce domaine s'accroît et sera difficile à rattraper.

La médecine moderne est très performante, mais ses progrès sont le plus souvent destinés à des pathologies hospitalières lourdes. L'écart se creuse entre les avancées technologiques et pharmacologiques orientées vers des maladies graves, et la plupart des pathologies courantes que la médecine générale rencontre

5. On nommait ainsi le répertoire des « drogues simples », majoritairement d'origine végétale ; ce vocable a été remplacé par celui de « Pharmacognosie ».

au quotidien, qui ne bénéficient pas toujours de thérapeutiques adaptées. Les affections rencontrées en médecine de ville et en milieu hospitalier n'étant pas les mêmes, il est logique de ne pas leur attribuer les mêmes médications.

Car les pathologies courantes sont vraiment le domaine de prédilection de la phytothérapie, en première intention. Nous ne pouvons pas rester tributaires de l'industrie pharmaceutique pour la fourniture de nos médicaments de tous les jours, c'est une question de bon sens, et cela constitue aussi un risque pour la collectivité et la planète. Adapter le médicament à sa véritable indication devient l'un des nouveaux défis du médecin contemporain. Encore faut-il qu'il connaisse les alternatives !

Dans ce domaine, le raisonnement lucide de nos patients aura précédé celui de leurs médecins. Dans le contexte de crise environnementale actuelle, le public développe une prise de conscience accrue qui se traduit par des choix de plus en plus affirmés vers le naturel, pour la nutrition comme pour la santé.

De plus, les motivations de notre patientèle ont changé en profondeur, depuis déjà plusieurs années. Nos patients nous demandent autant de les soigner quand ils sont souffrants, que de prévenir leurs maladies et de les maintenir en bonne santé lorsqu'ils sont bien portants. La différenciation entre « médecine de soins » et « médecine de santé » est de plus en plus présente dans notre pratique. C'est un fait remarquable dans les « médecines intégratives⁶ », et principalement la phyto-aromathérapie, parfaitement adaptée à ce contexte.

Une nouvelle discipline, qu'on pourrait nommer « médecine préventive active » ou « médecine de santé individualisée » est en plein développement et ne doit pas être négligée, ni par le corps médical, ni par les responsables des politiques de santé.

On voit aussi se développer le concept de « médecine prédictive », qui explique le succès de divers bilans de prévention individualisée, de questionnaires de santé, de bilans d'évaluation globale, qui se concluent par une mise en application de conseils très personnalisés.

6. Qui associent l'approche conventionnelle et celle des médecines complémentaires dans des soins globaux.

D'ailleurs, des mutuelles de plus en plus nombreuses proposent des contrats comportant une prise en charge des consultations en médecine non conventionnelle, s'étant rendu compte que les gens qui y ont recours ont une meilleure hygiène de vie, sont plus attentifs à leur santé et au bout du compte coûtent moins cher à la collectivité – et aux assureurs.

Selon l'OMS⁷, 80 % de la population mondiale ont recours aux médecines traditionnelles pour satisfaire des besoins en soins de santé primaire. Dans de nombreux pays, c'est en raison du caractère moins onéreux et plus accessible de la médecine traditionnelle par rapport à la médecine conventionnelle.

Pour les systèmes de soins des pays développés, c'est aussi une nécessité, pour d'autres raisons. Une prise de conscience écologique et environnementale dans le domaine du médicament est en effet indispensable.

L'écotoxicologie est une nouvelle discipline qui étudie le parcours des déchets à risque, et en particulier ceux constitués par les milliers de tonnes d'effluents médicamenteux déversés dans l'environnement. Ceux-ci représentent une véritable bombe à retardement à l'encontre de la biosphère, déjà très fragilisée.

Ce thème de réflexion a encore peu pénétré le monde de la médecine, et par contrecoup ni le monde politique, ni celui de l'information.

Une véritable mutation intellectuelle est nécessaire dans notre milieu médical, qui fonctionne encore selon un paradigme hérité de la révolution industrielle du XIX^e siècle : il accorde une confiance aveugle au progrès technique, à la chimie de synthèse et à l'industrie multinationale qui la produit. Le corollaire est que, soumis aux lois du marché, le médicament est progressivement devenu une marchandise, dont la commercialisation est loin d'être aussi éthique qu'elle le fut à son origine.

Dans le cadre d'un développement durable, la pratique de la phyto-aromathérapie en médecine et pharmacie doit impérativement être encouragée par les pouvoirs publics et les responsables des systèmes de santé. C'est indispensable afin que les soignants développent un esprit critique vis-à-vis de la pharmacopée

7. Organisation mondiale de la santé.

disponible, et qu'ils n'utilisent les médicaments issus de l'industrie qu'en cas de vraie nécessité.

Il faudra – enfin – instaurer une formation initiale dans le domaine des substances naturelles, pour que chaque médecin connaisse le rôle et maîtrise l'usage des flavonoïdes, des tanins et d'autres polyphénols, des terpènes, des saponosides, des alcaloïdes..., et d'autres molécules végétales actives décrites dans ce livre.

Nous le disions plus haut, les alternatives offertes par la nature sont immenses, elles doivent être connues et largement diffusées ; c'est précisément ce que propose cet ouvrage. Il le fait de manière pratique, didactique, et efficace.

Conçu comme un guide à destination du grand public, écrit par des médecins experts, ce livre sera aussi d'un grand intérêt pour le professionnel de santé néophyte qui désire bénéficier d'informations fiables et d'une mise en œuvre aisée de cette discipline médicale si gratifiante.

Je recommande chaudement sa consultation régulière et lui souhaite un succès incontestablement mérité.

DOCTEUR JEAN-MICHEL MOREL

Chargé de cours en Faculté, cofondateur du diplôme
Universitaire de Phyto-aromathérapie de la Faculté de Médecine
et Pharmacie de Besançon, auteur du *Traité pratique de Phytothérapie*
(Grancher éd.), créateur du site internet participatif www.WikiPhyto.org.

PRÉAMBULE

Cet ouvrage n'est pas seulement un livre sur la phytothérapie et ses alliées, les plantes médicinales, c'est un ouvrage qui cherche avant tout à justifier et à promouvoir l'utilisation des plantes médicinales dans un souci de santé et de bien-être.

Le présent et l'avenir de la phytothérapie, les conditions de son développement, s'inscrivent dans trois notions essentielles, celles de médecine intégrative, de santé globale et de concept « *one health*/une seule santé ».

- › *La médecine intégrative* représente une synthèse entre des approches médicales conventionnelles et non conventionnelles chez une personne dans une situation de santé précise : comment apporter un complément naturel de prévention cardiovasculaire chez une personne diabétique sous insuline ? Comment sevrer par des plantes sédatives une personne sous tranquillisants ? Deux exemples de questions auxquelles nous pouvons répondre grâce à la phytothérapie.
- › *La santé globale* repose sur 3 piliers : l'équilibre physiologique qu'on appelle l'homéostasie, l'équilibre psycho-émotionnel, l'équilibre fonctionnel des organes. Par son effet drainant et facilitant, la phytothérapie favorise le maintien de ces équilibres et, utilisée d'une façon raisonnée, cela sans risque d'effets secondaires.
- › Le concept « *one health*/une seule santé » met en avant l'interdépendance entre la santé des plantes, celle des animaux, celle des humains et celle des écosystèmes qui nous entourent, sans oublier les risques que l'activité humaine fait peser sur l'équilibre de ces interactions. Il nous conduit à mieux respecter les plantes et leur environnement si nous voulons continuer à bénéficier de leurs bienfaits.

INTRODUCTION

L'utilisation des plantes se perd dans la nuit des temps. Le développement des capacités cérébrales et donc cognitives de l'être humain, qui l'a fait sortir du simple instinct animal pour le diriger vers une utilisation consciente de son environnement, lui a fait utiliser très tôt les ressources qui étaient à sa portée.

La terre, l'argile en particulier, a servi très tôt pour ce qu'on peut déjà appeler un but thérapeutique. L'observation que l'application de terre sur la peau pouvait avoir un effet sur les nombreuses infections et parasites qui atteignaient cet organe, a été probablement très précoce dans l'évolution de l'humanité. La ressource animale a été aussi une prise de conscience de ce qui pouvait tuer (serpents et leur venin par exemple), mais aussi de ce qui pouvait soigner (le miel, les graisses des animaux tués).

Mais c'est probablement le domaine des plantes qui a le plus guidé les humains dans leur recherche de ce qui pouvait avoir un effet sur leurs souffrances.

Les plus vieilles traces écrites de ces utilisations datent d'il y a 5 000 ans en Mésopotamie (actuellement Irak), avec un recueil de formules médicinales. Parmi toutes les plantes présentes dans ce recueil trouvé en 1948 sur le site de Nippour, l'aloès y figurait déjà et ses propriétés cicatrisantes et antiseptiques sur la peau avaient dû être observées très précocement. On y trouve aussi l'opium, plante particulièrement active sur l'humain et son système nerveux, son tube digestif.

En Asie, le Bencao gangmu (prononcez Pensao kangmou), pharmacopée écrite par Li Shizhen au ^{xvi}e siècle, regroupe des éléments d'une pharmacopée traditionnelle plus ancienne (Shennong bencao) du début de notre ère et dont

la tradition mythique le fait remonter à l'empereur Shennong 2700 av. J.-C. Il contient 360 plantes, dont le ginkgo biloba, dont les propriétés sur la circulation sanguine avaient dû être très vite observées.

Mais le terme « phytothérapie », du grec *phyton* = « plante » et *therapeia* = « traitement, art de soigner », est très récent et moderne.

L'usage des plantes, millénaire, semblait tomber dans l'oubli de la chimie triomphante de la première moitié du xx^e siècle.

Pourtant, c'est bel et bien à partir des plantes que toute la pharmacopée moderne a démarré (et des champignons qui sont un règne à part).

L'aspirine doit son nom à la reine-des-prés (*Spirea ulmaria* en latin), riche en acide salicylique précurseur de l'acide acétylsalicylique ou aspirine. Cette molécule fut d'abord extraite de l'écorce de saule (d'où le nom d'acide salicylique). Saule et reine-des-prés sont donc le couple parental de l'aspirine.

La colchicine, encore utilisée contre les crises de goutte fut extraite du colchique (la plante de la chanson).

La belladone donnera par extraction l'atropine, encore utilisée en ophtalmologie.

Le quinquina donnera la quinine, puis la chloroquine et enfin l'hydroxychloroquine (qui, avant de faire polémique dans le traitement du Covid, reste un médicament majeur de certains rhumatismes inflammatoires). Ces dérivés sont des médicaments efficaces et utilisés contre le paludisme.

La morphine est extraite du pavot. Cette plante donne par extraction l'opium, qui est ensuite transformé en morphine et en codéine (hélas aussi en héroïne).

Les champignons, dont nous dirons un mot dans un ouvrage consacré aux plantes, puisqu'ils ne sont pas des plantes, mais appartiennent au règne des mycètes (ou fungi), ont donné les antibiotiques comme les pénicillines, les céphalosporines, la streptomycine (premier antituberculeux).

Les plantes sont donc, si on excepte la cortisone d'origine plutôt animale, la base de tous les grands médicaments, les drogues dites héroïques qui ont changé

la face du monde et la lutte contre les grandes maladies dans le courant du xx^e siècle et jusqu'aux années 1960.

Cependant, et paradoxalement, elles furent mises de côté devant les capacités d'une chimie triomphante, qui après s'être inspirée du vivant et des capacités des plantes à fabriquer des substances utiles, saura se passer de leur aide pour fabriquer, mimer, imiter ces molécules par synthèse chimique.

Les progrès de notre pharmacopée à cette époque ont remis les plantes et leur usage au fond poussiéreux des officines des pharmaciens, alors que les herboristes, eux, gardaient la maison et sa flamme en continuant de proposer les plantes.

On sait, hélas, que cette profession a disparu en France et dans plusieurs pays européens.

LES PLANTES REDÉCOUVERTES

Dès la fin du xix^e siècle, des médecins eurent à cœur de restaurer un usage des plantes à une époque où la chimie semblait pouvoir tout résoudre. Ils avaient l'intuition que la plante devait prendre toute sa place dans une médecine moderne expérimentale et scientifique.

Deux médecins français furent parmi ceux-là. Le docteur François-Joseph Cazin qui publiera en 1847 un volumineux traité de phytothérapie pratique. Le docteur Baptiste Soins (quel beau nom pour un médecin) sera celui qui, en 1865, baptisera la médecine par les plantes du nom de phytothérapie (*phyton* = « plante »).

Au début du xx^e siècle, le docteur Henri Leclerc sera le propagateur de cette phytothérapie moderne.

Le docteur Jean Valnet (1920-1995) sera le continuateur de Leclerc dans son influence pour l'utilisation des huiles essentielles. Il est le père de l'aromathérapie.

D'autres auteurs ont poursuivi et transmis la connaissance des plantes et le savoir de leurs immenses possibilités : Robert Fauron, Roger Moatti et Yves Donadieu nous laissent des ouvrages hélas souvent non réédités.

Agrégé de pharmacie, Jean Marie Pelt fut mondialement connu pour ses apports innombrables à la connaissance du vivant végétal mais surtout à l'équilibre de la biosphère. Écologiste botaniste, il a contribué avec prestige à la connaissance des pharmacopées traditionnelles de nombreux pays et des plantes en général.

Un peu à part, il convient de citer le docteur Edward Bach qui fut médecin homéopathe, d'abord spécialisé dans les microbes intestinaux. Un chemin de vie étonnant pour ce médecin, démarrant sa carrière dans les matières fécales et la terminant de façon assez mystique par le dialogue silencieux avec les plantes. C'est à lui que l'on doit les fameux élixirs floraux ou Fleurs de Bach.

**MIEUX
CONNAÎTRE
L'UNIVERS DE LA
PHYTOTHÉRAPIE**

en 16 questions-
réponses

» Qu'est-ce que la phytothérapie ?

C'est le traitement des maladies par les plantes fraîches ou desséchées et par leurs extraits naturels. On parle ici des plantes médicinales dites encore plantes thérapeutiques, plantes-médicaments ou phyto-médicaments.

En tant que discipline, la phytothérapie fait partie intégrante de la tradition médicale universelle et s'inscrit dans la panoplie des remèdes de prescription et de conseils habituellement proposés par les professionnels de santé.

» Qu'est-ce qu'une plante médicinale ?

Sauge ? Passiflore ? Pissenlit ?

- › Une plante est dite médicinale dès lors qu'elle contient des principes actifs bénéfiques sur un organe ou une fonction du corps, aptes à améliorer, atténuer ou traiter des symptômes et des maladies.
- › C'est une plante dont une partie au moins possède des propriétés médicamenteuses. En effet, c'est rarement la plante entière qui est utilisée mais une partie qu'on appelle « médicinale » : les fleurs, les feuilles, la tige, les fruits mais aussi l'écorce, le rhizome, la racine...
- › Les plantes vendues en officine et herboristerie sont toutes médicinales, on les oppose aux plantes ornementales qui sont jolies mais ne soignent pas.

» Qu'est-ce qu'une plante aromatique ?

Thym ? Sarriette ? Romarin ? Mandarinier ?

- › Une plante est dite aromatique lorsqu'elle contient des huiles essentielles pour les plantes aromatiques habituelles, ou des essences pour les agrumes.
- › On extrait les huiles essentielles de plantes odorantes par distillation.
- › On extrait les essences d'agrumes par une expression à froid des zestes de fruits : orange, pamplemousse, citron...

» Plante sèche ou plante fraîche ?

- › La consommation de plante fraîche est possible et recommandée, notamment parce qu'elle préserve les composants volatils (huiles essentielles).

- › Cependant, une plante bien séchée permet de conserver l'intégrité des principes actifs pendant plusieurs mois. Privée de son eau, elle se concentre en matière sèche et par conséquent en principes actifs.

» Comment les plantes médicinales développent-elles leur capacité à soigner ?

- › Grâce à l'action de leurs composants : ces derniers sont parfois au nombre de cent pour une seule plante, véritable usine chimique naturelle au service de la santé.
- › Ces composants sont soit hydrophiles (solubles dans l'eau), soit lipophiles (solubles dans les corps gras et l'alcool), soit volatils (essences et huiles essentielles).
- › C'est l'adaptation des plantes à leur environnement qui est à l'origine de l'élaboration de ces nombreux composants actifs.
- › L'étude de ces molécules impliquées dans l'activité thérapeutique des plantes, c'est le domaine de la phytochimie.

» De la plante au médicament, quel chemin ?

- › Les plantes médicinales fournissent encore plus de la moitié de nos médicaments actuels. Certaines ne subissent pas de transformation, c'est ainsi que les médicaments à visée protection veineuse sont pour leur grande majorité issus du monde végétal. D'autres subissent des modifications radicales qui leur font souvent perdre leur innocuité et leur facilité d'utilisation dans la vie de tous les jours, c'est le cas de l'if ou de la pervenche de Madagascar dont l'extraction industrielle en fait des remèdes de chimiothérapie fort utiles mais loin d'une utilisation au quotidien.
- › Un exemple de cette évolution : de la reine-des-prés et du saule blanc à l'aspirine.
 - » Les écorces de saule blanc (*Salix alba*) et les fleurs de la reine-des-prés (*Spirea ulmaria*) sont utilisées depuis des siècles en Europe contre les douleurs articulaires d'origine arthrosique. Selon la théorie des signatures (voir ci-après), le saule blanc poussant dans les zones humides se devait d'être efficace contre les douleurs rhumatismales exacerbées dans un environnement humide.
 - » Cette utilisation traditionnelle s'est vue renforcée grâce au développement de la chimie organique au XIX^e siècle permettant d'isoler les principes actifs de ces deux plantes.

» En 1828, un pharmacien français, Pierre-Joseph Leroux, parvient à isoler de la racine de saule un principe actif, la salicine, dont on pourra extraire un peu plus tard l'acide salicylique. De la reine-des-prés, on obtiendra en 1831, en Suisse, un autre composé, l'aldéhyde salicylique. Il faudra attendre 1897 pour que l'allemand Félix Hoffmann mette au point la synthèse de l'acétylsalicylique qui sera connue sous le nom d'aspirine.

» La théorie des signatures, de quoi s'agit-il ?

La théorie des signatures est un modèle ancien des mécanismes de la connaissance du monde qui nous entoure. La signature des plantes était considérée comme la particularité de conformation, de coloration et même de saveur, d'après lesquelles on les jugeait comme convenant au traitement de telle ou telle maladie : le suc de carotte contre la jaunisse pour la couleur, la pulmonaire bonne pour les maladies des poumons vu la forme et les marbrures des feuilles, la chélidoine pour l'aspect de son latex, les feuilles d'artichaut vu leur saveur amère comme la bile...

C'est cette similitude de forme, de contour, de couleur, de saveur, d'odeur de la plante médicinale qui servait d'indicateur pour la vertu thérapeutique bien précise qu'on lui attribuait. Ainsi, la forme des plantes guide le thérapeute : la tige de prêle qui rappelle la colonne vertébrale est considérée comme efficace pour le mal de dos. Les grains de café ressemblant aux deux hémisphères du cerveau, leur consommation permettrait une action stimulante psychique et physique. Le ginseng ressemblant à un corps humain se terminant par un phallus est supposé être un aphrodisiaque puissant.

Cette théorie des signatures implique une idée globale de la nature qui plaisait beaucoup aux gens du Moyen Âge et de la Renaissance. Pour ces derniers, c'est la nature qui nous guide, y compris dans la façon de nous soigner. Paracelse nous dit : « Il faut que les similitudes enfouies soient signalées à la surface des choses, nous avons besoin d'une marque visible des analogies invisibles. »

Cette théorie des signatures est abandonnée des scientifiques d'aujourd'hui. Elle a permis longtemps aux botanistes de mieux classer les espèces végétales, en particulier les nombreuses plantes aux vertus thérapeutiques.