

CAROLINE GAYET

Préface de Michel Pierre,
herboriste à l'Herboristerie du Palais Royal à Paris

GUIDE DE POCHE DE PHYTOTHÉRAPIE

ACNÉ, MIGRAINE, BALLONNEMENTS...

SOIGNEZ-VOUS

AVEC LES PLANTES



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

GUIDE DE POCHE DE PHYTOTHÉRAPIE

Mon premier est une médecine utilisée depuis des siècles.

Mon deuxième est fondé sur les extraits de plantes et leurs principes actifs naturels.

Mon tout sera bientôt votre meilleur allié pour soigner tous vos maux du quotidien.

Je suis... LA PHYTOTHÉRAPIE bien sûr !

À découvrir dans ce livre :

- La phytothérapie en 16 questions/réponses : qu'est-ce que la phytothérapie ? Sous quelle forme utiliser les plantes ? Quelles sont leurs propriétés ? Où faut-il les acheter ? La phytothérapie est-elle réellement efficace ?
- Les 35 plantes médicinales les plus importantes : aloès, aubépine, curcuma, fenouil, myrtille... pour chaque plante, son nom latin, ses propriétés, son mode d'emploi, ses différentes utilisations, etc.
- Un index des pathologies avec les plantes les plus efficaces pour les traiter : de Abcès à Zona en passant par le Mal des transports et le Stress.

UN PETIT GUIDE À AVOIR TOUJOURS DANS LA POCHE !

Caroline Gayet est diététicienne phytothérapeute en exercice libéral ainsi qu'à l'Herboristerie du Palais Royal à Paris. Passionnée par les plantes et leurs propriétés, elle nous livre ici un véritable traité de médecine naturelle.

Préface de Michel Pierre, herboriste à l'Herboristerie du Palais Royal.

ISBN 978-2-84899-647-9



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013, Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-647-9

CAROLINE GAYET

GUIDE DE POCHE DE PHYTOTHÉRAPIE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

PRÉFACE DE MICHEL PIERRE	7
INTRODUCTION	9
LA PHYTOTHÉRAPIE EN 16 QUESTIONS-RÉPONSES	13
LES 35 PLANTES MÉDICINALES	37
INDEX DES MALADIES ET MAUX CITÉS	149
INDEX DES PLANTES, ALGUES ET AUTRES PRODUITS NATURELS	161
TABLE DES MATIÈRES	165

PRÉFACE DE MICHEL PIERRE

L'Homme, en émergeant sur terre, a dû, au fil du temps, faire le choix des végétaux : ceux qui nourrissent, ceux qui tuent, ceux qui soignent. Ce résultat d'une alchimie merveilleuse entre le ciel et la terre a fait des plantes médicinales une vraie pharmacie du Bon Dieu.

Ces connaissances accumulées au fil des siècles sont confirmées par les chercheurs du monde entier ; nous connaissons pour certaines plantes les molécules et l'ensemble des principes actifs qui donnent ces résultats, pour d'autres nous constatons leur action sur le corps humain. Cet ensemble de principes actifs est potentialisé par d'autres, l'isolement de l'un d'entre eux ne donnera jamais un résultat aussi efficace qu'une tisane de plantes, une teinture, un concentré.

Cette médecine douce par les plantes et les compléments alimentaires devient de moins en moins alternative et de plus en plus indispensable. Les médecins en découvrent les vertus et sont de plus en plus tentés de l'utiliser à la place de celle qu'ils

ont apprise et dont ils vérifient chaque jour la lourdeur. S'ils le font, ils ne sont pas sûrs de la réalisation de leur préparation, s'ils dérogent à cette médecine officielle, ils risquent une interdiction même temporaire de leur profession.

Le carnet de rendez-vous des naturopathes est bien rempli, il est vrai qu'ils prennent le temps d'informer leur patient, avec une approche globale de leur méthode de soins.

Notre devoir de citoyen est d'élever la voix pour ne pas voir disparaître un jour la phytothérapie.

La maladie existe, mais nous pouvons essayer de l'éloigner : équilibrer son alimentation, prendre soin de son corps et, par voie de conséquence, de son esprit, accepter de se soigner de façon préventive, faire des drainages deux fois par an pour activer le travail des organes d'élimination, refuser de consommer des aliments qui ne sont pas de saison ainsi que ceux qui sont vendus avec un nombre important d'additifs par l'industrie agroalimentaire.

Doit-on vivre comme si nous n'allions jamais mourir ou mourir comme si nous n'avions jamais vécu ?

MICHEL PIERRE,

herboriste à l'Herboristerie du Palais Royal

INTRODUCTION

UN LIVRE DE PLUS SUR LES PLANTES ?

J'ai fait un constat : tous les ouvrages de plantes que j'ai ouverts sont des concentrés de données qui ne sont pas reliées à l'usage pratique. Or un végétal peut avoir jusqu'à dix vertus et quand on n'y connaît rien, il est bien difficile de choisir celui qui soignera notre trouble. De plus le jargon employé – « astringent », « carminatif »... – rebute quand on ne le comprend pas, malgré les glossaires. Il n'y en aura donc pas ici, ni de botanique !

C'est la pratique à l'herboristerie qui m'a permis de filtrer les données et de hiérarchiser les utilisations pour chaque plante. C'est ce que je propose dans ce livre, ne vous offrir que les vertus majeures de chacune afin que vous ayez un aperçu clair et simple de son utilité. Ce n'est pas renier les autres propriétés mais faciliter leur approche pour le plus grand nombre d'entre vous.

Grâce à mon expérience en herboristerie, je vous donne accès à une phytothérapie moderne, actualisée et simple.

Les 35 plantes présentées permettent de traiter les maux les plus couramment rencontrés : stress, sommeil, ménopause, fatigue, trouble circulatoire, affection respiratoire, déprime, problèmes digestifs et articulaires.

J'ajoute les associations utiles avec d'autres herbes médicinales, huiles essentielles ou oligo-éléments.

J'indique les modes de prise et les posologies ainsi que les contre-indications, bien que l'avis d'un thérapeute reste primordial en cas de pathologie complexe.

Ce livre se veut pratique, clair et ludique afin que vous puissiez y avoir recours dès l'apparition de symptômes pour vous soigner efficacement. J'espère qu'alors il saura trouver sa place dans votre armoire à pharmacie et non rangé sagement dans une bibliothèque, d'où il ne soignera pas grand monde !

UN USAGE MILLÉNAIRE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Depuis la nuit des temps, les humains et les animaux se servent du monde végétal pour se soigner. Dès l'Antiquité, les formidables propriétés curatives de certaines plantes étaient déjà notées dans

les ouvrages tels ceux de Pline l'Ancien, Hippocrate, Alexandre.

Le recours aux plantes est longtemps resté le seul traitement possible des troubles bénins avant l'avènement de la recherche scientifique. N'oublions pas qu'il le demeure pour certaines populations de contrées reculées comme les Aborigènes d'Australie ou de pays moins fortunés que le nôtre qui n'ont pas accès à ces progrès médicaux.

USAGE TRADITIONNEL ET USAGE MÉDICAMENTEUX

Jusqu'à il y a peu encore, avant l'avènement de la chimie, aujourd'hui appelée allopathie, les gens se servaient de substances naturelles pour traiter leurs maux. La pharmacie actuelle utilise bien souvent les principes actifs issus de celles-ci pour fabriquer ses médicaments (exemples : le Tanakan® avec le ginkgo, des anticancéreux avec l'if et la petite pervenche, des fluidifiants sanguins avec le mélilot, des toniques cardiaques avec la digitale, la cortisone avec le yam...).

Elle en isole les principes actifs et les concentre afin qu'ils aient une action rapide sur un symptôme. Et c'est là ce qu'on peut reprocher à la médecine moderne : n'agir qu'en symptomatique et non en étiologique, c'est-à-dire supprimer la cause du mal.

En phytothérapie, on utilise la notion de « terrain », on cherche à trouver l'origine du symptôme et le traiter sur un plus ou moins long terme par des cures. Ainsi, la cause écartée, le symptôme ne se déclare plus. En allopathie, si le symptôme est soulagé par l'administration d'un médicament, la cause n'étant pas traitée, le trouble peut devenir chronique ou bien se déplacer sur un autre organe.

LÉGISLATION EN VIGUEUR

Une directive européenne émanant de Bruxelles en mai 2011, interdit désormais la vente de 120 plantes dont 38 ont déjà dû être retirées de la vente, sous prétexte de toxicité. Je rappelle que tout l'intérêt de se fournir en plantes dans une herboristerie réside dans le conseil prodigué lors de la vente. Si vous utilisez mal la plante, il y aura forcément des effets secondaires, c'est le cas également avec les médicaments allopathiques, même ceux en vente libre, pour autant ils demeurent autorisés à la commercialisation !



LA PHYTOTHÉRAPIE EN 16 QUESTIONS- RÉPONSES

1 QU'EST-CE QUE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

Ce mot vient du grec *phuton* qui signifie « plante » et *therapeia* qui signifie « traitement ».

C'est donc une technique de soins qui utilise les plantes pour venir à bout des causes et symptômes de diverses maladies. C'est l'une des plus anciennes thérapeutiques.

Pour avoir une action sur le terrain – la cause d'une maladie –, il est d'usage d'utiliser la phytothérapie en cure de 3 semaines. En effet, on se cale sur le cycle de vie cellulaire : nos cellules se renouvelant tous les 21 jours. Certaines cures sont à réitérer après une semaine d'arrêt, d'autres ne se font que ponctuellement dans l'année.

Enfin, dans les cas de traitements symptomatiques, les plantes se prennent sur la durée du trouble.

La dose peut être réévaluée en cours de traitement, par exemple d'un litre de tisane à boire par jour au début d'une infection urinaire, on passera ensuite à 2 tasses par jour et enfin 1 tasse par jour 1 semaine par mois, en traitement de fond à visée préventive.

Dans tous les cas, la phytothérapie se base aussi sur votre ressenti, l'écoute du corps et ses symptômes, partant du principe qu'instinctivement nous savons ce qui est bon pour nous et vers quoi nous tourner. Les conseils des thérapeutes sont là pour vous éclairer.

2 QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DES PLANTES ?

Les propriétés des plantes sont multiples, elles peuvent agir, entre autres, sur :

- *le système nerveux* : contre la déprime, les maladies dégénératives (Alzheimer)...
- *la sphère digestive* : contre les spasmes, les flatulences, les aigreurs d'estomac...
- *la sphère respiratoire* : contre la toux, la sinusite, la bronchite, l'asthme...

- *la sphère immunitaire* : stimuler les défenses en hiver, lutter contre une mycose...
- *la sphère hormonale* : contre les troubles de la ménopause, de la glande thyroïde, de la libido...
- *la sphère urinaire* : contre les cystites, l'adénome de la prostate, les calculs rénaux...
- etc.

3 SOUS QUELLE FORME UTILISER LES PLANTES ?

Les plantes se présentent sous plusieurs formes. En général, c'est la tisane qui est la plus efficace mais elle peut aussi se révéler compliquée au quotidien pour certains.

Je dis toujours que je préfère donner une gélule a priori moins puissante mais qui sera prise tous les jours et vous traitera véritablement plutôt qu'une tisane qui restera dans un placard et sera donc sans effet !

LA PLANTE FRAÎCHE

À boire en tisane ou à appliquer en compresse.

☺ *Avantages* : certains principes actifs sont plus actifs dans la plante fraîche que sèche.

- ☹ *Inconvénients* : on a rarement des plantes fraîches à disposition pour se soigner ! À l'état frais, certaines plantes gardent une toxicité non négligeable, c'est le cas du buis.

LA PLANTE SÈCHE

À boire en tisane, appliquée en lotion ou encore en bain.

- ☺ *Avantages* : moins riche en eau, elle est plus concentrée en principes actifs.
- ☹ *Inconvénients* : pas de réel inconvénient si ce n'est la préparation que certains trouvent fastidieuse, cela reste une affaire de point de vue et d'organisation.

À NOTER

Les enfants de 6 à 12 ans boiront des tasses de 15 cl plutôt que 25 cl. Consulter un phytothérapeute pour ajuster les doses en fonction du poids de l'enfant plutôt que de son âge.

LA POUDRE TOTALE

Elle est obtenue par cryobroyage (plante sèche broyée sous azote liquide).

- ☺ *Avantages* : pratique à consommer dans du liquide ou du semi-liquide (yaourt, compote...), plus concentrée et mieux assimilable qu'une gélule.

- ☹ *Inconvénients* : la texture et le goût qui peuvent rebuter les plus sensibles, notamment la poudre de spiruline.

À NOTER

Les enfants de 6 à 12 ans prendront la moitié de la posologie adulte. Consulter un phytothérapeute pour ajuster les doses en fonction du poids de l'enfant plutôt que de son âge.

LA GÉLULE

Il en existe deux sortes :

- gélule de la poudre totale encapsulée dans une cellulose végétale,
 - gélule d'huile encapsulée dans une gélatine animale (bœuf, poisson ou porc).
- ☺ *Avantages* : praticité de transport et d'utilisation.
- ☹ *Inconvénients* : l'enrobage de la capsule qui peut être mal toléré.

À NOTER

Pour les enfants de 6 à 12 ans, le dosage est de 1 gélule pour 20 kg de poids. Afin d'éviter le risque de fausse route chez les plus jeunes, il est préconisé d'ouvrir la gélule et d'en verser le contenu directement dans un liquide.

LA TEINTURE

C'est une macération de plante sèche dans l'alcool entre 33 et 55° (la teneur en alcool varie selon les normes de la pharmacopée française ou allemande, 90° pour la propolis).

- ☺ *Avantages* : l'alcool est un bon conservateur, il permet d'extraire le maximum des principes actifs solubles dans l'alcool. La prise est facile, une vingtaine de gouttes 1 à 3 fois par jour dans un verre d'eau.
- ☹ *Inconvénients* : le degré d'alcool la contre-indique chez les femmes enceintes, les enfants et les personnes au foie sensible.

LE CONCENTRÉ VÉGÉTAL

C'est une macération de plante fraîche dans l'alcool entre 12 et 15°. Cette teneur faible en alcool permet d'extraire le maximum de principes actifs dans l'eau et l'alcool.

- ☺ *Avantages* : pratique à utiliser en gouttes, comme la teinture-mère, possibilité de le prendre pour les femmes enceintes, les enfants et ceux qui ont un foie sensible.
- ☹ *Inconvénients* : le concentré est souvent moins riche en principes actifs que la teinture.

À NOTER

Les enfants de 6 à 12 ans prendront la moitié de la posologie adulte. Consulter un phytothérapeute pour ajuster les doses en fonction du poids de l'enfant plutôt que de son âge.

L'AMPOULE

Elle contient un extrait fluide de plante obtenu par extraction alcoolique des principes actifs à température peu élevée.



- ☺ *Avantages* : pratique à prendre, sans alcool pour ceux à qui c'est déconseillé (femmes enceintes, allaitantes, enfants, personnes ayant le foie malade), bonne concentration des principes actifs et stabilité dans le temps.
- ☹ *Inconvénients* : il y a peu de plantes disponibles et le prix est plus élevé.

4 COMMENT PRÉPARER UNE TISANE ?



La tisane de plantes sèches ou fraîches se fait selon deux modes principaux :

- *L'infusion* : elle est réservée au thé, aux fleurs et à de rares feuilles (reine-des-prés) ou racines (guimauve).

Mode d'emploi : versez de l'eau préalablement bouillie sur la plante puis laissez reposer 10 minutes à couvert avant de filtrer et boire.

- *La décoction* : elle est à privilégier pour les feuilles et les racines.

Mode d'emploi : mettez les plantes dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition l'eau et les plantes, laissez bouillir 2 minutes les feuilles, 5 minutes les racines pour bien dénaturer la plante et obtenir ses principes actifs. Enfin retirez du feu, couvrez et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer et boire.

On peut utiliser les tisanes (infusées ou décoctées) pour en faire des gargarismes, des lotions à appliquer en compresses ou pour ajouter à l'eau du bain.

5 QU'EST-CE QU'UN EXTRAIT DE PLANTE ?

L'appellation « extrait de plante » n'est pas appropriée, dans la mesure où l'extrait de plante porte précisément un nom : un alcoolat, une teinture mère, un sirop, une poudre.

Communément, cela désigne la plante avec tous ses principes actifs, c'est-à-dire la plante entière de laquelle sont retirées les parties fibreuses et l'eau.

Il existe plusieurs sortes d'extraits, la plupart du temps réservés aux compléments alimentaires ou à la fabrication de médicaments.

- *L'extrait sec* est le résultat de l'évaporation du solvant sur une plante. Il est ensuite encapsulé en gélule. Il est jusqu'à dix fois plus concentré que la plante en poudre en gélule.
- *L'extrait liquide* est le résultat d'une macération dans un solvant (alcool, eau), il a une consistance molle, il est surtout utilisé dans les sirops, les teintures, les suspensions intégrales de plantes fraîches (SIPF) ou les extraits fluides de plantes standardisés (EPS).
- *Les extraits standardisés* sont obtenus de la même façon que précédemment, seulement ils sont définis par la teneur précise de leur principal principe actif (exemple : griffonia standardisé à 30 mg de L-5 HTP).
- *Les lyophilisats* sont obtenus par séchage du végétal congelé, l'objectif étant de dessécher le végétal sans apport de chaleur.

6 POURQUOI LES PLANTES PORTENT-ELLES AUSSI UN NOM LATIN ?

Au sein d'un même genre de plante il existe plusieurs espèces qui varient selon le pays de culture ;

la vertu médicinale varie donc également. Le nom latin, composé justement de deux mots – le premier étant le genre, le second l'espèce –, c'est l'assurance de parler de la même plante.

Exemples : le ravensare (*Ravensara aromatica*) et le ravintsara (*Cinnamomum camphora*), l'armoise commune (*Artemisia vulgaris*) et l'armoise de Chine (*Artemisia annua*) n'ont pas les mêmes vertus et sont souvent confondus.

7 EST-IL IMPORTANT QUE LES PLANTES AIENT LA CERTIFICATION « BIO » ?

Non, pas forcément. Il faut savoir que la majorité des plantes dans une herboristerie sont sauvages, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas cultivées et poussent d'elles-mêmes. Elles luttent pour évoluer dans leur milieu et sont plus riches en molécules antioxydantes (utilisées pour se défendre) que celles qui ont poussé en agriculture biologique (AB) sans contraintes.

Avec le développement du bio, une bonne chose en soi, les gens se méfient de tout ce qui ne l'est pas, mais sachez que les plantes sauvages sont récoltées dans des zones protégées et passent des contrôles

sanitaires stricts quant aux teneurs en pesticides, métaux lourds, radioactivité et autres nuisibles.

Enfin, certaines plantes ne poussent que dans des contrées lointaines où les cultivateurs ne disposent pas des moyens financiers que nécessite une certification AB.

8 OÙ FAUT-IL ACHETER LES PLANTES ?

Plusieurs choix s'offrent à vous : en herboristerie, en pharmacie, en boutiques diététiques, en parapharmacies, en grandes surfaces, sur les marchés et sur Internet.

Celle qui assure le plus de sécurité est l'*herboristerie*. D'une part, vous bénéficiez de la traçabilité et d'un débit suffisant qui assurent une bonne rotation des plantes. D'autre part, vous y recevez les conseils de professionnels expérimentés.

Malheureusement, celles-ci ne courent pas les rues et vous êtes nombreux à vous rabattre sur les autres modes d'approvisionnement.

De nombreuses *pharmacies* arborent le mot « herboristerie » sur leur vitrine mais ne distribuent

qu'une marque de gélules et d'ampoules. Lorsqu'elles vendent des préparations à base de plantes, elles se fournissent chez des grossistes en plantes ou des herboristes. La sécurité et la qualité sont donc garanties.

Cependant, sachez que dans le cursus des pharmaciens, la phytothérapie est survolée et tous ne peuvent prétendre savoir conseiller les plantes. Vérifiez bien auprès de votre pharmacien s'il a les compétences en la matière, sinon adressez-vous à un médecin phytothérapeute.

Les plantes que l'on trouve en *boutiques alimentaires bio* sont probablement de bonne qualité, néanmoins le conseil donné est souvent loin d'être à la hauteur, d'autant que les indications sur les paquets sont interdites.

En *grandes surfaces* et *parapharmacies*, on trouve de nombreux compléments alimentaires à base de plantes. Les indications thérapeutiques étant interdites par la loi, ce livre se veut aussi être une aide pour vous servir seul.

Sur les *marchés*, des petits producteurs vendent les 38 plantes libérées du monopole des pharmaciens ainsi que d'autres sous couvert d'une tradition qui se perpétue. Seule règle : ne pas faire état de leurs propriétés thérapeutiques. Ce circuit court peut

être une bonne solution si vous avez besoin de peu de plantes, qui poussent dans votre région et que le producteur est sérieux, passionné, cueille lui-même et sait vous conseiller.

Sur *Internet*, vérifiez la qualité du distributeur et s'il est possible d'appeler pour obtenir un conseil. À l'Herboristerie du Palais Royal, un site *Internet* (<http://www.herboristerie.com/>) est dédié à la vente par correspondance, vous pouvez appeler ou envoyer un e-mail afin de faire le bon choix.

L'automédication, en général, est affaire de prudence. Il convient d'user de la même prudence avec les plantes : naturel ne veut pas dire anodin !

9 COMMENT CONSERVER LES PLANTES UNE FOIS ACHETÉES ?



- *La plante fraîche* est à consommer rapidement une fois cueillie, en général dans les 4 jours. Elle se conserve au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.
- *La plante sèche* se garde dans un papier kraft ou emballage papier traité spécialement pour éviter le développement des champignons et permettre à la plante de respirer. Vous pouvez la transvaser

dans un bocal en verre ou porcelaine si vous souhaitez et la garder, en général, 1 à 2 ans après récolte.

- *La poudre de plante*, la gélule et le concentré végétal se conservent 2 ans au sec.
- *La teinture mère* se garde 3 ans, l'alcool étant un bon conservateur.
- *L'ampoule* se garde 1 an à l'abri de la lumière.
- *L'huile essentielle* se conserve traditionnellement 3 ans à l'ombre et au sec mais peut être utilisée bien après encore.

10 LA PHYTOTHÉRAPIE EST-ELLE RÉELLEMENT EFFICACE ?

De nombreuses études scientifiques relatent les effets bénéfiques des plantes, parfois même supérieurs aux médicaments, et ce dans les plus grandes revues médicales.

Quatre organismes aujourd'hui s'attachent à démontrer leur efficacité :

- l'EMA : l'Agence européenne du médicament
- l'Escop : la Coopérative scientifique européenne de phytothérapie
- l'OMS : l'Organisation mondiale de la santé
- la Commission E en Allemagne

Ces 4 instances répertorient les vertus médicinales des plantes, étudient les usages traditionnels et se prononcent sur leur utilité dans le traitement de certains symptômes.

Chaque fois que c'est possible, je mentionne dans la rubrique « L'info en + » ce que ces instances pensent de la plante dont je parle.

L'industrie pharmaceutique utilise de nombreux principes actifs végétaux pour traiter toutes sortes de maladies (voir Introduction, p. 9).

Plus concrètement, la fidélité des clients d'une herboristerie laisse deviner leur satisfaction des services rendus par les plantes. N'oublions pas que c'est la première médecine du monde dans toutes les cultures et sur tous les continents.

Il existe des livres relatant des exemples flagrants de guérison (ulcère, hépatite, arthrite, eczéma...), comme ceux de Jean Valnet ou de Maria Trében.

Pour autant, la phytothérapie ne traite pas 100 % des maladies et ne se substitue pas aux traitements médicaux et chirurgicaux modernes pour des pathologies lourdes (cancer, maladie génétique, maladie auto-immune, vitiligo...). Elle peut néanmoins venir en soutien. Le progrès médical et les avancées scientifiques, dont des pays comme

la France bénéficient, sont une chance que tout malade doit mettre à profit.

11 DANS QUELS CAS NE PAS UTILISER LES PLANTES ?

Lors de la grossesse, de l'allaitement et dans la petite enfance, la phytothérapie est à utiliser avec précaution car certaines substances bien déterminées sont néfastes. On évitera les mélanges pour privilégier une plante pour un symptôme.

Pour les petits maux, on utilisera sans crainte celles dont l'innocuité est démontrée, comme l'infusion de thym pour soulager le rhume d'une femme enceinte.

Certaines propriétés diurétiques, fluidifiantes du sang, antidépressives sont contre-indiquées lors d'insuffisances rénales, cardiaques et peuvent entrer en concurrence avec un traitement médicamenteux et les contraceptifs oraux.

Exemples : le millepertuis s'oppose à la pilule, aux antidépresseurs et aux antirétroviraux (médicaments contre le VIH). Le mélilot s'ajoute aux anticoagulants et peut entraîner des hémorragies.

Enfin les personnes qui sont sous médication à vie (extraits thyroïdiens, insuline et antidiabétiques oraux, statines hypocholestérolémiantes) doivent le signaler pour adapter l'heure de prise et éviter les interactions.

On usera de la même prudence avec l'aromathérapie. En effet, les huiles essentielles sont très puissantes et peuvent interagir négativement avec un traitement ou se révéler inappropriées lors de certaines pathologies. D'une manière générale, l'usage des huiles essentielles en automédication est déconseillé chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 3 ans.

D'où l'importance de consulter un expert en phytothérapie (médecin, pharmacien, personnel d'herboristerie compétent) pour bénéficier de conseils adéquats à votre situation.

12 DOIT-ON UTILISER LES PLANTES SEULES OU EN MÉLANGE ?

Les plantes seules ont des propriétés thérapeutiques intéressantes, les mélanger permet d'obtenir une synergie d'action avec un effet $1 + 1 = 3$.

Les formules sont souvent conseillées quand il existe plusieurs variétés agissant sur un même trouble, comme l'insuffisance veineuse : cyprès, petit houx, vigne rouge, mélilot...

En revanche, pour d'autres symptômes, il n'existe qu'une ou deux plantes spécifiques qu'on préférera prendre seule : le caille-lait contre l'hyperthyroïdie, l'érysimum contre l'extinction de voix des chanteurs.

13 PEUT-ON ASSOCIER LA PHYTOTHÉRAPIE À D'AUTRES TRAITEMENTS ?

Il est possible d'utiliser les plantes avec la médecine classique, l'acupuncture et d'autres thérapeutiques utilisant également les végétaux comme l'homéopathie ou l'aromathérapie (huiles essentielles). Les conseils d'un professionnel de santé sont vivement recommandés pour ne pas avoir d'annulation des effets.

14 LA PHYTOTHÉRAPIE PEUT-ELLE SOIGNER LES FEMMES ENCEINTES, ALLAITANTES, LES BÉBÉS ET LES ENFANTS ?

Il est possible de se soigner avec une sélection de plantes qui seront en général utilisées seules plutôt qu'en mélange.

LA GROSSESSE

Six maux principaux peuvent gêner le bon déroulement d'une grossesse :

- les nausées soulagées par la tisane de gingembre,
- les hémorroïdes par celle d'hamamélis,
- les jambes lourdes par la vigne rouge,
- les infections urinaires par la bruyère ou la canneberge,
- la constipation par l'ispaghul,
- les remontées acides soulagées par le lithotame,
- les troubles du sommeil par la passiflore.

Certaines plantes sont déconseillées en excès à cause de leur effet hormonal (houblon, sauge, cyprès) ou abortif (grémil, stévia), on évitera donc leur consommation. Néanmoins, pas de panique si vous mangez une fois un poulet à la sauge pendant votre grossesse ou vous sucrez votre café à la stévia ! C'est l'abus et la fréquence qui sont dangereux, pas l'usage occasionnel.

Les deux produits à utiliser sans danger durant la grossesse pour soutenir l'énergie de la femme enceinte sont la gelée royale (un produit de la ruche) et la spiruline (une algue d'eau douce).

Les trois semaines précédant le terme, une décoction de feuilles de framboisier est conseillée pour relaxer le muscle utérin et favoriser les contractions pour un accouchement moins douloureux. La posologie est la suivante : 3 cuillères à soupe de feuilles de framboisier par litre d'eau froide, portez à ébullition eau et plante, faites bouillir 2 minutes puis couvrez et laissez infuser 10 minutes. Buvez le litre dans la journée.

De façon générale, l'usage des huiles essentielles en automédication est contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement. L'avis d'un aromathérapeute est indispensable pour savoir lesquelles éventuellement utiliser.

L'ALLAITEMENT

Via le lait maternel, une grande partie de ce que mange la mère parvient au nourrisson, y compris les principes actifs de plantes. On évitera donc de consommer des plantes qui pourraient provoquer des intolérances digestives ou respiratoires.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Guide de poche de phytothérapie
Caroline Gayet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS