

Dr Éric Lorrain

LA PHYTOTHÉRAPIE

en 100 questions



INTERÉDITIONS

POCHE

Dr Éric Lorrain

La phytothérapie en 100 questions

INTERÉDITIONS

La première édition de cet ouvrage a été publiée
aux éditions La Boétie sous le titre
100 questions sur la phytothérapie.

Avertissement

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité du mauvais usage des informations contenues dans l'œuvre. Ils ne peuvent pas apporter une garantie formelle des activités proposées dans l'œuvre. Les données médico-scientifiques mentionnées dans cet ouvrage sont uniquement délivrées dans un but éducationnel, à des fins de formation et d'enseignement. Tant les informations que l'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas et en aucune circonstances se substituer à la consultation médicale, acte nécessaire et indispensable d'une part pour effectuer un diagnostic à partir de l'interrogatoire, de l'examen clinique, des bilans complémentaires et des avis spécialisés, et d'autre part pour assurer un suivi et un accompagnement en fonction des actuels et futurs besoins de santé de chacun. Lire les informations contenues dans ce livre ne crée pas une relation médecin-

patient. Par ailleurs, les critères individuels du lecteur peuvent influencer les activités énoncées. Il est rappelé qu'un conseil supplémentaire peut être délivré par un professionnel de la santé compétent en phytothérapie médicale et scientifique.

Direction artistique : Élisabeth Hébert

© InterÉditions, 2020
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur.
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN : 978-2-7296-2190-2

*À Catherine et à nos enfants,
Aurélië, Matthieu, Thibault et Héloïse.*

Prologue

La phytothérapie est un vrai sujet d'interrogation, et touche à un domaine qui nous concerne tous. C'est un truisme de le dire, car vous le savez bien : les années défilent, les unes après les autres, charriant leur lot d'actualités en tout genre, qu'elles soient politiques, sociales, culturelles, scientifiques, événementielles et j'en passe. Mais un sujet vous concerne plus particulièrement, la santé.

De temps à autre, une épidémie surgit, affole les responsables politiques et effraie la population. À d'autres moments, les médias rapportent des avancées dans le champ thérapeutique (thérapies géniques, biothérapies...) ou colportent des nouvelles inquiétantes sur tel ou tel médicament à risque ou retiré du marché. Tôt ou tard, une avalanche d'informations parvient à votre connaissance, parmi lesquelles, pêle-mêle :

- des maladies de découverte récente, comme le Covid-19 (déclenché par un coronavirus, le SRAS-CoV-2, devenu très célèbre au début de l'année 2020), l'infection à virus Zika, le chikungunya, la maladie à virus Ebola, sans parler du sida, provoqué par le fameux VIH ;
- des problématiques émergentes qui prennent de l'ampleur au point de devenir des enjeux de santé publique (le syndrome d'épuisement alias le *burn out*, les affections neurodégénératives de type Alzheimer ou Parkinson, les troubles musculosquelettiques, les infections nosocomiales, les situations d'antibiorésistance...);
- des sujets de société, comme les problèmes de l'accès aux soins dans les déserts médicaux, de l'organisation des urgences, du financement des frais médicaux et de la dépendance chez les personnes âgées ;
- des débats d'éthique médicale (procréation médicalement assistée, directives de fin de vie, euthanasie, etc.).

Ajoutez à cela les états d'âme de votre voisin, le récit des rhumatismes de madame Michu que vous avez rencontrée au marché, les bobos de vos enfants et les grosses maladies de vos parents (à moins que cela ne soit l'inverse), et vous constatez rapidement que cela tourne toujours autour d'une même thématique, qui revient sans cesse dans l'actualité : la santé.

Cette récurrence, qui se décline de façon spécifique d'un pays ou d'un continent à l'autre, appelle des réponses collectives ou individuelles. D'une manière ou d'une autre, que cela soit pour vous ou l'un de vos proches, à titre préventif ou curatif, dans un cadre privé ou professionnel, la recherche de solutions santé est omniprésente, ne serait-ce qu'à travers les modes d'alimentation ou les mesures d'hygiène de vie. La pharmacologie est l'une d'entre elles, sans doute la première dès lors qu'il s'agit de soigner. Depuis près de deux siècles, sa connaissance a prodigieusement progressé. Son développement via les médicaments de synthèse a grandement contribué à l'augmentation de l'espérance de vie, à l'amélioration de la qualité de vie, à l'accroissement de la prospérité des peuples.

Cependant, cette révolution des substances chimiques obtenues par synthèse ou hémisynthèse a semblé faire table rase du passé et des remèdes issus des temps anciens. Les plantes, même en ne retenant que celles qualifiées de médicinales, ont peu à peu été déclassées dans la panoplie des médicaments, notamment pour traiter les maladies graves ou urgentes. Progressivement, elles ont été cantonnées dans un rôle subalterne qui les a renvoyées à leur usage traditionnel, souvent en dehors du champ de la médecine. Ce qui était la base de la pratique médicale à l'orée du ^{xix}^e siècle s'en trouve exclu dans la grande majorité des cas en cette première moitié de ^{xxi}^e siècle. Cependant, nostalgie, désir de naturalité et écologie obligent, les plantes ont le vent en poupe depuis quelques décennies, au sens figuré cette fois-ci. On assiste au renouveau du soin par les plantes, que cela soit pour des raisons esthétiques ou cosmétiques, pour rester en bonne santé, pour traiter des « petites maladies », c'est-à-dire pas trop méchantes et censées guérir toutes seules, ou pour répondre aux besoins de l'automédication (réclamée par une population désireuse de conserver son autonomie de

décision, autant qu'encouragée par des pouvoirs publics soucieux d'équilibrer les grands comptes de la nation).

Cependant, le fossé se creuse entre les deux médecines, d'une part celle de la science dite moderne, des décisions thérapeutiques basées sur les preuves, et des organismes institutionnels de santé, et d'autre part celle des traditions et des connaissances populaires, basée sur l'histoire des vieux remèdes, l'empirisme et les vieilles habitudes. Cette dichotomie quelque peu manichéenne est en réalité battue en brèche par le rouleau compresseur du progrès, qui n'épargne pas les plantes, y compris celles destinées à soigner la population et à améliorer sa santé. Que de chemin parcouru depuis un demi-siècle en matière de savoir pharmacognosique ! À force d'étudier les sources des drogues naturelles et leurs principes actifs, cette science a avancé à pas de géant dans leur reconnaissance, selon des critères botaniques ou physicochimiques eux-mêmes en progrès constant. Au fil du temps, pour de nombreuses plantes ou pour quantité de substances végétales, la recherche a permis d'identifier de nombreuses propriétés *in vitro* puis *in vivo*, chez l'animal dans un premier temps, ensuite chez l'humain, grâce à un nombre croissant d'études publiées dans ce qu'il est convenu d'appeler la littérature scientifique. Peu lue par le grand public mais vulgarisée par la presse médicale et par les journalistes de la santé, celle-ci expose au grand jour un trésor d'informations en matière de connaissances végétales. Malheureusement, au quotidien, ces connaissances sont loin de trouver un débouché concret dans votre vie de tous les jours.

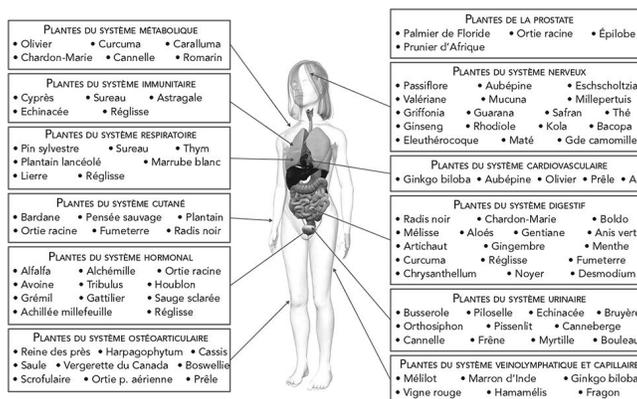
En effet, la connaissance pharmacognosique ne fait pas une pratique médicale. L'art de soigner et de guérir reste l'apanage des professionnels de la santé. Ils ont suivi un long apprentissage des maladies et de la matière médicale, et accumulent chaque jour une expérience de terrain. La combinaison de ce savoir-faire et de la connaissance des plantes (composition chimique, modes d'extraction et d'utilisation, propriétés scientifiquement démontrées) a donné naissance à la phytothérapie clinique individualisée, une pratique thérapeutique exercée en Europe par un nombre croissant de médecins, pharmaciens, chirurgiens-dentistes, sages-femmes et paramédicaux. Grâce à elle, s'opère, dans le domaine de la

médecine, une jonction bienvenue entre la tradition et la science contemporaine. De toute évidence, cet espace n'est pas facile à occuper : il serait plus aisé de s'en tenir aux bonnes Herbes d'un côté, et aux médicaments dûment étudiés et remboursés de l'autre. En réalité, même si ces deux mondes s'ignorent ou se snobent, quand ils ne se combattent pas, la frontière est souvent floue entre les deux pratiques, au point qu'elles sont fréquemment mélangées, entremêlées, intriquées, généralement au nom de l'expérience et du bon sens. Quoi qu'il en soit, il n'est pas nécessaire de choisir un camp, entre celui du prosélytisme et des allégations faciles, tenu par les « adeptes des plantes », et celui de la prétention scientifique, élitiste et péremptoire, occupé par les gardiens du temple hospitalo-universitaire. En prenant partie dans cette opposition stérile, vous risquez d'y laisser des plumes, et, pour le moins, d'y perdre votre latin. Cela serait dommage. Car même si ce dernier ne sert plus qu'à la désignation botanique du nom des végétaux, il permet en la matière de parler de la même chose dans le monde entier.

De fait, se soigner avec des plantes dans un esprit médico-scientifique est loin d'être un acte anodin. Cet art d'utiliser efficacement les principes actifs et utiles de certains végétaux dans un but thérapeutique, qu'il convient donc de nommer « phytothérapie médicale », reste une démarche complexe, si l'on veut la suivre de façon sérieuse et efficace. Elle est pourtant simple dans son usage, à la condition d'en avoir fait l'apprentissage et d'avoir jeté aux orties (les pauvres !) les idées reçues et les croyances infondées. Il est capital d'en fixer le cadre de référence, de délimiter le champ de compétence de ceux qui la pratiquent, d'en codifier les modalités, que cela soit pour un particulier adepte de l'automédication ou pour un professionnel de la santé qui souhaite élargir ses compétences et son domaine d'expertise thérapeutique. Il s'agit là d'une approche raisonnable. Certes, s'engager dans cette voie peut mécontenter les farouches défenseurs des médecines parallèles et les opposants au « lobby » des laboratoires pharmaceutiques, tout en créant de l'insatisfaction et de l'agacement chez les partisans d'une approche orthodoxe des soins, basée sur les statistiques, les algorithmes de décision et les besoins de santé publique. De l'art de déplaire à tout le monde ! L'enjeu est de réconcilier tout ce beau monde, en faisant

une synthèse entre la « science du peuple » et celle des élites, entre les pratiques des mandrins de la médecine et celles des mandarins de l'académie, entre la santé collective et celle qu'il faut individualiser pour vous, pour vos êtres chers, pour ceux qui restent uniques à vos yeux.

Dès lors que l'on parle de phytothérapie, tant de questions se posent, sur la forme certainement, mais surtout sur le fond. Pour qui, pourquoi, comment la phytothérapie ? En pratique, comment cela-se passe-t-il ? Vous voulez des exemples concrets ? Alors suivez-moi tout au long de cet ouvrage, qui pose cent (et une) questions sur le sujet et apporte un nombre bien plus grand de réponses. Il constitue le premier jalon d'une série de livres consacrés à la phytothérapie médicale, autrement dit l'art et la manière d'employer ce qu'il convient d'appeler désormais les « plantes médicalisées ». Inusable, il sera chaque fois que nécessaire le compagnon de votre (bonne) santé.



1

Au fait, c'est quoi, la phytothérapie ?

Curieuse question en vérité, tant l'étymologie du mot semble donner la réponse : thérapeutique par les plantes, ou soigner avec le végétal. Cette apparente simplicité cache une réalité complexe, le végétal ayant une fâcheuse tendance à être « cuisiné » à toutes les sauces. Produits diététiques, tisanes en infusion ou décoction, teintures mères homéopathiques, compléments alimentaires mélangeant des actifs végétaux et des nutriments, gélules de poudre ou d'extraits indéterminés de plantes, huiles essentielles, extraits totaux standardisés de plantes sous forme de spécialités ou de matières premières destinées à la préparation magistrale officinale : de toutes les manières, les plantes nous veulent du bien. Il existe néanmoins beaucoup d'appelés et peu d'élus pour pouvoir prétendre guérir et prévenir les maux de nos contemporains.

La phytothérapie est issue de traditions remontant à la nuit des temps. Patrimoine commun de l'humanité, la plante médicinale appartient à tous, et chacun se l'approprie. Ses usages ont évolué au fil de l'histoire, des us et coutumes, des progrès de la science et de la thérapeutique médicale. De nos jours, se soigner avec les plantes est devenu un recours ou un pis-aller mettant en œuvre des pratiques des plus sérieuses aux plus farfelues. La phytothérapie connaît, depuis le début des années 2000, un essor considérable. En évoquant son renouveau, les médias parlent même de phénomène de société et la rangent parmi les médecines alternatives et complémentaires (MAC), appellation reprise depuis 2015 par le Conseil de l'Ordre des médecins. Certains la cantonnent

encore au domaine des médecines non conventionnelles, dites également « naturelles », « douces », ou pire encore, « parallèles ». De quoi s’emmêler les pinceaux ! De fait, identifier la phytothérapie en tant que discipline thérapeutique médicalisée est devenu une nécessité pratique, afin que le patient, le principal concerné, s’y retrouve. L’enjeu est qu’elle reprenne le chemin du quotidien en tant que médecine de première intention.

Pour cela, il ne faut pas hésiter à la distinguer de la phytothérapie traditionnelle, basée sur le seul héritage du passé et sur l’empirisme. Cette manière de « consommer » les plantes médicinales, qui imprègne encore fortement les mentalités, fait généralement appel aux applications locales sous forme d’emplâtres et aux tisanes traditionnelles – qui ne comportent théoriquement que les principes actifs hydrosolubles de la plante. Les infusions et les décoctions ne sont pas dépourvues d’intérêt dans certains cas ou pour quelques végétaux, comme la mélisse ou la prêle, dont les substances actives sont pour l’essentiel solubles dans l’eau et non détériorées par la dessiccation (séchage). Dans d’autres cas, la tradition fait appel à de la poudre de plante, ou à des alcoolatures, ces dernières étant susceptibles de contenir des actifs solubles dans l’alcool éthylique. Cette phytothérapie ancestrale reste largement utilisée dans certains pays, surtout ceux en voie de développement, le plus souvent pour des raisons socio-économiques et culturelles. En France, elle existe toujours mais elle demeure une médecine non conventionnelle, au sens strict du terme, c’est-à-dire caractérisée par l’absence de validation scientifique issue d’études dûment publiées.

Comme nous le verrons, il existe une phytothérapie médicale qui se développe, se codifie, utilise les plantes selon des critères scientifiques et modernes, en conformité avec le cahier des charges rigoureux établi par les pouvoirs publics, en toute sécurité et dans le strict respect de la réglementation en vigueur. Pratiquée par des professionnels de la santé spécifiquement formés, cette discipline thérapeutique en plein essor souffre cependant d’un manque de notoriété auprès de l’ensemble de la population et du corps médical, qui la confondent souvent avec la « tisanothérapie » de nos grands-mères.

La « médecine par les plantes » relève sûrement d'une démarche volontaire, à l'heure où l'offre de soins abonde dans tous les domaines. Outre les molécules de synthèse, toute une batterie de solutions thérapeutiques s'offre au malade pour aller mieux et guérir : de la chirurgie à la radiothérapie, du soin infirmier à la kinésithérapie, de la nutrition au thermalisme, en passant par la réadaptation fonctionnelle, la psychothérapie et la relaxation, la liste est longue. La phytothérapie médicale a toute sa place dans cet arsenal thérapeutique. Du fait des progrès en matière de procédés d'extraction et de conservation des principes actifs, et grâce à la mise en place d'une démarche clinique rationnelle basée sur la connaissance médicale des besoins du patient, émerge la phytothérapie clinique individualisée, une vraie révolution tant sur le plan conceptuel qu'opérationnel. Cette révolution tranquille à la québécoise constitue une lame de fond avec laquelle il faut désormais compter.

L'aromathérapie est un cas à part : elle recourt à des extraits aromatiques de plantes (essences et huiles essentielles) obtenus par distillation. En cela, elle se différencie de la phytothérapie qui utilise l'ensemble des éléments d'une plante. L'extrême concentration en principes actifs et les risques de surdosage ou de toxicité liés à certaines molécules font des huiles essentielles des produits délicats à manier qui nécessitent une solide formation de la part du prescripteur et des précautions particulières à prendre avant de les utiliser.

Il importe également de bien différencier la phytothérapie de l'homéopathie, qui constitue un mode alternatif fréquent aux médicaments de synthèse. Ce concept thérapeutique, élaboré en 1796 par le médecin allemand Samuel Hahnemann, est désormais fortement contesté par la communauté scientifique, ce qui a valu aux petits granules blancs, qui en sont le symbole, d'être déremboursés par la Sécurité sociale en France. L'homéopathie est basée sur le principe de similitude, selon lequel « les semblables sont guéris par les semblables ». Ainsi, une substance d'origine végétale, animale, minérale ou chimique est utilisée à dose infinitésimale pour traiter l'intégralité des troubles ressentis par le malade, s'ils sont semblables à ceux que cette même substance procure à dose

pondérale sur un mode toxique. À titre d'exemple végétal, l'Arnica est une plante toxique qui donne des signes de maladie liés à sa toxicité pouvant aboutir à la mort lorsqu'il est absorbé à des doses de l'ordre du gramme (50 g de teinture ou une poignée de fleurs). L'Arnica est donc utilisé en dilution homéopathique (exemple : 7 CH, autrement dit septième centésimale hahnemannienne) et après dynamisation (le produit est agité et exposé à de fortes secousses), pour traiter les mêmes signes cliniques que l'on retrouve chez un patient, indépendamment de la cause de la maladie qui l'affecte.

À l'inverse, en phytothérapie, on se sert de plantes médicalisées non toxiques appartenant à la pharmacopée française ou européenne, et le remède est prescrit à des doses efficaces, autrement dit à dose pondérale : une certaine quantité de matière existe pour une dose donnée, que l'on peut peser. De fait sont utilisés des extraits de plantes contenant de nombreux principes actifs divisés en plusieurs familles chimiques qui définissent sa composition. Ils sont identifiables par divers procédés (par exemple, en HPLC ou chromatographie liquide haute performance) et peuvent être dosés (de quelques μg à plusieurs dizaines de mg selon la molécule). La posologie est dite dose-dépendante (voir [question 7](#)), autrement dit le prescripteur adapte la dose en fonction du poids, de l'âge et de l'intensité des symptômes. On peut dire que c'est une forme d'allopathie naturelle : contrairement à l'homéopathie, la phytothérapie utilise des substances propres à créer les effets contraires de ceux de la maladie. Mais à la différence de l'allopathie conventionnelle qui emploie des molécules de synthèse, la phytothérapie médicale fait appel à des molécules naturellement fabriquées par un végétal. On peut *de facto* parler de pharmacologie végétale. Celle-ci correspond à une démarche clinique conventionnelle, bien que spécifique, tout en obéissant à des modalités d'utilisation particulières qui en font une véritable spécialité thérapeutique.

Lorsqu'elle est utilisée en automédication, la phytothérapie médicale nécessite que le patient soit guidé afin d'éviter de tomber dans les pièges de la « plante à tout faire » et de se perdre dans la jungle des allégations thérapeutiques. Ce dernier ne peut exploiter au mieux l'exceptionnel potentiel des « plantes qui soignent » qu'en

étant accompagné dans sa démarche de soins. Prescrite ou conseillée par un professionnel de la santé (médecin, dentiste, sage-femme, pharmacien, professionnel paramédical, mais aussi vétérinaire pour nos amis les animaux), la phytothérapie clinique individualisée apporte la garantie d'un rapport efficacité/tolérance exceptionnel. Elle constitue une ressource thérapeutique de premier ordre, seule ou associée à d'autres pratiques médicales, pour traiter les troubles fonctionnels et les affections liés à un état de santé perturbé. Elle permet de réduire les facteurs de risque de nombreuses maladies et d'accompagner les traitements usuels, en optimisant leur action et leur tolérance et en améliorant la qualité de vie du patient.

2

Le succès de la phytothérapie est-il justifié ?

Malgré les prouesses chirurgicales et les progrès de la recherche pharmaceutique, de nombreux troubles laissent les patients insatisfaits ou sans réponse. Ce constat ne suffit pas pour expliquer pourquoi ceux-ci se tournent de plus en plus vers la phytothérapie médicale.

Certes, l'usage des plantes médicinales a souffert de l'héritage du passé et, comme tout legs, aussi prestigieux soit-il, le droit d'inventaire s'exerce. Les défauts, insuffisances et limites des thérapeutiques végétales ont fini par les desservir. Il est en effet difficile de justifier l'emploi de remèdes supposés tout soigner et dont l'efficacité varie selon la saison, la provenance, le mode de préparation ainsi que le sérieux du producteur et du distributeur de la matière première. *Quid* de la persistance d'une pensée magique liée à la conviction du prescripteur et à la crédulité du patient autant qu'aux réelles propriétés du remède ? Même habillé du titre de phytothérapie, l'usage traditionnel des plantes a fourni le bâton pour se faire battre à ses détracteurs, ceux-là même qui pensaient détenir le Saint-Graal grâce à la synthèse chimique des molécules.

Les progrès de la pharmacovigilance et plusieurs scandales pharmaceutiques ont changé la donne. Le désir croissant du grand public d'un retour à des traitements naturels enfonce le clou. Parallèlement, la phytothérapie médicale est sécurisée par de nouvelles contraintes réglementaires découlant des accidents causés par l'utilisation mal maîtrisée des plantes. Le renforcement

des règles de bonnes pratiques dans la production et la distribution des extraits de plantes médicinales assainit le « marché » de la phytothérapie et apporte des garanties de qualité aux patients.

Les professionnels de la santé redécouvrent, lentement mais sûrement, que les plantes présentent de grands avantages par rapport aux médicaments chimiques. La molécule issue de la chimie de synthèse peut être assimilée à une clé unique adaptée à une seule serrure. La plante, au contraire, apporte tout un trousseau ouvrant plusieurs portes, à divers niveaux, de la cave au grenier. Imaginez l'abondante population de molécules qui la composent – parmi laquelle on identifie seulement 200 à 250 substances réputées actives – et qui agissent en synergie : elles offrent beaucoup de possibilités ! Face à une « moléculothérapie de synthèse » omniprésente se dresse désormais une pharmacologie végétale riche et diversifiée qui élargit l'offre de soins pour les patients.

Des progrès considérables ont été accomplis pour restituer le potentiel thérapeutique de certaines plantes. Elles sont mieux étudiées, leurs propriétés sont identifiées et démontrées scientifiquement, leurs méthodes d'extraction sont devenues performantes et leur utilisation, codifiée par des cliniciens expérimentés, est enseignée en université ou dans le cadre de formations privées parrainées par des organismes professionnels, comme l'Institut européen des substances végétales (voir [question 98](#)). Cette discipline thérapeutique a vu le jour. Il convient de la faire vivre, prospérer et connaître.

Les outils thérapeutiques sont en place, et les médecins peuvent les intégrer dans cette pratique médicale basée sur des preuves que prône l'université (voir [question 97](#)). Le chantier n'est pas terminé mais il avance vite, et chacun peut désormais profiter des bienfaits de cette nouvelle phytothérapie.

3

Comment la phytothérapie a-t-elle évolué jusqu'à nos jours ?

Comment sommes-nous passés de la tradition populaire et du jardin des simples au laboratoire pharmaceutique moderne ? Les végétaux peuplaient la planète bien avant l'homme et ont d'abord servi à le nourrir *via* la cueillette puis la culture. Leur emploi a rapidement dépassé le cadre de la simple subsistance lorsque furent constatées leurs propriétés permettant de traiter blessures et maladies. De nombreuses plantes ont intégré la panoplie des Herbes et des Simples chez tous les peuples depuis la nuit des temps. Leur usage a varié selon le sens donné à la maladie, mot dont l'étymologie renvoie à la souffrance ressentie, mais aussi au Malin prenant possession de sa victime. Dès lors, le détenteur du savoir sur les bonnes « herbes » (sorcier, chamane, druide, abbé, apothicaire, etc.) s'est vu doté d'un pouvoir particulier.

La connaissance botanique et l'usage médical des plantes ne prennent leur essor en Europe qu'avec l'évolution des connaissances générales, à la Renaissance, durant le Siècle des lumières et surtout à partir du ^{xix}^e siècle. L'art médical devient une science, et la démarche expérimentale s'applique à la pharmacologie. Historiquement notre premier médicament, les plantes sont codifiées en pharmacopées officielles dans une Europe en pleine mutation industrielle. De fait, de nos jours, les substances végétales sont présentes dans un grand nombre de médicaments répertoriés dans le *Vidal*®, la bible thérapeutique des médecins.

Le développement de la pharmacologie de synthèse (l'aspirine, la quinine, la pénicilline...) a permis l'accès des médicaments au plus grand nombre. Leur rôle a été essentiel dans l'amélioration de la santé des populations et a contribué de façon spectaculaire à l'augmentation de l'espérance de vie, balayant pratiques médicales ignorantes, remèdes inefficaces, traitements inutiles et dangereux. En France, grâce à la Sécurité sociale, la démocratisation des médicaments chimiques a pris son essor au lendemain de la Seconde Guerre mondiale. Dans le contexte des Trente Glorieuses, et avec l'émergence de la médecine basée sur les preuves ou sur les faits, les plantes ont perdu de leur superbe et cédé du terrain pour se limiter aux « petites » maladies et à la « bobologie ». Le déremboursement des préparations magistrales et de la plupart des remèdes à base de plantes a sorti ces traitements du champ de la solidarité nationale et les a renvoyés à un usage motivé par le choix individuel, d'ailleurs au prix d'une certaine malhonnêteté intellectuelle. En effet, en basant la prise en charge collective des médicaments sur la notion d'efficacité scientifique et de service médical rendu, les organismes sociaux ont accrédité l'idée que ce qui n'est pas remboursé ne serait pas efficace, pour justifier la baisse de leurs prestations.

Par un effet de balancier, les plantes sont de retour, sous un nouveau visage, dans un nouveau contexte. Alors que la synthèse piétine, la chimie extractive avance à pas de géant depuis vingt ans. Les études scientifiques fleurissent, les diplômes de phytothérapie se multiplient, la démarche clinique phytothérapeutique se précise et est portée à la connaissance des prescripteurs potentiels et des patients.

La découverte de nouvelles méthodes extractives (voir [question 5](#)) a mis à la disposition des professionnels de la santé des remèdes inédits, comme les extraits fluides de plantes fraîches standardisés (EPS), dont le rigoureux cahier des charges est particulièrement adapté à cette nouvelle « médecine par les plantes ». Depuis le début des années 2000, de nouvelles références de ces nouveaux extraits enrichissent régulièrement la panoplie de ces « médicaments naturels » capables de restituer au mieux le potentiel thérapeutique de la plante médicalisée. Ainsi en 2020, les cinquante-

six EPS disponibles peuvent être mélangés sous forme de préparation magistrale pour confectionner une variété phénoménale de traitements personnalisés. Désormais chacun peut y recourir pour soigner un nombre croissant de maladies.

4

La phytothérapie est-elle de gauche ?

Rose, verte, ou rouge ? Pourquoi pas bleue, blanche ou arc-en-ciel ? Existe-t-il une sociologie liée à l'emploi des plantes pour se soigner ? Faut-il être post-soixante-huitard et fumer de l'herbe pour aimer les « herbes » ? Apprécier la nature, fuir la société de consommation et ses artifices ? La phytothérapie est-elle une médecine première, traditionnelle, d'inspiration chamanique ? Est-elle naturaliste, New Age, engagée, indignée, résignée ?

En fait, elle est comme la prose de M. Jourdain : beaucoup la pratiquent sans y prêter attention, tant elle coule de source. Les végétaux font partie de notre univers familier, et chacun trouve normal d'y recourir pour agrémenter son environnement, se nourrir, se soigner. Une empathie naturelle existe pour les plantes, qui nous fait parfois oublier la toxicité de certaines d'entre elles.

Mais se tourner vers la phytothérapie à l'ère de l'allopathie toute-puissante n'est pas une démarche innocente. Multiples sont les motivations et les circonstances qui amènent malades et professionnels de la santé à se tourner vers la phytothérapie médicale, y compris par hasard, et souvent par pragmatisme. Le rejet des médicaments de synthèse arrive souvent en tête : effets secondaires, efficacité insuffisante ou nulle, image défavorable (scandales sanitaires, médiatisation des alertes de pharmacovigilance, vécu personnel ou chez des proches, rumeurs, etc.). L'évolution de la pratique médicale (parcours de soins, génériques, hyperspécialisation, consultations trop courtes,

prééminence des examens complémentaires sur l'approche clinique...) a transformé la relation médecin-malade. Ce dernier, déçu, est en quête d'informations pour trouver les solutions aux problèmes de santé non résolus et aux questions sans réponse.

La phytothérapie clinique individualisée répond à ce besoin d'humanité : être pris(e) en compte dans sa globalité ; se sentir écouté(e), regardé(e), compris(e), dans son corps, son cœur, son âme. Cette demande d'aide et même d'entraide vise tous les niveaux de plainte et de souffrance, de portée universelle. Le médecin phytothérapeute y répond en passant du temps avec son patient, en le considérant comme un tout, en ne négligeant pas sa plainte, en apportant des solutions pratiques à ses problèmes quotidiens. Le technicien cède le pas à l'humain, afin de redonner sa chance à chacun. Est-ce une générosité de gauche ? La phytothérapie n'exclut pas cependant une exigence consumériste croissante. Il lui faut répondre à une attente, une demande, une exigence : « J'existe, semblable aux autres, mais cependant unique. Mes besoins sont spécifiques, et je souhaite une réponse personnalisée et adaptée. »

La phytothérapie médicale permet cette approche individualisée, notamment par le biais de la préparation magistrale, un des rares espaces de liberté qui permet au prescripteur de concevoir le remède et au pharmacien de le préparer, à l'heure des protocoles thérapeutiques standardisés et des molécules génériques sans âme. Émerge alors l'impression de sortir des sentiers battus, de partir à l'aventure, de se frayer son propre chemin à la largeur de ses épaules... En outre, le financement de la phytothérapie ne relève pas du domaine public mais de la sphère privée, ce qui implique les notions de responsabilisation et d'engagement volontaire dans cette voie thérapeutique : le patient est acteur de sa santé ! Plutôt individualiste, voire libérale, la pratique de la phytothérapie se nourrit paradoxalement de son déremboursement par la Sécurité sociale, en 1990, sur décision d'un gouvernement de gauche.

5

Quelles sont les méthodes d'extraction les plus performantes ?

Pratiquer la phytothérapie requiert de bons outils : il convient tout d'abord de choisir la plante selon le besoin. Là, la situation se complique... Vous êtes chercheur d'or, vous avez découvert un filon sur votre concession, vous êtes riche ! Sur le papier... Car il faut maintenant extraire le précieux minéral ! Il en est de même pour les plantes. Si on exclut leur usage magique, on ne peut, de nos jours, se contenter de leur bonne réputation (le remède de « bonne *fame* » et de « bonne femme ») pour espérer soigner efficacement, sauf à s'en remettre au seul effet placebo. L'efficacité prime, et il faut également choisir le mode d'extraction. Ce choix est tellement déterminant qu'il peut parfois conditionner celui de la plante : sont de préférence sélectionnés dans la liste les extraits bénéficiant de l'extraction la plus performante.

L'efficacité thérapeutique des plantes médicalisées est liée à la présence de nombreuses molécules, actives (action pharmacologique) et utiles (modulation de l'effet et de la tolérance des substances actives). Cet ensemble constitue le *totum*, qu'il faut retrouver dans son intégralité et son intégrité dans le produit final. Cette opération n'est pas si simple, car ces composés sont présents à l'origine dans la cellule végétale, protégée par sa membrane pecto-cellulosique. Celle-ci empêche une bonne assimilation des principes actifs lorsque l'utilisation de la plante se limite à la seule

ingestion du végétal à l'état brut. Une extraction préalable est donc nécessaire.

1 + 1 = 3. L'arithmétique des substances végétales est des plus étranges. Le théorème est simple : les propriétés (et donc l'efficacité) du *totum* sont supérieures à la somme des propriétés de chacun des constituants de la plante. Cela signifie que le potentiel thérapeutique du total de la plante ne peut être reproduit par ses composants pris isolément. Nous sommes au cœur même du principe de la phytothérapie : afin de disposer de la totalité du pouvoir curatif de la plante, l'objectif est de pouvoir bénéficier, *via* des méthodes d'extraction performantes, de l'ensemble de ses principes actifs et utiles, tels qu'ils existent réellement. Cette démarche diffère du choix, volontaire ou non, de n'exploiter que les propriétés thérapeutiques d'une seule fraction des molécules de la plante, aussi sympathique soit-elle. Là réside le point faible des extractions partielles, comme les teintures mères. L'union fait la force. Tout ou partie, il faut choisir. Nous avons fait le choix du *totum*. De fait, chaque fois que cela est possible, sauf exception liée à l'intérêt thérapeutique dûment démontré de certaines substances végétales (comme les polyphénols, avec les exemples de la curcumine, du resvératrol, de la quercétine), c'est vers l'intégralité et l'intégrité des composants de la plante que nous nous tournons pour soigner et guérir.

Il est par conséquent indispensable de savoir extraire techniquement cette quintessence qu'est le *totum*. Mais cela n'est pas suffisant. En effet, il est impératif de pouvoir reproduire les effets thérapeutiques des plantes, afin d'écarter le vieux reproche formulé à l'encontre de la phytothérapie : « Son efficacité dépend du temps, du vent, de la saison... » La « reproduction » d'une molécule chimique seule, comme l'aspirine ou le paracétamol, est relativement aisée : une duplication est effectuée au sein d'un laboratoire pharmaceutique, *via* la synthèse. Autrement dit, il s'agit d'une sorte de copier-coller de la molécule d'origine. Pour une plante entière, qui contient 200 à 250 principes actifs différents, l'homme ne sait pas faire de copie. Il s'incline donc devant la nature qui assure cette entreprise bien mieux que lui : il suffit de laisser la plante se reproduire elle-même et, ensuite, d'extraire sa « substantifique

moelle ». Là, néanmoins, la situation se complique. Intervient alors le « génie humain » non seulement pour réaliser la délicate opération d'extraction des actifs végétaux mais aussi pour obtenir un extrait reproduisant en tout temps et en toute saison l'activité thérapeutique du *totum*.

De fait, le résultat repose sur les modalités d'extraction, avec cette nécessité, impérative pour le médecin phytothérapeute, de restituer et de conserver ce fameux *totum*, en standardisant la concentration de ses molécules. Du chemin a été parcouru depuis la teinture mère hahnemannienne, découverte à la fin du XVIII^e siècle. De nouvelles techniques extractives révolutionnant la pratique de l'art ancestral des plantes sont ensuite apparues, à la fin du XX^e siècle, ouvrant l'ère de la phytothérapie moderne.

Aux méthodes traditionnelles (macération hydroalcoolique, nébulisation) est venu s'ajouter, depuis le début des années 2000, le procédé Phytostandard mis au point par le pharmacologiste Daniel Jean. Cette innovation révolutionnaire répond à l'impératif de récupérer, de façon constante et reproductible, ce trésor de molécules enfoui au cœur de la plante. Elle met en œuvre une multi-extraction de toutes les substances, solubles aussi bien dans l'eau que dans l'alcool. Élevée par un récoltant spécialisé, la plante doit rester fraîche, la dessiccation détruisant de nombreux composés fragiles. Elle est donc congelée, pour être broyée ultérieurement alors qu'elle est encore à des températures négatives (cryobroyage). Intervient alors l'expertise extractive, avec un cahier des charges exigeant : traçabilité, nombreux contrôles qualité (notamment sur le plan microbiologique, recherche de métaux lourds et de contaminants, dosage de la teneur en actifs, etc.), respect des bonnes pratiques de fabrication et de distribution. Ainsi naît un EPS (extrait fluide de plante fraîche standardisé en solution glycinée). Stables, dans un produit ne contenant ni sucre ni alcool, les principes actifs de ces extraits fluides sont entre cinq et quinze fois plus concentrés que dans les matières premières traditionnelles. Leur biodisponibilité est pratiquement doublée, et l'ensemble des propriétés de la plante peut enfin être exploité, y compris celles nouvellement mises en évidence grâce au procédé d'extraction Phytostandard. Ainsi, les médecins et pharmaciens utilisent

quotidiennement le puissant pouvoir antiviral de l'EPS de cyprès pour traiter de nombreuses maladies virales (voir [question 53](#)).

D'un point de vue réglementaire, les EPS de plantes sont des matières premières à usage pharmaceutique. Celles-ci sont délivrées aux pharmacies, assorties d'un bulletin de contrôle et d'analyses qui garantit la qualité du lot et sa traçabilité – il est donc possible de remonter depuis le flacon d'EPS jusqu'à la parcelle où la plante a poussé ! Ces matières premières d'EPS sont destinées à la préparation magistrale. Réalisée par le pharmacien dans son officine, cette dernière possède un statut de médicament. C'est la raison pour laquelle elle n'est fabriquée et délivrée qu'en pharmacie : cette démarche constitue une sécurité pour le patient.

En prenant comme support la fibre d'acacia, cette nouvelle technologie extractive est également déclinée en forme sèche et aboutit à des comprimés contenant un remède tout prêt composé de deux plantes correspondant à une indication spécifique (exemple : Phytostandard cyprès/échinacée ou artichaut/radis noir). Elle existe aussi sous la forme de gélules unitaires de plantes, dans lesquelles ces dernières, labellisées bio, sont lyophilisées sur un support de fibres d'acacia (exemple : Phytostandard de plantain ou d'harpagophytum). Les EPS et les Phytostandards sont fabriqués et distribués aux pharmacies depuis 2001 par le laboratoire PiLeJe, qui détient le brevet d'extraction, tant qu'il n'est pas tombé dans le domaine public.

Un autre exemple d'innovation en phytothérapie est illustré par la commercialisation, depuis le début de l'année 2020, des Extraits de Référence quantifiés, les qRE (pour *quantified Reference Extracts*). Ces nouveaux produits annoncent l'arrivée de l'intelligence artificielle (IA) dans l'univers de la chimie extractive. Celle-ci permet désormais de contrôler en une seule analyse l'identité, la qualité, la stabilité et le risque d'adultération d'un extrait végétal. La délivrance de ces matières premières est associée à la production d'un certificat de qualité, comme pour les EPS, lequel fournit un profil chromatographique complet, ainsi que l'identité et la concentration de toutes les substances significatives. À qui doit-on cette innovation ? Toujours à l'immuable Daniel Jean qui, après avoir mis

au point les Suspensions Intégrales de Plante Fraîche (SIPF) dans les années 1980, après avoir suscité la révolution des EPS dans les années 2000, explore encore et encore la complexe composition des plantes médicinales, à l'aune des nouvelles technologies.

La recherche continue.

6

Selon quels critères choisir les plantes ?

Leurs règles d'utilisation tiennent autant à la spécificité des extraits de plantes qu'à une démarche clinique basée sur la compréhension des causes de la maladie. Souvenons-nous de la définition de la santé donnée par l'OMS : « État de bien-être physique, psychique et social. » La santé n'est pas seulement l'absence de maladie, elle est le résultat d'un équilibre.

La phytothérapie clinique individualisée souscrit parfaitement à cette manière de penser : elle se définit comme une démarche clinique personnalisée utilisant des plantes dont les composants sont connus et synergiques. Elle vise à maintenir ou restaurer un état de bonne santé et à traiter les pathologies fonctionnelles et/ou organiques d'un patient considéré dans sa globalité – et non pas comme une somme d'organes ou un simple porteur de symptômes.

En pratique, la consultation du médecin phytothérapeute peut être assimilée à une valse à trois temps :

- Premier temps, enquêter : quoi ? pourquoi ? comment ?
- Deuxième temps, choisir parmi les plantes disponibles en fonction de leurs propriétés (pharmacognosie), de leur mode d'extraction, des besoins du patient.
- Troisième temps, prescrire les matières premières végétales sous forme de préparation magistrale assemblée par le pharmacien dans son officine, ou se tourner vers une spécialité prête à l'emploi répondant aux critères d'extraction définis précédemment.

Cette démarche clinique enrichit la pratique médicale (voir [question 97](#)) et fait l'objet d'un apprentissage professionnel par les prescripteurs, par le biais de diplômes universitaires ou *via* la formation continue, comme celle assurée sous le parrainage de l'Institut européen des substances végétales. Ces enseignements médicaux, réservés aux professionnels de la santé disposant d'un ordre (comme les médecins, les pharmaciens, les chirurgiens dentistes, etc.), peuvent s'enrichir de formations plus généralistes sur les plantes, ouvertes au grand public, comme celles de l'École des plantes de Paris, de l'École lyonnaise des plantes médicinales, ou encore de la Société française d'ethnopharmacologie, structures davantage orientées vers l'étude de la botanique, de l'herboristerie et de la tradition en matière de pharmacologie végétale (voir [question 98](#)).

Le phytothérapeute averti privilégie les extraits standardisés (normalisés) de plantes. Il préfère ceux qui sont issus de plantes fraîches et qui se présentent sous une forme dépourvue de sucre et d'alcool (indispensable chez l'enfant et la femme enceinte). Il tient compte des indications, précautions d'emploi, contre-indications et interactions médicamenteuses propres à chaque plante.

Le recours aux formes liquides, faciles à mélanger par le pharmacien, facilite l'utilisation de la préparation magistrale. Ainsi, avec cinquante-six plantes médicalisées sous forme d'EPS (en 2020), le prescripteur peut formuler de façon personnalisée un très grand nombre de remèdes qui couvrent l'essentiel des besoins thérapeutiques en médecine dite de ville – par opposition à la médecine hospitalière. Il apprécie aussi les extraits de plantes issus de plantes fraîches sous forme de comprimés ou de gélules unitaires, qui permettent de traiter des affections ponctuelles, ou de simplifier la vie des patients « nomades » ou de ceux n'aimant pas le goût des plantes.

Pour certaines indications, les teintures mères ou les gélules d'extraits secs restent utiles, en général en tant que remède unitaire, parfois en association. Ces autres modes d'extraction sont indispensables lorsque la plante n'est disponible que sous forme séchée ou pour certaines références moins usitées. C'est le cas des

extraits secs de bacopa, de safran, d'harpagophytum, de bouleau ou de bruyère. C'est également celui des teintures mères de tilleul, d'achillée millefeuille ou d'ail des ours. Ces macérations alcooliques sont la spécialité des laboratoires homéopathiques, tradition oblige, comme Boiron, Weleda, Rocal Lehning, ou d'autres laboratoires plus jeunes comme Ladrôme, Dietanat, Herbiolys, Pierre D'Astier ou Biover. De nombreuses préparations à base de plantes sont disponibles, associant généralement plusieurs végétaux dans une indication « grand public » comme les rhumatismes ou les troubles du sommeil. Ces mélanges tout prêts visent le marché de l'automédication et sont distribués en pharmacie, en parapharmacie, dans les boutiques de santé naturelle ou *via* Internet. Le phytothérapeute averti est prudent, voire circonspect, car il se souvient du conseil de ses professeurs : « Ce n'est pas le nom de la plante qui soigne, mais c'est ce qu'il y a dedans ! » Dans ce maquis de produits à base de végétaux, il a généralement beaucoup de mal à savoir si la plante a été utilisée fraîche ou sèche, à connaître le mode d'extraction, à avoir des certitudes sur la restitution du *totum*, et à être sûr du respect de la réglementation. Le passage par la pharmacie apporte davantage de garanties si l'on souhaite un vrai « médicament de plante ».

De nombreux acteurs officient dans le domaine des plantes médicinales, un secteur en pleine expansion depuis plus de trente ans et qui résiste bien à la crise économique. La plupart ont investi le domaine de l'automédication ou du conseil officinal. Ainsi, fondé en 1980 par le Dr Max Rombi, Arkopharma est un laboratoire pharmaceutique spécialisé notamment dans le domaine de la phytothérapie, avec ses Arkogélules vendues dans de nombreuses pharmacies.

De grands groupes pharmaceutiques se sont intéressés aux plantes pour élargir leur catalogue de médicaments. C'est par exemple le cas du groupe Merck *via* sa branche Merck Médication Familiale, ou du laboratoire Pierre Fabre à travers sa filière Santé familiale qui propose des produits de phytothérapie avec sa branche Naturactive (produits Elusanes, Poconéol, Doriance, Phytaroma, Seriane).

Citons également l'exemple du groupe PiLeJe, fondé par le Dr Christian Leclerc en 1992. Cette « jeune pousse », qui a désormais atteint la maturité, a joué un rôle capital dans l'avènement de cette révolution de la phytothérapie que nous vivons actuellement. Elle a beaucoup œuvré – et continue d'entreprendre – pour le développement de produits visant à développer le capital santé de chacun grâce au conseil personnalisé des professionnels de la santé. Fondateur de la micronutrition, ce laboratoire a favorisé l'essor d'une nouvelle phytothérapie médicale et scientifique basée sur les preuves. En exploitant et en développant le brevet du procédé Phytostandard inventé par le Dr Daniel Jean, il a mis à la disposition des médecins et des professionnels de la santé des moyens thérapeutiques d'une efficacité insoupçonnée jusqu'alors.

En effet, un bon artisan se doit d'avoir de bons outils.

7

Quelles sont les modalités pratiques d'utilisation des extraits de plantes ?

Muni de son ordonnance, le patient se rend à la pharmacie, seule habilitée à lui délivrer des préparations magistrales d'extraits de plantes médicalisées, dans le respect de la réglementation en vigueur. Les missions du pharmacien évoluent, et il est précieux de pouvoir s'adresser directement à lui pour un conseil officinal en phytothérapie (voir [question 98](#)).

Sur l'étiquette de la préparation magistrale sont notés composition, posologie et numéro de préparation, traçabilité et respect des bonnes pratiques officinales obligent. Le traitement se prend avec de l'eau en une ou plusieurs prises, selon l'indication du prescripteur. L'efficacité des plantes dépend de la dose administrée (effet dose-dépendant), elle-même calculée selon la stratégie clinique.

À titre de repère et d'exemple, voici les posologies usuelles pour les extraits de plantes fraîches standardisés en solution glycinée (EPS).

Pour les situations urgentes, on débute à fortes doses : 10 ml, 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours – il s'agit là du traitement de charge, adapté par exemple pour une grippe ou une crise d'hémorroïdes.

Les troubles aigus (poussée d'arthrose, troubles nerveux) requièrent, pour leur part, un traitement d'attaque, qui dure 1 à

2 semaines, à raison de 10 ml, 2 fois par jour.

Enfin, toute affection d'intensité modérée, en situation chronique ou en prévention, se soigne avec le classique traitement d'entretien : 5 à 10 ml par jour, administrés de façon continue pendant 15 à 30 jours et au-delà. La prise peut également être discontinuée (5 jours sur 7 ou 10 jours par mois).

L'intérêt des EPS est notamment qu'ils ne contiennent ni sucre ni alcool et peuvent s'utiliser dès la petite enfance – et même dès la sortie de la maternité ! – si le besoin s'en fait sentir, par exemple pour soulager les coliques du nourrisson ou traiter les infections virales. La posologie d'entretien est de 1 ml pour 10 kg, à prendre 1 à 2 fois par jour. Elle est doublée en traitement d'attaque, triplée en traitement de charge (voir ci-dessus).

De quoi mener bataille contre la maladie.

8

Est-il encore d'actualité de drainer et de détoxiquer avec les plantes ?

Vive la cure de détox ! Envahissant les magazines après les fêtes de Noël et au printemps, elle rencontre chaque année un grand succès et répond à un vrai besoin tant psychologique que physique. Selon une enquête de 2012 présentée lors du congrès de la Société européenne d'oncologie médicale, les Européens attribuent de façon excessive la cause du cancer à des facteurs environnementaux (OGM, téléphone portable) plutôt qu'à leur propre comportement (alcool, soleil, sédentarité). Dans le même temps, 64 % des sondés se sentent protégés par l'alimentation bio et 27 % recourent au régime « détox » : plus facile à faire que de changer ses habitudes. Est-ce bien utile ? Besoin de se décrasser pour les uns, de se purifier pour les autres, la détoxification est un vieux concept qui retrouve droit de cité grâce aux progrès des connaissances physiologiques.

Quelle que soit sa dénomination scientifique actuelle, le drainage place toujours le foie au premier rang des organes d'élimination à soutenir, renforcer ou protéger dans une population exposée aux xénobiotiques (substances étrangères à l'organisme), tels que polluants environnementaux, alcool et médicaments, surtout chez les seniors (voir [question 92](#)). Produits du métabolisme et hormones ont également besoin d'être transformés avant d'être éliminés.

Le processus de détoxification hépatique se déroule en deux phases, comme dans un entonnoir : la première est un vrai

boulevard, mais la seconde peut poser problème. En effet, elle constitue le facteur limitant de ce travail de transformation métabolique. Certaines situations – régime, déséquilibre alimentaire, médicaments, maladie inflammatoire – satureront cette étape, entraînant une accumulation de métabolites toxiques en amont, ce qui rend la situation encore plus dangereuse. Paradoxalement, une détoxification hépatique qui fonctionne mal rajoute de la toxicité.

La plante agit là où le médicament chimique cale : elle stimule la deuxième phase de détoxification et facilite l'élimination des xénobiotiques et des déchets du métabolisme. De plus, elle améliore la fonction hépatique. Ainsi, le mélange d'extraits standardisés de plante fraîche d'artichaut/curcuma/radis noir est une préparation magistrale particulièrement indiquée, à raison de 5 ml, 2 fois par jour dans de l'eau, à la suite d'excès alimentaires ou pour le « nettoyage » de printemps (saison du foie en médecine chinoise). Cette formule détoxique et protège le foie chez les patients sous chimiothérapie, pilule, paracétamol, ou atteints de certaines maladies du foie (hépatites virales ou médicamenteuses). Sont également efficaces le desmodium, le romarin, le chardon-Marie et le chrysanthellum.

En plus de leur action sur le foie, l'artichaut, la bardane et le pissenlit stimulent l'indispensable élimination rénale, tandis que la réglisse est active sur l'intestin et sur son écosystème, essentiel pour un bon équilibre immunitaire.

En phytothérapie, le foie, les reins et l'intestin composent le système de soutien, clé de voûte de l'édifice constitué par les systèmes nerveux, immunitaires et hormonaux, à la base de notre équilibre interne. Renforcer ce système de soutien est souvent la première étape thérapeutique pour restaurer un état de bonne santé ou pour le préserver.

9

La phytothérapie peut-elle aider à traiter la dépression ?

« Docteur, je n'en peux plus, je déprime. Pouvez-vous vraiment m'aider et me traiter sans médicaments chimiques ? » Avec certitude, oui ! D'abord, en adoptant le credo de Voltaire : « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » Ensuite, en comprenant ce qu'il ne faut plus faire – à moins d'avoir touché le fond –, en intégrant une approche psycho-comportementale des troubles de l'humeur et en agissant rationnellement sur la biologie du cerveau. Certaines plantes sont parfaitement adaptées pour cela.

Commençons par les faits : la France est championne en matière de consommation d'anxiolytiques, d'antidépresseurs et d'alcool. Elle est la médaillée olympique du pessimisme et figure dans le peloton de tête des pays au taux de suicide le plus élevé. Déprimant ! Les antidépresseurs de synthèse sont-ils efficaces ? Une analyse d'études cliniques effectuée pour répondre à cette question a été publiée, en janvier 2010, dans le réputé *Journal of the American Medical Association*. Elle confirme que ce type de médicament n'a fait la preuve de son efficacité que dans les dépressions sévères (30 % des cas). Or, les généralistes traitent surtout des dépressions légères à modérées. Mais ce sont eux qui prescrivent 90 % de ces molécules de synthèse.

En dehors de la psychothérapie, pas toujours facile d'accès, certaines plantes sont, de fait, le recours de première intention. Les preuves sont là, les mécanismes d'action identifiés. Ainsi, le safran, le millepertuis, le mucuna et le griffonia sont performants dans les

dépressions légères à modérées. Agissant sur leur incontournable composante neurobiologique, ces trois plantes apportent une réponse fonctionnelle efficace sur les perturbations des neurotransmetteurs (molécules chimiques qui assurent la transmission des messages d'un neurone à l'autre), qui sont impliqués dans la genèse de ces troubles de l'humeur.

Ainsi, le mucuna renforce la dopamine, qui joue le rôle de démarreur, autrement dit d'initiateur de l'action, avant de se transformer en noradrénaline. Cette dernière fonctionne comme un accélérateur : elle amplifie l'action et permet le passage à l'acte et la réalisation de soi.

Le griffonia, pour sa part, agit sur la sérotonine qui, à l'inverse, constitue le frein. Ce neurotransmetteur joue un rôle majeur dans la régulation de l'humeur et du comportement, car il permet la prise de recul, le contrôle de soi, le tri de l'information, avant de se transformer à la tombée de la nuit en mélatonine, l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques.

Le safran exerce une action globale sur le tissu cérébral, en modulant et en amplifiant l'activité des neurotransmetteurs précédemment cités, et en jouant un rôle anti-inflammatoire et trophique (aide à la réparation, cicatrisation et organisation) au niveau du cerveau. Ces propriétés lui confèrent une efficacité antidépressive, calmante et stimulante de la cognition (mémoire, concentration, attention).

Quant aux effets du millepertuis, ils se font sentir en premier lieu sur la sérotonine, dont la plante renforce l'action. Elle agit de même dans un second temps sur la dopamine, ce qui en fait un antidépresseur complet.

Ces champions de l'humeur sont souvent employés en association avec le ginseng ou la rhodiole pour améliorer l'adaptation au stress, avec la valériane ou la passiflore pour combattre plus spécifiquement l'anxiété ou l'angoisse, ou avec l'eschscholtzia, le houblon ou le tilleul contre les troubles du sommeil.

L'analyse des signes cliniques permet d'identifier quel type de neurotransmetteur est en situation de faiblesse.

Voici ci-après l'exemple d'un mauvais « démarrage », traduisant une activité dopaminergique insuffisante : vous êtes fatigué(e) le matin, avec un gros besoin de café, voire de cigarettes ; vous manquez de motivation ; vos idées ne sont pas claires avant 11 heures. Dans ce cas, la formule d'extraits standardisés de plante fraîche (EPS) de mucuna/rhodiola est la plus adaptée, à raison de 5 à 10 ml le matin.

Une autre situation courante est le « freinage » défectueux, évoquant une déficience sérotoninergique : cela se traduit par une agitation anxieuse et épuisante, surtout le soir, avec irritabilité, envie de sucré, coucher tardif, difficulté à faire face. Tournez-vous vers le mélange d'EPS passiflore/griffonia, 5 ml à 17 heures, autant à 20 heures. L'effet est garanti. Sinon doublez la dose, ou ajoutez, le matin, 5 à 10 ml d'EPS de millepertuis.

Mais le cas le plus courant est ce que l'on appelle en médecine l'épisode anxio-dépressif, avec pensées négatives, idées noires, fatigue, tristesse. La dopamine, la noradrénaline et la sérotonine sont prises en défaut. Est alors ressenti un manque d'espoir, d'envie, d'estime de soi, avec des signes d'anxiété, voire d'angoisse. Il faut sortir le grand jeu : 10 à 15 ml d'EPS millepertuis/mucuna le matin et un mélange de griffonia avec soit de la passiflore, soit de la valériane, à raison de 5 ml, 2 à 3 fois par jour, surtout en fin de journée. Les doses sont adaptées au bout de quatre semaines parallèlement à la poursuite de l'accompagnement psychologique. L'association millepertuis/mucuna peut être remplacée (notamment en cas de contre-indications à ces plantes, comme l'association à des médicaments de type contraception orale ou anticoagulants pour la première) par un mélange d'extraits standardisés/titrés de rhodiola et de safran, à l'efficacité prouvée, à raison de 2 cp à prendre le matin. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas arrêter le traitement dès que cela va mieux, car il convient de le consolider pendant plusieurs mois.

10

Comment le millepertuis agit-il sur la neurobiologie du cerveau ?

D'un côté, nous avons le millepertuis perforé, dont l'histoire a plus de deux mille ans. Surnommée l'herbe de Saint-Jean au Moyen Âge, elle était la plus réputée des nombreuses « herbes guérisseuses » qui devaient être cueillies durant la période de la Saint-Jean, au solstice d'été, le 24 juin, au moment où leurs vertus étaient à leur apogée. Elle était considérée comme une plante magique censée chasser l'esprit des ténèbres et exorciser les personnes « possédées ».

De l'autre côté, nous avons les neurosciences, récentes et promises à un bel avenir. L'exploration scientifique de la biologie du cerveau, cet organe mystérieux, permet de mieux comprendre les troubles psychiques. A ainsi été découverte la fameuse plasticité neuronale : le cerveau est un système dynamique, en perpétuelle reconfiguration.

La science progresse vite : on connaissait les neurotransmetteurs, comme la dopamine ou la sérotonine, qui transmettent le signal nerveux d'un neurone à l'autre. On découvre le rôle essentiel des cellules gliales (90 % des cellules cérébrales) qui forment l'environnement des neurones, des facteurs de croissance, des mouvements de minéraux au sein des cellules nerveuses, de l'inflammation.

Cette complexité explique l'intérêt accru pour les modes d'action d'*Hypericum perforatum*, alias le millepertuis. Le simple fait qu'Alexandre Bouron, chercheur au CEA de Grenoble, utilise

l'hyperforine, principal composant de la plante, comme réactif pour percer les secrets des neurones en dit long sur le potentiel de la plante. Ses publications précisent que le millepertuis régule les concentrations cellulaires de sodium, de calcium et de zinc, ce qui explique ses propriétés neuroprotectrices. Il agit donc comme les antidépresseurs de synthèse en amplifiant la réponse des neurones au niveau de leurs connexions (sérotonine et dopamine). Mais il possède aussi des propriétés anti-inflammatoires, renforce les facteurs de croissance cérébrale et exerce un effet protecteur potentiel dans la maladie d'Alzheimer. Il favorise même la naissance de nouveaux neurones, notamment au niveau de l'hippocampe, structure cérébrale qui joue un rôle central dans la mémoire, la navigation spatiale et l'inhibition du comportement.

Premier antidépresseur prescrit en Allemagne, le millepertuis a acquis, en France aussi, ses lettres de noblesse. Il s'utilise sous forme de comprimés – la plante est mélangée avec des excipients – avec AMM (autorisation de mise sur le marché), ou bien en extrait fluide de plante fraîche standardisé (EPS) destiné à la préparation magistrale. Une étude menée chez la souris et publiée en 2006 a démontré une efficacité de l'EPS de millepertuis identique à celle de la célèbre fluoxétine (Prozac®) et supérieure à celle des comprimés ou de la teinture mère de cette plante.

Le millepertuis, la plante du psychisme, permet une prise en charge efficace des dépressions légères à modérées. Il est bien plus facile à manier qu'un antidépresseur de synthèse. Cependant ses précautions d'emploi nécessitent qu'il soit prescrit par un médecin. Son excellente tolérance réconcilie les patients souffrant de troubles de l'humeur avec la thérapeutique médicale, tout en renforçant l'efficacité des psychothérapies.

Il ne faut pas oublier l'action favorable du millepertuis sur les plaintes cognitives (troubles de la mémoire, concentration, attention) et sur la neuroprotection, notamment en post-dépression et chez les sujets âgés de plus de 50 ans. Cet effet est lié aux propriétés de l'hyperforine sur l'hippocampe et devrait être exploité plus souvent dans la pratique quotidienne, afin que le millepertuis ne soit pas

cantonné à sa seule action antidépressive et puisse exprimer son remarquable potentiel thérapeutique.

11

Comment les plantes permettent-elles de mieux gérer le stress ?

Le cinéaste Alain Resnais avait raison : une belle mise en scène est ce qu'il y a de mieux pour décrire des situations complexes. Dans *Mon oncle d'Amérique*, il montre, grâce à des rats et des souris, comment le cerveau limbique, celui de la mémoire, conditionne notre comportement de récompense, nous faisant rechercher le plaisir et fuir les expériences douloureuses. S'il n'y a plus d'issue, l'action est inhibée, le stress entre en scène et affecte notre santé.

L'absence totale de stress est synonyme de mort. Selon l'endocrinologue canadien Hans Selye, le stress constitue la réaction d'adaptation de l'organisme à des facteurs d'agression physiologiques et/ou psychologiques dans le but de rétablir son équilibre de base. Les maladies résultant d'un trouble de l'adaptation sont multiples, tant sur le plan physique que psychique. Nous sommes tributaires d'une machinerie adaptative sophistiquée. La psychologie n'explique pas tout. De nos jours, les mécanismes neuro-hormonaux et immunitaires mis en œuvre dans la gestion du stress sont mieux connus, et il apparaît que leur rôle est fondamental.

Quand cette belle mécanique se détraque, le recours à certaines plantes permet d'agir directement à tous les niveaux des perturbations.

Pour améliorer la composante neurobiologique de l'humeur, le millepertuis est la « plante maîtresse ». Elle est souvent associée avec le mucuna, pour le sujet déprimé, abattu, démotivé, sans

envies, fatigué, ou avec le griffonia, pour la personne irritable, impulsive, attirée par le sucré, débordée.

Vous êtes en train de « crâmer » vos neurones, voire de les carboniser ? Le syndrome d'épuisement se met en place, peut-être à votre insu, et c'est souvent après avoir « craqué » que sera prononcé le terme à la mode, « *burn-out* », illustrant ce qui est en passe de devenir le mal du siècle (voir [question 16](#)). Pour agir sur l'humeur, la fatigue, les problèmes de mémoire et de concentration, tournez-vous vers la rhodiole et le safran, éventuellement complétés par le bacopa ou le ginseng, avec ce mot d'ordre : traitez longtemps, et faites-vous aider.

Bonjour l'angoisse ? Voici la valériane et l'eschsoltzia, décontractantes, calmantes, somnifères. Prenez-les si vous vivez votre stress de l'intérieur, avec angoisse, rumination anxieuse, tensions musculaires, troubles du sommeil.

Vous tremblez de peur ? Votre cœur s'accélère ? Vite, freinez votre système sympathique. Préférez la passiflore et l'aubépine. Elles vous conviennent si vous extériorisez votre stress sous forme d'agitation anxieuse, nervosité, palpitations, hyperémotivité.

N'oubliez pas la mélisse, en particulier chez l'enfant, pour ses actions apaisantes et antispasmodiques, surtout au niveau abdominal (intestin, estomac, vessie). La marjolaine fait de même, et agit sur le sommeil et la douleur.

Dernier cas de figure : l'aggravation de la mauvaise gestion du stress pendant et après la ménopause, à cause du défaut d'œstrogènes, surtout lorsque les bouffées de chaleur perturbent le sommeil. Pensez alors au houblon, calmant et œstrogénique.

De quoi faire face au stress de la vie sans craindre la mort...

12

La passiflore suffit-elle pour aider un patient anxieux souffrant de troubles fonctionnels digestifs et cardiaques ?

La passiflore est l'une des plantes qui illustre le mieux la polyvalence de l'ensemble des nombreuses molécules qui la composent (voir [question 2](#)). De même que les fonctions cérébrales ne font pas intervenir qu'un seul neurotransmetteur, son activité ne repose pas sur l'effet d'une seule molécule mais sur la synergie d'action de toutes les molécules qui la composent. Ensemble, elles potentialisent les mécanismes internes d'adaptation au stress.

Les conquistadores espagnols découvrirent *Passiflora incarnata* à la fin du ^{xvi}^e siècle. Les Aztèques leur enseignèrent l'usage de cette « fleur de la Passion », ainsi nommée par les jésuites en raison de son aspect particulier. Les religieux espagnols l'interprétèrent comme l'image de la passion du Christ : pétales, stigmates et étamines évoquaient, en effet, la couronne d'épines, les clous, les plaies... Quelle belle image véhiculait cette plante capable d'incarner le supplice christique et de soulager les douleurs physiques et psychiques, symbolisant ainsi le Christ qui a souffert pour nous soulager de nos péchés... Rapportée en Europe, elle fut d'emblée adoptée comme un remède universel. Son usage médical abusif lui fait connaître la disgrâce avant que des observations cliniques redécouvrent les propriétés sédatives et antispasmodiques de ses parties aériennes à la fin du ^{xix}^e siècle.

Ses effets sont liés à l'action concomitante de flavonoïdes, d'alcaloïdes et d'autres composés de la plante. Une étude en date de 2001 montre qu'elle obtient, en vingt et un jours, la même action anxiolytique que celle de l'oxazépam, célèbre molécule calmante.

Plante maîtresse du stress, la passiflore couvre à elle seule le large spectre des plaintes psychosomatiques : cardiaques (palpitations, extrasystoles, hypertension de stress), digestives (spasmes, troubles fonctionnels), musculaires (douleurs, contractures). De fait, la passiflore peut s'utiliser seule dans ces indications, ce qui n'empêche pas de l'associer avec l'aubépine, la mélisse et la valériane pour mener un vrai travail d'équipe.

Prenez-vous de passion pour la passiflore, afin de vous délivrer de vos souffrances.

13

Y a-t-il mieux que la valériane pour obtenir un sommeil paisible ?

Les temps sont durs. La compétition fait rage. Il faut être efficace. Conséquence : la performance est également recherchée pour dormir ! Mais il n'est pas évident de s'abandonner dans les bras de Morphée, de passer du conscient au subconscient et de mettre au repos un cortex cérébral omniprésent et dictatorial.

Le train du sommeil doit partir à l'heure et parcourir quatre à six cycles, chacun étant composé des stades de sommeil lent léger, puis lent profond et enfin paradoxal. On sait ce qu'il en est quand les trains sont en grève ou ne respectent pas les horaires...

L'objectif est d'obtenir un sommeil réparateur. Si celui-ci est déstructuré ou désynchronisé, il faut restaurer son architecture. La valériane s'attelle à cette tâche, *via* les propriétés thérapeutiques des racines de la célèbre « herbe aux chats » – qu'elle attire comme les mouches sur la confiture ! Originnaire d'Europe et d'Asie, la plante agit grâce à ses principes actifs (l'acide valérénique et les valépotriates notamment) sur l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), le neurotransmetteur inhibiteur le plus représenté au sein du système nerveux central. La valériane calme l'angoisse et détend les muscles, condition première pour s'endormir. En outre, elle restructure la qualité du sommeil : la plante améliore les sommeils lent profond et paradoxal, prolonge leur durée et diminue les réveils nocturnes. Son action sédative et somnifère est progressive. Le résultat peut intervenir rapidement ou seulement au bout de

quatorze jours. La valériane permet d'éviter les effets secondaires et la dépendance aux hypnotiques chimiques, dont la surconsommation est devenue un problème de santé publique : une étude de l'Inserm, publiée en septembre 2012 dans *The British Medical Journal*, a démontré que le risque de démence augmente de 50 % chez les accros de somnifères.

Alors, quoi de mieux que la valériane ? L'eschsoltzia ! Le célèbre pavot orange, emblème de la Californie, agit comme la valériane. Mais grâce à ses alcaloïdes, son action hypnotique est plus intense. De plus, elle peut être prescrite aux enfants âgés de moins de 12 ans, contrairement à la valériane.

Le ticket gagnant est en fait l'association des deux plantes : valériane/eschsoltzia, en gélule d'extrait sec, ou mieux encore en comprimé d'extrait standardisé de plante fraîche, à raison de 1 à 2 gélules ou comprimés vers 21 heures, et autant au coucher pendant 15 jours, renouvelable si nécessaire.

Avec elles, le marchand de sable a trouvé de sérieuses rivales !

14

Comment prendre en charge les addictions (sucre, alcool, Internet...) ?

Encore une histoire de cerveau. La morale judéo-chrétienne enseigne le bien et le mal, la faute, la culpabilité, la punition. La volonté devrait suffire pour éviter ce qui est nuisible à notre santé et à celle des autres. Est-ce suffisant quand le comportement dévie de la norme en vigueur ? C'est méconnaître le rôle des trois cerveaux.

Le premier, archaïque, assure la survie : manger, boire, se reproduire.

Le second, dit limbique, est celui de la mémoire : par ici, la récompense qui nous attire ; par là, la punition qui nous fait fuir.

Le troisième, le néocortex, permet l'abstraction et, par le brassage des idées, module notre comportement. L'action de ce dernier est fortement tributaire de réseaux de neurones utilisant pour les uns la dopamine et la noradrénaline, qui stimulent, et pour les autres la sérotonine, qui calme.

La neurobiologie n'explique pas tout, mais ne pas agir sur elle est synonyme d'échec assuré. Difficile d'arrêter le sucre, l'alcool, le tabac quand dopamine et noradrénaline réclament leur dû alors que la sérotonine fait défaut !

Il existe un équilibre entre ces neurotransmetteurs. La prise répétée de produits sources d'addiction (alcool, drogue) découple le système de compensations mutuelles et entraîne la dépendance. Il en va de même pour certains comportements : envies de sucre,

ordinateur, activité sexuelle, jeux. Agir sur le dysfonctionnement des neurotransmetteurs relève d'un enjeu crucial pour venir à bout des addictions.

Prenons l'exemple de la dépendance au chocolat et aux saveurs sucrées. Le sucre aide le tryptophane à mieux passer dans le cerveau. Là, il sert à fabriquer la sérotonine, dont le besoin est accru en fin de journée, pour freiner l'activité et préparer le sommeil. Elle contrôle l'humeur et la satiété. Son insuffisance encourage le recours aux aliments sucrés, surtout le soir et l'hiver, et favorise les addictions.

À ce titre, le griffonia est intéressant. Une de ses molécules, issue du tryptophane, passe directement dans le cerveau, sans besoin de recourir au sucre. Cela fait grimper la sérotonine, surtout à partir de 17 heures, au moment où elle est le plus nécessaire. Pensez à l'associer à l'apaisante passiflore.

Le griffonia aide à se libérer d'autres dépendances comportementales (jeux, achats compulsifs, sport excessif, alcool, tabac, etc.). Il est souvent associé au mucuna, à l'action dopaminergique, pour compléter l'action sur les neurotransmetteurs. Il peut aussi s'adjoindre les talents de la rhodiole, qui a démontré son intérêt dans la prise en charge des dépendances. Le kudzu, grande plante du sevrage tabagique et alcoolique, est également utile. Enfin, si l'addiction est très forte, le millepertuis vient alors en renfort.

Restons néanmoins vigilant : une addiction en chasse souvent une autre...

15

Est-il possible d'arrêter de fumer sans grossir et avec plaisir ?

Le tabac induit pour la collectivité un coût extrêmement élevé, estimé en 2015 par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) à 120 milliards d'euros par an, autant que l'alcool, soit 1 806 € par citoyen en équivalent impôt. L'impact sur la santé est connu : maladies cardiovasculaires, cancer, vieillissement prématuré. Mais savoir que la cigarette enlève en moyenne une dizaine d'années de vie n'a jamais dissuadé de s'en passer.

Nous avons vu que pour se libérer d'une addiction, il est indispensable d'agir sur la biologie du cerveau, en particulier sur la sérotonine (voir [question 14](#)). Cette action reste nécessaire avec le tabac, lequel interfère également de façon importante avec la dopamine, neurotransmetteur très impliqué dans les phénomènes de récompense. Lors du sevrage tabagique, l'apport de nicotine, de façon progressivement dégressive, permet en partie de réduire l'effet de manque lié à la carence en dopamine induite par l'arrêt de la cigarette. La fumée de cigarette contient entre 3 000 et 5 000 constituants différents, et l'hypothèse a été émise que l'un d'entre eux exercerait directement un effet amplificateur sur l'équilibre des neurotransmetteurs. Ce dernier point expliquerait les difficultés de sevrage et le risque de rechute, systématiquement observés aux alentours de la troisième semaine, après l'élimination naturelle des composants du tabac.

Certaines plantes sont très utiles en complément des substituts nicotiques et des prises en charge psycho-comportementales.

Elles réduisent les effets du sevrage : troubles de l'humeur et du sommeil, anxiété, compulsions alimentaires, prise de poids. Comment ? Elles agissent sur les fameux circuits neuronaux à dopamine et à sérotonine. Outre l'apport de magnésium marin, de vitamine B6, de fer (en cas de carence uniquement) et d'oméga-3 riches en DHA (acide cervalonique), les plantes du système nerveux sont appelées à la rescousse.

L'association d'EPS millepertuis/mucuna (5 à 15 ml le matin) est à la base du traitement, à condition de le suivre durant plusieurs mois. Il faut la compléter avec une formule du soir associant griffonia et valériane, à raison de 10 à 20 ml en deux prises. Il convient de l'arroser par une hydratation abondante, de l'agrémenter d'une alimentation à la crétoise, de la saupoudrer d'une remise à l'exercice, et de servir le tout avec un changement des habitudes de vie.

Suivre à la lettre cette recette de sevrage est impératif, surtout si la dépendance est ancienne.

16

Quelles sont les solutions phytothérapeutiques pour éviter la fatigue et l'épuisement professionnel ?

La ritournelle suivante est souvent entendue par le médecin ou le pharmacien : « Je n'en peux plus, je suis fatigué... » Il faut d'abord enquêter, trouver la cause et la traiter : est-ce une maladie organique ? une carence ? un effet secondaire de médicaments ? une dépression ? un trouble neurodégénératif ? un état infectieux ou post-infectieux ? un dérèglement hormonal ? Tout est possible. Mais il faut penser aussi à un trouble de l'adaptation, ce décrochage progressif vis-à-vis de l'environnement et de ses contraintes. Une grande partie de la population vit ce glissement vers l'épuisement, dont l'évolution, longtemps silencieuse, peut conduire à des conduites à risque pour la santé, à la dépression, au suicide.

Tout passe, tout lasse, tout trépassé, mais le plus tard possible. En attendant, comment faire face ? Repérez une véritable situation d'épuisement professionnel ou familial, et tirez la sonnette d'alarme à temps. Masquée sous une fatigue persistante, une récupération en berne, un sommeil perturbé, elle traduit la désynchronisation des rythmes biologiques personnels. Les Anglo-Saxons nomment *burn-out* cet état lié au stress au travail : on se sent littéralement « grillé », comme consumé de l'intérieur. Au Japon, le *Karoshi* désigne un décès associé à un excès de travail. En France, une vague de suicides, survenue en 2009, a fait prendre conscience de la

souffrance des travailleurs « burnoutés », « karoshitiques », « épuisés ». Vous pensez être concerné(e) ? Utilisez un questionnaire de dépistage, comme le *Maslach Burnout Inventory*, ou le test d'épuisement professionnel de Freudenberger.

Les troubles de l'adaptation affectent les neurotransmetteurs. Ils dérèglent l'axe hormonal du stress, autrement dit le cortisol, chargé de mobiliser toute l'énergie nécessaire pour faire face. En phytothérapie, on intervient le plus tôt possible, avant que l'épuisement devienne dramatique.

En prévention, pensez aux baies de goji et à l'éleuthérocoque. Dès les premiers signes, prenez 5 à 10 ml, le matin, du mélange ginseng/rhodiola, pour un effet adaptogène qui améliore les capacités physiques, psychiques, immunitaires et métaboliques.

La rhodiola est moins connue que le ginseng. L'appellation latine *Rhodiola* vient du mot grec *rhodios*, dû au médecin, pharmacologue et botaniste grec Dioscoride qui fut le premier à décrire l'utilisation de la plante sous le nom *Rodio riza*, en référence à l'odeur de rose que dégage la racine, une fois coupée. Son nom vernaculaire de « racine dorée » est une allusion à sa réputation légendaire de plante panacée. La rhodiola est originaire de Mongolie, pays où la plante s'épanouit depuis la nuit des temps. Elle a gagné sa réputation de plante médicinale en Sibérie et en Scandinavie. On lui attribuait le pouvoir d'accroître l'endurance physique, la longévité, la vigueur sexuelle, la mémoire et d'autres facultés cognitives (attention, concentration). De nos jours, la science a démontré les propriétés adaptogènes de la rhodiola et son action sur les troubles de l'humeur et de la cognition.

Le syndrome d'épuisement s'accompagne généralement de troubles cognitifs (perturbations de l'attention, de la concentration, de la mémoire), voire d'une altération de l'humeur (hyperactivité, déprime, dépression, etc.). Le safran s'invite alors, pour « épicer » votre mental. Presque aussi cher que le métal jaune (30 000 à 40 000 €/kg), cet « or rouge », dont la meilleure qualité vient d'Iran, est proposé par des laboratoires français, seul ou associé à la rhodiola, sous forme d'extrait titré en safranal, crocine et crocétine, les trois principaux marqueurs de son action pharmacologique. De

nombreuses publications scientifiques ont démontré son effet neuroprotecteur chez l'humain. Le safran agit sur les neurotransmetteurs, ainsi que sur l'inflammation, la réparation et la nutrition du cerveau. Antidépressive, la plante améliore la cognition, en particulier après 50 ans, et dans la maladie d'Alzheimer.

L'épuisement chronique appelle le cassis pour soutenir le cortisol, ou la réglisse, pour amplifier son action, surtout si la tension artérielle est basse. Contre les troubles du sommeil, il convient d'agir rapidement avec de la valériane et de l'eschsoltzia. Enfin, dès lors que congés et vacances ne suffisent plus à réparer la fatigue, il faut redouter le passage à la dépression. Dans ce cas, millepertuis, mucuna et griffonia entrent dans la danse, lorsque rhodiole et safran ne suffisent pas.

La vie est un éternel combat.

Question bonus.

Les plantes peuvent-elles aider à mieux s'adapter au décalage horaire ?

Christophe Colomb était un homme heureux qui ne connaissait pas le fameux *jetlag* (ce qui signifie littéralement « décalage lié à l'avion à réaction »). Voyager en caravelle donnait le temps de s'adapter au décalage horaire. Ce n'est plus le cas à bord d'un aéronef qui vole à près de 1 000 km/h. Traverser aussi rapidement les fuseaux horaires, surtout en direction de l'est, affecte la condition physique et peut provoquer des troubles de la resynchronisation de notre horloge biologique interne. Tout est décalé : l'activité, les heures de repas, l'heure d'endormissement. On descend de l'avion et, durant plusieurs jours ou semaines, on est fatigué, irritable, moins performant, avec un sommeil perturbé, des problèmes de concentration, des maux de tête, des troubles digestifs...

La phytothérapie aide notre organisme à se resynchroniser, grâce aux plantes qui améliorent l'adaptation et agissent sur les neurotransmetteurs et sur la mélatonine. Cette hormone, sécrétée durant le sommeil, joue un rôle important sur les rythmes circadiens – autrement dit, les événements biologiques qui ont lieu de façon périodique toutes les vingt-quatre heures, comme les variations de la température corporelle ou du niveau d'éveil. L'action de régulation de certaines plantes va au-delà de la simple utilisation de comprimés de mélatonine, dont l'usage devrait nécessiter un conseil officinal ou médical au cas par cas.

Il importe de resynchroniser le lever du soleil avec la sécrétion de cortisol, dont le pic de sécrétion se fait habituellement vers 8 heures du matin, et de dopamine, qui est le démarreur de notre système nerveux central, d'où l'utilisation du mélange d'EPS réglisse/cassis, auquel sera volontiers ajouté le ginseng (voir [question 17](#)), qui régule également l'axe dopaminergique. Si la fatigue est intense, avec des troubles de la vigilance et de la mémoire, optez plutôt pour le mélange ginseng/rhodiola/réglisse.

Le soir, il faut relancer la sécrétion de sérotonine, afin qu'elle se transforme en mélatonine qui amènera le sommeil et orchestrera le retour à l'équilibre de notre horloge biologique, d'où l'utilisation du griffonia, associé à la passiflore si vous ressentez de la nervosité ou de l'irritabilité, ou à la valériane si vous éprouvez de l'angoisse et/ou des tensions musculaires. Au coucher, vous pouvez ajouter éventuellement 5 ml ou deux gélules d'extrait standardisé de plante fraîche d'eschscholtzia pour approfondir le sommeil et restructurer son architecture. En outre, n'oubliez pas de faciliter le travail du foie avec le classique duo artichaut/radis noir.

Comme le dit le Chat de Philippe Geluck : « Décalage horaire, mal de l'air, coup de soleil, turista, moustiques, méduses : onze mois, ce n'est pas trop pour se remettre de ses vacances ! »

Pourquoi le ginseng est-il la plante de l'adaptation au stress ?

Cette plante mythique passe pour une panacée : elle est parée de toutes les vertus depuis plus de cinq mille ans. La racine à forme humaine de *Panax ginseng* C. A. Meyer se vendait à prix d'or et s'utilisait en Orient comme la potion magique de Panoramix. Selon le célèbre naturaliste chinois Li Shih-Chen, elle « apaise l'âme, supprime les influences nocives, éclaircit la vue, illumine l'esprit. Son utilisation continue mène à la longévité avec un poids léger ».

Cette belle définition du ^{xvi}^e siècle dit tout : adaptogène, dynamisante, elle exerce une action calmante démontrée et améliore les performances physiques et cognitives (concentration, mémoire, rendement intellectuel, etc.). Elle permet de faire face au stress de la vie, de quelque ordre qu'il soit. Elle stimule les défenses immunitaires et le métabolisme, surtout après 50 ans. Utilisez la racine bio de cinq ans d'âge sous forme d'extrait de plante fraîche standardisé pour tirer toute l'essence de ce « tonique de l'énergie vitale (*qi*) ».

Si le ginseng asiatique (Chine, Corée) reste la référence absolue, il ne faut pas méconnaître son *alter ego* américain, *Panax quinquefolius* L., aux propriétés similaires. Il fut découvert en Nouvelle-France par un certain François Lafitau, le bien nommé !

Vers quelles plantes se tourner pour performer sans se doper ?

C'est le diktat de l'époque. La performance a cessé d'être un moyen pour devenir un objectif. Nous pouvons néanmoins l'atteindre correctement, sans triche ni artifice. On est toujours rattrapé par là où l'on pêche. L'époque hippie n'est plus. Pour améliorer le rendement intellectuel ou physique, autant utiliser des plantes licites. Elles ne manquent pas. Le but est d'aller mieux que bien, pour faire face à des besoins précis : préparation aux examens, pic saisonnier d'activité professionnelle, optimisation du vieillissement. L'amélioration maximale de cette belle mécanique, si bien représentée par Léonard de Vinci *via* son homme de Vitruve, fait appel aux plantes qui améliorent la production et l'utilisation de l'énergie dans le corps, et qui permettent la reconstitution des forces.

Certaines plantes font parler d'elles. Le bacopa est réputé pour son action sur la mémoire. La maca, qui pousse dans les Andes (5 000 m, un des records d'altitude pour une plante cultivée), est un excellent fortifiant général. Le suma d'Amazonie combat la fatigue et renforcerait les muscles. *Withania somnifera*, le cordyceps et les baies de schizandra amélioreraient les performances sportives. Mais le mode d'extraction de ces végétaux n'est pas toujours précisé au moment de l'achat. Allez vers les extraits titrés ou standardisés (normalisés). En outre, rien ne garantit que certaines plantes vendues sur la Toile ne soient pas chargées en pesticides. Préférez la distribution en pharmacie, plus sécurisée.

La meilleure façon de performer étant de ne pas stresser, il y a d'abord l'aubépine qui régule le système nerveux sympathique. Associez-la au ginkgo biloba pour améliorer la mémoire, l'attention et la concentration (cognition) ainsi que la circulation cérébrale. De même, les extraits standardisés de rhodiole et de ginseng s'utilisent largement en raison de leurs effets sur les performances physiques, psychiques et cognitives. N'oubliez pas le guarana pour ses effets psychostimulants et son action positive sur l'endurance. Ainsi, l'association d'extraits standardisés de plante fraîche ginseng/guarana (10 ml le matin) agit en quelques jours : ce délai est parfait pour un effet « coup de fouet », avant des examens ou une compétition sportive.

Ralentissez le vieillissement hormonal grâce à l'avoine, qui soutient l'activité de la thyroïde (voir [question 86](#)), et au cassis qui agit sur les surrénales. Pour garantir la performance sexuelle, aussi bien masculine que féminine, et prévenir la chute des hormones mâles, deux plantes androgéniques sont recommandées : le tribulus et le mucuna (voir [question 83](#)) s'associent selon la formule 2/3-1/3, et se prennent à raison de 10 ml pendant 1 mois renouvelable. Rester en forme après la ménopause passe par l'absorption de plantes œstrogéniques comme le houblon et l'alfalfa.

Faites fi du dopage. Préférez la performance durable. La phytothérapie sert justement à cela.

Comment sommes-nous passés des Guaranis au guarana ?

Déjà utilisé à l'époque précolombienne, le guarana tire son nom des Guaranis, Amérindiens de la côte sud du Brésil. Ce peuple faisait un usage intensif des graines de cette plante sacrée. La légende colporte l'histoire d'une Indienne guarani qui avait perdu son fils. Désespérée, elle prit l'œil de son enfant mort et l'enterra. Il donna naissance à une belle liane dont le fruit rouge contenait une graine noire bordée de blanc ressemblant à un œil. Tel est bien l'aspect de la graine de guarana. Les Guaranis la consommaient couramment, surtout durant les périodes de disette. Elle leur permettait de mieux supporter la faim.

La plante est découverte au ^{xviii}^e siècle par le botaniste allemand F. C. Paullini, dont elle tire son nom scientifique, *Paullinia cupana*. Au siècle suivant, le guarana acquiert sa popularité en Europe, exploité industriellement sous forme de boisson stimulante. Est alors découvert son principal ingrédient actif, la guaranine. Cette molécule n'est autre que la caféine du caféier ou la théine du théier. Sa concentration dans la graine est importante, si bien que le guarana est la plante au taux de caféine le plus élevé au monde. De nos jours, il fait fureur dans les boissons énergisantes. Mais alors, pourquoi ne pas consommer un simple café noir ?

L'extraction fait toute la différence. L'intérêt de la multi-extraction de l'EPS de guarana est de récupérer tous les tanins de la plante. Ceux-ci étalent l'assimilation et l'utilisation de la caféine sur une durée beaucoup plus longue, évitant ainsi de trop stimuler le cœur

tout en améliorant la performance cognitive et physique. Les études scientifiques montrent que le guarana induit une amélioration de la mémoire, de l'attention et de l'humeur. Il semblerait que la caféine ne soit pas le seul principe actif à l'origine des effets décrits. D'autres composants de cette plante pourraient intervenir.

Le guarana augmente la durée de la période de satiété. Cette plante antioxydante est un antiulcéreux gastrique. En outre, elle supprime l'hypoglycémie induite par un exercice physique. Cependant, elle est déconseillée chez les enfants, ainsi que lors de la grossesse et de l'allaitement. Évitez de l'utiliser en cas de troubles du rythme cardiaque non traités, d'insomnie ou d'hypertension artérielle sévère. Dans tous les autres cas, osez le guarana.

Quelle est la phytothérapie du sportif ?

Pour expliquer sa longévité, la réponse de Churchill tenait en deux mots : « *No sport !* » Sa boutade ne doit pas faire diversion. Praticué raisonnablement, le sport est globalement bénéfique. À forte dose ou en compétition, il devient technique et nécessite une préparation et un accompagnement pour ne pas entamer le capital santé.

Lorsque l'entraînement ne suffit plus pour progresser, devenir plus endurant ou pour préparer la reprise après une période sédentaire, il faut améliorer le rendement énergétique et favoriser la récupération. Ainsi la prise d'éleuthérocoque pendant six semaines suffit à augmenter la force musculaire et la capacité à l'effort. Surnommé le ginseng de Sibérie, il est aux Russes ce que l'authentique ginseng est aux Chinois : une plante stimulante et adaptogène (voir [question 17](#)). Comme lui, l'éleuthérocoque augmente en puissance la résistance contre les agents nocifs physiques, biologiques ou chimiques. Ses racines sont utilisées pour exercer une action normalisante, sans solliciter l'organisme plus que nécessaire. Ainsi, l'extrait sec d'éleuthérocoque s'emploie à raison de 2 à 4 gélules par jour, à consommer pendant et après le sport. Il peut être associé à 2 gélules d'extrait standardisé de ginseng, pour son activité synergique. Pour un effet immédiat, on pourra préférer 10 à 15 ml d'EPS guarana 2/3-ginseng 1/3.

Dans des sports comme le marathon, le triathlon, les grandes randonnées, l'effort prolongé et intense entraîne une baisse des androgènes. Or, ceux-ci sont nécessaires pour la protection et la

performance du muscle, d'où l'intérêt du tribulus, qui relance la testostérone et améliore l'endurance. On l'associe au ginkgo biloba, qui oxygène les tissus. Parfait chez le sportif vétérinaire et recommandé pour le sport en altitude et la prévention du mal des montagnes, le mélange des deux plantes se prend durant les 15 jours qui précèdent l'événement sportif, jusqu'à 15 jours après.

Chez l'adolescent et après 50 ans, il convient de penser à reminéraliser le corps et à lutter contre l'excès d'acidité qu'il contient – dû notamment à l'acide lactique produit pendant l'effort musculaire – avec la prêle et l'ortie piquante (partie aérienne).

N'oubliez pas de renforcer le foie, surtout en cas de surcharge pondérale, de déséquilibre alimentaire ou de « coup de fringale » : extrait standardisé de plante fraîche d'artichaut/radis noir, 2 comprimés par jour, 10 jours par mois, ou 5 jours sur 7.

La pratique intensive du sport peut masquer un problème de dépendance. Problématique quand ce dernier affecte la vie sociale ou génère des blessures de fatigue, il se régule par 5 à 10 ml de griffonia 2/3-passiflore 1/3.

Le mouvement, c'est la vie. S'y mettre ou ne pas s'y mettre, telle est la question. Sport et plantes sont les alliés de votre santé.

21

Comment le sportif peut-il protéger son squelette ?

Avoir un beau châssis ne suffit pas. La mécanique doit suivre ! Les sportifs savent ce qu'il leur en coûte de négliger l'entretien de leur matériel. Le problème est le même avec le premier de leur équipement, l'appareil locomoteur.

La protection commence dès l'enfance. Pour préserver le cartilage de croissance, la prêle (voir [question 79](#)), réparatrice du tissu conjonctif, se mélange avec les parties aériennes de l'ortie piquante, à raison de 5 ml par jour, surtout en cas de pratique sportive intensive.

Chez l'adulte, la protection des os, des tendons, des capsules articulaires et des cartilages revient à la prêle, particulièrement riche en silicium. À la ménopause, ajoutez l'alfalfa, plante œstrogénique et reminéralisante. Les muscles se détendent avec la valériane et se renforcent avec le tribulus.

En cas d'inflammation et de traumatisme, évitez les anti-inflammatoires chimiques, nocifs pour l'estomac et l'intestin. Préférez la reine des prés, le saule, la scrofulaire, le cassis, l'harpagophytum, le curcuma, voire la réglisse.

Soigner son squelette par les plantes est une garantie pour le sportif, qui ne devrait jamais oublier cet adage : « mieux vaut prévenir pour courir » !

Comment prendre en charge l'inflammation, mère de toutes les pathologies ?

« Il n'y a pas le feu au lac », dit-on dans les Alpes. En fait, le feu couve souvent. Il réside même dans l'étincelle de vie qui est en nous. Toujours en éveil, partagé entre tolérance et défense, le système immunitaire est en alerte permanente pour protéger l'organisme et combattre les agressions venues de l'extérieur et de l'intérieur. À la fois pompier et soldat, il sait réparer et combattre. Les problèmes commencent quand il passe du service civil au service militaire.

L'inflammation se manifeste quand la bataille fait rage, comme dans l'angine ou l'arthrite. Les signes de cet embrasement sont visibles : chaleur, œdème, rougeur, douleur. Il existe aussi la guerre des ombres : on parle alors d'inflammation de bas grade. Saviez-vous qu'on la retrouve dans de nombreuses pathologies comme l'obésité, l'ostéoporose, la colopathie fonctionnelle, les maladies cardio-vasculaires et même la dépression ? Cette présence est logique : le but de l'immunité est aussi de faire le ménage et de réparer. De nombreux acteurs cellulaires et moléculaires interviennent dans ce travail occulte. Le maintien de la vie est au prix de cette balance en perpétuelle construction et destruction.

La phytothérapie apporte les moyens de préserver ou de restaurer cet équilibre, et pas seulement de combattre le feu qui flambe. L'objectif est la « résolution » de l'inflammation. Il s'agit de lui permettre de remplir sa fonction physiologique, tout en limitant ou en

évitant les dégâts collatéraux et en empêchant que la guerre s'enlise. À l'appel : curcuma, réglisse, scrofulaire, reine des prés, saule, prêle, ortie partie aérienne, boswellie, cassis, harpagophytum. Prévention-action-réparation : telle pourrait être la devise de ce corps d'élite, appelé sur tous les fronts, dans de nombreuses pathologies, notamment les rhumatismes.

D'autres plantes spécialisées dans certaines indications tirent une partie de leur efficacité de leurs propriétés anti-inflammatoires : le millepertuis dans la dépression, le sureau dans les troubles ORL, le chardon-Marie au niveau du foie, le plantain dans l'asthme, la bardane pour la peau, etc.

Tels les pompiers qui débroussaillent, éteignent le feu, sauvent des vies et remettent en état, certaines plantes sont indispensables pour agir à tous les stades de l'inflammation : il convient de savoir rechercher et réguler cette dernière, sous ses formes visibles et masquées, et de ne garder que le feu sacré.

23

En cas de rhumatismes, quelle est la solution alternative aux anti-inflammatoires chimiques ?

Sortir l'artillerie lourde, cortisone ou anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), ne se justifie qu'en cas de réaction inflammatoire aiguë ou sévère. En outre, toute douleur n'est pas synonyme d'inflammation. Il convient d'être vigilant aux dégâts collatéraux si l'on bombarde abusivement. La tolérance aux AINS de synthèse baisse avec l'âge, et le risque est réel pour les muqueuses digestives et les reins, surtout en cas de prise répétée ou prolongée. Pourquoi ne pas commencer par un traitement naturel qui respecte ces organes et qui soit plus adapté aux besoins réels du patient ?

Arthrose, arthrite modérée, tendinite : la phytothérapie est efficace, aussi bien dans l'aigu que dans le chronique, à condition d'utiliser les bonnes plantes, les bons extraits, les bonnes doses, à associer si besoin à des soins locaux.

Le corps d'élite des plantes combat les médiateurs chimiques de l'inflammation : radicaux libres, enzymes de dégradation, agents lipidiques, cytokines (messagers) de l'inflammation. Il module l'expression des gènes responsables de la synthèse des agents de l'inflammation. Il facilite la réparation du tissu conjonctif, partout présent dans le corps.

En cas de poussée aiguë d'arthrose, la formule de choc est le mélange d'extraits standardisés de plante fraîche (EPS) de reine des

prés/scrofulaire/saule, à raison de 10 ml matin et soir dans de l'eau. Commune en Europe, en Asie et en Amérique tempérée, abondante dans nos jardins, la reine des prés est diurétique et exerce une puissante action antirhumatismale, grâce à ses sommités fleuries. De fait, c'est la plante de l'inflammation congestive. L'écorce de saule fournit de l'acide salicylique, une véritable aspirine naturelle, le groupement acétyle en moins, d'où une meilleure tolérance rénale et hépatique. Enfin, la scrofulaire est une plante herbacée dont on utilise les parties aériennes riches en harpagosides et en aucubine, aux puissantes propriétés anti-inflammatoires. Cette préparation magistrale peut être remplacée par 4 gélules d'extrait standardisé d'harpagophytum et autant de reine des prés, ou encore par 4 à 6 comprimés par jour de l'association harpagophytum/saule. Ce mélange est efficace et facile d'emploi, pour combattre la douleur et l'inflammation.

Dans l'arthrose chronique, pour réduire l'inflammation et faciliter la réparation du cartilage, on se tourne vers le mélange d'EPS curcuma/cassis/ortie partie aérienne, 5 à 10 ml par jour pendant 3 mois, renouvelable. On utilise aussi la prêle, reminéralisante, ou des gélules d'extrait sec de vergerette du Canada et le frêne, qui modulent l'inflammation dans la durée.

En rhumatologie, le « médicament de plante » n'est pas décoratif. Son rapport efficacité/tolérance le fait privilégier en première intention, chaque fois que c'est possible.

À quelles plantes recourir pour soulager le mal de dos et optimiser l'ostéopathie ?

« Mal au dos » et « plein le dos » : les deux plaintes sont liées. Peu ou prou, tout le monde y passe un jour. Bonjour torticolis, lumbagos, contractures et douleurs. Les solutions efficaces résident dans l'ergonomie, la posturologie, la rééducation fonctionnelle, la médecine manuelle (ostéopathie) et bien sûr la phytothérapie pour éviter le recours systématique ou abusif aux médicaments de synthèse, source d'effets secondaires. En une seule formule de plantes, elle agit à plusieurs niveaux.

La scrofulaire noueuse est une grande plante anti-inflammatoire. Son nom vient du latin *scrofula* signifiant « scrofule » (abcès...) et *nodosa*, en raison des nodosités de sa souche. Elle est également appelée « herbe aux écrouelles ». Sa composition la fait considérer comme un super harpagophytum.

La prêle, reminéralisante, agit sur la structure. Quant à la valériane, elle décontracte et combat le stress, en intervenant sur la composante musculaire de la douleur. Voilà le tiercé gagnant, mélangé en parties égales par le pharmacien. Prenez-le après la séance d'ostéopathie, 10 ml 2 fois par jour pendant 8 jours, puis 5 ml 2 fois par jour pendant 15 jours. La prêle est remplacée par la reine des prés si la douleur est forte et par le curcuma en cas de surpoids.

Du sur-mesure !

Quelles plantes optimisent la kinésithérapie, le thermalisme et la thalassothérapie ?

La balnéothérapie a le vent en poupe. Cette tendance est justifiée. Fini le « tout médicament » ; voici des soins qui prennent en compte le patient dans sa globalité et traitent le terrain. La phytothérapie s'inscrit dans cette démarche.

Dans les indications rhumatologiques, il convient de privilégier les extraits fluides standardisés de prêle, ortie partie aérienne, curcuma, cassis et reine des prés, à vocation anti-inflammatoire et réparatrice, de façon à ce que l'action synergique de leur *totum* puisse accompagner la récupération fonctionnelle. La valériane est souvent ajoutée pour décontracter les muscles et faciliter le travail de kinésithérapie. L'association harpagophytum/saule ou scrofulaire/reine des prés est réservée aux poussées douloureuses. Le mélange cassis/curcuma/reine des prés se prend préventivement pour éviter ou limiter le réveil de la douleur dû à la mobilisation des structures articulaires et périarticulaires, un phénomène classique au troisième jour de la cure thermale ou de thalassothérapie.

En ORL, l'immunité des muqueuses est renforcée par la formule d'EPS échinacée/plantain/radis noir, 5 ml, 5 jours sur 7, tandis que le drainage des mucosités est favorisé par le mélange pin sylvestre/sureau, 5 à 10 ml par jour. En dermatologie, l'association bardane/radis noir est conseillée à raison de 5 à 10 ml par jour. En phlébologie, retenons les extraits standardisés de plante fraîche de mélilot/vigne rouge, 2 comprimés ou 10 ml par jour. À prendre

pendant la durée de la cure, ces traitements peuvent être prolongés après le retour au domicile.

Pour le métabolisme, nous disposons des extraits de curcuma, chardon-Marie, caralluma, orthosiphon, romarin, cannelle, ginseng, olivier, astragale, noyer.

Pour les cures de remise en forme, les mélanges artichaut/curcuma/radis noir ou artichaut/pissenlit, 10 ml par jour, agissent sur le foie et les reins et permettent de drainer et détoxiquer. Les curistes particulièrement fatigués peuvent ajouter 5 à 10 ml de l'association d'EPS ginseng/prêle/cassis, chaque matin, dans un verre d'eau, ou dans ½ L d'eau à boire pendant le début de la journée. Si l'objectif est la perte de poids ou la lutte contre la rétention, l'association d'EPS d'orthosiphon et de piloselle convient parfaitement, à raison de 10 ml dans un litre d'eau, à boire réparti sur la journée.

Pensez également aux infusions complémentaires de plantes biologiques, comme la marjolaine, la menthe poivrée, le frêne, la rose de Damas, le thé vert, le citron, le gingembre, le thym, le bouleau, voire les queues de cerise ou l'hibiscus. Pour le travail d'élimination des toxines corporelles, la tradition a du bon, avec ces bonnes Herbes à l'usage éprouvé. En stimulant les organes chargés d'éliminer les déchets, les tisanes confectionnées avec ces plantes, à infuser pendant 10 min, sont particulièrement prisées par les curistes : il n'existe rien de mieux pour accompagner une thalassothérapie ou une cure thermale qu'un infusé concentré de maté et de thé vert le matin, de verveine et de romarin après les repas, de mélisse et de tilleul en soirée.

Ces plantes complètent avec bonheur les soins de rééducation fonctionnelle et renforcent les bienfaits de l'eau thermale ou de mer pendant la cure et durant les semaines suivantes.

Quelle plante permet la meilleure décontraction musculaire ?

« Relax, Max ! » Ce leitmotiv est récurrent quand il s'agit de détendre les muscles de la colonne ou des membres. Dus au stress, à des nerfs irrités et à une souffrance du muscle, l'excès de tonus musculaire et la contracture posent problème. *Quid* du diazépam, la substance active utilisée en France par les médecins pour son activité myorelaxante, depuis le retrait définitif du tétrazépam du marché en 2013 ? Elle est efficace, mais elle nuit à la vigilance, expose à des effets indésirables cutanés, oculaires ou psychiatriques, et fait courir le risque d'une addiction... Il est avantageux de la remplacer par l'herbe de saint Georges, qui est très bien tolérée et n'engendre pas de dépendance. Connue des Grecs, elle fut utilisée en Europe pour soigner l'épilepsie, jusqu'à l'avènement des barbituriques, au début du ^{xx}^e siècle.

Également connue sous l'appellation populaire d'« herbe à la femme battue », elle exerce une action relaxante sur le plan neuromusculaire par le biais de plusieurs principes actifs, dont les valépotriates, qui requièrent une multi-extraction pour obtenir le maximum de l'effet thérapeutique. Anticonvulsivant, antispasmodique, anxiolytique, somnifère, ce « Valium® végétal » s'associe aux plantes du stress ou de l'inflammation. Vous avez deviné son nom courant ? La valériane.

Quelles solutions pour prendre en charge la fibromyalgie ?

Souvenez-vous du célèbre conte d'Andersen, *La Princesse et le Petit Pois*, dans lequel une princesse passe une nuit épouvantable, dérangée par la perception de quelque chose de si dur dans le lit que son corps est couvert d'hématomes. En se montrant gênée par le petit pois placé à son insu sous une pile de vingt matelas et autant d'édredons par la reine qui la met à l'épreuve avant de la présenter à son fils en vue du mariage, elle révèle une peau délicate et sensible, signe d'une vraie princesse. C'est sans doute le premier cas décrit de fibromyalgie. Difficile à reconnaître, mal comprise, d'évolution lente et progressive, cette affection est de diagnostic malaisé. « Docteur Lafitto, j'ai mal partout depuis toujours. Je suis épuisée, je n'en peux plus... » Tout est dit, mais il faut l'entendre.

Touchant près de 1,5 million de Français, la fibromyalgie détériore leur qualité de vie et bouleverse leur carrière professionnelle. Le risque est autant de la méconnaître que de la voir partout, d'autant qu'il existe des formes frustes, débutantes, atypiques ainsi que des facteurs favorisants et annonciateurs. Le diagnostic est clinique : douleurs diffuses, fatigue intense, troubles du sommeil et de la sphère psychologique (concentration, attention, humeur, etc.), mais nombre d'autres symptômes sont associés... Ce syndrome multifactoriel, touchant les femmes dans 80 % des cas, requiert une prise en charge multidisciplinaire. La phytothérapie apporte de nombreuses solutions, au point de devenir incontournable, à condition d'accompagner le patient dans la durée et de penser globalement.

C'est ce que fait le Dr Laffito. Il sait que la douleur entraîne une désadaptation à l'effort, une peur du mouvement et une grande souffrance psychique. Sa préoccupation est d'abord de resynchroniser l'horloge biologique interne et d'agir sur la mélatonine, le chef d'orchestre de toutes les hormones, le maître du sommeil et de la récupération. Ensuite, il s'agit d'améliorer l'humeur et la cognition, d'où le griffonia, la passiflore, la valériane, l'eschscholtzia, parfois l'aubépine et la mélisse, souvent le millepertuis, le mucuna, le safran et le ginkgo biloba, parfois associés à une supplémentation en mélatonine.

Agir sur la fatigue et les capacités d'adaptation au stress est primordial, d'où le recours aux plantes adaptogènes : ginseng, rhodiole, guarana, éleuthérocoque. Sur le plan hormonal, il faut soutenir le cortisol surrénalien avec la réglisse et le cassis, traiter une thyroïde faible avec l'avoine et de l'iode marin, équilibrer le cycle féminin avec l'alchémille, le gattilier, la sauge sclarée. Il faut également traiter tout état inflammatoire sous-jacent, même à bas bruit. Pour cela, les plantes de l'inflammation et de la douleur sont précieuses, car modulables dans leur action et bien tolérées : curcuma, réglisse, scrofulaire, reine des prés, saule, etc.

Il convient également de s'occuper du foie et surtout de traiter l'intestin, le deuxième cerveau. Il est indispensable de dépister une hyperperméabilité intestinale (transit perturbé, diarrhées, colite spasmodique), ses causes (produits laitiers, gluten, stress, candidose digestive chronique, antibiotiques, virus...), et de soigner avec des probiotiques spécialisés à visée anti-inflammatoire ou antimycosique, des prébiotiques, de la glutamine et des plantes comme le curcuma, le noyer, la réglisse, la mélisse, parfois l'échinacée (voir questions [57](#) et [58](#)).

Tout cela représente beaucoup de plantes et l'on pourrait vite s'y noyer, d'où l'importance de consulter le Dr Laffito, qui ne les utilise pas toutes en même temps. Il les intègre dans sa stratégie thérapeutique en fonction des priorités et de l'expression clinique de la maladie, très riche chez le patient fibromyalgique. Il sait d'expérience que personnaliser le traitement est capital et est en mesure d'associer les plantes à d'autres soins.

La micronutrition apporte une aide complémentaire, avec le magnésium marin, la taurine, les vitamines du groupe B et les oméga-3, sans oublier la cartinine et le coenzyme Q10, actifs sur l'énergie du muscle.

Un soutien psycho-comportemental et la remise en mouvement (balnéothérapie, tai-chi-chuan, marche) accompagnent cette prise en charge globale, indispensable pour permettre aux patientes d'apercevoir le bout du tunnel et de retrouver leur équilibre de vie.

Les solutions sont efficaces, l'idéal étant de les mettre en œuvre le plus tôt possible, dès que le diagnostic est suspecté, voire au stade préfibromyalgique. La phytothérapie occupe une place centrale dans le dispositif de soins. Enfin, les princesses ne souffrent plus d'un excès de délicatesse, ce qui est plutôt mieux pour conserver leur prince charmant !

Comment éviter les médicaments chimiques en cas de migraines ?

Il est parfois possible d'y recourir. Les antalgiques simples comme le paracétamol et l'ibuprofène rendent des services, et les triptans ont fait leurs preuves dans la crise migraineuse. Mais ils ne traitent pas le terrain et font courir les risques d'abus, d'interactions médicamenteuses et d'effets secondaires.

En phytothérapie, l'antimigraineux de référence est la grande camomille. Connue depuis l'Antiquité pour ses propriétés bénéfiques multiples, cette plante est de nos jours essentiellement utilisée pour la prévention des migraines. Originaires des Balkans, elle s'épanouit en Europe et en Amérique du Nord. Son usage médical fait appel à ses parties aériennes fleuries, dont la concentration en parthénolide – un de ses principes actifs considéré comme majoritairement responsable de son activité thérapeutique – est maximale au moment de la floraison. La grande camomille est anti-inflammatoire et agit au niveau des vaisseaux cérébraux et des neurotransmetteurs.

On l'utilise en traitement de fond, associée à du griffonia, une plante largement répandue en Afrique tropicale et dont on utilise la graine en médecine. Les Occidentaux se sont intéressés au griffonia à partir des années 1970, notamment à ses fortes teneurs en 5-HTP, le précurseur de la sérotonine et de la mélatonine. Le griffonia est non seulement indiqué dans certains troubles psychiques (voir questions [9](#), [11](#) et [14](#)), mais il exerce aussi une action antimigraineuse. La grande camomille s'associe également à des

plantes à visée neuro-vasculaire comme le ginkgo biloba. On peut encore la mélanger au saule pour son action antalgique ou à la valériane pour agir sur le stress ou les contractures musculaires.

Citons un exemple de traitement préventif des crises : EPS grande camomille/griffonia/ginkgo biloba, 10 ml par jour pendant 3 mois, renouvelable. La prescription est personnalisée selon le type de migraine.

Pour ne plus se prendre la tête.

Quelles plantes utiliser dans le cadre de l'ostéoporose afin d'éviter le traitement hormonal et les médicaments à risque ?

« Ça passe ou ça casse ! » Dans ce second cas de figure, le mal est déjà fait. Quand vos os deviennent semblables à de vieilles poutres mangées par les termites, c'est l'ostéoporose. Aucun symptôme n'avertit que la structure se tasse et que la brisure va survenir. La diminution de la masse osseuse et l'altération de la microarchitecture du squelette ont lieu lentement, silencieusement, surtout à partir de la ménopause chez la femme. L'homme n'échappe pas à la règle. Les conséquences peuvent en être dramatiques : après 60 ans, le risque de décéder dans l'année qui suit une fracture vertébrale ou du col du fémur est douze fois plus élevé.

Les traitements médicamenteux ont fait l'objet de polémiques, ces dernières années. Les hormones de synthèse ne sont plus recommandées systématiquement, et ne suscitent guère l'enthousiasme des femmes ménopausées. Les biphosphonates augmentent le risque d'ostéonécrose de la mâchoire en cas de soins dentaires. Certes, il est recommandé de prendre du calcium, de la vitamine D, des protéines, des fruits et légumes en grande quantité. Tout cela est bien, mais le risque est que cela soit insuffisant pour

prévenir les fractures, lorsque la densitométrie osseuse indique que l'ostéoporose est proche ou avérée.

Chez la femme comme chez l'homme sont utilisées des plantes dites de structure, pour leur action réparatrice, minéralo-modulatrice, antioxydante et alcalinisante. La prêle, très riche en silice, et l'ortie partie aérienne apportent et fixent les minéraux sur le squelette : 5 à 10 ml du mélange, au long cours (durant au moins 6 mois, renouvelable). L'association ne contient pas de phyto-œstrogènes et peut être prise en cas d'antécédents de cancer du sein hormono-dépendant. En dehors de cette situation, pour combattre la déminéralisation des femmes ménopausées ou carencées en œstrogènes, le houblon peut apporter une aide : riche en phyto-œstrogènes, il agit sur les récepteurs hormonaux du squelette. Pour les mêmes raisons, osez l'alfalfa, *alias* la luzerne. Surnommé le « père de toutes les nourritures », ce végétal contient également de nombreux minéraux et des vitamines en grande quantité. L'EPS alfalfa/prêle est une formule classique et efficace : prenez 5 à 10 ml par jour pendant... longtemps !

Les os ont aussi besoin d'hormones mâles, surtout après 60 ans : cette relance passe par le tribulus et le mucuna, principales plantes androgéniques (voir [question 31](#)).

Préserver sa charpente est un impératif. Quel est le trio gagnant ? Une dose quotidienne d'activité physique, un bon équilibre alimentaire et une phytothérapie sur mesure.

Pour ne pas casser sa pipe...

La ménopause est-elle la période idéale pour recourir à la phytothérapie ?

Dans la vie d'une femme, c'est le grand « dérangement », similaire à celui qu'ont connu les Acadiens en 1755 : modifications hormonales, transformation du corps et troubles de l'esprit, symptomatologie riche et variée, dominée par le mal-être. Vers 50 ans, les dames ont droit aux bouffées de chaleur, aux douleurs ostéo-articulaires, à la sécheresse vaginale et cutanée ; elles prennent du ventre, du poids ; elles fatiguent, dépriment... Le tout est précédé d'une longue période préménopausique durant laquelle les troubles du cycle s'installent ou s'amplifient : le scénario de la chute hormonale se précise. Longtemps, les œstroprogestatifs de synthèse ont été présentés comme la panacée. On en est revenu. Avec raison, les femmes se tournent désormais vers la phytothérapie pour traverser cette zone de tempêtes, afin de trouver un nouvel équilibre et d'entamer la première étape d'un vieillissement harmonieux.

En préménopause, il existe d'excellents protocoles thérapeutiques (voir [question 84](#)) pour restaurer l'équilibre hormonal entre œstrogènes et progestérone et soutenir les ovaires dans leur fonction jusqu'au dernier moment.

Les parties aériennes de l'alchémille, la plante des maux féminins (voir [question 81](#)), sont utilisées. Leur action progestative permet de réduire les hémorragies utérines et de régulariser le cycle. Répandue dans toute l'Europe, elle pousse dans les pâturages humides et les régions montagneuses. Surnommée « manteau de

Notre-Dame », car dédiée à la Vierge Marie, symbole de toutes les femmes, elle est la « rosée céleste » des alchimistes, jadis habitués à recueillir la goutte de rosée située au creux de ses feuilles. Reste-t-elle une plante du Moyen Âge ou offre-t-elle un remède majeur pour le ^{xxi}^e siècle ? En vérité, l'EPS d'alchémille est le « médicament de plante » qui réconcilie les médecins généralistes avec la gynécologie ambulatoire et les persuade de l'intérêt de la phytothérapie médicale. En outre, après avoir essayé l'alchémille, les dames y reviennent.

Il existe aussi le gattilier, dont les principes actifs issus de ses fruits servent à freiner ou à éviter fibromes, kystes et mastose (voir [question 82](#)). De nombreuses études cliniques ont montré l'intérêt du gattilier pour traiter le syndrome prémenstruel. De fait, son efficacité clinique est surprenante, à condition que la teneur en casticine et en agnuside de l'extrait utilisé soit garantie. Il est bien sûr possible de prescrire des gélules d'extrait sec de gattilier. Cependant, la totalité des principes actifs de la plante est disponible sous forme d'EPS, ce qui permet également de l'associer à d'autres végétaux pour personnaliser le traitement.

Anti-inflammatoire, antalgique et antispasmodique, l'achillée millefeuille s'utilise traditionnellement dans les troubles prémenstruels et lors des règles excessives de la préménopause, à condition de l'utiliser sous forme d'extrait titré, et non en poudre.

Dès les premières suées, la sauge sclarée est ajoutée pour soutenir la fonction œstrogénique. Surnommée la « toute bonne », la sauge stimule le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus. Il est possible de l'associer à des gélules d'achillée millefeuille.

Lorsque les bouffées de chaleur deviennent envahissantes, il ne faut pas hésiter à se tourner vers l'actée à grappes noires (cimicifuga), dont l'activité clinique a été démontrée. Celle-ci passe notamment par une action sur les récepteurs sérotoninergiques, impliqués entre autres dans la thermorégulation.

Il faut également agir sur la fatigue et la déprime, qui aggravent les bouffées de chaleur : le ginseng s'associe à la rhodiola, au griffonia, au millepertuis et aux plantes du stress, comme la

passiflore. Le sommeil se restaure avec la valériane et l'eschsoltzia.

Avec la ménopause, le risque cardiovasculaire s'accroît et les os se déminéralisent. La libido s'étiolo, la mémoire flanche, la peau devient moins souple. Des troubles urinaires peuvent apparaître. L'extinction ovarienne est palliée avec la graine de lin, le houblon, l'alfalfa, qui agissent au niveau des récepteurs œstrogéniques du cerveau, du squelette, des muscles et de la peau. L'appétit sexuel revient avec le tribulus, et les os se renforcent avec la prêle. Il faut aussi traiter les troubles circulatoires périphériques (mélilot, vigne rouge) et centraux (ginkgo biloba).

Pour protéger les artères et améliorer le métabolisme, stabiliser et normaliser le poids en agissant sur le foie, la régulation du sucre, le cholestérol et les centres de la faim, curcuma, chardon-Marie, romarin, olivier, chrysanthellum et cannelle sont au premier plan, aidés du griffonia pour les envies de sucre et du caralluma pour la satiété. Enfin, pourquoi ne pas combattre aussi la cellulite avec la reine des prés, l'orthosiphon, la vigne rouge, et le guarana ? Autant de plantes pour survivre à ses ovaires.

31

Connaissez-vous le Dala ?

Le Dala est-il :

- A) un animal des Andes au poil rare ?
- B) un mystique reclus dans un monastère bouddhiste ?
- C) un déclin androgénique masculin de la post-cinquantaine qui peut se soigner avec le mélange d'extraits standardisés de plante fraîche de tribulus/mucuna ?

En attendant la réponse, ces messieurs seront bien inspirés de retenir cet acronyme : Dala. Il est vrai qu'ils ne vivent pas les affres de la ménopause, mais ils sont soumis à cette lente et insidieuse décrépitude qui les fait se ratatiner comme des pommes reinettes. Encore une histoire d'hormones. Honni soit qui « mâle » y pense, ce n'est pas qu'une histoire de petit oiseau rabougri ou de défaite en rase campagne (voir [question 44](#)). La testostérone, puisqu'il s'agit d'elle, remplit bien d'autres fonctions : une peau plus épaisse et moins sèche, une pilosité plus dense, des os et des muscles renforcés, une énergie accrue, un mental de « ouineur » : toutes ces caractéristiques font défaut quand l'hormone mâle décline.

Tendance dépressive, troubles cognitifs, libido en berne, gros ventre : messieurs, dès 50-60 ans, il faut évoquer un déficit androgénique lié à l'âge et se rendre à la réponse C.

Quel est le palmarès des plantes pour un vieillissement réussi ?

« Peu de gens savent être vieux », disait La Rochefoucauld. On ne ferait pas exprès de mal vieillir. Par conséquent, bien vieillir s'apprend.

Déclin hormonal, stress oxydatif, inflammation, dysrégulation immunitaire, processus génétique, anomalies de l'expression des gènes... Plus de 300 théories existent pour tenter d'expliquer les mécanismes du vieillissement. Mais le résultat est connu : l'organisme perd sa capacité à assurer son équilibre physiologique, ce qui, hélas, nous conduit à la mort. Ne pas rater sa sortie ne suffit pas. Mieux vaut vivre bien le plus longtemps possible. Or, l'espérance de vie en bonne santé a baissé en 2012, pour la première fois. Bien vieillir est primordial, en réparant, restaurant, refaisant fonctionner, surtout les parties fragiles du corps : cerveau, foie, rein, cœur, articulations. Plus généralement, il faut protéger le tissu conjonctif de soutien, présent dans tout le corps.

Il convient d'apprendre à dépister, prévenir et se soigner tôt, et de faire en sorte que le remède ne soit pas pire que le mal, par un excès de médicaments de synthèse. Privilégions les mesures hygiéno-diététiques : activité physique et alimentation à la crétoise sont les compagnons de nos vieux jours, ainsi que les plantes, dont l'usage doit se faire en fonction de besoins dûment répertoriés. La phytothérapie répond efficacement à un nombre insoupçonné d'affections, si l'on y met l'art et la manière, et si l'on utilise les bons outils.

Ainsi, lutter contre l'excès de mauvais cholestérol est l'une des occupations favorites des seniors. Chez les sujets à très haut risque cardio-vasculaire ou pour des valeurs très élevées, on peut utiliser les fameuses statines, ces médicaments qui diminuent efficacement la synthèse de cholestérol mais qui génèrent aussi de fréquentes douleurs tendino-musculaires. Leur usage est en principe codifié, mais la Sécurité sociale elle-même lutte contre les prescriptions abusives, et ces produits font l'objet de nombreuses polémiques. Les statines naturelles peuvent leur être préférées, comme la levure de riz rouge, à l'efficacité démontrée, volontiers associée au policosanol, également actif sur le cholestérol, et au coenzyme Q10, antioxydant qui protège les muscles et le cœur. En phytothérapie, les plantes qui augmentent les sécrétions biliaires font aussi baisser le cholestérol : c'est le cas de l'artichaut, du curcuma, du chardon-Marie, du romarin, de l'ail. Mais une action favorable est également obtenue avec des plantes moins connues pour cet usage, comme l'olivier ou la canneberge, qui font monter le bon cholestérol (HDL) et baisser le mauvais (LDL).

Plus fondamentalement, afin de bien vieillir, quoi de mieux pour freiner la baisse des hormones que le mucuna, qui soutient la dopamine, la testostérone et l'hormone de croissance ? que le curcuma, la plante de l'inflammation, de la protection cellulaire et du métabolisme ? que la prêle, pour la protection du tissu conjonctif et l'immuno-modulation ? Sans oublier, pour compléter ce quarteron de mousquetaires, le D'Artagnan du vieillissement réussi, l'inoxydable ginkgo biloba, la plante de la protection neurovasculaire !

Ce corps d'élite travaille mieux encore sous la supervision stratégique de l'astragale. Cette plante, originaire du nord-est de la Chine, exerce une action dite « anti-âge », en stimulant la télomérase, une enzyme protectrice des télomères, ces extrémités des chromosomes qui interviennent dans leur stabilité et dans les processus de vieillissement cellulaire. En empêchant le raccourcissement des télomères, l'astragale permet à la cellule de continuer à se reproduire. Également neuroprotectrice (mémoire, plasticité neuronale), elle prévient l'immunosénescence et les maladies rénales, les pathologies cardiovasculaires et métaboliques,

l'allergie et les affections virales. Cerise sur le gâteau, elle renforce les défenses anticancéreuses.

Ces compagnons de route sont présents dans de nombreuses prescriptions destinées à traiter les maladies liées à l'âge. À titre préventif, le PRR (Plan Retraite Réussie) se résume à 5 à 10 ml d'EPS astragale/ginkgo biloba le matin et à 5 ml d'EPS curcuma/mucuna/prêle le soir, pris 5 jours sur 7 ou en continu sur une longue période. Même en cas de bonne santé apparente, leur utilisation régulière à partir de 50 ans est un gage d'optimisation des processus de vie chez les seniors.

Plus besoin de vendre son âme au diable !

33

Comment optimiser ses neurones ?

Supermind, à vos marques ! Le cerveau est un « muscle » qui ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Sa légendaire plasticité neuronale est liée à la stimulation. Mais la fonction fait-elle l'organe ? Pas seulement.

Le premier ennemi du neurone est le stress prolongé, source de troubles de l'humeur et de désordres neuro-hormonaux durables, qui peuvent engendrer de vraies lésions. Savez-vous qu'au cours de dépressions sévères, l'IRM a révélé jusqu'à 40 % de perte de substance cérébrale ? L'inflammation silencieuse est impliquée, tout comme dans le vieillissement. Les neurones nécessitent un apport adapté d'oxygène, de glucose, de nutriments essentiels, ainsi qu'une bonne vascularisation. Un autre ennemi redoutable est l'exposition aux toxiques : alcool, tabac, drogues, médicaments, anesthésie.

En phytothérapie, protégez vos neurones grâce au millepertuis et au curcuma. Stimulez la cognition avec le ginkgo biloba, le ginseng, le romarin, l'astragale (après 60 ans), le guarana, la mélisse. Ajoutez l'aubépine pour le stress. Vous passez des examens ou des concours ? Prenez 10 ml par jour d'EPS ginkgo/ginseng/aubépine, pendant un à deux mois avant l'épreuve. Catastrophe, c'est dans 15 jours ? Vite, allez vers le mélange ginseng/guarana, 10 ml le matin. En cas d'urgence absolue, doublez la dose !

Vous voilà prêt(e) à affronter toutes les « tempêtes sous crâne ».

Comment se prémunir au mieux contre le vieillissement cérébral et la maladie d'Alzheimer ?

« Tout le monde désire vivre longtemps, mais personne ne voudrait être vieux », écrivait Jonathan Swift. Il en va de même pour notre cerveau. Bien des facteurs socioculturels, psychologiques, nutritionnels influencent le fonctionnement cérébral. Inflammation, stress oxydatif et troubles cardio-vasculaires sont, en interne, les premiers responsables des troubles cérébraux, générant des maladies aiguës (accident vasculaire) ou neurodégénératives (démence vasculaire, maladie d'Alzheimer, de Parkinson).

Mal oxygéné, le cerveau souffre, d'où une moindre transmission neuronale et une mort précoce de la cellule. Il en résulte des oublis de mots, un comportement socioprofessionnel altéré, une fonction exécutive perturbée... Il n'est pas toujours facile de savoir si le vieillissement cognitif est normal ou pathologique ! C'est le problème des déficits cognitifs légers, parfois précoces, constants après 75 ans.

On vise le vieillissement cérébral optimal, qui passe, en phytothérapie, par l'emploi conjoint du ginkgo biloba, du curcuma et de l'astragale. Riche en astragalosides, cette dernière diminue la mort neuronale programmée (apoptose). La curcumine du curcuma abaisse les marqueurs cérébraux de l'inflammation. Le ginkgo a démontré son efficacité sur les performances cognitives des seniors, de même que l'extrait titré de safran (à 30 mg par jour) et de bacopa (concentré à 20 % en bacosides), actifs dans les maladies

d'Alzheimer et de Parkinson. On ajoute le millepertuis neuroprotecteur et le mucuna dopaminergique dès que le moral décroche, l'alfalfa et le houblon pour la carence œstrogénique, la prêle pour l'athérosclérose cérébrale et la mélisse pour la mémoire et les troubles neurovégétatifs. Lors des anesthésies, on renforce le traitement et on détoxique le foie avec artichaut/radis noir.

Reste le problème des états dits de démence, dont fait partie la tristement célèbre maladie d'Alzheimer (60 % des cas). Depuis 2011, de nouveaux critères diagnostiques font la part belle au dépistage précoce : on définit, avant la maladie avérée, un stade préclinique (sujet à risque) et celui de l'oubli bénin de la sénescence, identifiable par des biomarqueurs. Ginkgo biloba, romarin, chardon-Marie et mélisse s'utilisent dans le premier cas ; ginkgo biloba, bacopa, curcuma et ginseng dans le second. Il faut ajouter le safran et le millepertuis dès que la maladie se précise.

Non exclusive d'autres moyens thérapeutiques, la phytothérapie, très bien tolérée, apporte qualité de vie et confort cognitif aux malades et à leurs proches.

35

Comment protéger nos cellules de l'oxydation ?

C'est le côté obscur de la force. L'oxygène, source de vie mais aussi de poison, nous oxyde ! Associé à des complices venus de l'extérieur (UV, pollution, mode de vie, médicaments, etc.) ou déjà présents sur les lieux (production interne d'énergie, infections, inflammation, détoxification...), l'oxygène génère des radicaux libres qui nous bombardent en permanence. Notre organisme sait se défendre, mais ses protections peuvent tomber. Le stress oxydatif, bénéfique dans certains cas, est en cause dans les pathologies vasculaires, le diabète, les maladies dégénératives (Alzheimer, arthrose), en cas de pratique intensive du sport, lors de la prise de médicaments, et au cours du vieillissement.

Les végétaux apportent de nombreux composés antioxydants tels que les caroténoïdes et les polyphénols. Parmi ces derniers se trouvent les principaux acteurs de la lutte antioxydante en phytothérapie : les anthocyanes (cassis, vigne rouge, sureau, canneberge, cannelle...), les flavonoïdes (ginkgo biloba, hamamélis, prêle, astragale, chardon-Marie...) et les curcuminoïdes (curcuma).

En protégeant de l'oxydation les protéines, l'ADN et les membranes de nos cellules, ces plantes font merveille et perpétuent la vie. Parfait pour rester inoxydable en toutes circonstances !

Quelles plantes préviennent le vieillissement cardiovasculaire ?

On a l'âge de ses artères. En effet, cette tuyauterie commence à vieillir très tôt dans la vie sans que l'on s'en rende compte. Dès l'âge de 30 ans, les premiers remaniements de la paroi interne des vaisseaux surviennent et le cholestérol s'y dépose. L'aorte et les artères pulmonaires sont constituées d'un tissu conjonctif très riche en élastine, qui leur confère leur élasticité. En vieillissant, l'élastine est remplacée par du collagène inextensible et l'aorte risque de se dilater, de se rompre et de se disséquer, tandis que les grosses artères se rigidifient. La vasoconstriction des petites artères précapillaires (artérioles) complète le tout en favorisant l'hypertension. La pompe cardiaque vieillit aussi : elle ne tient la distance que si les coronaires restent saines, la tension artérielle normale, le rythme du cœur maîtrisé.

La mortalité cardiovasculaire est la deuxième cause de décès chez l'homme, juste après le cancer, la première chez la femme. Protéger le cœur et les vaisseaux reste une nécessité. Les principes actifs des plantes permettent d'agir préventivement, en complément de l'hygiène de vie et de la nutrition. Ils renforcent et protègent la paroi des artères, veines et capillaires (meilleure résistance, moindre perméabilité), exercent une action anti-inflammatoire, fluidifient le sang, dilatent les artérioles, oxygènent les tissus, améliorent les échanges de part et d'autre de la paroi vasculaire, combattent l'hypertension artérielle, régulent le rythme cardiaque et font baisser

le cholestérol (voir [question 32](#)). Ces vertus bénéfiques sont dues à la diversité moléculaire des plantes médicinales et à leurs propriétés spécifiques, bien identifiées par de nombreuses études scientifiques. Il suffit de choisir la bonne plante !

Dans notre pharmacopée végétale, les plantes à visée cardiovasculaire les plus actives sont l'olivier, l'aubépine, la passiflore, le curcuma, le chardon-Marie, le ginkgo biloba, l'ail, l'orthosiphon, la prêle, la cannelle, la piloselle, le saule et le tribulus. Au niveau veinocapillaire il est efficace de recourir au mélilot, au marron d'Inde, au fragon, à la vigne rouge, à l'hamamélis, à la myrtille, au ginkgo biloba, ainsi qu'à la prêle, présente une nouvelle fois.

L'usage de ces plantes s'inscrit dans une démarche clinique pour prévenir et soigner. Le choix de l'extrait est primordial, car il conditionne les résultats du traitement. La posologie doit être adaptée et la prise prolongée dans le temps. C'est à ce prix que ces plantes réussiront à jouer l'atout cœur.

Quelle est l'histoire de l'arbre aux mille écus (le ginkgo biloba) ?

Pierre angulaire de la prévention et du soin en phytothérapie, le ginkgo biloba a su bien vieillir. Il est le plus vieil arbre répertorié, existant déjà il y a 270 millions d'années, bien avant l'apparition des dinosaures. Dans les musées d'archéologie, il est présenté comme un fossile vivant, non loin des squelettes de *Triceratops* ou de *Tyrannosaurus rex*. Le ginkgo a survécu en Chine grâce aux moines bouddhistes qui le cultivaient dans les monastères des montagnes et près des temples, d'où il s'est répandu jusqu'au Japon et en Corée. Il a été réintroduit en Europe par le botaniste allemand Kaempfer, il fut une des très rares espèces à repousser à Hiroshima après le largage de la bombe atomique, et il continue de défier le temps.

Symbole de longévité et de résistance, le ginkgo biloba est un être vivant potentiellement immortel. Sans prédateurs naturels, parasites ou maladies, il ne craint que l'homme, les aléas climatiques ou telluriques, et peut vivre jusqu'à 3 000 ans. Ses feuilles contiennent des principes actifs qui en font un médicament végétal du présent et de l'avenir.

De nombreux travaux ont démontré ses formidables propriétés : antioxydant, vasodilatateur, oxygénateur des tissus, anti-inflammatoire, anti-fibrose, protecteur et réparateur du tissu conjonctif, potentialisateur des neurotransmetteurs, modulateur de l'axe hormonal du stress et du métabolisme du glucose... N'en jetez plus !

Encore faut-il en extraire la substantifique moelle : c'est une mine d'or dont il faut exploiter le filon en totalité. Nous voulons nos mille écus !! C'est ainsi que l'extrait fluide standardisé de ginkgo biloba frais révèle, grâce à l'apport de la totalité des constituants actifs et utiles de la plante (le fameux *totum*), des propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires inédites, notamment au niveau respiratoire, d'où son efficacité clinique en traitement de fond de l'asthme, en association avec le plantain, sans risque d'effet secondaire.

Le ginkgo biloba, qui a conquis tous les continents et traversé toutes les époques, sert à soigner dans le monde entier et s'adresse à tous les âges de la vie. Surnommé « l'arbre aux quarante écus », en souvenir du prix payé par le botaniste français de Pétigny en 1788 à un confrère anglais, c'est aussi, inflation oblige, « l'arbre aux mille écus » en raison de ses feuilles bilobées qui dorment à l'automne, alors qu'il jette ses plus beaux feux. Resplendissant dans sa maturité, il va s'éteindre pour mieux renaître au printemps suivant, pour un nouveau cycle de vie.

Modèle de vieillissement réussi, puisse le ginkgo biloba nous accompagner souvent et longtemps, tout au long de notre propre vie, pour nous permettre de mener notre barque jusqu'à l'autre rive.

Est-il possible de traiter son hypertension artérielle avec la phytothérapie ?

Si vous posez cette question à votre médecin généraliste, vous le verrez sourire... Faire baisser la tension artérielle avec des plantes, alors qu'il dispose de dizaines d'antihypertenseurs, remboursés de surcroît ! Rappelons cependant qu'aucun d'entre eux n'améliore la tension de plus de 70 % des patients. En outre, parmi ces derniers, nombreux sont ceux qui présentent une hypertension artérielle (HTA) non traitée, soit par négligence, soit parce qu'ils ont abandonné le traitement en raison des effets secondaires générés par les médicaments de synthèse, soit parce que l'excès de tension est jugé trop modeste pour justifier un traitement chimique.

Les fragiles iridoïdes de la feuille fraîche d'olivier ont démontré leur efficacité dans les cas d'hypertension artérielle. L'aubépine ralentit le cœur et traite la poussée tensionnelle déclenchée par le stress de la consultation. C'est « l'effet blouse blanche ». Le mélange d'EPS olivier/aubépine, 10 ml par jour, durant 3 mois, renouvelable, constitue la formule de base. On peut ajouter le tribulus ou l'astragale après 60 ans, ou le chardon-Marie en cas de diabète. Si besoin, on recourt aux plantes diurétiques (piloselle, orthosiphon), vasodilatatrices (ail, thé vert, ginkgo biloba), sédatives (passiflore, mélisse, fumeterre). À prendre longtemps. Pour préserver la pompe cardiaque et protéger la tuyauterie.

Quelles plantes combattent les jambes lourdes et les chevilles qui gonflent ?

Ces plaintes traduisent des anomalies de ce que l'on appelle la circulation de retour. Ceux qui ne l'ont jamais vécue ont de la veine ! En France, 12 millions de personnes souffrent d'insuffisance veineuse. Les varices se taillent la part du lion, avec 8 millions de cas recensés. Les lourdeurs de jambes, les douleurs et les œdèmes des membres inférieurs traduisent la stase, l'inflammation et l'hyperperméabilité du réseau veino-capillaire et lymphatique. Les varicosités sont plus supportables, mais elles constituent un préjudice esthétique et révèlent une fragilité des petits vaisseaux. La prise en charge de ces affections circulatoires a, de tout temps, été le domaine de prédilection des plantes médicinales. Les médicaments veinotoniques faisaient déjà appel à des extraits végétaux. Leur déremboursement par la Sécurité sociale a laissé le champ libre à la phytothérapie pour personnaliser le traitement.

Existe-t-il une plante capable d'agir sur les parois veineuses, capillaires et lymphatiques, tout en améliorant la fluidité sanguine ? Certainement, le *Melilotus officinalis*, cette « fleur à miel » très recherchée par les abeilles. Commun en Europe et en Asie tempérée, le mélilot pousse dans des endroits secs et pauvres et jusqu'à 2 200 m d'altitude. Il augmente l'oxygénation tissulaire, améliore la circulation cérébrale et périphérique, et exerce un effet trophique (qui nourrit les tissus) et antioxydant vasculaire. La spécificité du mélilot est sa puissante action lymphokinétique : il

stimule la pompe et le débit de la lymphe, et augmente l'efficacité de ses contractions. De quoi réveiller tout un système... lymphatique !! L'idéal est d'utiliser la plante fraîche, qui restitue tout le spectre moléculaire du mélilot, à condition de la récolter et de la transformer rapidement, pour éviter les moisissures toxiques qui peuvent se développer si elle est laissée à l'air ambiant. Ce problème est résolu grâce à la cryogénéisation. La plante reste congelée jusqu'à son lieu de traitement, où elle pourra subir la multi-extraction qu'elle mérite afin d'obtenir un extrait fluide standardisé et non alcoolisé. L'ajout d'une étape de lyophilisation permet d'obtenir des gélules d'extrait standardisé de plante fraîche.

La vigne rouge est le complément naturel du mélilot. Faut-il présenter cette plante qui croît dans tout le pourtour méditerranéen depuis le VIII^e siècle avant J.-C. ? Familière dans nos paysages européens, on la retrouve aujourd'hui dans un grand nombre de pays et sur tous les continents. Les anthocyanes sont ses composés majoritaires : ces pigments donnent la couleur rouge aux feuilles, et leur concentration est maximale à la maturité des fruits. La vigne rouge contient également de nombreux flavonoïdes, tanins et acides phénols qui participent à sa principale propriété thérapeutique, à savoir son effet protecteur vasculaire. Elle renforce la perméabilité et la résistance de la paroi des vaisseaux capillaires. Très antioxydante, elle améliore la circulation sanguine grâce à ses propriétés veinotoniques et anti-œdémateuses.

L'action sur les petits vaisseaux se retrouve aussi dans l'hamamélis, ce bel arbuste qui peut mesurer jusqu'à 7 m de hauteur et dont les feuilles sont utilisées en médecine. L'hamamélis est originaire d'Amérique du Nord. Il est très commun dans les forêts humides de l'Est américain (Québec, nord-est des États-Unis et jusqu'à la Virginie). Connu sous le nom commun de « noisetier de la sorcière », son bois servait à confectionner les baguettes de divination des sorciers amérindiens. Son action vasculaire est implicitement comprise à travers son usage symbolique : les feuilles fraîches d'hamamélis permettraient de mettre à l'abri des peines de cœur celui qui les porte. Dans la pratique, la plante est également antihémorragique et cicatrisante, du fait de sa très grande richesse en tanins qui explique ses effets astringents (resserrant les tissus),

veinotropes (actifs sur les veines et les petits vaisseaux) et antioxydants (d'où son action réparatrice).

Si le problème circulatoire se traduit par des jambes lourdes et pleines d'eau, avec des chevilles gonflées, la formule d'extraits standardisés de plante fraîche de mélilot/vigne rouge est la référence, à raison de 10 ml, dans 0,5 l ou 1 l d'eau, à boire pendant la journée. En voyage, ces deux plantes peuvent être utilisées en comprimés ou en gélules, de préférence sous forme de Phytostandard pour bénéficier de la même technologie d'extraction sur plante fraîche. Si la fragilité veino-capillaire prédomine (hématomes au moindre choc, extrémités froides), mieux vaut préférer l'EPS hamamélis/vigne rouge, selon les mêmes modalités. Si les troubles sont mixtes, il est conseillé d'associer les 3 plantes. La maladie veineuse peut entraîner des problèmes trophiques locaux (peau fine et fragile, taches cutanées, cicatrisation difficile, ulcères variqueux). Il convient alors d'ajouter 10 ml du mélange ginkgo biloba/prêle pour traiter l'inflammation et réparer les tissus. Penser au marron d'Inde en cas d'hémorroïdes associées est pertinent.

Ne craignez plus les jambes de plomb ou en poteaux, les gambettes disgracieuses et inconfortables, les œdèmes qui font prendre 3 à 4 kg (surtout avant les règles), le risque de phlébite lors des voyages en avion. Ne désespérez plus lorsque les beaux jours arrivent et que vous ôtez vos chaussettes et collants de contention ! La logistique circulatoire est assurée : le mélilot et ses associés sont à votre service.

Que penser du mélilot, de l'hamamélis et de la vigne rouge pour soulager les troubles circulatoires de la grossesse ?

Nous n'en dirons que du bien. Il existe de vrais besoins chez la femme enceinte, à tous les stades de la grossesse, mais surtout lors du dernier trimestre et en période estivale. Les jambes et les chevilles gonflent volontiers, avec des impatiences, de l'inconfort, des douleurs. Le réseau veino-capillaire souffre, et les dégâts apparaissent souvent après l'accouchement : varicosités, varices, vergetures. Plus que jamais, il est important d'écouter son corps et de prévenir ces lésions, afin que grossesse ne rime pas avec détresse, mais avec allégresse.

Mélilot, hamamélis et vigne rouge présentent l'avantage d'être autorisés sans restriction lors de la gestation et de l'allaitement. Ces trois plantes agissent en synergie pour protéger la paroi veineuse et renforcer les vaisseaux capillaires. Elles drainent les tissus autant qu'elles les protègent. Sous forme d'EPS, elles n'apportent ni sucre ni alcool : 10 ml par jour dans 1 l d'eau à boire sur la journée, ou 5 ml matin et soir dans un verre d'eau.

Le rêve pour les femmes gravides avides de jambes légères !

Quelles sont les vraies solutions contre la cellulite ?

L'hydrolipodystrophie ne vous dit sans doute rien. En revanche, qu'en est-il de la peau d'orange ? Vous voyez mieux ? Sacrée cellulite, qui n'est pas le célèbre personnage de bande dessinée de la regrettée Claire Bretécher, mais ce mélange d'eau, de graisse et de tissu conjonctif fibreux et douloureux, qui enrobe vos courbes trop généreuses et contrarie votre destin callipyge. Qui ne s'en est pas plaint un jour ou l'autre ?

Ce sort funeste n'est pas une fatalité. Certaines plantes telles que la reine des prés, la piloselle et l'orthosiphon luttent contre la rétention hydrosodée et améliorent l'élimination rénale. L'alchémille, aidée par l'artichaut, combat l'excès d'œstrogènes et réduit efficacement l'infiltration des tissus avant les règles. Le mélilot améliore le retour veino-lymphatique. La vigne rouge, l'hamamélis et le ginkgo biloba renforcent les parois veino-capillaires. Le marron d'Inde décongestionne le bassin. Les plantes riches en caféine (guarana, thé, maté) ou en acide caféique (orthosiphon) favorisent la vidange des cellules graisseuses (lipolyse). Les parties aériennes du caralluma ou le rhizome de galanga sont également lipolytiques (favorisent la fonte des graisses).

Personnaliser le traitement est indispensable : pour la culotte de cheval, qui siège autour du bassin, la composante circulatoire est traitée avec 10 ml par jour d'extraits standardisés de plante fraîche d'orthosiphon/marron d'Inde/vigne rouge, et les perturbations

hormonales avec l'EPS alchémille 2/3-artichaut 1/3, 5 à 10 ml, du quinzième jour du cycle jusqu'au premier jour des règles.

Pour la botte cellulitique, qui descend jusqu'aux pieds, la formule reine des prés/orthosiphon/mélilot est plus adaptée.

La cellulite avec fragilité capillaire fait appel à une combinaison de ginkgo biloba/hamamélis/vigne rouge, cette dernière plante étant remplacée par l'orthosiphon dès qu'il y a rétention associée. Un complément lipolytique est souvent utile chez la personne en surpoids, avec une préparation de caralluma/guarana, également active sur la satiété : on fait d'une pierre deux coups !

Un conseil : suivez le traitement pendant 3 mois au moins, surtout durant la saison froide, propice à la mise en réserve. La posologie moyenne des préparations magistrales est de 10 ml par jour, qu'il faut mettre de préférence dans une bouteille d'eau et boire tout au long de la journée pour favoriser l'élimination rénale. En outre, bien sûr, n'oubliez pas de masser localement et de faire de l'exercice.

Vous voilà parée pour décrocher le titre tant convoité de « Vénus belles fesses » et peupler votre nid d'amour, afin que l'homme de votre vie puisse dire en les évoquant, comme Jean de La Fontaine : « Mais c'eût été le temple de la Grèce/Pour qui j'eusse eu plus de dévotion. »

Le marron d'Inde est-il la seule solution pour lutter contre les hémorroïdes ?

Le marron d'Inde est aux hémorroïdes ce qu'est le marronnier pour les journalistes : un thème récurrent. Pourtant, le sujet est souvent tabou. Or, 1 Français sur 2 âgé de plus de 50 ans en a souffert. Par ailleurs, dans 1 cas sur 2 aussi, la grossesse révèle la maladie.

Contrairement à la châtaigne, le marron d'Inde n'est pas comestible. Cette graine a été popularisée par l'intrait (ne pas confondre avec l'extrait) du même nom, qui s'obtient en traitant la plante par des vapeurs d'alcool. Ce processus empêche sa fermentation et la stabilise en « tuant » ses enzymes. Le but est de privilégier l'aescine, aux propriétés veinotoniques. Le processus est exactement inverse dans l'extrait standardisé de plante fraîche (EPS) : tous les principes actifs de la plante (le *totum*), notamment les flavonoïdes, sont conservés. L'extrait est « vivant » et sans alcool. On monte d'un cran dans l'efficacité : la dose de 10 ml, 3 fois par jour, à prendre dans de l'eau, fait merveille au cours de la crise hémorroïdaire.

Outre son action trivascularaire (veines, capillaires, lymphatiques), la particularité du marron d'Inde est de décongestionner le petit bassin, en particulier si une pathologie inflammatoire s'y loge. De même, il favorise le retour veineux de la périphérie vers le cœur et le foie, y compris au niveau cérébral.

Comme au cinéma, il n'est pas de vraie star sans un bon partenaire pour lui donner la réplique. Le talentueux marron d'Inde est magnifié par son association avec l'hamamélis. Tous deux soulagent la douleur, arrêtent le saignement et facilitent la cicatrisation. Ce duo de choc agit vite et bien sur la crise, même en cas de caillot dans la veine malade.

Les hémorroïdes sont bien mal placées. La souffrance engendrée n'est pas sans fondement ! Pour soigner les veines de la zone anale, notre marron d'Inde vedette sait partager les feux de la rampe avec le ginkgo biloba, en cas de risque vasculaire général ; avec la vigne rouge, lorsque veines et capillaires sont déficients ; avec le mélilot, quand les lymphatiques incontinents transforment les jambes en poteaux : effets synergiques garantis. En outre, le marron d'Inde se marie pour le meilleur en évitant le pire avec le pissenlit pour traiter un foie congestionné et des problèmes de constipation. Cependant, il est contre-indiqué chez la femme enceinte. Chez elle, il est plutôt fait appel au mélange d'EPS ginkgo biloba/hamamélis, ou encore mélilot/hamamélis, à forte dose pour la crise, et à raison de 10 ml par jour pour le traitement de fond. De l'artichaut est ajouté en cas de selles dures, pour relancer la fonction biliaire et activer la détoxification hépatique des œstrogènes (voir [question 8](#)).

De quoi se réconcilier avec les piments, refaire du vélo et s'asseoir sur son séant. Le bonheur est une chose simple.

Que savons-nous des plantes actives sur la prostate ?

La prostate est cet organe méconnu qui fait parler de lui quand il devient envahissant. C'est ce que vit la moitié des hommes âgés de plus de 50 ans. Après 80 ans, la proportion monte à 80 %. C'est le fameux adénome, certes bénin, mais responsable d'une gêne urinaire lente et progressive, au point de gâcher nos nuits. Il est loin le temps des concours de jet ! Heureusement, dès les premiers troubles, les plantes sont là pour nous aider. Le palmier nain de Floride, le prunier d'Afrique et l'ortie racine font référence en la matière. La graine de lin vient leur prêter main forte, de même que l'épilobe, voire éventuellement le gattilier.

La prostate s'hypertrophie avec l'âge, sous l'influence des hormones sexuelles et de l'inflammation locale due à des infections bactériennes ou virales. Les plantes citées freinent la transformation de la testostérone en œstrogènes ou en métabolites responsables de la stimulation de la prolifération cellulaire prostatique. La racine d'ortie piquante, plus active, décongestionne le petit bassin et réduit l'inflammation des voies urinaires basses.

Traitez tôt. Pour garder un jet vigoureux.

Le tribulus est-il vraiment le Viagra® végétal ?

Des sociétés occultes le vendent sur la Toile sous cette accroche. Ce genre d'allégation attire le chaland, mais décrédibilise la phytothérapie. Le tribulus mérite mieux que cela. Certes cette plante agit sur la libido, y compris d'ailleurs chez les dames, mais ne comptez pas sur elle pour épater votre copine. *Tribulus terrestris* est une plante vivace, tropicale et cosmopolite. Originaire d'Inde, elle pousse dans de nombreuses régions chaudes et sèches de la planète. Surnommée « Croix de Malte » en raison de la forme de son fruit, elle est utilisée en médecine traditionnelle indienne et chinoise pour ses propriétés diurétiques, antihémorragiques, astringentes, tonifiantes, anti-inflammatoires et adaptogènes.

L'intérêt particulier suscité par le tribulus pour son effet stimulant sexuel, dû en partie à l'une de ses molécules, la protodioscine, est récent. Cette vertu tant recherchée a été démontrée : cette plante à visée hormonale androgénique agit sur les récepteurs cérébraux et au niveau génital. Elle améliore la spermatogenèse, et accroît la fertilité. Elle stimule la production du fameux DHEA, marqueur du vieillissement, et stimule la testostérone, d'où son intérêt pour corriger la fatigue et les troubles associés au déclin androgénique, aux niveaux musculaire, sexuel, oculaire et cognitif. Il est alors associé au mucuna, aux propriétés synergiques.

Le tribulus intéresse aussi le sportif. L'effort intense et prolongé fait baisser temporairement la testostérone, notamment après un marathon. La plante permet une restauration hormonale plus rapide,

tout en protégeant et en renforçant la musculature. Elle est volontiers mélangée à des extraits fluides de ginseng et de rhodiola pour améliorer la performance musculaire et favoriser la récupération.

Associé au ginkgo biloba, le tribulus aide à prévenir le mal des montagnes, notamment grâce à l'effet vasodilatateur du monoxyde d'azote dont il augmente la libération. Dans le même temps, il aide à combattre l'hypertension artérielle en limitant l'activité de l'angiotensine, substance qui soutient la pression artérielle *via* le contrôle du volume sanguin. La plante protège également les coronaires, ce qui accroît son intérêt après 50 ans. Elle exerce un effet diurétique, et combat certains calculs rénaux.

Le tribulus a peut-être aussi des effets antigravitationnels. Chez certains messieurs, il suffit d'évoquer la plante pour que leur organe fétiche se soulève. Quoi qu'il en soit, elle permet de rester mâle, ce qui n'est pas si mal.

45

Quelle est cette plante plébiscitée par les vétérinaires qui permet de prévenir chez l'homme les calculs rénaux ?

Les vétérinaires phytothérapeutes ne tarissent pas d'éloges à son sujet quand il s'agit de traiter le chat, souvent victime de la maladie de la pierre. Ce félin produit en masse des cailloux faits d'oxalate de calcium. Le tribulus (encore lui !) s'est révélé être la solution pour éviter des récurrences redoutables. Le tribulus agit en freinant les enzymes hépatiques qui synthétisent l'oxalate, d'où une baisse de l'excrétion urinaire de cette substance.

Chez l'humain, le combat est le même : les calculs d'oxalate de calcium sont de loin les plus nombreux, et ils décapent les uretères (qui transportent l'urine des reins jusqu'à la vessie) aussi efficacement qu'un ramoneur savoyard dans une cheminée. Ce phénomène est à l'origine des fameuses coliques néphrétiques, qui laissent des souvenirs impérissables. Pensez au tribulus pour les prévenir. La formule efficace d'EPS tribulus 2/3-piloselle 1/3 s'utilise à raison de 10 ml dans un litre d'eau pendant au moins 3 mois. Pour que les humains soient aussi bien soignés que nos amis les chats.

Comment soulager l'inflammation des voies urinaires ?

Cela tourne parfois au cauchemar ! Brûlures urinaires, douleurs et crampes dans le bas-ventre : c'est la cystite. Cette inflammation de la vessie peut affecter toutes les voies urinaires. On la retrouve lors des coliques néphrétiques, et elle peut toucher la prostate, l'urètre (urétrite) et les parties génitales masculines. Cela brûle dans les canalisations ! La sensation n'est guère plaisante et devient même désespérante en cas de récurrences ou sous forme chronique. Il faut châtier le coupable, le plus souvent infectieux. Cependant, l'urétrite peut être liée à certains rhumatismes ou à des causes mécaniques (calcul, sonde, adénome prostatique, rétrécissement de l'urètre).

Échinacée, busserole, piloselle et canneberge sont les plantes majeures dans cette indication, aidées si besoin par la bruyère, la reine des prés et l'ortie racine. Ensemble, elles sont incontournables pour calmer la douleur et les troubles liés à ces inflammations, seules ou associées à la prise d'antibiotiques prescrits pour détruire la bactérie responsable. Ces plantes médicinales désinfectent, décongestionnent et cicatrisent les voies urinaires meurtries. Elles peuvent être associées à des huiles essentielles d'origan, de giroflier ou de cannelle, aux puissantes propriétés antiseptiques.

D'excellents pompiers pour éteindre le feu !

47

Pour quelle infection la canneberge a-t-elle été médiatisée ?

D'abord, qui connaît la canneberge ? Jouons un peu. S'agit-il :

A) du nom d'un groupe de rock du Québec ?

B) d'une espèce de canard à bec rouge vivant sur les berges du canal du Midi ?

C) d'un arbrisseau encore appelé Atoca, qui prospère dans le nord-est de l'Amérique du Nord et produit des baies rouges, riches en vitamine C et en antioxydants, en particulier des flavonoïdes ?

Réponse C, bien sûr.

Vous aviez répondu A ? Vous pensiez peut-être au groupe musical irlandais, les Cranberries ? Vous aurez alors été induit(e) en erreur par l'emploi du terme anglophone *cranberry* qui, en France, désigne la canneberge. Cet usage a été imposé, disons-le, par la stratégie mercatique (et mercantile) des industriels de l'agroalimentaire et de la cosmétique. C'est ainsi que les seniors en arrivent à parler en vieux français en l'espace d'une génération !

En médecine, c'est bel et bien l'EPS de canneberge que l'on mélange avec celui de piloselle (voir questions [48](#) et [90](#)) et celui d'échinacée (voir questions [48](#) et [50](#)) pour prévenir la cystite (inflammation infectieuse de la vessie), très sujette aux récives. En outre, la canneberge se marie efficacement avec la cannelle, aux propriétés similaires et synergiques, sous forme d'extrait titré.

La propriété anti-infectieuse de la canneberge a été validée par l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament). Elle est attribuée au pH acide de la plante, à sa teneur en fructose, et surtout à ses tanins, notamment la proanthocyanidine de type A2. Ce polyphénol antiadhésif diminue la fixation de la bactérie *Escherichia coli* sur les parois de la vessie. Découvert au XIX^e siècle, cet usage médicinal décroît après 1945, avec l'apparition des antibiotiques de synthèse. Un regain d'intérêt apparaît alors dans les années 1960, avec les premières résistances aux antibiotiques. Depuis la fin du XX^e siècle, la canneberge est devenue furieusement tendance.

Le *totum* (ensemble des principes actifs) des baies de la plante présente des vertus supplémentaires qui expliquent son succès et justifient son utilisation en préparation magistrale avec d'autres plantes dont l'action est synergique. La canneberge inhibe l'adhérence d'*Helicobacter pylori*, la fameuse bactérie de l'ulcère gastrique. Elle combat la plaque dentaire. Antivirale, elle bloque l'adhérence du virus de la grippe sur les cellules. Elle freine même la croissance des cellules cancéreuses *in vitro*, prévient les maladies cardio-vasculaires athéromateuses, et améliore l'équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol.

Cependant, c'est en tant qu'actrice principale qu'elle est à l'affiche dans la prévention des infections urinaires à *E. coli*. Le jury, essentiellement féminin, a voté. Dans le meilleur rôle pour prévenir la cystite, les nommés sont la busserole, la bruyère, la canneberge, la piloselle et l'échinacée. *And the winner is... the canneberge !*

Quelles sont les meilleures formules de plantes pour traiter une inflammation débutante de la vessie ?

À ce stade, la canneberge n'est pas la plante la plus adaptée. Il ne s'agit plus de prévenir mais de guérir : il faut agir en conséquence, et le plus tôt est le mieux. Le pharmacien doit préparer les formules les plus efficaces et vous les délivrer rapidement.

La busserole arrive en numéro un. Son activité anti-infectieuse sur *Escherichia coli*, principal germe responsable de la cystite, est due à l'arbutoside. Ce principe actif désinfecte et décongestionne les voies urinaires dans lesquelles il est métabolisé en hydroquinone, substance très proche du phénol, un puissant antiseptique. Son efficacité requiert des urines alcalines, c'est-à-dire moins acides.

L'échinacée vient en numéro deux. Elle combat *E. coli* et renforce l'immunité.

En troisième position arrive la piloselle, antiseptique, diurétique et anti-inflammatoire.

Dès les premières brûlures urinaires, précipitez-vous sur les extraits fluides standardisés de plante fraîche de busserole/échinacée : 10 ml, 3 fois par jour durant 5 jours, dans une eau minérale bicarbonatée (Saint-Yorre, Vichy Célestins). Ajoutez de la mélisse en cas de douleur. Si vous êtes enceinte, pas de busserole. En pareille circonstance, préférez le mélange d'EPS

échinacée/piloselle. Si les symptômes ne s'améliorent pas au bout de vingt-quatre heures ou s'ils s'aggravent, mieux vaut consulter.

Dans tous les cas de figure, dès l'apparition des signes cliniques, il est indispensable de boire énormément, entre 2 et 3 l par jour. L'objectif est de réaliser une véritable chasse urinaire pour vous permettre de vous débarrasser de l'indésirable colibacille.

Plantes antiseptiques et diurèse maximisée sont vos deux alliées pour tirer un trait sur la cystite.

Comment se débarrasser des mycoses vaginales ?

C'est une véritable galère. Elles sont le plus souvent bénignes, mais la gêne et la douleur occasionnées sont très difficiles à vivre. Le coupable est un champignon de la famille des levures, le redoutable *Candida albicans*. Il sécrète au moins 35 toxines connues qui perturbent le système immunitaire et modifient le terrain. Ces mycoses s'accompagnent souvent d'un déséquilibre de la flore locale et intestinale. Les récurrences sont fréquentes.

Traiter est impératif, pour soulager mais aussi pour éviter des perturbations plus globales. Les plantes qui agissent le plus activement sur le *Candida* sont la réglisse, l'échinacée, la busserole et la bardane. Il faut également penser aux plantes riches en tanins, comme la canneberge, le noyer et surtout l'alchémille, une plante vedette en gynécologie du fait de son action hormonale (voir [question 81](#)).

La prévention des mycoses vaginales la plus percutante passe par le recours à deux souches probiotiques spécifiques, *Lactobacillus helveticus* LA 401 *candisis* et *Lactobacillus gasseri* LA 806, utilisées par voie orale, et éventuellement aussi au niveau local. Utilisées conjointement avec l'association d'EPS réglisse/échinacée/alchémille, 5 ml à prendre 2 fois par jour, 15 jours par mois avant les règles, elles constituent une parade efficace pour éviter la récurrence.

Pour que le *Candida* ne puisse pas gagner la partie.

L'échinacée suffit-elle pour les infections à répétition de la petite enfance ?

Vous souvenez-vous de la publicité : « Les antibiotiques, c'est pas automatique » ? La petite fille sermonnait son papa en lui expliquant doctement qu'il est normal pour un enfant de tomber malade 6 à 7 fois par an, surtout l'hiver, et qu'il ne faut pas donner systématiquement les fameux médicaments magiques. Nous ne désapprouvons pas la seconde assertion. Quant à la première, elle n'est que le triste constat du médiocre état immunitaire de nombreux enfants, victimes de rhinopharyngites récidivantes, et de leur cortège d'otites, de sinusites, de bronchites, sans parler des classiques maladies éruptives.

La fatalité n'existe pas en la matière. Il est vrai que le médecin généraliste ou le pédiatre ne dispose plus de médicaments immunostimulants. Cependant, des solutions efficaces sont disponibles, dominées par la célèbre échinacée. Voici encore une plante qui nous vient d'Amérique du Nord, où elle est utilisée depuis toujours. Les Amérindiens furent les premiers à l'employer pour des affections variées : blessures, maladies vénériennes, fièvres, morsures de serpents. Introduite depuis un siècle en Europe, elle a survécu à l'ère du médicament industriel pour s'imposer comme la plante de l'immunité au cours des dernières décennies.

Son atout est d'être à la fois anti-infectieuse vis-à-vis des germes de la sphère ORL, respiratoire et génito-urinaire, et dans le même temps, de lutter contre l'inflammation des muqueuses et de renforcer

les mécanismes de défense de l'organisme. Elle est à la base de la prévention des états infectieux, surtout dans la petite enfance, marquée par une immaturité immunitaire.

Pour autant, *Echinacea purpurea* gagne à être associée à d'autres plantes qui complètent son action. Pour la prévention des infections de la saison froide, associez-la au cassis, si votre bébé est toujours malade. Dès que les virus circulent et déciment les rangs des crèches et des écoles maternelles, ajoutez l'EPS de cyprès pour sa puissante activité antivirale. Si la saveur tannique du cyprès est mal tolérée par votre enfant, remplacez-le par le sureau, antiviral mais aussi anti-inflammatoire. Ce schéma préventif est pris à raison de 1 ml pour 10 kg par jour, durant 10 jours par mois, ou mieux encore 5 jours sur 7, voire en continu en période épidémique.

Le nez coule ? La toux débute ? Passez aux doses curatives de cyprès/échinacée/sureau dès que possible : 2 ml pour 10 kg, 3 fois par jour, car l'effet est dose-dépendant.

L'échinacée s'associe au pin sylvestre et au sureau en cas de toux grasse, afin de combattre l'inflammation et de favoriser l'expectoration. Elle se mélange au plantain et à la réglisse pour calmer le feu de la pharyngite ou venir à bout de la toux sèche. Elle se prend avec le plantain et le ginkgo biloba dans les cas de bronchite asthmatiforme ou de trachéite allergique.

Quand les otites à répétition virent à l'otite séro-muqueuse, l'enfant souffre d'une baisse d'audition. Si l'association échinacée/cassis reste de mise, elle ne saurait suffire : une deuxième formule pin/plantain/sureau s'impose.

Incontournable échinacée. Aussi indispensable soit-elle, son travail de renforcement immunitaire ne saurait se concevoir sans un apport optimal de vitamine D, immunostimulante, associée à de la vitamine C et à du zinc à doses nutritionnelles. La prise conjointe de certaines souches probiotiques (comme celles de Lactibiane® Enfant) agit sur le microbiote (flore intestinale) et stimule l'immunité antivirale.

Les bébés « cyprès/échinacée » sont aisément reconnaissables. Leur carnet de santé est vierge ou pauvre en « annotations-pattes de mouche » énumérant la litanie des rhinopharyngites et la

complainte des bronchites. En outre, les mamans ont placé la célèbre préparation magistrale au premier plan de la pharmacie familiale. À mettre entre toutes les mains.

Que recommander pour traiter le rhume et les infections ORL et respiratoires ?

« Echwi, hakushon, aptchkhi, achís, apsiu, eccì, apčihu, etc. » De telles interjections entendues dans les couloirs de l'ONU n'ont pas besoin de traduction simultanée dans l'une des deux langues officielles de la célèbre organisation internationale. Mais en séance plénière, « achoo » et « atchoum » seront de rigueur. Toutes ces onomatopées sont associées à un mal commun qui unit les représentants des peuples du monde : le rhume, lequel a vite fait de dégénérer en otite, sinusite, bronchite, etc.

Existe-t-il un remède universel ? Sans forfanterie, oui. Le binôme cyprès/échinacée est l'élu. En traitement d'un épisode infectieux ORL ou respiratoire, viral dans près de 80 % des cas et donc inaccessible aux antibiotiques, cette association a fait ses preuves. Antivirale, elle prévient la surinfection bactérienne et décongestionne les muqueuses. Elle est efficace à dose de charge de 4 comprimés de Phytostandard cyprès/échinacée ou 10 ml du mélange d'EPS cyprès/échinacée 3 fois par jour chez l'adulte, dès les premiers éternuements ou épisodes fébriles. Du sureau est souvent ajouté à cette préparation magistrale, non seulement en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et antivirales, mais aussi pour fluidifier les sécrétions.

Localement, l'eau de mer hypertonique, utilisée sur une courte période, constitue un excellent décongestionnant nasal. Elle peut

être complétée par un pulvérisateur nasal ou buccal à la propolis, ou des pastilles à base d'erysimum.

Pour les sinusites, le duo cyprès/échinacée s'associe au radis noir. Antiseptique des muqueuses, ce dernier fluidifie les mucosités, de par sa teneur en soufre et ses composants antibactériens.

Après 60 ans, ce même duo devient trio lorsque s'ajoute l'astragale, antivirale et immunostimulante, en particulier dans un contexte d'immunosénescence.

Chez un patient asthmatique, ou en cas de toux mixte associée (plutôt grasse au réveil, plutôt sèche en journée), on ajoute le plantain, antiallergique, antispasmodique et antitussif.

Dans la bronchite grasse, on peut compléter avec une deuxième formule, l'EPS pin/plantain, qui bénéficie des propriétés antiseptiques et fluidifiantes du pin sylvestre.

La paire gagnante cyprès/échinacée se transforme en breelan victorieux avec l'ajout de la réglisse, véritable cortisone végétale, pour « éteindre le feu à la maison ». Celle-ci est indispensable chaque fois que cela fait mal : pharyngite, angine virale, otite, trachéite, etc. Paul Collin la célébrait d'ailleurs déjà en 1899 dans un ouvrage bien nommé *Fleurs de givre* :

« Les Parisiens grelottants

Passent de jujube à réglisse

Et depuis six mois je n'entends

Qu'“atchoum !” et que “Dieu vous bénisse !” »

Quelle est l'alternative efficace au vaccin contre la grippe ?

H1N1, souvenez-vous... En 2009, le monde frémissait ! Contrairement au terrible covid-19 de 2020, le pétard a fait flop : symptômes bénins, guérison rapide, etc. Il y eut cependant une surmortalité chez les femmes enceintes et les sujets obèses. En outre, chaque hiver, les épidémies de grippe saisonnière touchent tout de même entre 2 et 7 millions de Français, et causent plusieurs milliers de morts. Le vaccin est là pour les plus faibles, notamment les seniors. Mais nombreux sont ceux qui n'y ont pas recours. Son taux d'efficacité est contesté et variable d'une année sur l'autre. Son inoculation permettrait de diminuer seulement de moitié le nombre de cas de grippe chez les sujets vaccinés, ce qui ne veut pas dire cependant qu'il ne faut pas l'utiliser. Notons au passage que l'administration conjointe du vaccin antigrippal et de ginseng renforce la production d'anticorps protecteurs chez les sujets âgés. L'astragale agirait de même. Enfin, ne cédon pas à la panique : la probabilité de mourir de la grippe pour une personne de moins de 65 ans serait de l'ordre de 1 pour 1 million chaque année, soit autant que de jouer les six numéros gagnants du Loto.

Alors qu'en est-il ? Certes des médicaments antiviraux existent, comme le zanamivir ou l'oseltamivir. Mais ils ne raccourcissent la maladie que d'un ou deux jours et, selon des médecins britanniques, ils ne devraient pas être prescrits aux enfants âgés de moins de 12 ans en raison de leurs effets secondaires fréquents. Pris dans les quarante-huit heures, ils sont réservés aux formes d'emblée sévères.

L'alternative efficace et démontrée permettant d'anéantir ce redoutable virus grippal, qui mute chaque année, est l'EPS de cyprès. Ce dernier l'empêche de rentrer dans les cellules et abaisse la charge virale plasmatique. Il faut le prendre dès les premiers frissons pour vaincre ce mal qui vous agrippe soudain, sous l'influence du froid. L'influenza est là ? Combattez-la avant que le virus ne se propage. Vite, le mélange d'EPS cyprès 2/3-échinacée 1/3, à très forte dose, 10 ml ou 2 ml pour 10 kg, 3 fois par jour (voire 4 fois, si les symptômes sont intenses) ; ou bien d'EPS cyprès 2/3-sureau 1/3, associé à une seconde formule, d'EPS échinacée/réglisse, pour stimuler l'immunité et combattre l'inflammation.

Mais la prévention étant mère de toutes les vertus médicales, protégez-vous dès le début de la saison froide. La préparation cyprès/échinacée, 5 ml par jour (ou 2 comprimés par jour sous forme d'extrait standardisé de plante fraîche) chez l'adulte, 1 ml pour 10 kg par jour chez l'enfant, se prend 5 jours sur 7, jusqu'à la fin de la période de circulation virale. Après 60 ans, allez vers le mélange cyprès/astragale, 5 ml ou 2 comprimés par jour, à suivre en traitement continu.

L'Institut de veille sanitaire vous informe de la propagation de la grippe, notamment grâce au réseau Sentinelles. Il est aisé de suivre, sur google.org, son évolution en France, en Europe et dans le monde, et de la combattre avec un remède global, le cyprès.

Comment a été découvert le formidable potentiel antiviral du cyprès ?

Cupressus sempervirens L. : le cyprès « toujours vert » était connu, dans la médecine grecque comme au Moyen Âge, pour ses vertus circulatoires. La découverte du procédé d'extraction Phytostandard dans les années 1990, par le pharmacologiste Daniel Jean, a permis de multiplier par quinze sa concentration en polyphénols, notamment ses fameux proanthocyanidines polymères (PPC), contenus au sein de ses cônes femelles.

L'intérêt de l'EPS de cyprès a été mis en évidence par les Pr P. Amouroux et J.-L. Lamaison, dans le département de pharmacognosie de la faculté de pharmacie de Clermont-Ferrand. Leurs travaux ont été détaillés dans une thèse scientifique au sein de cette faculté en 1998, sous le titre : *Procyanidines polymères du cyprès : contribution au développement d'un nouveau type d'antiviral*. Les études sur ce type d'extrait ont fait l'objet de plusieurs articles publiés dans diverses revues scientifiques. L'un des derniers, datant de 2018, est paru dans la revue *Phytothérapie*, et s'intitule « Activité virucide *in vitro* d'un extrait de cyprès sur des virus humains et bovins » (I. Guinobert *et al.*).

L'EPS de cyprès révèle de remarquables propriétés antivirales, jusqu'alors inconnues des phytothérapeutes. Les PPC (procyanidines polymères du cyprès) sont virostatiques, autrement dit, elles enrayent l'adhésion des virus sur leur cellule hôte, ce qui les empêche de pénétrer et de contaminer le contenu de la cellule.

Cela a pour effet de bloquer leur réplication. Les PPC sont également virucides : elles provoquent une destruction des virus, d'où une diminution rapide de la charge virale.

L'EPS de cyprès est doté d'un large spectre d'action antivirale, qui inclut les virus de la grippe et de l'herpès. Dans ce dernier cas, il est également actif sur les virus herpétiques résistant à l'acyclovir, le traitement de référence contre cet agent infectieux. Cet extrait de cyprès a acquis sur le terrain ses lettres de noblesse et trouve ses meilleures indications dans le traitement préventif et curatif des infections virales aiguës : grippe, virose respiratoire, herpès, rougeole, varicelle, zona, otite et bronchite virale, dengue, hépatite A. Il a été largement utilisé par les médecins phytothérapeutes pour lutter contre le virus SRAS-CoV-2 durant la pandémie de 2020 de Covid-19, dans un but préventif en association avec l'astragale, mais aussi en soin actif en combinaison avec la réglisse et le ginkgo biloba dans les formes non hospitalisées.

Il est tout aussi efficace dans les infections chroniques, de type herpès récidivant, mononucléose infectieuse, cytomégalovirose, papillomavirose (du col utérin comme de la simple verrue). Protecteur du collagène et du tissu conjonctif, il s'emploie contre la bronchiolite, l'asthme avec emphysème, les troubles obstructifs respiratoires (BPCO) et les bronchites à répétition.

Virus, prenez garde au cyprès !

Comment résoudre les problèmes de toux ?

La pire est la « toux des cent jours », celle de la coqueluche. La toux des infections respiratoires est certes physiologique et nécessaire pour expectorer les mucosités des voies aériennes. Elle n'en est pas moins fatigante et gênante. Outre l'acétylcystéine, il existe des remèdes homéopathiques à base de drosera ou des sirops associant l'erysimum à la pholcodine ou à la codéine.

Efficace et bien tolérée, la phytothérapie permet de personnaliser la prise en charge. À l'échinacée, plante de l'immunité, s'ajoutent du pin sylvestre et éventuellement du sureau en cas de toux grasse, possiblement complété par des gélules de marrube blanc (aussi disponible en extrait fluide glycéринé miellé). Par contre, en cas de bronchite débutante marquée par une toux mixte (tantôt avec mucosités, tantôt sans), l'échinacée se combine avec le plantain, éventuellement complété par des gélules ou du sirop contenant des extraits de thym ou de guimauve.

Pour la toux inaugurale de la bronchite virale, ajoutez du cyprès. Pour la toux irritative et traînante (trachéite), l'association plantain/réglisse/sureau s'impose. La posologie est la suivante : 5 ml 3 à 4 fois par jour à prendre avec de l'eau. Elle peut se compléter par la prise d'un sirop d'extrait de feuilles de lierre grimpant (exemple : Prospan® ou HumexPhyto®), à raison d'une cuillère à café 3 fois par jour. Des tisanes de bouillon-blanc, de guimauve ou de fenouil peuvent compléter la cure.

Avec ces atouts pour combattre la toux, traitez vite, fort et longtemps.

Le plantain est-il le seul traitement de fond pour l'asthme ?

Longtemps, il s'est couché de bonne heure. Ceci explique peut-être cela. Marcel Proust aurait-il d'ailleurs été aussi talentueux s'il n'avait été un asthmatique invétéré ? En expansion rapide depuis quarante ans dans les pays développés, l'asthme se caractérise par une gêne respiratoire lors de l'expiration. Due à une inflammation de l'épithélium bronchique, cette gêne s'accompagne d'un spasme des bronchioles, qui freine l'écoulement de l'air, ainsi que d'une hyperactivité bronchique, qui se traduit par une sécrétion accrue de mucus.

Le plantain lancéolé n'est pas la seule plante utile pour traiter ces troubles, mais il est sûrement le premier. Antihistaminique, anti-inflammatoire des muqueuses, antispasmodique de la musculature lisse, en particulier bronchique, le plantain est LA plante de l'asthme. Originaire de la Méditerranée, d'Europe centrale et des régions tempérées d'Asie, il constitue un excellent remède antiallergique de proximité, disponible dès que l'on quitte le bitume. En effet, cette plante vivace s'accommode fort bien des sols incultes, ensoleillés et situés en bordure des chemins, justifiant ainsi sa dénomination botanique : *Plantago lanceolata* L., qui provient de *planta*, « la plante du pied », et de *ago*, « je pousse », autrement dit « qui pousse sous la plante des pieds ». Cette ressource abondante est bien pratique en cas de piqûres d'insectes : frottez la peau avec une feuille de

plantain. C'est un remède souverain pour soulager douleurs et démangeaisons.

Excellent antitussif, il est aussi antibactérien et antiviral, immunomodulant et émollient. Dans la toux de l'asthmatique, il s'utilise volontiers avec la réglisse, véritable corticothérapie naturelle. En traitement de fond de l'asthme, il se mélange au ginkgo biloba, aux propriétés similaires, notamment chez l'enfant. Chez l'adolescent après 12 ans et chez l'adulte, on ajoute souvent le desmodium pour enlever le spasme bronchique. Ainsi la formule plantain/ginkgo biloba/desmodium se prend au long cours, à raison de 10 ml par jour.

Lorsque l'allergie touche également la sphère ORL, avec de la rhinite ou de la conjonctivite, comme dans le rhume des foins, la meilleure association est plantain/cassis, en extrait fluide ou en comprimé. Ce traitement débute un mois avant l'exposition aux pollens et graminées, et se poursuit durant toute la durée de l'exposition.

Proust, qui fit sa première crise d'asthme à l'âge de 9 ans, se soignait par de perpétuelles fumigations. Il ne trouva pas de remède efficace dans la médecine, qu'il qualifiait de « science excessivement comique ». Que n'a-t-il connu le plantain, mais aussi le ginkgo biloba, la réglisse, le desmodium et le cassis, ces plantes de l'asthme qui, un siècle plus tard, font sourire les uns pendant qu'elles soulagent les autres ? Mais peut-être se serait-il couché plus tard et aurait-il renoncé à rechercher le temps perdu...

Existe-t-il des plantes pour soigner l'allergie, y compris celle aux plantes ?

Ainsi se comporte la nature, qui nous expose à des difficultés, nous donnant dans le même temps des moyens pour y faire face. Le paradoxe de ces plantes qui apportent problème ET solution vient illustrer ce phénomène, avec des pollens d'un côté, et des principes actifs pour mieux les tolérer de l'autre. Tel est le cas du plantain lancéolé, utilisé pour traiter les manifestations allergiques, notamment celles en relation avec l'exposition aux pollens (dont ceux du plantain !) et aux graminées (rhinites et pharyngites allergiques, laryngites, trachéites, toux spasmodiques). Le plantain soigne aussi les allergies des yeux et de la peau, notamment l'urticaire, l'eczéma, le prurigo et la réaction allergique après une piqûre d'insecte. Ses effets thérapeutiques sont dus à sa richesse en molécules, digne d'un inventaire à la Prévert : iridoïdes thermosensibles anti-inflammatoires, flavonoïdes antioxydants, polysaccharides immunomodulants, acides phénols antalgiques et anti-infectieux, tanins protecteurs de la muqueuse. Cette énumération est difficile à placer dans une conversation, mais elle fait de l'effet !

D'autres plantes sont de vraies usines à molécules, qui répondent également de manière efficace, et sans effets secondaires, aux mécanismes complexes de l'allergie saisonnière due aux végétaux.

Le cassis traite les conjonctivites et rhinites allergiques. Il agit en neutralisant l'histamine, ce médiateur chimique impliqué dans les troubles allergiques.

On retrouve cette propriété avec le desmodium, plante antianaphylactique, antiasthmatique et antispasmodique. Cette dernière inhibe les contractions des muscles lisses respiratoires et intestinaux, et diminue les réactions aux stimuli allergiques.

Le ginkgo biloba est incontournable pour l'asthme, notamment de l'enfant, et pour l'insuffisance respiratoire avec réaction inflammatoire et manifestations allergiques. Il est anti-inflammatoire et protecteur respiratoire. Ses ginkgolides B inhibent la bronchoconstriction induite par les pollens et les graminées.

Quant à la réglisse, elle bloque l'activité de l'enzyme chargé de dégrader le cortisol produit par l'organisme et amplifie ses réactions de défense. Cela en fait l'un des plus puissants anti-inflammatoires, notamment au niveau des muqueuses et au cours de l'allergie.

Enfin, la bardane présente des propriétés adoucissantes et antiprurigineuses cutanées. Elle constitue un allié précieux contre les dermatoses allergiques, notamment celles qui grattent comme l'urticaire ou l'eczéma. Dans cette indication, elle peut être associée à la pensée sauvage ou à la fumeterre, antihistaminique de la peau.

Au fait, ça vous gratouille, ou ça vous chatouille ?

Comment agir sur les problèmes de porosité intestinale ?

On appelle cela l'hyperperméabilité intestinale. 6 à 7 m d'intestin grêle et 1,5 m de colon ne se résument pas à un simple tuyau de transport et d'évacuation. Leur activité métabolique équivaut à celle du foie. Ils constituent un écosystème comprenant trois éléments :

1) une muqueuse de 300 m² (équivalent à un terrain de tennis) composée de cellules reliées par des jonctions serrées ;

2) une flore appelée microbiote, composée de 100 000 milliards de bactéries chargées de maintenir notre immunité en alerte et d'empêcher la fixation des agents pathogènes sur la muqueuse digestive, par un effet barrière ;

3) un système immunitaire très important (60 à 70 % des cellules de notre immunité).

Toute perturbation d'un des trois éléments de ce système rejaille sur les autres. Stress, prise d'antibiotiques ou d'anti-inflammatoires, infections, certains aliments (produits laitiers, gluten) : le microbiote peut être perturbé, affectant ainsi l'immunité avec de possibles infections à répétition ou des allergies, d'où un état inflammatoire à bas bruit de la muqueuse digestive, responsable de nombreux troubles fonctionnels intestinaux. À force d'agressions et d'inflammations, les cellules de la muqueuse intestinale s'écartent. Cette perte d'étanchéité des jonctions serrées rend l'intestin « poreux ». La conséquence de cette hyperperméabilité est de laisser passer de grosses molécules qui ne devraient pas pénétrer et qui pourront aller se fixer sur des récepteurs, avec le risque

d'entraîner des manifestations cliniques à distance de l'intestin, notamment ostéo-articulaires, cutanées ou circulatoires.

La coexistence de ces troubles, locaux et généraux, est un bon indicateur pour repérer une anomalie de la perméabilité intestinale. Paradoxalement, la micro-inflammation de la muqueuse a une autre conséquence : le déficit des micronutriments qui nécessitent un passage à travers (et non pas entre) la cellule intestinale.

Ces phénomènes expliquent pourquoi souvent, en cas d'altérations importantes de la muqueuse intestinale, « ce qui ne doit pas passer pénètre et ce qui doit passer n'y arrive plus », d'où l'importance de détecter très tôt les troubles fonctionnels intestinaux et de rechercher les signes cliniques évocateurs de l'hyperperméabilité intestinale tels que l'allergie, les intolérances alimentaires, les douleurs ostéo-articulaires ou les problèmes de peau.

Ils expliquent aussi l'intérêt que présentent certains probiotiques spécialisés et des plantes comme la réglisse, le curcuma, le noyer, le sureau, le desmodium (voir [question 70](#)), le plantain, dont les propriétés permettent de combattre ces mécanismes nocifs et de réparer les fuites. Plus efficace que le plombier !

Comment traiter les intolérances et les sensibilités à certains aliments ?

Les produits laitiers sont des amis qui ne vous veulent pas toujours du bien. Il en va de même pour le gluten ainsi que la protéine du blé, présente dans les pâtes et le pain. Leur mauvaise tolérance est source d'hyperperméabilité intestinale. On parle aussi de sensibilité à ces aliments. En 2011, une conférence médicale a identifié une nouvelle entité physiopathologique, la sensibilité au gluten, provoquant des troubles digestifs (colite, diarrhée...) et/ou extradigestifs (fatigue, douleurs musculaires et articulaires, perturbations immunitaires, etc.) chez 6 à 10 % des individus. Il s'agit d'états cliniques souvent complexes, laissant les patients sans espoir et sans solution.

Pour soigner la muqueuse intestinale, il convient bien sûr de réduire la consommation des aliments coupables. Il existe par ailleurs un duo de choc : le curcuma et la réglisse, aux propriétés anti-inflammatoires et réparatrices. Il est à utiliser avec du noyer s'il y a des diarrhées, avec de la mélisse en cas de spasmes douloureux. Si la réglisse est contre-indiquée (hypertension artérielle, potassium sanguin trop bas, interaction avec des médicaments de synthèse), elle est remplacée par le sureau.

Autant de *solutions plantes* indispensables pour retrouver la paix des entrailles et du corps.

Comment changer la vie d'un colopathe ?

Avez-vous régulièrement des douleurs abdominales ? Des ballonnements ? Des troubles du transit (diarrhée, constipation, alternance des deux) ? Cela dure-t-il depuis des mois ? Vous êtes sans doute un colopathe. Peut-être même un colophobe ! Il s'agit d'une occupation à plein temps. On a beau vous dire que c'est bénin, qu'il n'y a pas de cancer (vous avez sûrement vérifié !), cela vous prend la tête. Logique : l'intestin, ce deuxième cerveau, est devenu irritable.

Il faut faire quelque chose, mais pas n'importe quoi. Faisant fi des éternels antispasmodiques et pansements intestinaux qui vous soulagent si peu, vous vous tournerez vers un meilleur équilibre alimentaire (fruits mûrs, légumes bien cuits, réduction ou éviction des aliments « complices », etc.), vers des souches probiotiques ayant fait leurs preuves (publications médicales à l'appui), et bien sûr vers la phytothérapie.

L'atout maître est le rhizome (partie souterraine) de curcuma. Puissant antioxydant et anti-inflammatoire à visée générale et digestive, il cicatrise la muqueuse intestinale et restaure ses fonctions. Antispasmodique, le curcuma améliore le travail du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas, tout comme le méditerranéen romarin, auquel il peut s'associer.

Il se mélange avec l'artichaut, le radis noir, le pissenlit et la fumeterre en cas de constipation d'origine biliaire (nausées, digestion difficile).

Selles dures ou rares avec ballonnements ? Le pissenlit s'impose une nouvelle fois, ainsi que la gentiane, pour améliorer les sécrétions digestives. En cas de colite avec glaires intestinales, utilisez le sureau.

Contre les douleurs et brûlures intestinales, ajoutez de la réglisse, puissant anti-inflammatoire de la muqueuse. Elle est aussi anti-infectieuse, notamment au cours de la candidose intestinale, due à un champignon de type levure, dont le plus commun est le *Candida albicans*, que l'on pourrait surnommer le « grand perturbateur immunitaire ».

Des spasmes abdominaux ? Calmez-les avec la mélisse, mélangée à la passiflore pour traiter une composante de stress associée, ou à la gentiane qui régule la motricité digestive.

Demeure le problème des selles molles ou diarrhéiques, parfois entrecoupées de constipation. C'est l'heure du noyer, dont les feuilles, riches en tanins, sont antiseptiques et anti-diarrhéiques, et calment la douleur intestinale.

En cas d'intolérance alimentaire, n'oubliez pas le desmodium, antiallergique et antispasmodique autant qu'hépatoprotecteur. Localement, massez l'abdomen avec une huile essentielle de menthe poivrée.

Les troubles fonctionnels intestinaux sont bénins mais pas banals. Dur, dur d'être un colopathe ! La phytothérapie est au cœur de sa prise en charge. C'est ainsi. Elle lui colle aux pattes.

Quel conseil peut donner votre pharmacien en cas de gastro-entérite aiguë ?

Satanée « gastro » ! Elle arrive quand vous ne l'attendez pas, toujours au mauvais moment. Traditionnelle avec la dinde de Noël, l'épidémie de *Norovirus* flirte souvent avec la Toussaint ou avec Pâques. Mais fi du calendrier religieux, elle peut vous atteindre toute l'année. Certes, l'on s'en remet, mais en petite forme, l'intestin souvent « en vrac ». C'est ainsi que l'on devient un colopathe... Surtout ne la prenez pas à la légère.

À moins d'avoir d'emblée des signes graves ou persistants qui obligent à consulter, le pharmacien compétent en phytothérapie est le premier interlocuteur à qui vous pouvez demander conseil. Il peut vous délivrer une préparation associant EPS cyprès/échinacée à de la mélisse en cas de nausées ou de spasmes, à du noyer en cas de diarrhée. Chez l'enfant, le cyprès peut être remplacé par le sureau. Utilisez ce traitement curatif à raison de 10 ml par jour (adulte) ou 2 ml pour 10 kg, 3 fois par jour. En cas de nausées ou de vomissements, pensez aux gélules d'extrait standardisé de plante fraîche de gingembre, jusqu'à 6 gélules par jour. Il n'est pas interdit de traiter le reste de la famille, au moins préventivement.

Avec la phyto, n'ayez plus peur de la gastro !

Quelles sont les plantes efficaces contre la diarrhée et la constipation ?

Mieux vaut connaître la réponse avant de demander : « Comment allez-vous ? » La finalité première de cette formule de politesse étant de s'enquérir de l'état du transit intestinal de la personne rencontrée, il est possible que celle-ci prenne votre question au pied de la lettre ! Vous saurez alors proposer vos services.

En cas de diarrhée, les tanins puissants de l'extrait standardisé de plante fraîche de noyer exercent un effet astringent qui resserre la muqueuse digestive. Désinfectez l'intestin (voir [question 60](#)) et traitez l'inflammation (voir [question 58](#)).

Pour la constipation, artichaut et radis noir stimulent la fonction biliaire, ainsi que le pissenlit, riche en inuline, ce prébiotique qui nourrit les bienfaisantes bifidobactéries. Le curcuma peut compléter cette action.

Si l'intestin est paresseux, stimulez le système nerveux parasympathique pour améliorer les sécrétions digestives et la motricité colique. Deux plantes remplissent ce rôle : la gentiane, grâce à ses substances très amères, et la fumeterre, également régulatrice du flux biliaire.

« Moi, je vais bien, et vous ? »

Avez-vous déjà expérimenté les vertus remarquables de la mélisse ?

Quel est le point commun entre l'eau des Carmes, une chanson bien connue de Julien Clerc et la paix du ventre ? *Melissa* ! Choisissez-la *officinalis* de préférence, et plutôt en EPS si vous recherchez seulement un bénéfice abdominal sans subir les effets de l'alcool...

Car l'eau des Carmes est bien fabriquée à partir de feuilles de mélisse fraîches, mais c'est un alcoolat plutôt « raide », avec un taux de 80° ! Peut-être préférez-vous vous tourner vers d'autres breuvages un peu moins corsés, comme la Bénédicte ou la Chartreuse qui contiennent aussi la plante... La célèbre Hildegarde de Bingen disait d'elle : « La mélisse est chaude [...] et l'homme qui la mange est gai, parce que sa chaleur se communique à la rate, ce qui réjouit le cœur. »

La mélisse doit son nom scientifique (le grec *melissophullon* signifie « feuille à abeilles ») à ses fleurs riches en nectar qui attirent l'ensemble des *Apis mellifera* du voisinage. En clair, les abeilles l'adorent ! Le froissement de ses feuilles dégage une odeur agréablement citronnée. Son utilisation traditionnelle se fait en infusion de fleurs et de feuilles. Mais pour profiter pleinement de ses vertus médicinales, mieux vaut se tourner vers un extrait standardisé.

Les médecins arabes ont longtemps vanté ses vertus antispasmodiques. La science moderne les a confirmées :

l'utilisation de l'extrait total de mélisse chez des personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable a montré une capacité à réduire la fréquence et la sévérité des douleurs abdominales ainsi que des ballonnements. Elle protège contre les ulcères gastro-duodénaux et réduit le cholestérol et les graisses du sang tout en les protégeant de l'oxydation.

Elle est active *in vitro* contre un grand nombre de bactéries, levures, champignons, parasites et contre le virus de l'herpès.

Utilisée depuis Hippocrate, la mélisse est réputée pour son efficacité dans les états anxieux et les troubles nerveux. Elle améliore la qualité et la durée du sommeil, et accroît l'effet des somnifères. Elle agit sur des récepteurs cérébraux impliqués dans la mémoire, ce qui expliquerait ses capacités à ralentir le déclin des fonctions cognitives. Des études menées chez l'animal ont montré l'effet antioxydant de la mélisse au niveau cérébral. Elle soulage la douleur et favorise l'attention et le calme.

Cette plante apaise à tous les âges de la vie. Optez pour la mélisse. C'est la « zénitude » assurée !

Que faut-il prendre en cas de ballonnements intestinaux ?

Qui ne s'est jamais transformé en montgolfière ? Cette situation n'est guère « planante ». Elle est même inconfortable et parfois gênante ! On parle de météorisme (excès de gaz digestifs) ou même de tympanisme abdominal, ce qui est une façon élégante de dire que le ventre résonne comme un tambour...

En premier lieu, il faut améliorer l'équilibre alimentaire, revoir le mode de préparation des aliments (insistez sur la cuisson des légumes et des légumineuses, par exemple), manger léger et dans de bonnes conditions (dans le calme et sans trop parler !). Ces règles semblent évidentes, encore faut-il les appliquer. Sur le plan des soins, voici un domaine où micronutrition et phytothérapie se marient avec bonheur.

Côté « micro », certains probiotiques luttent efficacement contre ces flatulences indésirables. Le Pr P. Marteau a mené une étude sur l'association de quatre souches de bactéries probiotiques concentrées à 10 milliards au total par sachet (Lactibiane® Référence) selon les règles de la médecine basée sur les faits. Elle a été réalisée contre placebo et en double insu : ni le patient ni l'examineur ne savent s'ils utilisent le principe actif ou le placebo. Résultat : une efficacité significative a été constatée sur les troubles fonctionnels intestinaux, dont les ballonnements et le météorisme (travail publié en 2008 dans la revue *Gastroentérologie clinique et biologique*).

Côté « phyto », artichaut, pissenlit, radis noir, curcuma, fumeterre, mélisse, gentiane, romarin, marjolaine et verveine améliorent les fonctions sécrétoires digestives et la motricité intestinale, la qualité de la muqueuse colique et l'équilibre du microbiote.

Incontestablement, les ballonnements intestinaux peuvent non seulement générer de l'inconfort, mais aussi des spasmes douloureux. Outre l'incontournable mélisse, pensez aux compléments alimentaires associant l'angélique, la camomille matricaire, l'anis vert, la mauve et la menthe, sous forme de comprimés, de gélules, ou en infusions. Souvent reléguées aux rôles de figurants, ces plantes méritent souvent d'être mises sur le devant de la scène, sans oublier l'efficace tisane de badiane (anis étoilé).

Mélangées sous forme d'extraits fluides standardisés de plante fraîche, les plantes deviennent plus actives et constituent un traitement de premier choix pour réduire les ballonnements abdominaux. L'association d'EPS artichaut/pissenlit/mélisse arrive en tête des formules les plus performantes. Vous pouvez aussi recourir à la combinaison gentiane/mélisse/fumeterre, également bénéfique dans le météorisme, notamment en cas de spasmes. Dans les deux cas, prenez 5 à 10 ml avec de l'eau peu de temps avant de passer à table.

Afin de pouvoir *se taper la cloche* sans que cela sonne creux !

Quel est le duo de choc contre les fameuses coliques du nourrisson ?

Les jeunes mères lui doivent de nombreuses valises sous les yeux. Fréquentes à partir de 2 à 3 mois, parfois même plus précoces, ces coliques entraînent contorsions et pleurs chez nos chérubins. À nous fendre le cœur.

Voici le remède « magique » que chaque mère devrait avoir dans la pharmacie familiale : un flacon d'EPS passiflore/mélisse. À raison de 2 ml pour 10 kg, 2 voire 3 fois par jour, ce mélange, garanti sans alcool, ni contre-indications, ni effets secondaires, fait aimer les plantes aux tout-petits dès leur arrivée au monde. Il cumule les vertus remarquables de la mélisse et de la passiflore sur les spasmes intestinaux douloureux et les ballonnements.

Cette formule apaise et améliore spectaculairement le confort intestinal des nourrissons, tout en désamorçant le stress induit. Supprimer ces douleurs abdominales anxiogènes épargne à nos bébés l'un des tout premiers traumatismes de la petite enfance, et leur permet ainsi de bien démarrer dans la vie.

Quelles sont les plantes de la digestion ?

« Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger ! » Sûrement. Mais ensuite, il faut digérer. Pas de problème quand « tout ce qui rentre fait ventre ». Mais à force de fatiguer votre vésicule biliaire et votre pancréas, la dyspepsie vous guette : lourdeurs, aigreurs d'estomac, digestion lente et pénible, éructations, borborygmes, ballonnements, etc. C'est un fait : ces troubles peuvent vous gâcher la vie, surtout après un bon repas. « Le bonheur, c'est un bon compte en banque, une bonne cuisinière et une bonne digestion », philosophait Jean-Jacques Rousseau. La phytothérapie peut aider à remplir la troisième condition, à défaut de garantir les premières.

Un peu de bon sens est nécessaire avant tout. Il faut manger lentement et mâcher. L'estomac n'a pas de dents, il malaxe tant qu'il n'a pas réduit en bouillie le contenu du bol alimentaire. Ensuite, il faut consommer des plantes qui améliorent les sécrétions digestives : salive, sucs gastriques, bile, enzymes pancréatiques. Il s'agit d'améliorer la motilité gastrique et intestinale et de s'assurer que l'estomac se vidange vite et bien, par le bas plutôt que par le haut.

Dès avant le repas, on peut avoir recours au mélange d'extrait standardisé de plante fraîche artichaut/radis noir, à raison de 5 ml d'extrait fluide ou d'un comprimé. En cas de nausées – dites « postprandiales » – après les repas ou de spasmes gastriques, l'association fumeterre/mélisse améliore la digestion à raison de 5 ml

du mélange à chaque repas. Si la digestion difficile s'accompagne de surpoids et de troubles métaboliques, on préférera le mélange curcuma/chardon-Marie, qui stimule les fonctions hépatobiliaires et pancréatiques, en même temps qu'il détoxique, protège le couple foie/intestin et abaisse le risque cardio-vasculaire.

Pour une dyspepsie avec bouche sèche ou reflux gastrique, il faut penser à la bonne gentiane, souvent associée à la mélisse antispasmodique, et complétée avec les principes amers de l'artichaut, du pissenlit, ou du romarin. Une digestion difficile avec transit ralenti nécessite plutôt la formule fumeterre/artichaut/pissenlit. Les seniors surchargés de médicaments digèrent mieux avec l'association curcuma/artichaut/piloselle, qui nettoie le foie et les reins. La dyspepsie peut aussi s'accompagner de gastrite. On se tourne alors vers le mélange réglisse/curcuma/fumeterre à raison de 5 ml, matin et soir, pendant 6 semaines.

Voici enfin une formule polyvalente efficace dans la plupart des cas : 5 ml avant les principaux repas du mélange d'EPS curcuma/fumeterre/gentiane, à prendre dans un verre d'eau, comme pour les formules précédentes. Elle vous redonnera le sourire. Nietzsche ne disait-il pas : « Le sérieux, ce symptôme évident d'une mauvaise digestion » ?

Comment vaincre la somnolence après le repas ?

Tout le monde n'applique pas la philosophie d'Alexandre le Bienheureux, le héros du film d'Yves Robert. Céder aux délices de la sieste quand la torpeur vous prend après un bon déjeuner n'est pas toujours compatible avec les impératifs de la vie moderne. En outre, cette envie de dormir peut se révéler dangereuse s'il faut reprendre le volant ou travailler sur une machine. Un tel symptôme s'accompagne volontiers d'une baisse de la concentration et de l'attention, voire de fatigue.

Il convient avant tout de s'assurer d'un bon sommeil (voir [question 13](#)) et de vérifier auprès d'un pneumologue l'absence d'un syndrome d'apnée du sommeil. En effet, cette affection peut générer une irrésistible envie de dormir après le repas de midi. Elle s'accompagne de ronflements et de pauses respiratoires pendant le sommeil. Si le diagnostic est confirmé, il est nécessaire d'utiliser un appareillage nocturne, qui met la respiration en pression positive continue, ou bien au minimum de faire appel à une gouttière d'avancée mandibulaire (Oniris®, par exemple). En outre, il est utile de lutter contre le manque d'oxygénation du cerveau par le mélange d'EPS curcuma/ginkgo biloba, à raison de 5 ml, matin et soir, au long cours. La lutte contre la fatigue est complétée par l'association ginseng/guarana, 10 ml le matin, 5 jours sur 7.

En dehors de ce cas de figure, rappelons l'existence d'une baisse physiologique de la vigilance entre 12 heures et 15 heures : le cerveau fonctionne un peu au ralenti et connaît une période de

« refroidissement », avec une baisse de la température centrale qui favorise l'endormissement. Ceci ne constitue pas une raison suffisante pour faire la sieste, qui risque de perturber les rythmes du sommeil.

Une autre cause, fréquente, de somnolence postprandiale est d'ordre digestif et fait intervenir à la fois la composition du repas et les modalités de digestion.

Un repas riche en graisses nécessite une bonne sécrétion de bile et de lipase pancréatique. La moindre faiblesse à ce niveau génère une digestion ralentie qui ne facilite pas la vigilance. Combattez ce phénomène par la formule fumeterre/artichaut/romarin, 5 à 10 ml après le déjeuner. En cas de prise d'alcool, pensez à détoxifier le foie avec l'association classique artichaut/radis noir, à prendre à l'issue du repas.

La somnolence après le déjeuner s'observe de façon plus nette en cas de diabète gras – dit de « type 2 » –, ou s'il existe une surcharge pondérale avec résistance à l'insuline, cette hormone pancréatique qui fait baisser le sucre sanguin : sa sécrétion est accrue et entraîne la libération de leptine qui participe à la sensation de satiété, mais qui induit également le sommeil, surtout si le repas a été riche en glucides (en particulier en sucres dits « rapides »). Ces mêmes sucres, et le pic d'insuline qu'ils provoquent, font également augmenter la sérotonine cérébrale, qui est un des acteurs de l'endormissement. Dans ce cas, privilégiez les glucides complexes (sucres lents) avec beaucoup de légumes et prenez 1 c à c d'EPS romarin/chardon-Marie/ginseng, matin et midi, pour mieux réguler le sucre sanguin. Associez cette préparation avec la prise d'un oligoélément, le chrome, qui aide le pancréas. Peut être également ajouté un extrait de cannelle, qui favorise l'absorption périphérique du glucose (notamment par les muscles) et améliore le fonctionnement métabolique.

Dans tous les cas, un petit coup de fouet s'impose souvent pour faire redémarrer la machine après le déjeuner. Plus efficace, mieux toléré et d'effet plus durable qu'un simple expresso, l'extrait standardisé de guarana, sous forme de gélule ou en solution glycinée de plante fraîche, vous relance sans trop solliciter le

cœur, grâce à ses tanins. Son effet psychostimulant complète les plantes de la digestion ou du métabolisme. Il vous permettra de mobiliser votre énergie et de rester actif(ive) durant tout l'après-midi. C'est tout le bonheur que l'on vous souhaite !

Connaissez-vous la saga du curcuma ?

Caramba, voici le curcuma ! Pour remonter le moral, le curcuma est là. Son principal constituant, la curcumine, franchit les méninges, ce qui n'est pas le cas d'un grand nombre de substances végétales. Dans notre cerveau doté d'une machinerie 3D UHT (ultra haute technologie), elle exerce une action anti-inflammatoire qui améliore les troubles de l'humeur.

U*rbi et orbi*, il faut le proclamer : le curcuma est la plante qu'il faut emporter sur l'île déserte que l'on rêve de rejoindre, pour fuir un quotidien oppressant où le temps que l'on se consacre devient un plaisir rare. Le curcuma peut nous aider dans cette pérégrination, qui importe plus encore que la destination. Au cours de cette quête, il nous permet de garder la tête froide (voir plus haut), le cœur pur (il fluidifie le sang et protège contre la peroxydation des lipides sanguins) et la vésicule légère (avec les parties souterraines – le rhizome – de cette plante, foin de la mauvaise bile que nous produisons face à une réalité qui déçoit nos rêves). Finalement, le curcuma est ce bâton de pèlerin qui nous aidera à bien vieillir et à aller jusqu'au bout du voyage...

Rarement une plante aura fait autant parler d'elle. Venu d'Asie (sous-continent indien) et plébiscité par le grand public avant que les scientifiques s'en emparent, le curcuma acquiert ses lettres de

noblesse et sa légitimité médicale au fur et à mesure que sont découvertes ses incroyables propriétés, comme l'atteste la croissance exponentielle des études publiées dans les revues spécialisées depuis trente ans.

Curcuma, mon amour... La rime poétique est absente, mais on préfère cette litanie à *Hiroshima mon amour*, film auquel nous avons pu penser devant les images de Fukushima et de l'accident nucléaire du 11 mars 2011 provoqué par un tsunami dévastateur... Nul doute que le curcuma a pu aider les survivants de cette catastrophe, tout comme les victimes new-yorkaises de l'ouragan Sandy en octobre 2012. Les cinq éléments se sont déchaînés, la terre, l'eau, le feu, le vent, puis le vide après le cataclysme. Mais il faut renaître. En médecine chinoise, l'énergie de croissance et de développement est symbolisée par le bois, dont les bourgeons traduisent la renaissance et la vie. Le bois, élément du printemps, correspond au foie, organe cible du curcuma dont il est la plante maîtresse. Ce même rhizome protège également les tissus contre les radiations ionisantes. Grâce à ses propriétés, il est aisé de comprendre la place symbolique mais aussi pratique qu'il peut occuper au cœur même du cycle des cinq éléments de la médecine chinoise, et de ce que l'on appelle poétiquement, en Occident, la roue de la vie.

Universel, le curcuma ? Logique puisqu'il nous est légué par l'Inde, berceau de l'humanité, à l'origine de notre civilisation indo-européenne. Le curcuma est l'un des piliers essentiels de la médecine ayurvédique, la plus vieille tradition de santé de l'humanité et le fondement des traditions asiatiques (chinoise, tibétaine) et moyen-orientales. De nos jours, l'Inde reste le plus grand producteur et consommateur de curcuma au monde. Le voyageur de passage dans ce pays d'Asie du Sud a certainement consommé du curcuma, ne serait-ce que parce qu'il entre dans la composition du curry, omniprésent dans la cuisine locale. Les personnes âgées des régions rurales de l'Inde sont de grands consommateurs de cette épice. Fait révélateur : les statistiques indiquent que le taux de

maladie d'Alzheimer y est le plus bas au monde, très inférieur à celui des Occidentaux.

Mais il ne faut pas idéaliser le pouvoir du curcuma. Certes, l'époque est à l'ère du naturel, des retrouvailles avec Eywa, la mère nature filmée en 3D par James Cameron dans *Avatar*. Celle-ci permet la guérison de chaque chose, inséparable du tout, là où le mental, la matière et l'esprit ne sont que les différents niveaux de la même énergie. Séduisant avatar métaphysique, mais revenons sur terre : le curcuma n'est pas la panacée, mais si un remède universel devait exister, il serait l'un des meilleurs candidats à la palme. Il est certes concurrencé par le ginkgo biloba qui, lui aussi, a de sérieuses références, mais aussi par la prêle et le ginseng. Enfin, que dire des jeunes talents comme le mucuna, l'astragale ou la rhodiola ? Mais nous en revenons toujours au curcuma.

Ainsi, nous devons en convenir : le curcuma, même s'il ne guérit pas tout, est un formidable « médicament de plante », héritier d'un passé prestigieux, aujourd'hui redécouvert et promis à un brillant avenir. Ce végétal tire son appellation de l'espagnol *cúrcuma* qui l'a lui-même emprunté à l'arabe كرك, *hourkoum*, lequel désignait originellement le safran. Apparue dans la langue française en 1559, son mérite a dépassé les frontières. En effet, le curcuma se traduit en anglais par *turmeric*, mot dérivant du français « terre mérite » qui désignait jadis la plante, allusion probable à la poudre jaune, qui évoque des pigments minéraux. En espagnol, *cúrcuma* est aussi appelé *turmerico* ! Faites toute la place à *Curcuma longa*, exploitez sans réserve tout son potentiel thérapeutique et ses nombreuses applications cliniques.

Un mot en sept lettres : curcuma. Pas mieux.

Comment redonner vie à votre vésicule biliaire ?

Digestion difficile ? « Crise de foie » ? Nausées après la tartiflette ? Bouche pâteuse ? Maux de tête ? Somnolence après le repas ? Pas de doute, votre vésicule est fatiguée. Lorsque cela fait mal, qu'il s'agisse de calculs ou de simples spasmes, la vésicule, et elle seule, est coupable. Soit le foie ne sécrète pas assez de bile, soit celle-ci n'est pas suffisamment concentrée par la vésicule, soit elle n'est pas évacuée au bon moment et en bonne quantité dans l'intestin grêle. Il est temps d'agir, avant les calculs biliaires, la colique hépatique et la chirurgie.

Vous pouvez commencer en douceur avec des infusions de boldo ou d'aubier de Tilleul. Mais rapidement, vous passerez aux extraits standardisés sous forme liquide, de plante fraîche de préférence pour plus d'efficacité et de praticité (intérêt de la préparation magistrale réalisée par le pharmacien). Au minimum, tournez-vous vers la formule artichaut/fumeterre : 5 à 10 ml lors des repas pour réguler le flux biliaire. Ces deux plantes sont amphocholérétiques : elles augmentent la production de bile quand celle-ci faiblit et la réduisent quand elle est excessive, notamment en dehors des repas. Complétez par l'association mélisse/gentiane, ou bien romarin/réglisse, en cas de spasmes de la vésicule, ou si la bile reflue dans l'estomac (douleurs, brûlures, mauvaise haleine). Pissenlit, radis noir, curcuma et thym sont également indiqués, surtout si le foie montre lui aussi des signes de faiblesse.

Si votre vésicule commence à héberger des cailloux (visibles à l'échographie), cela se complique. La région du foie peut être sensible, voire douloureuse, notamment après des repas trop gras. Attention aux restrictions alimentaires, sources de déficits nutritionnels, et à la baisse de l'assimilation des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Dès la découverte de calculs ou même de boue biliaire, prenez une demi-cuillerée à café, 1 à 2 fois par jour, d'EPS fumeterre/mélisse/curcuma ou pissenlit pour drainer sans risque la vésicule tout en améliorant sa motricité. Vous pourrez ensuite augmenter les doses et vous traiter ainsi pendant trois mois renouvelables. Le mélange, compatible avec la grossesse, peut alterner avec radis noir/pissenlit/fumeterre.

Ne vous faites plus de bile avec votre vésicule. Votre humeur s'en ressentirait.

Quelle place donner à la réglisse ou à la gentiane contre les remontées acides et les brûlures d'estomac ?

Certains disent : « avoir la brûle ». Cette expression est plus éloquente que le docte diagnostic de gastrite ou d'œsophagite. Les médicaments antiacides actuels sont efficaces, mais ils sont pris à toutes les sauces et souvent trop longtemps. Or, la baisse durable de l'acidité gastrique n'est pas sans conséquence sur la flore intestinale et sur l'assimilation des nutriments. En outre, cela ne règle pas le problème des spasmes et du reflux biliaire.

Antispasmodique, la gentiane accélère l'évacuation gastrique et biliaire. Associée au plantain, qui soulage la muqueuse, et à la mélisse, antispasmodique, elle traite les reflux gastro-œsophagiens.

En cas de gastrite, la réglisse s'impose : antiulcéreuse, elle diminue l'inflammation, freine les sécrétions gastriques et répare la paroi de l'estomac. Elle inhibe la souche *Helicobacter pylori*, la bactérie de l'ulcère gastrique. Associée à la mélisse, elle soulage. Prenez-la avec la canneberge, le romarin ou le curcuma pour prévenir les récives bactériennes.

Mais n'oubliez pas : plus de piments !

Le desmodium est-il la plante des hépatites ?

Originaire d'Afrique, le desmodium est une légumineuse herbacée dont les parties aériennes ont la propriété d'« ascensionner » les troncs des palmiers à huile dans les lieux humides et ombragés, d'où son nom scientifique de *Desmodium adscendens*.

Très étudiée par le Dr Tubery, qui l'a popularisée en France et en Europe, la plante a fait l'objet de multiples publications. Celles-ci ont confirmé l'efficacité de ses parties aériennes dans les maladies inflammatoires du foie avec lésion et destruction cellulaire, sources d'augmentation des transaminases (enzymes du foie). De nombreux médecins l'utilisent pour traiter les hépatites virales, notamment de type A ou B, ou pour soutenir le foie exposé à des xénobiotiques (substances étrangères à l'organisme), ou encore pour prévenir des effets secondaires de la chimiothérapie anticancéreuse. Puissant hépatoprotecteur, le desmodium est également antiallergique et antispasmodique.

Sous forme d'extrait standardisé de plante fraîche, il se mélange avec le radis noir et le chardon-Marie pour protéger et réparer les cellules du foie agressées par des virus, des médicaments ou des toxiques comme l'alcool.

Le desmodium est bel et bien LA plante des hépatites autant que des hépatiques. Pas besoin d'avoir la foi pour l'utiliser.

Quel est l'ABC des plantes contre les hépatites virales ?

Dans la forme aiguë de la maladie, la peau devient toute jaune : c'est l'ictère. Dans les formes chroniques, le foie est détruit lentement et une cirrhose, voire un cancer, peuvent s'ensuivre. Les coupables sont des virus, ces microscopiques particules infectieuses faites d'ARN ou d'ADN qui se répliquent en pénétrant dans les cellules du foie et en utilisant leur machinerie. Les trois agents infectieux les plus fréquemment rencontrés dans les hépatites virales sont les virus A, B et C, mais il existe aussi les D et E (on recherche activement le F !) : heureusement, l'alphabet s'arrête là ! Saviez-vous cependant que d'autres virus provoquent des hépatites ? C'est le cas du VIH, du cytomégalovirus, du virus de l'herpès, de la mononucléose infectieuse et des oreillons.

Les Grecs anciens savaient déjà que le foie est l'un des rares organes humains à repousser en cas de lésion. Cette faculté de régénérescence se retrouve dans le mythe de Prométhée, ce titan puni par Zeus pour avoir dérobé le feu et l'avoir transmis aux hommes. Alors qu'il est enchaîné sur un rocher du Caucase, un aigle vient quotidiennement se repaître de son foie, qui se reforme chaque nuit. Promettez de ne pas oublier que certaines plantes sont nos meilleurs atouts pour réparer le foie.

Dès les premiers signes d'hépatite A et B aiguë, prenez 15 ml d'un mélange d'EPS de cyprès, antiviral, et de réglisse, hépatoprotectrice et anti-inflammatoire. Complétez avec la formule desmodium/chardon-Marie/romarin, à la même dose, pour la

« repousse ». Traitez jusqu'à normaliser les transaminases, ces enzymes du foie qui traduisent la destruction des cellules hépatiques. Cette deuxième formule, très efficace, s'emploie aussi pour l'hépatite B chronique traitée par antiviraux de synthèse (exemple : interféron). Si ces derniers ne sont pas utilisés, associez desmodium, cyprès et réglisse. L'idéal est d'alterner la réglisse avec le curcuma. Le protocole est le même pour l'hépatite C, qu'elle soit ou non traitée par les nouveaux traitements antiviraux (par exemple sofosbuvir, dasabuvir, paritaprévir, etc.), lesquels permettent désormais de guérir la très grande majorité des patients. Mais dans les formes anciennes et évoluées de cette maladie, un phénomène de fibrose s'installe. L'on ajoutera alors le ginkgo biloba pour freiner l'évolution vers la cirrhose.

Dans les hépatites virales « non alphabétiques », le curcuma, le desmodium et le chardon-Marie traitent le foie de la même manière. On insiste davantage sur la lutte antivirale avec le cyprès et la réglisse. Cette dernière contient de la glycyrrhizine, qui inhibe *in vitro* la prolifération de différents virus (herpès, mononucléose, grippe).

Prométhée fut délivré de son supplice par Héraclès, l'Hercule des Romains. En cas d'hépatite virale, n'oubliez pas que la phytothérapie, utilisée sous surveillance médicale, s'emploie à accomplir cette tâche herculéenne : ne plus *avoir les foies* et sauver votre foie.

Avec quelles plantes traiter le foie gras et les agressions hépatiques ?

Ce foie gras n'est pas réservé aux canards du Gers ou aux oies d'Alsace ! Le foie humain s'engraisse tout aussi efficacement, même en l'absence de prise d'alcool. On retrouve cet organe malade dans certains troubles métaboliques avec répartition abdominale des graisses. Il est traité avec le curcuma, le romarin et le chardon-Marie. Ces trois plantes, qui protègent le foie et réduisent les risques métaboliques, s'associent volontiers avec la fumeterre ou le radis noir.

Trop de fer provoque l'hépatosidérose, tout aussi dangereuse que l'hépatite virale : le curcuma est alors l'hépatoprotecteur de référence, associé au desmodium. Dans l'hépatite auto-immune, l'organisme produit des anticorps qui détruisent le foie. L'ajout de la réglisse s'impose. L'hépatite médicamenteuse se traite avec l'éviction du coupable et par l'utilisation du mélange chardon-Marie/desmodium/radis noir, formule dans laquelle le desmodium peut être remplacé par le romarin, puissant détoxiquant et hépatoprotecteur.

En cas d'agression chronique du foie, prévenez la cirrhose en ajoutant le ginkgo biloba.

Soignez-vous vite, pour pouvoir manger du foie gras !

La phytothérapie peut-elle aider à prévenir le cancer ?

En Chine, les médecins n'étaient payés que s'ils maintenaient leurs patients en bonne santé. La maxime « Mieux vaut prévenir que guérir » était à la base de leur économie de la santé. Cette attitude est en effet rentable, surtout quand il s'agit du « crabe ». Le nom grec de ce crustacé est à l'origine du mot « cancer », que les journalistes ont des difficultés à prononcer quand ils évoquent la cause du décès d'une personne célèbre, parlant alors pudiquement de « longue maladie »... Le cancer frappe un Français sur deux au cours de sa vie. Quand le mal est là, le combat est rude et tous les malades ne sont pas sauvés : cinq ans après le diagnostic, la moitié d'entre eux survit.

La phytothérapie peut aider dans cette démarche préventive. Ne parlons pas des plantes qui sont à la source de certains traitements cancéreux, comme l'if, dont les chercheurs ont tiré le paclitaxel, molécule qui soigne le cancer des ovaires et du poumon. Les feuilles de la pervenche de Madagascar ont également fourni la vinblastine et la vincristine, deux alcaloïdes qui ont transformé l'espérance de vie des patients atteints de la maladie de Hodgkin et de leucémie aiguë.

Associées à une alimentation à la crétoise, certaines plantes exercent globalement un effet antioxydant, anti-inflammatoire et réparateur des tissus. C'est le cas du thé vert, du ginkgo biloba et du curcuma. D'une façon générale, la prévention du cancer repose sur la gestion des facteurs de risque connus, qu'ils soient

environnementaux (substances cancérigènes) ou internes (états hormonaux ou métaboliques, vieillissement).

Même le facteur génétique peut être pris en compte : l'épigénétique, discipline récente, nous explique comment l'environnement et l'histoire individuelle modifient l'expression des gènes. Ces phénomènes sont transmissibles d'une génération à l'autre, mais peuvent être réversibles, notamment sous l'influence de facteurs nutritionnels ou de certaines molécules végétales. *Via* ce mécanisme, des études récentes montrent l'intérêt anticancéreux de la quercétine, abondante dans le chardon-Marie, ou de la curcumine, issue du curcuma. Des propriétés semblables ont été mises en évidence pour le resvératrol, un polyphénol isolé du vératre blanc, également présent dans la renouée du Japon.

Plus spécifiquement, si l'on se base sur leurs propriétés connues, quelques plantes peuvent aider à prévenir certains cancers.

Nous savons désormais que ceux qui touchent le pancréas, le foie, le côlon, les seins, les voies urinaires et l'endomètre surviennent plus fréquemment chez les patients diabétiques, d'où l'intérêt d'améliorer la régulation du sucre avec le ginseng, le chardon-Marie, la cannelle et le romarin.

Concernant les tumeurs malignes hormonodépendantes de la femme (sein, utérus, ovaires), l'artichaut, le curcuma et le radis noir favorisent la détoxification hépatique des œstrogènes en leur faisant emprunter une voie d'élimination plus favorable sur le plan du risque cancéreux.

Chez les femmes à risque (hyperœstrogénie, hyperprolactinémie, mastose, cancers du sein familiaux), le gattilier fait baisser la production d'œstrogènes ainsi que de prolactine, hormone qui stimule la croissance du tissu mammaire.

Chez l'homme, l'ortie racine freine la croissance et l'inflammation du tissu prostatique.

Chez les personnes qui ont un risque de développer un cancer du foie (hépatite B ou C chronique, excès de fer), l'aloès serait préventif grâce à sa capacité d'inhibition du développement des cellules cancéreuses.

Certaines plantes ont fait l'objet de travaux probants, comme le curcuma. Le potentiel anticancéreux de la curcumine a donné lieu à des publications dans des revues de cancérologie. Il a été démontré qu'elle limite la prolifération et la survie de cellules cancéreuses, et induit leur mort cellulaire programmée (encore appelée apoptose). Elle empêche la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dont la tumeur se sert pour se nourrir, bloquant ainsi sa croissance. Cette propriété antiangiogénique se retrouve chez le ginkgo biloba ainsi qu'avec les feuilles de l'olivier.

L'astragale a vu son activité anticancéreuse confirmée dans des modèles expérimentaux et chez l'humain, validant ainsi son usage en médecine traditionnelle chinoise. L'un des mécanismes expliquant cet effet vis-à-vis des tumeurs est lié à l'activation du système immunitaire antitumoral, en relation notamment avec l'astragaloside IV et les polysaccharides contenus dans la plante. C'est ainsi que des travaux de 2019 ont montré que ces dernières substances exercent un potentiel antitumoral sur une lignée cellulaire du cancer du sein induite par l'activation des macrophages, une variété de globules blancs.

L'extrait de romarin est non seulement antioxydant, mais également cytoprotecteur, avec une activité anticancéreuse démontrée *in vitro* (prostate, côlon, ovaires, seins, cellules du mélanome) et *in vivo* (prostate).

De nombreuses études ont montré que l'ail exerce *in vitro* et *in vivo* une activité immunomodulatrice et anti-inflammatoire préventive vis-à-vis de plusieurs cancers (peau, foie, tube digestif, vessie, col de l'utérus, sein, prostate). Une revue de la littérature scientifique menée en 2004 a montré que cette plante favorise une réduction des risques de cancer ainsi qu'une protection vis-à-vis des tumeurs malignes chimio-induites. Les propriétés anticancéreuses du sulfure de diallyle que l'ail fournit ont été confirmées dans des études de 2015.

Des extraits de canneberge inhibent la prolifération de lignées cellulaires tumorales et induisent l'apoptose de cellules cancéreuses mammaires.

Le ginseng améliore la survie et la qualité de vie des patientes atteintes de cancer du sein.

Le cyprès permet d'éradiquer le papillomavirus, virus responsable du cancer du col de l'utérus.

Il convient donc de consulter un médecin phytothérapeute pour analyser les facteurs de risque et mettre au point un programme préventif personnalisé. Ensuite, la balle est dans votre camp ! Il vaut mieux l'attraper elle, plutôt que le cancer.

Quelles plantes peuvent accompagner les thérapies du cancer ?

Chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie : ces thérapeutiques du cancer sont efficaces mais éprouvantes. Les effets secondaires sont nombreux et la tolérance est médiocre. La qualité de vie des patients s'en trouve alors altérée, avec risque d'abandon ou de limitation des protocoles de soins. La phytothérapie les accompagne utilement pendant et après ces traitements.

Tout d'abord, il faut passer le cap de la chirurgie. L'ortie partie aérienne, riche en minéraux et en silice, favorise la cicatrisation et facilite la récupération. Le ginseng et la réglisse combattent la fatigue et améliorent la convalescence.

La période de chimiothérapie est difficile à traverser. La mélisse et le gingembre limitent les nausées. Le desmodium, le curcuma et le romarin conjuguent leur effet protecteur sur le foie. Le mélange de ces trois extraits fluides est prescrit à raison de 5 ml, 3 fois par jour, sauf durant la semaine d'administration du traitement anticancéreux. Le curcuma est alors temporairement arrêté pour éviter les interactions médicamenteuses. Le romarin et le desmodium n'interagissent pas avec les traitements de chimiothérapie, dans l'état actuel des connaissances scientifiques, et peuvent être poursuivis.

Au cours du cancer du sein hormonodépendant, la croissance des cellules malignes est stimulée par les hormones féminines.

L'artichaut remplace alors le curcuma, car il élimine les œstrogènes selon des modalités plus protectrices.

Le docétaxel est un agent antinéoplasique prescrit dans plusieurs types de cancer (sein, poumon, prostate, estomac, voies aérodigestives supérieures). Son emploi requiert une protection hépatorenale efficace, d'où le mélange d'EPS curcuma/piloselle/radis noir. De même, cette molécule expose à une baisse des cellules sanguines, notamment des globules blancs et des plaquettes. Pour y faire face et renforcer les défenses immunitaires, on recourt à l'association ginseng/échinacée, à raison de 10 ml le matin. La réglisse, au potentiel anticancéreux démontré, joue le même rôle.

Pour le cancer colorectal avec métastases, une chimiothérapie par le cetuximab peut être entreprise. Cette substance bloque un certain type de récepteur (qui réagit au facteur de croissance épidermique), retrouvé en abondance à la surface des cellules tumorales. Elle génère des effets secondaires cutanés qui sont combattus par l'association bardane/fumeterre. En cas d'échec ou d'impossibilité de mise en œuvre du cetuximab, les oncologues (spécialistes du cancer) peuvent avoir recours au protocole FOLFOX, une association de trois molécules (acide folinique, 5-fluoro-uracile et oxaliplatine) qui entraîne notamment un risque de toxicité neurologique. Dans ce cas, l'action neuroprotectrice du ginkgo biloba, du safran, de la rhodiola, et même du romarin peut s'avérer très utile, à condition qu'ils soient pris sur la durée.

La formation de nouveaux vaisseaux sanguins, stimulée par des facteurs de croissance vasculaire, constitue la néoangiogenèse. Celle-ci favorise la progression tumorale et le développement de métastases, d'où l'intérêt du mélange d'extraits standardisés de plante fraîche d'olivier/curcuma/ginkgo biloba pour limiter cette croissance.

L'hormonothérapie est nécessaire dans les cancers hormonodépendants. L'objectif est d'empêcher l'action d'une hormone (exemples : œstradiol dans le cancer du sein, testostérone dans le cancer de la prostate) sur les cellules malignes et, par conséquent, de freiner ou bloquer le développement de la tumeur.

Dans ce cas, la formule curcuma/fumeterre/radis noir assure la nécessaire détoxification des médicaments antihormonaux (tamoxifène, acétate de cyprostérone) par le foie.

Plus généralement, il faut s'occuper de l'état psychique avec les plantes du stress (valériane, eschscholtzia, passiflore, aubépine...) – voir [question 11](#) – et de l'humeur (griffonia, mucuna, millepertuis, safran, rhodiola...) – voir [question 9](#). Il faut aussi prendre en charge les états inflammatoires associés (scrofulaire, réglisse, curcuma, cassis...) – voir [question 22](#).

Dans cette épreuve difficile qu'est le cancer, le recours à un médecin phytothérapeute confirmé constitue bien plus qu'un simple accompagnement : il se révèle être un atout précieux pour la guérison.

Quelles plantes sont efficaces contre les nausées et vomissements du premier trimestre de la grossesse ?

Aussi naturelle soit-elle, la grossesse ressemble au début à une maladie. Elle déclenche souvent des symptômes très désagréables qui perturbent le quotidien et l'équilibre alimentaire. Voici des solutions simples et efficaces.

Buvez souvent, à distance de vos 4 repas légers quotidiens.

Évitez les huiles essentielles (aromathérapie) et utilisez des extraits de plantes sans danger pour la grossesse, autrement dit, sans sucre, ni alcool, ni contre-indications.

Les nausées et les spasmes digestifs hauts sont favorisés par le taux d'œstrogènes qui s'accroît fortement au cours de la gestation, surtout lors du premier trimestre. Ces hormones sollicitent le foie et ralentissent le flux biliaire, d'où l'intérêt des plantes qui soulagent le foie, fluidifient la bile et exercent une action antispasmodique. Les plus efficaces sont alors la fumeterre et la mélisse, en EPS, à raison de 5 ml du mélange, bien dilué dans de l'eau, 3 fois par jour. Complétez si besoin par de la gentiane ou de l'artichaut.

Pour réduire la fréquence des vomissements et l'intensité des nausées, le gingembre, également autorisé en cas de grossesse, s'avère aussi efficace que le métoclopramide, neuroleptique de référence dans cette indication. Prenez 1 à 2 gélules d'extrait standardisé de plante fraîche 2 à 3 fois par jour. Radical !

Vous voilà parée pour bien vivre votre début de grossesse.

Comment sauvegarder les gencives en cas de saignement ou de déchaussement dentaire ?

Des gencives qui saignent, cela semble anodin. Un déchaussement est-il seulement un problème d'ordre esthétique ? Non. Nous sommes en présence d'une maladie du parodonte : elle touche les structures de soutien de la dent, autrement dit, la gencive, le tissu osseux et la racine implantée dans l'os. Elle reflète un état général et la tolérance zéro est de rigueur. Il faut traiter les composantes inflammatoires et dégénératives pour sauver la dentition et éviter des conséquences locales, voire générales, d'où le combat contre la plaque dentaire, en faveur de la restauration de l'écosystème de la flore bactérienne buccale (le microbiote) et du nécessaire soutien trophique (aide à la nutrition des tissus) et immunitaire.

Localement, l'association d'EPS échinacée/réglisse/canneberge répond à ce besoin, à condition de l'appliquer à l'aide d'une brosse interdentaire et avec la brosse à dents, matin et soir. Cette dernière doit toujours être utilisée verticalement, du rose vers le blanc. Par voie orale, prenez 5 ml par jour du mélange prêle/ortie partie aérienne pour reminéraliser les os et les dents, et renforcer les gencives ! Complétez par des bains de bouche de bicarbonate de soude et par des probiotiques spécialisés. Le traitement doit être suivi sur une longue durée.

Cheese !

Comment traiter et prévenir les mycoses buccales (muguet) ?

Celui-ci ne s'offre pas pour le 1^{er} mai ! Méfiez-vous de la blancheur à première vue innocente du *Candida albicans*. Ce redoutable prédateur altère la muqueuse digestive et perturbe la flore locale ainsi que l'immunité. La mycose buccale touche surtout les bébés en bas âge et les adultes affaiblis. Les antibiotiques et les corticoïdes la favorisent. Les antimycosiques chimiques peinent à éviter les récurrences, d'où l'intérêt des souches probiotiques *Lactobacillus helveticus* LA 401 *candisis* et *Lactobacillus gasseri* LA 806. Elles restaurent le microbiote buccal et neutralisent plusieurs espèces de *Candida*, dont le fameux *C. albicans*.

En outre, certaines plantes l'empêchent d'adhérer : réglisse et échinacée sont incontournables pour traiter la poussée à raison de 10 ml ou 2 ml pour 10 kg, matin et soir, par voie orale. Brossez la langue et faites un gargarisme de ce mélange dilué dans de l'eau, puis avalez-le. En prévention, complétez la formule avec de l'EPS de canneberge : 5 ml ou 1 ml pour 10 kg, 5 jours sur 7, pendant 3 mois.

Pour les candidats au bonheur, rien ne vaut le vrai muguet.

Quelles plantes permettent de vaincre l'herpès ?

Cette maladie virale contagieuse affecte la peau et les muqueuses, provoquant l'éruption de vésicules douloureuses. Bénigne mais parfois pénible, elle peut s'aggraver chez les personnes immunodéficientes, les nourrissons ou les femmes enceintes.

L'Herpes simplex virus (HSV) comprend deux types :

- le HSV-1, à l'origine de 95 % des herpès du visage, touche les deux tiers de la population ;
- le HSV-2, responsable de l'herpès génital et de 5 % des atteintes au visage, concerne environ 1 personne sur 5.

Dans les deux cas, le virus peut passer inaperçu et « dormir » sans danger dans les ganglions nerveux sensitifs. Lorsqu'il se « réveille », la crise d'herpès ne laisse pas indifférent !

Localisé au niveau de la lèvre, voici l'inesthétique bouton de fièvre, fréquent dans un contexte d'exposition au soleil, de fatigue, de fièvre ou de baisse des défenses immunitaires. Il est efficacement combattu par la formule cyprès 2/3-échinacée 1/3, qui s'applique directement sur la lésion à l'aide d'une compresse. Oralement, il faut en prendre 10 ml, 2 à 3 fois par jour. Le soulagement est rapide, la cicatrisation accélérée. L'immunostimulation de l'échinacée complète l'action antiherpétique des deux plantes, notamment celle de l'EPS de cyprès, démontrée même dans les formes qui résistent à l'acyclovir, antiviral

synthétique de référence (voir [question 53](#)). L'échinacée peut éventuellement être remplacée par le sureau, un autre antiviral à activité antiherpétique marquée. Si besoin, le soutien immunitaire peut être complété avec le ginseng ou le cassis.

En traitement préventif, les mêmes formules s'emploient 5 jours sur 7, à raison de 5 ml par jour. On peut alterner avec d'autres plantes antiherpétiques, comme l'hamamélis, la réglisse, le plantain et même la mélisse. Ainsi cyprès/sureau ou cyprès/réglisse préviennent les rechutes, à raison de 5 à 10 ml par jour en traitement de fond.

Localisé au niveau génital, le HSV-2 adore faire parler de lui en période d'anxiété, de surmenage, de stress et au moment des règles. Outre la glace appliquée localement, que pouvez-vous faire ?

Privilégiez l'extrait fluide de plante fraîche standardisé de cyprès et buvez 5 ml, 4 fois par jour dans un peu d'eau pendant 5 à 6 jours. Tamponnez localement pour calmer la douleur. Lorsque celle-ci est très vive, optez pour le mélange cyprès 2/3-réglisse 1/3, ou cyprès 2/3-sureau 1/3. En prévention, l'EPS de cyprès est utilisé seul ou avec d'autres plantes antiherpétiques, à raison de 10 ml par jour pendant 3 mois.

Surtout ne pas croire Frédéric Beigbeder quand il écrit : « Tu connais la différence entre l'amour et l'herpès ? L'herpès dure toute la vie. » Bien traité, l'herpès se cache toute la vie. Bien entretenu, l'amour se montre toute une vie. ♡

Connaissez-vous les multiples usages de la prêle ?

Voilà une plante à tout faire. Mais soyez exigeant(e) lors de l'entretien d'embauche. À partir du sol où elle pousse, elle sait également concentrer les minéraux, les pesticides, les métaux lourds et autres toxiques. Il est donc important de s'assurer d'un parfait contrôle de la prêle tout au long des étapes d'extraction. Le respect des bonnes pratiques pharmaceutiques garantit la restitution d'un formidable éventail de possibilités thérapeutiques, issues pour beaucoup de sa grande richesse en silicium.

En médecine, on utilise les parties aériennes stériles d'*Equisetum arvense* (nom scientifique de la prêle), *alias* la « queue de cheval », nom vernaculaire de la plante, donné en raison de l'aspect filiforme de son rameau.

On s'en sert pour protéger et consolider le tissu conjonctif. Elle augmente la production de collagène, principal constituant de la matrice extracellulaire de ce tissu. Elle favorise la minéralisation osseuse et renforce la solidité des os. Cela explique son intérêt thérapeutique dans le traitement des fractures – avec ou sans retard de consolidation –, de l'ostéoporose ainsi que des troubles de la croissance osseuse chez l'enfant et l'adolescent. Le bénéfice est identique au niveau du cartilage, qu'elle répare en renforçant sa teneur en protéoglycanes.

Diurétique grâce à ses flavonoïdes et anti-inflammatoire, la prêle aide aussi à éliminer l'acide urique. Ces propriétés en font un grand

classique des traitements de fond de l'arthrose et de la maladie goutteuse.

Anti-œdémateuse, elle est antihémorragique, réduit les hématomes, répare les ligaments et les tendons. En cas d'entorse de la cheville, le mélange d'EPS prêle 2/3-hamamélis 1/3 pris précocement fait merveille.

En protégeant l'élastine, la prêle préserve la paroi des vaisseaux sanguins, notamment artériels, et renforce le tissu pulmonaire malade. Elle conserve la souplesse de la peau tout en favorisant sa cicatrisation, notamment dans les blessures cutanées ou les troubles trophiques d'origine circulatoire. Elle est utilisée dans les cas de vergetures, de retards de cicatrisation, de brûlures, de cicatrices chéloïdes (hypertrophiques) et d'escarres. Elle durcit les ongles et améliore la santé des cheveux. Plante « reconstituante », la prêle est préconisée dans l'asthénie post-infectieuse, post-chirurgicale ou lors des convalescences.

Antioxydante, minéralo-modulatrice et astringente, cette plante « de structure » joue un rôle pivot. Il est parfois bon de l'associer à d'autres végétaux dont l'action entre en synergie. Alfalfa, ortie partie aérienne, ginkgo biloba, cassis, reine des prés, hamamélis et mélilot sont ses compagnons de route.

La prêle vient des champs et convient aux frêles citadins, surtout s'ils sont longilignes, de type « fil de fer ». Elle les consolide, à son image, illustrant une moyenâgeuse théorie des signatures. Selon cette méthode empirique, un lien s'établit entre la forme des plantes médicinales et la partie du corps humain que l'on souhaite soigner, l'un ressemblant à l'autre. Basée sur le principe « les semblables soignent les semblables », cette théorie est poétique mais souvent prise en défaut. Elle reste cependant un excellent moyen mnémotechnique pour se remémorer les propriétés de certaines plantes, comme l'illustre la prêle.

À l'instar du ginkgo biloba, cette survivante de la préhistoire retarde les effets du vieillissement corporel. Bonne fille, mère nourricière, la prêle n'est pas que la plante des grands-mères occupées à soigner leurs rhumatismes. Plante de la croissance comme de la décroissance, elle est utile tout au long de la vie.

Quelle phytothérapie employer pour la fatigue post-infectieuse ?

La maladie infectieuse peut vous mettre sur les genoux. Vous pourrez peut-être en profiter pour remercier d'avoir survécu. Mais le plus souvent, faible et fatigué(e), vous aurez à subir une convalescence toujours trop longue à votre goût. Vous devez donc restaurer rapidement vos défenses et récupérer votre énergie, l'objectif étant d'éviter une récurrence infectieuse, de recouvrer appétit et vitalité, et de sortir de la vulnérabilité, surtout après 60 ans.

La prêle et l'ortie partie aérienne sont les plantes reconstituantes de première intention.

Le cassis soutient les surrénales, garantes de l'immunité *via* leur sécrétion de cortisol.

Le ginseng permet la récupération physique tout en renforçant la production d'anticorps.

L'éleuthérocoque relance l'immunité et diminue la sensation de fatigue.

Le guarana donne un salutaire coup de fouet.

La réglisse résout l'inflammation et remonte une tension « dans les chaussettes ».

L'échinacée restaure l'immunité et prévient les rechutes. Après 60 ans, elle est remplacée par l'astragale, championne de l'immunité des seniors.

Attention, vous avez gagné une bataille, mais pas la guerre. Ne baissez pas la garde.

L'alchémille est-elle enfin la solution aux règles douloureuses et au syndrome préménstruel ?

Les maux des femmes... Tant de mots pour en parler ! Dans *La Dame aux camélias*, Alexandre Dumas fils conte l'histoire de Marguerite Gautier, cette belle courtisane qui arbore une fleur rouge pendant ses règles pour signifier à ses éventuels amants – de manière certes fleurie mais ô combien provocante – qu'elle n'est pas disponible. Symbole de la condition féminine, l'héroïne tuberculeuse du roman de Dumas est cette créature à la fois splendide et fragile, à qui la nature a donné le pouvoir d'enfanter, et qui illustre le commentaire de Michelet sur les menstruations : « La femme subit même l'éternelle blessure d'amour. »

Nimbée de mystère auprès de la gent masculine, la périodicité hormonale pousse madame (et monsieur !) à la résignation. Il serait normal de souffrir, au moins un peu, durant les règles. Pourquoi s'affliger et s'alarmer outre mesure si le bas-ventre se congestionne, si les seins deviennent lourds et sensibles, si la fatigue s'installe et si l'humeur se dégrade ? Une bonne éducation enseigne aux jeunes filles de passer ces plaintes sous silence. Le fatalisme s'estompe cependant lorsque les désagréments du syndrome préménstruel se font plus pressants : prise de poids, rétention pelvienne, migraines, troubles du comportement (les envies de sucre...) et de l'humeur,

hémorragies utérines sources de déperdition en fer, douleurs intolérables, etc.

Intervient alors *Alchemilla vulgaris*. Cette plante n'est pas ordinaire. Pour concevoir son rôle, il faut comprendre le cycle hormonal féminin. Tout est fait pour favoriser la fécondation et la gestation. Pour cela, la nature a mis en scène un véritable ballet hormonal, qui rythme le cycle menstruel et la vie de l'utérus. Osons une comparaison : imaginez une première partie de cycle printanière (on prépare le terrain), un bref été ovulatoire (la graine est semée), suivi de la germination (développement de l'embryon) ou bien d'une seconde partie de cycle automnale (la graine n'a pas germé), à laquelle succède alors un hiver menstruel. Pour rester dans cette métaphore naturaliste, disons que l'utérus est tel un beau jardin : il doit être accueillant et fertile, ce qui requiert un « engrais » favorisant la croissance et la nutrition des tissus. Cet engrais est apporté par les œstrogènes assistés par la prolactine. Comme tout est équilibre, ce coup de pouce à la vitalité cellulaire doit être contrebalancé par une fonction contraire, d'où l'intervention d'un « désherbant sélectif » qui exerce un effet anti-œstrogénique. Là intervient la progestérone, épaulée par la testostérone.

Pourquoi utilise-t-on l'alchémille ? Elle agit en seconde partie de cycle lorsqu'il n'y a pas assez de progestérone, ce qui a pour effet d'entraîner une action trop forte des œstrogènes. Ce déséquilibre est le principal responsable du fameux syndrome prémenstruel (SPM).

Comment agit l'alchémille ? Elle relance la production de progestérone et renforce son efficacité anti-œstrogénique – en clair, le désherbant neutralise l'excès d'engrais ! Ce faisant, elle restaure l'équilibre entre les œstrogènes et la progestérone, et réduit efficacement les symptômes du SPM. Grâce à sa richesse en tanins, elle réduit également les hémorragies utérines.

Prise dans une préparation magistrale comprenant également du mélilot – actif sur le retour veino-lymphatique –, l'EPS d'alchémille décongestionne la région pelvienne et réduit la rétention prémenstruelle. Mélangée à l'échinacée, elle combat aussi les mycoses vaginales, car elle est active contre le *Candida*. Pour

soulager les règles douloureuses, on l'associe à la mélisse, aux vertus antispasmodiques.

Au cours du SPM, une baisse du taux cérébral de sérotonine est souvent associée. Cela explique les troubles de l'humeur et une plus grande attirance pour les saveurs sucrées. Dans ce cas, on associe l'alchémille au griffonia – qui remonte la sérotonine –, ce qui permet de rendre le sourire aux dames avant leurs règles. Le bonheur, assurément.

Que penser du mystérieux gattilier pour soulager les maux des femmes ?

C'est l'anti-tribulus. Du moins a-t-il cette réputation. Dans l'Antiquité, nul n'ignorait les vertus attribuées au gattilier. Lorsque Platon guidait les âmes sur les chemins purs et mystiques de l'amour, il plaçait cette initiation sous le signe du gattilier en fleur. Selon Pline, cette plante calmait les assauts de l'amour. Les Grecs l'employaient pour protéger les lieux sacrés des plaisirs de la chair. Au cours des fêtes de la fertilité, les Athéniennes se paraient de ses fleurs et pour rester pures, elles dormaient sur des couches de rameaux de gattilier. Dans les monastères du Moyen Âge, les hommes de foi consommaient ses baies afin de réprimer le désir charnel, justifiant l'appellation populaire de « poivre des moines ». Ce nom s'expliquait aussi par le goût piquant des fruits de cet arbrisseau aromatique, originaire de la Méditerranée. La solide réputation « anaphrodisiaque » de *Vitex agnus-castus* a été longtemps véhiculée par l'Église catholique. Celle-ci encourageait ses officiants dans leur vœu d'abstinence, au point de distribuer dans les couvents de l'essence de chasteté de Michael, préparée avec les baies de gattilier. La plante était même utilisée pour ériger des haies protectrices autour des édifices religieux et des amulettes étaient fabriquées avec son bois. *Vade retro, Satanas !*

Cette même obsession est présente dans l'étymologie du mot. *Le Grand Robert de la langue française* nous explique que le nom scientifique du gattilier vient du latin *agnos*, mot grec désignant

l'arbuste, et du latin *castus* qui signifie « chaste ». *Agnos* est traduit du grec *hagnos*, « chaste », confondu avec *agnos*. Il n'est pas sûr que cette propriété soit vraiment fiable. Mais cette plante est bien la deuxième majeure utilisée en hormonologie féminine, après l'alchémille, trônant à la première place du podium, avant la sauge sclarée (en troisième position), et bien avant l'achillée millefeuille, reléguée loin derrière. Peu connu en France, le gattilier est parfaitement adapté pour traiter les troubles hormonaux féminins, notamment ceux de la seconde partie du cycle, généralement dus à un déséquilibre entre les œstrogènes et la progestérone (voir [question 81](#)). Peut s'y ajouter un excès de prolactine, cette hormone de la lactation sécrétée par l'hypophyse. La prolactine remplit de nombreuses fonctions, mais son action principale consiste à stimuler la prolifération des cellules de l'utérus, des ovaires et des seins. Elle agit ainsi dans le même sens que les œstrogènes, dont elle renforce l'action. Un excès de prolactine entraîne l'apparition de troubles du cycle (absence de règles, ou durée du cycle irrégulière), une aggravation de la rétention au cours du syndrome prémenstruel, et surtout la survenue de phénomènes congestifs et de douleurs au niveau des glandes mammaires.

L'intérêt majeur du gattilier vient de ce qu'il inhibe la sécrétion de prolactine : cela diminue l'impact de cette hormone sur les seins et régule la durée des cycles. La remarquable efficacité de la plante explique son intérêt dans le traitement des troubles du cycle, des mastodynies (seins douloureux), des mastoses (atteinte fibrokystique du sein), des galactorrhées fonctionnelles (écoulement de lait), des kystes ovariens et des fibromes. Le gattilier réduit le risque de cancer mammaire lié à une exposition excessive et prolongée à la prolactine, d'où son usage préventif chez les patientes à risque, surtout après 40 ans (mastoses, cancers du sein familiaux).

Bien tolérée et performante, la plante s'utilise aussi comme une alternative à la bromocriptine – une molécule coupe-lait – pour freiner la prolactine et faciliter le sevrage de la lactation, quand le bébé commence à fréquenter la nounou ou la crèche : prenez l'EPS gattilier 2/3-artichaut 1/3, à raison de 10 à 20 ml par jour, et l'allaitement s'arrêtera en douceur.

Le gattilier est doté d'actions hormonales complexes. Pour le prescrire, il est préférable qu'un médecin soit à la commande. Ce dernier vérifiera l'absence de contre-indications à son utilisation (fécondation *in vitro*, grossesse, allaitement) et tiendra compte des interactions avec les médicaments antidopaminergiques comme les neuroleptiques ou les antinauséux.

Pour un bon usage du gattilier, la blouse blanche a remplacé la soutane. Bientôt, on l'appellera « le poivre des médecins » !

Existe-t-il des solutions pour favoriser la fécondité féminine et masculine ?

Favoriser est le mot qui convient, car les solutions miracles n'existent pas. Certaines plantes peuvent agir sur les conditions hormonales qui influencent la fécondité.

Du côté féminin, la phytothérapie est utilisée pour rétablir un cycle hormonal normal, relancer l'ovulation et la régulariser, agir sur le stress (trop d'envie d'enfant tue l'envie), soutenir la thyroïde (attention aux carences en iode), améliorer le statut nutritionnel. Vaste programme !

Au minimum, il faut stimuler les ovaires. C'est le cas après l'interruption de la contraception orale : souvent, la grossesse tarde à venir. Pour favoriser la conception, on opère une relance œstrogénique avec la sauge sclarée (10 ml par jour d'EPS en première partie du cycle menstruel). Les propriétés œstrogénomimétiques de cette plante originaire du pourtour méditerranéen en font un atout précieux pour traiter les insuffisances en œstrogènes. Son action est complétée par une relance progestative grâce à l'alchémille (à partir du 14^e jour après le début des règles précédentes, c'est-à-dire au moment de l'ovulation, jusqu'au 1^{er} jour des règles suivantes, selon les mêmes modalités). Il convient de la prendre sur quatre cycles au moins, car il faut plus de trois mois à l'ovaire pour produire un follicule fécondable. De même, pensez au gattilier : des chercheurs allemands ont montré qu'il peut aider les femmes ayant des problèmes de fertilité liés à des troubles du cycle

menstruel et à une insuffisance en progestérone. En revanche, si une tentative de fécondation *in vitro* est en cours, le gattilier doit être évité. Pour que l'enfant paraisse, retrouvez votre périodicité et harmonisez vos hormones féminines. Pour une maternité à votre portée.

Du côté masculin, depuis les années 1950, une dégradation quantitative et qualitative de la production moyenne de spermatozoïdes est observée dans les pays riches. Une analyse globale de 61 études menées dans divers pays indique un déclin de moitié de la spermatogenèse en cinquante ans. En France, les nouvelles ne sont pas bonnes : une vaste étude a été publiée en décembre 2012 dans la revue européenne *Human Reproduction*. Réalisée pendant dix-sept ans sur plus de 26 600 hommes, elle a montré une réduction d'un tiers de la concentration du sperme et de la proportion des spermatozoïdes de forme normale. Les auteurs indiquent : « À notre connaissance, c'est la première étude concluant à une diminution sévère et générale de la concentration du sperme et de sa morphologie à l'échelle d'un pays entier et sur une période importante. » Ce constat est inquiétant et pose la question des perturbateurs endocriniens présents dans notre environnement.

Heureusement, quelques plantes viennent à la rescousse. Elles augmentent l'activité des androgènes, ces hormones masculines qui règnent notamment sur les organes sexuels mâles. Pendant toute la vie adulte, les androgènes agissent au niveau des testicules pour soutenir la production de spermatozoïdes. Des études scientifiques rapportent que le tribulus stimule la libido, augmente le nombre de récepteurs aux androgènes au niveau de certaines zones du cerveau, et accroît le nombre et la mobilité des spermatozoïdes. L'avoine libère la testostérone des protéines porteuses et fait monter le taux de testostérone libre, la forme active de cette hormone mâle. De fait, lorsque sont suspectés des troubles de la spermatogenèse avec ou sans désordres de la libido, la formule d'EPS tribulus 2/3-avoine 1/3 est particulièrement adaptée, notamment avant 35 ans.

Pensez également au mucuna, grande plante du vieillissement hormonal. Cette liane originaire des régions tropicales d'Inde,

d'Afrique et d'Amérique est une plante populaire dans la médecine indienne. Les parties utilisées en médecine sont les graines. Le mucuna stimule la dopamine (voir [question 9](#)), ce neurotransmetteur qui tient un rôle primordial dans la gestion de l'équilibre psychique. La plante stimule aussi l'hormone de croissance et augmente la testostérone. Plus intéressant, elle combat la baisse de fertilité. Des études ont montré que le mucuna améliore la qualité du sperme et en réduit les altérations liées à l'âge, en fortifiant les défenses antioxydantes.

L'association d'EPS mucuna/tribulus, à raison de 10 ml par jour, permet de renforcer la virilité et d'accroître la fécondité, préalable désormais indispensable pour qui veut fonder une dynastie. De l'art de devenir père.

Quels protocoles phytothérapeutiques pour soulager les troubles de la préménopause ?

Dès 40 ans, l'ovaire vieillit. Ses capacités de sécrétions d'hormones féminines déclinent avant de connaître une cessation d'activité aboutissant à la ménopause. En période de préménopause, les œstrogènes, dont le rôle dans l'ovulation est primordial, sont sécrétés irrégulièrement. Il en est de même pour la progestérone (voir questions [30](#) et [81](#)). Cette anarchie hormonale retentit sur l'état général.

La phytothérapie aide à traverser cette pénible transition. Les troubles du cycle menstruel et les règles trop abondantes se traitent par alchémille 2/3-artichaut 1/3 (en seconde partie de cycle) à forte dose : 10 à 15 ml par jour, en doublant la dose en période hémorragique. À compléter si besoin par l'achillée millefeuille, pour régulariser le cycle et le flux sanguin menstruel, à raison d'une gélule d'extrait titré, 2 à 3 fois par jour. Pour les seins douloureux et les fibromes qui saignent, optez plutôt pour alchémille/gattilier, selon les mêmes modalités. Dès les premières bouffées de chaleur, ajoutez 5 à 10 ml de sauge sclérée, en début de cycle. Si les suées nocturnes perturbent le sommeil, 5 à 15 ml d'EPS de houblon en soirée viennent à bout du problème. Les spécialités à base de cimicifuga (actée à grappes noires) et de graine de lin sont des compléments utiles pour passer le cap.

Courage !

Comment améliorer la tolérance aux traitements hormonaux (pilule, THS) ?

La contraception orale et le traitement hormonal substitutif (THS) de la ménopause délivrent des hormones de synthèse que l'organisme devra éliminer.

Dans le second cas, optez d'abord pour l'alternative phytothérapeutique qui apporte des phyto-œstrogènes mieux acceptés par l'organisme : graine de lin, houblon, alfalfa. Mais si vous prenez un traitement hormonal (pilule contraceptive, THS lors de la ménopause), pensez toujours à « nettoyer » votre foie. L'artichaut, le romarin, le radis noir et le curcuma stimulent les deux phases de la détoxification du foie (voir [question 8](#)) tant sur le plan quantitatif que qualitatif. Ils engagent les œstrogènes synthétiques dans une voie métabolique de transformation aboutissant à des métabolites inactifs et non toxiques. Cela permet d'éviter une autre voie, empruntée surtout en cas de surpoids, qui est dangereuse, car associée à un risque plus élevé de cancers hormonodépendants.

Dès lors, pendant la première semaine de plaquette en cas de contraception orale, ou 5 jours sur 7 au cours d'un traitement hormonal substitutif de la ménopause, améliorez leur tolérance avec 10 ml ou 2 comprimés d'artichaut/radis noir. Pratique et protecteur.

Quelle plante peut venir au secours des thyroïdes fatiguées ?

La thyroïde est une grande incomprise. Cette glande en forme de papillon est aussi facile d'accès, à l'avant du cou, qu'elle est négligée. Pourtant, son influence est capitale : elle régule l'activité métabolique des cellules du corps et contrôle de nombreuses fonctions. Nous comprenons son utilité lorsque baisse son activité : bonjour fatigue, frilosité, chute de cheveux, constipation, prise de poids, douleurs articulaires, déprime, etc.

En présence de ces troubles, pensez à chercher du côté de la thyroïde, surtout chez les dames, plus souvent concernées. Celles-ci doivent se soucier de la fournir en iode, dont elle a besoin pour fabriquer les hormones thyroïdiennes (la T3 et la T4) sous le contrôle de la thyroïdostimuline (TSH). Doser cette dernière permet de dépister les grosses anomalies. Mais il est également utile de mesurer l'iode urinaire (iodurie) pour rechercher une carence de cet oligo-élément, facteur qui favorise une insuffisance fonctionnelle de la glande ainsi que l'apparition de nodules. Agissez tôt pour éviter ou retarder la prise à vie d'hormones thyroïdiennes.

Riche en minéraux, stimulant de la libido et du métabolisme, l'avoine est un tonique qui fortifie, combat la fatigue, régule et stimule l'activité thyroïdienne : 10 ml par jour d'EPS, si besoin avec de l'iode issu d'algues marines comme *Laminaria digitata*, *Fucus vesiculosus*, ou *Ascophyllum nodosum*. Mieux que le picotin.

Comment prendre en charge la bedaine et le diabète de type 2 ?

D'abord anonyme (on l'appelait le syndrome X), puis dénommé polymétabolique, le syndrome est désormais qualifié de métabolique. Ce syndrome est devenu, au fil des ans, un enjeu de santé publique. Facile à suspecter étant donné la répartition abdominale des graisses qu'il provoque, il pourrait aussi être appelé le syndrome de la bedaine. Il est aisé à confirmer par quelques analyses simples. Présent dès 40 ans, il est lié à un risque élevé de diabète gras (de type 2), qu'il précède souvent. Il expose à des complications vasculaires, à des troubles de l'humeur, au déclin cognitif et même au cancer.

Au cœur du problème se trouve la résistance à l'insuline : le pancréas continue à sécréter de l'insuline, mais celle-ci n'a plus autant d'effet sur ses récepteurs. Elle peine à remplir sa mission de base, à savoir la régulation des substrats énergétiques d'origine alimentaire, pour l'essentiel le glucose, les acides gras et les corps cétoniques. De plus, l'insuline favorise la croissance et permet le stockage des graisses.

Sur fond d'alimentation à la crétoise et d'activité physique, plusieurs plantes font entendre au corps un air de bonne santé. Elles régulent le taux de sucre sanguin, contrôlent l'activité métabolique du foie, améliorent les paramètres métaboliques comme l'équilibre du bon et du mauvais cholestérol, protègent les vaisseaux sanguins, normalisent la tension artérielle. Elles réduisent l'inflammation et le

stress oxydatif ainsi que ce curieux phénomène de « caramélisation » des protéines appelé glycation – autant de changements qui font vivre au corps un vieillissement accéléré.

Voici l'olivier pour normaliser la glycémie (sucre sanguin), abaisser la pression sanguine et agir sur le cholestérol. Il est souvent mélangé à l'aubépine pour ralentir et protéger le cœur.

Les propriétés antidiabétiques du chardon-Marie permettent d'améliorer les paramètres sanguins. Anti-inflammatoire, il protège le foie et les vaisseaux. Quant au romarin, il abaisse la glycémie et inhibe la glycation tout en améliorant le syndrome métabolique. Le curcuma hépatoprotecteur est souvent associé à ces deux dernières plantes, pour ses vertus vasculoprotectrices et antioxydantes.

Le clou de girofle et la cannelle sont actifs contre le diabète de type 2. Dans cette maladie métabolique, il faut également compter sur le ginseng, qui abaisse significativement le poids et la glycémie après un repas. L'acide glycyrrhétinique de la réglisse améliore l'insulinorésistance. En cas de « foie gras », ajoutez du desmodium, surtout si vous consommez des boissons alcoolisées, à associer au romarin.

Si le risque vasculaire se confirme, complétez avec du ginkgo biloba, pour réduire l'inflammation des vaisseaux et oxygéner les tissus. Enfin, pensez au caralluma pour réguler la glycémie et aider à réduire la graisse abdominale.

Grâce à toutes ces belles ressources, plus besoin de rentrer votre ventre. Sans bedaine proéminente, vous pourrez même vous regarder dans la glace de profil !

Que peuvent les plantes face au surpoids et à l'obésité ?

Simple et connues, les règles de nutrition sont pourtant efficaces. N'oubliez pas l'intérêt du régime crétois et de la chrono-alimentation (choix des aliments en fonction de l'heure de la journée). L'indispensable exercice physique et l'aide psycho-comportementale en décourageant plus d'un, mais sont nécessaires : il ne faut pas baisser les bras. Surtout, ne cédez pas aux promesses mirobolantes des couvertures de magazines qui fleurissent au printemps. Ne vous abandonnez pas non plus au fatalisme, le reste de l'année.

Certains compléments alimentaires ont montré leur intérêt, comme les oméga-3, le chrome, les prébiotiques (qui nourrissent les bifidobactéries du colon, à l'impact métabolique bénéfique), le tryptophane (qui alimente le cerveau et sert à fabriquer de la sérotonine active sur la satiété et l'envie de sucre). Mais cela ne dispense pas d'utiliser le pouvoir thérapeutique des plantes, incontournable face aux perturbations rencontrées en cas d'obésité.

Maladie inflammatoire, elle requiert des plantes comme le curcuma, le caralluma, le chardon-Marie et le chrysanthellum.

Les plantes du foie sont utiles, comme le romarin, l'artichaut et le radis noir. La régulation du flux des acides biliaires a démontré son efficacité, d'où la fumeterre, le pissenlit et la piloselle.

Le caralluma accompagne efficacement les régimes amaigrissants et modère l'appétit. Les plantes à caféine comme le thé vert, le maté ou le guarana prolongent le sentiment de satiété et facilitent le contrôle de l'alimentation. Prenez 5 ml d'extrait standardisé de

plante fraîche de caralluma/guarana, matin et midi, pour tempérer la faim durant la journée. Ceci vaut aussi pour les gélules d'extraits de thé vert et de maté. Ces deux plantes favorisent la lipolyse (en clair, elles « brûlent » les graisses), propriété retrouvée également avec l'orthosiphon et le galanga.

Pour faciliter l'élimination rénale des toxines et lutter contre la rétention, il faut faire appel au mélange orthosiphon/piloselle, un grand classique des régimes, à raison de 10 ml par jour dans 1 l d'eau, à boire dans la journée.

Les grandes régulations hormonales sont bien sûr de rigueur, en soutenant la thyroïde (avoine) et en régulant le cycle menstruel (alchémille, gattilier).

Il est impossible de passer sous silence les problèmes de comportement alimentaire, liés notamment à l'insuffisance fonctionnelle en sérotonine. Cette dernière génère des pulsions sucrées et une véritable dépendance à certains aliments, voire à l'alcool. Elle explique de nombreuses reprises de poids, notamment durant les jours sombres de la saison froide, de novembre à février. Le griffonia, riche en 5-HTP, précurseur direct de la sérotonine, est incontournable. Si le mal est plus sérieux, on l'associe au millepertuis (voir [question 10](#)).

Les problèmes de poids sont complexes. Faites-vous aider. Persévérez. « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage. »

Quelle est la fabuleuse histoire du caralluma, prince de la satiété ?

Il était une fois, dans un royaume rural du sud de l'Inde, un obscur végétal que chacun surnommait *Attenuata*. Ce cactus très résistant à la sécheresse aurait pu couler des jours tranquilles si la population locale ne s'était aperçue qu'il était comestible. Sa saveur succulente et sa capacité à emmagasiner de l'eau le rendirent précieux aux yeux des habitants. Ceux-ci prirent l'habitude d'en mâcher des petits morceaux pour lutter contre la faim durant les périodes de famine et de chasse. Un groupe de chasseurs plus téméraire emporta la plante lors d'une lointaine expédition. Il la troqua avec des guerriers musulmans qui la conservèrent dans leur paquetage jusqu'en Arabie. Sur place, sa chair continua d'être appréciée des peuples du désert : elle hydratait et procurait un effet de satiété. Mais ses fleurs dégageaient une telle odeur putride que les nomades la surnommèrent *qahr al-luhum* (« plaie charnelle », « abcès »). Ainsi, au fil des échanges commerciaux, la plante arriva en Occident où son nom fut latinisé. Elle fut baptisée caralluma. L'espèce *Fimbriata* se distingua particulièrement du fait de ses brins. La plante traversa les époques jusqu'à nos âges où l'homme moderne occidental, plus souvent obèse que famélique, se mit à rêver de cette plante qui pouvait se substituer à la nourriture. Il vit cependant qu'elle agissait plus difficilement dans un contexte d'abondance alimentaire. Mais très vite, des études montrèrent que le végétal n'avait pas volé son talent et il prit l'ascendant sur les autres candidats à la satiété. Il fut

anobli et devint *Caralluma adscendens*, prince en son royaume. Depuis, le royal végétal règne sans partage sur le peuple des ventripotents auxquels il dispense ses bienfaits satiétogènes.

Belle histoire, à peine romancée. *Caralluma adscendens* appartient à la même famille que *Hoodia gordonii*. Ce cactus venu d'Afrique du Sud s'est également fait connaître pour ses effets positifs sur la satiété. Très en vogue au début des années 2000, il a soulevé beaucoup d'espoir, notamment en ce qui concerne sa molécule vedette, le P57, jusqu'à ce que l'industrie pharmaceutique, qui avait coopté la plante (laboratoire Phytopharm associé au géant Pfizer), s'aperçoive que cette molécule n'était pas synthétisable. Or celle-ci ne se trouve que dans la plante ayant poussé dans sa région d'origine. De plus, seul le *Hoodia gordonii* consommé sous forme fraîche est efficace. Le problème est qu'il s'agit d'une plante rare, protégée par le gouvernement sud-africain, lequel n'autorise désormais son exportation que pour la recherche scientifique. Cela n'a pas empêché de nombreuses sociétés de commercialiser des gélules censées en contenir. Il ne s'agissait en fait que d'autres espèces de *Hoodia*, ne possédant pas les propriétés du célèbre cactus. Cette dérive commerciale et les polémiques qui l'ont accompagnée expliquent que la plante connaisse actuellement le statut des anciennes gloires.

Fort heureusement, ces soucis n'existent pas avec le caralluma, disponible en quantité abondante et utilisé sous forme fraîche. Bien que d'origine différente, son action coupe-faim naturelle est similaire. Les composés responsables de cette vertu semblent être les glycosides de pregnane. Ces principes actifs, abondants dans le caralluma, envoient un signal de satiété au cerveau et plus précisément à l'hypothalamus, responsable du contrôle de la faim. Plusieurs études scientifiques confirment cet effet modérateur. Anti-inflammatoire du tissu grasseux, la plante abaisse le taux de glucose dans le sang de rats diabétiques, tandis qu'elle réduit le tour de taille des sujets obèses ainsi que le volume des cellules grasses. Ces résultats ont été confirmés dans une étude de 2010 qui complète l'information : la plante protège contre « l'encrassement » des artères (l'athérosclérose) et améliore le profil lipidique sanguin, d'où son intérêt dans la prévention cardio-

vasculaire du sujet obèse ou en surpoids. Elle abolit un trait biologique caractéristique de l'obésité, à savoir la résistance (perte de sensibilité) à la leptine. Cette « hormone de la faim » régule les réserves de graisses dans l'organisme et freine l'appétit en contrôlant la sensation de satiété.

Dépourvu de toxicité et d'effets secondaires, *Caralluma adscendens* s'utilise facilement. Seule l'absence d'études spécifiques explique qu'il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 10 ans.

L'extrait fluide de caralluma adore le travail en équipe. Il agit de concert avec le guarana à raison de 10 à 15 ml par jour.

Il aime fonctionner avec le curcuma ou le chardon-Marie, grandes plantes du métabolisme, ou bien avec l'olivier en cas d'hypertension, avec le ginseng pour réguler le taux de sucre et redonner de la vitalité, ou encore avec le griffonia qui agit sur les envies de sucre.

Son action est efficace, mais il nécessite 4 à 6 semaines de prise régulière pour produire ses pleins effets. Il est conseillé de le prendre au moins durant trois mois, associé à un rééquilibrage alimentaire et à une remise à l'exercice. Il permet de perdre du poids en douceur et de ne pas le reprendre, surtout après une phase de régime drastique. Il agit discrètement mais sûrement. Cette élégance aristocratique convient parfaitement au caralluma, ce prince de la satiété.

Quelles sont les plantes efficaces pour éviter la goutte ?

« La dernière goutte est celle qui fait déborder le vase. » L'alcool peut déclencher une autre goutte, bien moins plaisante, qui traduit le trop-plein des excès de table sur un organisme encrassé par l'acide urique (substance naturellement fabriquée lors du métabolisme, notamment lorsque l'on consomme trop de protéines, d'alcool, ou en cas de surpoids). La maladie goutteuse est là. Caricaturale quand elle s'exprime par une fluxion très douloureuse du gros orteil, cette affection métabolique peut toucher et détruire progressivement d'autres articulations, sans parler des calculs rénaux et des coliques néphrétiques, ni de la lente mais redoutable évolution vers l'insuffisance rénale, responsable de la gravité de la maladie. Plus souvent touchés, les messieurs doivent maigrir, réduire, voire arrêter, la consommation d'alcool et manger moins de viande rouge et d'abats.

La phytothérapie peut aider ces bons mangeurs à éviter le déclenchement de la crise de goutte. Il faut se tourner vers des plantes urico-éliminatrices, qui favorisent l'élimination rénale de l'acide urique. En dehors des poussées inflammatoires, l'orthosiphon et la piloselle sont les plantes idéales, car elles exercent une action bénéfique sur les reins.

Également connue sous son nom vernaculaire d'épervière (car ce rapace était censé en consommer pour fortifier sa vue), la piloselle ressemble au pissenlit. Les deux plantes font d'ailleurs partie de la même famille botanique des astéracées et ont en commun des

propriétés diurétiques. Plus spécifiquement, la piloselle protège le rein et favorise l'élimination de l'urée, de l'acide urique et des chlorures grâce à ses flavonoïdes.

Plante des régions tropicales et subtropicales, l'orthosiphon est également surnommé « thé de Java » en raison de sa prédilection pour le Sud-Est asiatique, dont l'Indonésie. Mais vous entendrez peut-être parler de lui sous le nom de « moustache de chat » en lien avec la forme de ses fleurs, dotées de longues étamines. Grand protecteur de la fonction rénale, l'orthosiphon fait merveille quand il s'agit d'éliminer l'acide urique.

Les extraits fluides non alcoolisés de piloselle et d'orthosiphon (sous forme fraîche) sont à mélanger par le pharmacien pour obtenir une préparation, dont il faudra prendre 10 ml dilués dans beaucoup d'eau, tous les jours pendant au moins un mois, mais idéalement sur une longue période.

Quand la goutte fait parler d'elle, c'est parce que l'inflammation s'installe. Elle va jusqu'aux fameuses crises que Zola inflige à Chanteau, le personnage de son roman *La Joie de vivre*, au point de le détruire physiquement et moralement. Sans attendre cette extrémité d'un autre âge, tournez-vous vers des plantes à la fois anti-inflammatoires et urico-éliminatrices. En tête, voici la reine des prés, plante de la congestion douloureuse. On l'associe au cassis, qui traite bien les arthrites des petites articulations : 10 ml du mélange 2 à 3 fois par jour, lors des poussées, associées si besoin à de la colchicine, molécule issue de la colchique.

Si la crise est majeure, la réglisse impose son action de type cortisol naturel, même si elle n'influence pas l'acide urique. En traitement de fond, la reine des prés et le cassis se marient avec l'ortie partie aérienne ou la prêle, qui permettent également d'éliminer l'acide urique.

L'excellente tolérance de ces préparations magistrales d'EPS autorise leur prise régulière sans désagréments, sur une longue durée, en continu ou 5 jours sur 7 (par exemple, du lundi au vendredi). L'action combinée des plantes de la goutte permet d'atténuer et d'espacer les épisodes douloureux. Protectrices des articulations et garantes du capital rénal, elles donnent la possibilité

de succomber plus facilement aux délices de la bonne chère. On ne se refait pas.

Quelles plantes améliorent l'élimination rénale ?

« Buvez, éliminez ! » La publicité a marqué les esprits. Elle visait juste. Les reins débarrassent le corps des déchets hydrosolubles de son métabolisme (ammoniaque, urée, acide urique, etc.), ainsi que des toxines que le foie a rendues solubles dans l'eau après transformation. Ils détoxiquent certains médicaments, et les éléments nocifs pouvant provenir de l'environnement (exemple : les métaux lourds) ou être libérés du tissu graisseux lors des régimes amaigrissants (si besoin après métabolisation hépatique).

En excréant l'urine, les reins régulent les volumes liquidiens de l'organisme et contrôlent avec précision l'équilibre des minéraux, notamment entre le sodium et le chlore d'un côté, le potassium de l'autre. Les excès ou les insuffisances de ces électrolytes conduisent à des maladies graves, notamment cardiaques. La régulation rénale de cet équilibre est primordiale, surtout pour éviter un excès de sodium, source d'hypertension artérielle (trop-plein lié à une alimentation trop salée, notamment à cause du sel caché dans les aliments), et pour réguler le potassium (ion intracellulaire surtout apporté par les fruits et légumes, dont la consommation est souvent insuffisante). Ce faisant, et *via* l'élimination des ions H⁺, le rein joue un rôle majeur dans la régulation très fine du pH sanguin (le fameux équilibre acide-base de nos cours de sciences au collège). Une bonne fonction rénale permet ainsi d'éviter le « terrain acide », désormais appelé acidose métabolique latente, source de déminéralisation.

Mais ces nobles tâches sont contrariées par le vieillissement, qui altère la fonction rénale, alors même que les besoins s'accroissent, sans parler des maladies qui agressent les reins (hypertension artérielle, diabète, polykystose). Pensez aux plantes de l'élimination rénale pour les protéger et améliorer leur activité. Utilisez-les sous une forme galénique liquide, de préférence sans alcool, à diluer dans un litre d'eau (voire plus) à boire réparti sur la journée, de façon à stimuler la diurèse, c'est-à-dire la production d'urines. Augmenter l'ingestion de liquide est la première condition (déjà proclamée en introduction) pour faciliter le travail d'épuration des néphrons, l'unité structurale et fonctionnelle de base de vos reins.

En tête, voici l'orthosiphon, diurétique et néphroprotectrice. Éliminant l'acide urique, elle évite les pertes de potassium, souvent rencontrées avec les diurétiques chimiques. Elle améliore la fonction rénale (que l'on évalue à travers une analyse biologique, la clairance de la créatinine, qui mesure la capacité de filtration rénale) et combat les calculs rénaux.

Dans sa roue, la piloselle complète cette action et ajoute ses propriétés antiseptiques urinaires.

Derrière ces deux champions suivent la prêle et l'ortie partie aérienne qui, de plus, luttent contre le terrain acide, grâce à leur grande richesse en minéraux.

Puis viennent la reine des prés, le cassis et, en queue de peloton, le pissenlit, le tribulus, l'artichaut, le frêne et le bouleau.

Ensemble, ces plantes font le tour de la question.

Comment résoudre les troubles liés à la surconsommation de médicaments ?

Il paraît que le déficit de la Sécurité sociale se loge dans les armoires à pharmacie des Français ! Il est vrai que notre pays arrive dans le peloton de tête des consommateurs de médicaments. La situation s'aggrave chez les plus de 65 ans : ils comptent pour 15 % de la population, mais ils cumulent le tiers des prescriptions ! Et si la moitié prend jusqu'à quatre médicaments par jour, 38 % en consomment entre cinq et dix... On appelle ce phénomène la polymédication. Cette surconsommation est source d'effets secondaires et d'un surcroît de mortalité. Prescrivez, prescrivez, le croque-mort reconnaîtra les siens...

En premier lieu, l'élimination de ces médicaments de synthèse peut poser problème. Le foie est fragile à la naissance, du fait de l'immaturation de ses fonctions, ce qui favorise, par exemple, l'ictère néonatal, cette jaunisse du nouveau-né. Il redevient vulnérable lors du vieillissement. De même, la fonction rénale baisse chez le sujet âgé : elle est physiologiquement divisée par deux à 75 ans, comme s'il n'y avait plus qu'un rein.

À tout âge, il existe aussi le risque d'interactions des médicaments entre eux (imprévisible à partir de trois remèdes) ou avec des aliments (interactions au niveau du foie avec le jus de pamplemousse ou certains légumes comme le chou ou les brocolis). Ce risque change d'une personne à l'autre, car la détoxification hépatique des drogues chimiques dépend de l'équipement

enzymatique du foie. Or, cet équipement varie selon l'état de santé et la génétique.

De plus, une molécule de synthèse n'exerce un effet thérapeutique efficace que si elle est prise à une dose souvent proche du seuil de toxicité. Ce seuil peut varier d'une personne à l'autre, en fonction de l'âge, du sexe, des antécédents et, une fois de plus, de la capacité fonctionnelle du foie, laquelle dépend également de l'état général de l'organisme. Ainsi, le pouvoir détoxiquant du foie s'abaisse dès que l'organisme souffre d'un état inflammatoire, ce qui arrive souvent. Complexe.

Que faire ? En premier lieu, la pharmacologie de synthèse devrait être réservée aux maladies graves. Les affections courantes peuvent être soignées par des médicaments de plantes (voir [question 98](#)). C'est le credo du phytothérapeute. Le Dr Roger Moatti disait : « À efficacité égale, préférez la phytothérapie. »

En second lieu, accompagnez systématiquement une prise régulière de médicaments par une formule de détoxification hépatorénale.

La formule d'EPS curcuma/radis noir/piloselle est la plus polyvalente pour agir sur le foie et les reins, surtout chez les seniors. Si la fonction rénale est faible, préférez l'orthosiphon, néphroprotecteur, à la piloselle. Pour une détoxification hépatique standard, le couple artichaut/radis noir constitue l'association de référence.

Certains médicaments sont connus pour leur risque hépatique, et la pharmacovigilance nous informe en temps réel sur les risques liés aux nouvelles molécules. Si ces médicaments sont indispensables, utilisez des plantes hépatoprotectrices, d'où le recours au desmodium, au chardon-Marie, à la fumeterre, au romarin, au pissenlit et à la réglisse. Pour une action mixte, associant la protection et la détoxification du foie, on conserve le romarin, et l'on ajoute l'artichaut ou le curcuma, associés au radis noir, puissant « nettoyeur » de médicaments mais non protecteur du foie. Idéalement, le choix de la plante dépend de ses propriétés démontrées, des médicaments à détoxifier et du contexte clinique. Ainsi, la prise d'anti-inflammatoires de synthèse conduit à la formule

d'EPS curcuma/radis noir, complété par l'EPS de réglisse si l'estomac est fragile. La prise de médicaments d'action psychique requiert plutôt l'intervention du mélange fumeterre/radis noir.

Après 65 ans, il faut bien sûr éviter les médicaments toxiques pour les reins et adapter les doses des médicaments excrétés par voie urinaire. Outre les plantes d'élimination rénale, on peut être amené à compléter par le ginkgo biloba, l'astragale, le desmodium ou l'orthosiphon, qui protègent spécifiquement les reins.

La chimie de synthèse n'empêche pas la chimie de la nature. Au contraire, elle la requiert car, sans plantes, on se « plante ». Pensez-y. Pour éviter de mourir guéri.

Quelles solutions végétales contre l'acné de l'adolescent ?

Il faut sauver le soldat Jeremy Freedman. Inconnu au bataillon ? Demandez à vos enfants accros à la série des Simpson. Jeremy est l'archétype de l'adolescent boutonneux à la voix qui mue. Pas facile à vivre. Aidons-le avec 10 ml par jour d'EPS bardane/ortie racine.

En effet, en raison de la montée des hormones mâles, il se retrouve avec des poils, la peau grasse, des boutons, des cicatrices, etc. Les trois quarts des adolescents sont concernés par l'acné. Cette maladie de la peau est due à une inflammation des glandes pilosébacées, responsables de la sécrétion de sébum à la racine des poils. Paradoxalement, les filles sont plus touchées que les garçons, car à l'adolescence, la sécrétion ovarienne des hormones féminines met souvent du temps à trouver son régime de croisière – ce qui laisse la place à une sécrétion accrue de testostérone. Préjudice esthétique et psychologique assuré ! Avant de se ruer vers les antibiotiques, la pilule, les antiandrogènes (officiellement destinés au cancer de la prostate) et l'acide rétinoïque (réservé aux cas sévères), pensez à la phytothérapie, efficace et mieux tolérée.

L'ortie racine freine les effets cutanés des androgènes, en inhibant la 5 alpha-réductase, un enzyme chargé de transformer la testostérone en dihydrotestostérone (DHT). Or cette dernière stimule la production de sébum, ce qui bouche les pores et favorise l'inflammation et la surinfection par une bactérie, *Propionibacterium acnes*. Par son action hormonale, la racine d'ortie piquante – dont les propriétés sont différentes de celles des parties aériennes de la

plante – combat l'excès de sébum qui est au cœur de la problématique de l'acné.

La bardane régule la sécrétion de sébum et exerce un effet anti-inflammatoire cutané. C'est un puissant antiseptique de la peau (action due à des composés provenant uniquement de la racine fraîche).

L'association des extraits standardisés de ces deux plantes fraîches constitue le traitement de référence de l'acné. L'effet étant dose-dépendant, la posologie de 10 ml par jour peut être doublée dans les formes importantes de ce trouble hormonal. Associez cette préparation magistrale à des soins non traumatisants de nettoyage local.

Le radis noir, détoxiquant hépatique hormonal et également antiseptique de la peau, peut compléter cette action, sans oublier l'EPS d'alchémille chez les filles, pour mieux faire fonctionner les ovaires et remplacer la testostérone par la progestérone (voir [question 81](#)).

Toutes ces solutions sont efficaces pour traverser les perturbations hormonales de l'adolescence.

Quels sont les traitements contre les principales affections cutanées (eczéma, urticaire, psoriasis, etc.) ?

« Si je pouvais seulement sortir de ma peau pendant une heure ou deux ! Si je pouvais être ce monsieur qui passe ! » Face au miroir, beaucoup pensent comme Alfred de Musset. Pour d'autres raisons peut-être, ces maladies nous collent à la peau. Pire que le sparadrap du capitaine Haddock dans *L'Affaire Tournesol*. C'est la plaie ! La réactivité allergique impose d'éradiquer un éventuel coupable (allergène de contact, aliment), de corriger les perturbations immuno-inflammatoires et de traiter le fond pour améliorer la forme.

L'ensemble des dermatoses (affections du tissu cutané) requiert de toujours se tourner vers la bardane, la plante de la peau. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, elle exerce une action adoucissante et antiprurigineuse – autrement dit, elle apaise et calme les démangeaisons.

Pour un eczéma sec, celui qui démange, il convient de donner la priorité à la fumeterre, anti-allergique et active sur le prurit (la « gratouille »). Elle s'associe à la pensée sauvage, pour bénéficier de l'action émolliente cutanée de cette dernière. Leur action antiseptique conjointe évite les surinfections.

Dans l'eczéma suintant, les remarquables propriétés anti-inflammatoires et antiallergiques du plantain le font associer à la bardane, surtout en cas d'asthme.

Pour l'urticaire, et plus généralement les allergies cutanées, on mélange les EPS de plantain et de fumeterre, à raison de 5 à 10 ml, 2 fois par jour pendant 15 jours, voire plus si besoin.

Le psoriasis est une vraie galère, surtout lors des poussées. Pensez à l'EPS de scrofulaire, dont les propriétés anti-inflammatoires sont du même ordre – la bonne tolérance en plus – que les récentes biothérapies de synthèse, réservées aux formes sévères, d'où la formule d'EPS bardane/scrofulaire, qu'il faut savoir utiliser longtemps, et à des doses de 10 à 20 ml par jour selon l'importance des lésions.

La couperose du visage n'est autre que l'acné rosacée, cette maladie cutanée caractérisée par une dilatation des petits vaisseaux sanguins, une accumulation lymphatique locale et une dégénérescence de l'élastine du derme. Elle se traite avec l'association de 2 EPS d'action microcirculatoire, le mélilot et l'hamamélis, qui drainent et réparent le tissu cutané tout en renforçant les capillaires sanguins. Avec l'âge, l'acné rosacée s'aggrave, ce qui se traduit par l'apparition de rougeurs inesthétiques et malheureusement chroniques au niveau du nez, des joues, parfois aussi du menton et du front. On les soigne par l'alternance des mélanges d'EPS bardane/mélilot et de pensée sauvage/hamamélis, cette dernière plante pouvant être remplacée par la vigne rouge, également active sur la microcirculation.

La disgracieuse dermatite séborrhéique peut envahir votre visage. Cette dermatose inflammatoire cutanée est fréquente (observée sur près de 5 % de la population) et se traduit par la présence de plaques rouges, recouvertes de squames grasses et jaunâtres, qui peuvent démanger. Celles-ci prédominent dans les parties du visage riches en glandes sébacées, comme les ailes du nez ou la racine des cheveux. Si cette affection cutanée vous touche, oubliez les corticoïdes locaux et tournez-vous vers une préparation de pensée sauvage/bardane/radis noir, qui traite le mal de l'intérieur.

Les cicatrisations cutanées difficiles (plaies, escarres, cicatrices hypertrophiques) requièrent prioritairement la prêle, riche en silice (réparatrice de la matrice extracellulaire du tissu conjonctif cutané). On l'associe au ginkgo biloba, dont l'abondance de flavonoïdes

explique son action microcirculatoire et protectrice du tissu conjonctif.

Dans les formes chroniques ou récidivantes, pensez à détoxifier le foie et à traiter une hyperperméabilité intestinale (curcuma, réglisse).

Ces solutions de phytothérapie vous aideront à retrouver une belle peau.

Quel est l'intérêt des traitements locaux en phytothérapie ?

Les soins cutanés par les plantes font partie intégrante des traditions populaires et ancestrales. Cet usage local a faibli dans les pays occidentaux, alors que cette manière de se soigner revêt un grand intérêt dans certaines affections.

En infectiologie respiratoire ou ORL, l'aromathérapie trouve, avec les huiles essentielles (HE), son meilleur terrain d'application. Elle vaut pour la prévention, mais accompagne aussi le traitement d'un état infectieux débutant. Chez l'adulte, les huiles essentielles d'eucalyptus radié (antiseptique, fluidifiant, anti-inflammatoire), de *Ravensara aromatica* (antiviral, défatigant) et de romarin officinal à cinéole (antiseptique, expectorant) se mélangent à 20 % dans une huile végétale. À appliquer au pli du coude, derrière l'oreille ou sur le thorax.

En dermatologie, l'application locale d'EPS cyprès 2/3-sureau 1/3 traite les lésions herpétiques et les verrues. Dans un registre d'ordre plus esthétique, le mélange par le pharmacien d'officine de 9 % d'EPS de ginseng et de 1 % d'huile essentielle de citron dans du gel neutre est un remède étonnamment efficace pour régénérer et rafraîchir la peau du visage à partir de la quarantaine. La formule est plébiscitée par les patientes : elle l'emporte sur des produits cosmétiques bien plus coûteux.

En gynécologie, 10 % du mélange d'EPS houblon/alfalfa dans du gel neutre fournit une préparation utilisée avec grande satisfaction

par les dames récemment ménopausées qui souffrent de sécheresse des muqueuses génitales.

La phyto-aromathérapie trouve ses indications les plus fréquentes dans le traitement local des affections rhumatismales : dans du gel neutre, le pharmacien mélange 15 % d'huiles essentielles de lavande, de menthe poivrée, de genévrier et de romarin, et 5 % d'EPS de scrofulaire. Cette préparation donne des résultats spectaculaires sur les douleurs tendino-musculaires et articulaires ainsi que sur les contractures. En cas d'arthrite, l'association de 9 % d'EPS de scrofulaire et de 1 % d'huile essentielle de gaulthérie ou de genévrier dans du gel neutre (ou dans une crème commerciale contenant une algue réparatrice, *Porphyra umbilicalis*, et une plante cicatrisante, l'aloès, associées à du beurre de karité et de l'huile d'onagre) est bien adaptée, car très anti-inflammatoire. Autre alternative efficace : 10 % d'huile essentielle de copaïba, de lavande et de girofle dans de l'huile de pépins de raisin. Parfait pour masser les rhumatismes douloureux.

Les préparations magistrales de plantes sont innombrables. Chaque phytothérapeute a ses petites recettes. Certaines, remarquables, resteront peut-être à jamais dissimulées dans le secret des cabinets médicaux ou des officines. Les formulations présentées ici sont éprouvées et d'un usage courant. Consciencieusement préparées en pharmacie dans les règles de l'art (sur les bonnes pratiques officinales, voir [question 7](#)), elles soignent votre enveloppe charnelle et son précieux contenu. Pour cultiver votre santé et retrouver le bien-être à fleur de peau.

Que mettre dans sa trousse de phytothérapie lors des voyages ?

Rien de pire que de tomber malade loin de chez soi, surtout à l'étranger. Les besoins sanitaires sont les mêmes qu'à la maison, avec quelques risques supplémentaires, comme le mal des transports, la turista, la peur des grands espaces ou les piqûres de méduses...

Chaque fois que cela est possible, la phytothérapie des voyages fait appel à un conditionnement en comprimés ou en gélules, à condition de garder le même niveau d'exigence sur le mode d'extraction (plante certifiée biologique, fraîche de préférence, standardisation, multi-extraction, gélule végétale). Cependant, les formes liquides voyagent bien au fond d'une valise dans un sachet hermétique.

Première misère du début des congés : les enfants vomissent en voiture. Vite, de l'EPS gentiane/mélisse, une demi-cuillère à café, une heure avant le départ, à renouveler toutes les deux à trois heures. Ajoutez de la passiflore s'ils sont agités. Pour les adolescents et les adultes, les gélules d'extrait standardisé de gingembre sous forme fraîche font merveille dans le mal des transports, non seulement en voiture et en car, mais aussi à bord d'un bateau. Cette plante s'avère plus efficace que le dimenhydrinate, comme l'a montré une étude chez les cadets de la Marine.

Maman a mal au dos lors des longs trajets ? Le couple harpagophytum/saule s'impose, à raison de 2 comprimés, 3 fois par jour.

Papa est fatigué et redoute les longues heures de conduite ? Il prendra 10 ml d'EPS ginseng/guarana chaque matin, ou 2 comprimés de rhodiola/guarana.

Si, comme Francis Cabrel, vous ne trouvez pas naturel d'« être expulsé d'une fronde, jusqu'au milieu du ciel », traitez votre peur de l'avion avec le duo aubépine/passiflore, 2 comprimés une heure avant le décollage et 2 autres tout de suite après. Pour éviter les chevilles qui gonflent et les jambes de plomb après un long trajet aérien, prenez une association mélilot/vigne rouge de la même façon. Ajoutez 2 gélules de ginkgo biloba pendant le vol et durant le voyage, si vous avez déjà souffert de phlébite, ou si vous craignez, à l'arrivée, dans un pays froid (exemple : Québec en hiver) ou une zone d'altitude (exemple : Népal), d'avoir les extrémités engourdies ou d'attraper des engelures.

De touriste à turista, il n'y a qu'un pas. La redoutable diarrhée des voyageurs touche jusqu'à 60 % des globe-trotters, notamment en Asie. Souvent, l'épisode connaît un premier pic quelques jours après l'arrivée à destination, puis un second vers le dixième jour. Les facteurs favorisants sont connus : jeune âge, voyage itinérant, région visitée, changement des habitudes alimentaires, antécédents de troubles digestifs et oubli des mesures élémentaires d'hygiène, dont le lavage de mains. Le mélange d'EPS échinacée/cyprès/noyer à raison de 10 ml 3 fois par jour est la préparation la plus efficace pour combattre virus, bactéries et selles liquides. Le duo échinacée/cyprès existe en comprimés d'extraits standardisés de plante fraîche. Quant à l'extrait standardisé de feuilles fraîches de noyer, il existe aussi en gélules. Emportez toujours une boîte de ces précieux remèdes (voir questions [50](#), [53](#), [60](#) et [61](#)) dans vos bagages. Vous prendrez 4 comprimés de ce duo et 1 gélule de noyer par selle non moulée, dès les premiers signes digestifs. Vous penserez également au cyprès et à l'échinacée pour tout état infectieux débutant (« coup de clim », refroidissement, gastro-entérite). Renouvelez 2 à 3 fois dans la journée.

Pour un voyage en altitude, la prévention du mal des montagnes passe par l'association d'EPS ginkgo biloba/tribulus/ginseng pour fluidifier le sang, renforcer les vaisseaux sanguins, oxygéner les tissus et améliorer la récupération. Demandez un flacon en plastique pharmaceutique et prenez 5 ml matin et soir durant le séjour. Utilisez le même protocole pour prévenir un accident de plongée lors de vos prochaines escapades sous-marines aux Antilles, surtout si vous présentez un risque vasculaire.

Certaines petites misères peuvent vous gâcher les vacances : piqûres d'insectes ou de méduses, allergies cutanées, coups de soleil. Prenez 10 ml matin et soir d'EPS bardane/plantain/scrofulaire associés à des compresses locales du même mélange pour passer le cap. Si la démangeaison est trop forte, remplacez la scrofulaire par de la fumeterre. Un excès de soleil ou un accident de barbecue ? Traitez les brûlures en appliquant sur la zone souffrante de l'huile de millepertuis, une huile rouge obtenue en faisant macérer des fleurs de millepertuis dans de l'huile de pépins de raisin ou de macadamia. Pour renforcer son action anti-inflammatoire, le pharmacien peut ajouter des EPS de scrofulaire et de bardane à parties égales, à hauteur de 10 %.

« Au-dessus des vieux volcans, glissant des ailes sous les tapis du vent, voyage voyage, éternellement. » Pour pouvoir fredonner l'esprit tranquille la mélodie de Desireless, emportez des extraits de plantes dans vos bagages.

Comment la phytothérapie enrichit-elle la pratique médicale ?

Alliant tradition et modernité, la phytothérapie n'est exclusive d'aucune autre thérapeutique. Elle connaît des précautions d'emploi, des contre-indications, des interactions et, nous l'avons vu, un professionnel de la santé est le mieux placé pour la conseiller à chacun, selon ses besoins.

Deux cas de figure se présentent.

Dans le premier cas, le patient est déjà traité par des médicaments de synthèse (allopathie) : la démarche minimale consiste alors à prescrire une « phyto déttox », afin de protéger l'organisme des possibles effets secondaires, et de « nettoyer » ce dernier. Elle aide à mieux tolérer le traitement allopathique et à le poursuivre sans risques. Par ailleurs, la phytothérapie pourra compléter l'efficacité de l'allopathie ou permettre de baisser les doses et de préparer un éventuel sevrage. Elle pourra également avoir une autre indication au cours de maladies non prises en charge par des molécules de synthèse.

Dans le second cas, le patient ne suit pas de traitement allopathique, ou alors il l'a interrompu et ne désire pas le reprendre. La phytothérapie a alors toute latitude pour traiter les troubles et maladies de cette personne, sur la base d'un consentement éclairé. Comme pour toute thérapeutique, une discussion doit s'engager sur ses avantages et ses inconvénients. La phytothérapie peut et devrait

être proposée en première intention pour traiter un grand nombre de maladies, notamment les maux les plus courants. Il est préférable de réserver la molécule chimique à des indications sévères ou urgentes, tout en se gardant de faire perdre des chances de guérison au patient. Le respect du principe *Primum non nocere* (autrement dit : « Tout d'abord, ne pas nuire »), propre à Hippocrate, est l'un des principaux préceptes enseignés aux étudiants en médecine. Il est mieux observé en phytothérapie, surtout quand on voit les derniers rapports de pharmacovigilance sur les médicaments et quand on écoute les experts en toxicologie, tel le Pr Narbonne.

Certes, le non-remboursement de la phytothérapie (qu'elle soit administrée sous forme de compléments alimentaires ou de préparations magistrales) par la Sécurité sociale (bien qu'un nombre croissant de complémentaires santé propose un forfait de prise en charge) peut faire pencher la balance du côté de la chimie de synthèse, ou, le plus souvent, vers l'absence de soins. C'est regrettable. Cela amène sûrement à prendre en compte le rapport efficacité/coût autant que le ratio efficacité/tolérance. La notion d'investissement santé ayant été intégrée, la vérité pousse à dire que le bénéfice est en faveur des plantes médicalisées dans la grande majorité des cas.

La phytothérapie peut naturellement être associée à d'autres médecines complémentaires comme la nutrition, la micronutrition, l'homéopathie, l'acupuncture, la médecine manuelle (l'ostéopathie), le thermalisme, etc.

L'avantage de la phytothérapie est qu'elle agit globalement sur plusieurs niveaux, fonctions, sites ou récepteurs. Cette globalité est liée à la multiplicité des modes d'actions des nombreuses molécules qui agissent en synergie au sein du *totum* de la plante, le seul à pouvoir restituer tout le potentiel thérapeutique du végétal. La phytothérapie respecte et restaure l'équilibre dynamique des grandes fonctions de l'organisme – ce que les scientifiques appellent l'homéostasie. Ainsi, certaines plantes peuvent assurer une régulation immunitaire, une minéralo-modulation, une relance hormonale. Connaître le chemin qui mène du fonctionnement normal au pathologique permet de comprendre les mécanismes en œuvre.

La bonne réponse est apportée en fonction de la connaissance des propriétés de chaque plante, un savoir qui progresse chaque jour. Cette démarche est idéale dans le cadre de la recherche d'une médecine approfondie, qui agit au cœur des mécanismes de la maladie, qu'elle soit fonctionnelle ou organique.

La phytothérapie permet de mettre en œuvre des traitements préventifs et curatifs, de s'occuper du symptôme et de la plainte autant que des perturbations profondes sous-jacentes au trouble concerné. Elle traite aussi bien les « petits bobos » que le « terrain ». Enfin, il est surprenant de voir à quel point, dans ses applications pratiques, elle « colle » aux toutes dernières avancées des connaissances en matière d'immunologie, de neurosciences, de physiologie humaine.

Ne générant pas ou engendrant peu d'effets secondaires, sans effet rebond ni dépendance ou accoutumance, la phytothérapie utilise des plantes autorisées par les autorités de santé du pays et respecte toutes les réglementations en vigueur, y compris les toutes dernières, les plus rigoureuses. Mais surtout, la phytothérapie clinique individualisée présente l'immense avantage de pouvoir personnaliser la prescription thérapeutique. Une vraie bouffée d'air frais dans notre monde uniformisé. Du sur-mesure avec des extraits de plantes standardisés, il fallait le faire. C'est fait.

Qui sont les prescripteurs de phytothérapie, et comment se forment-ils ?

La phytothérapie clinique individualisée n'est pas à mettre entre toutes les mains. Il est vrai que la connaissance des plantes appartient à tous, mais leur utilisation thérapeutique passe par un professionnel de la santé. Le médecin phytothérapeute est le plus qualifié pour poser un diagnostic et prescrire les mélanges d'extraits appropriés, seuls ou associés à toute autre thérapeutique qu'il estime nécessaire. Quelles que soient ses autres compétences, le médecin utilise la phytothérapie car elle « ouvre son champ des possibles », pour paraphraser le jargon de nos politiciens. Dans la pratique, elle ajoute une très belle corde à son arc de prescripteur.

Le pharmacien est un acteur incontournable. Il prépare et délivre la formulation rédigée par le médecin. En outre, il est directement sollicité pour délivrer un conseil officinal. Sa proximité avec sa clientèle, sa disponibilité, son expérience des plantes acquise sur le terrain et à l'issue d'une formation supplémentaire spécifique, ses nouvelles missions sont autant d'éléments concourant à bâtir une expertise en phytothérapie qui en fait le premier interlocuteur des patients.

Il remplit également une fonction économique : en bon gestionnaire, il joue complètement la carte de la compétitivité afin d'offrir le meilleur rapport efficacité/coût aux patients. En effet, à moins qu'il ne soit en position de monopole dans son secteur géographique, il a tout intérêt à rendre les préparations magistrales

de plantes accessibles au plus grand nombre, car, nous l'avons vu, elles ne sont pas remboursées en France par la Sécurité sociale. Chaque pharmacie détermine donc son prix, comme pour tout produit non réglementé par l'État. De fait, leur coût peut constituer un facteur limitant, ce dont chacun doit tenir compte. Affirmons-le haut et fort : la phytothérapie n'est pas une médecine de luxe. La majorité doit pouvoir se l'offrir.

Par conséquent, le prix total doit rester raisonnable, tout en intégrant la qualité de l'extrait et du service rendu par le pharmacien. À titre d'exemple, dans le domaine de la préparation magistrale, en 2020, un flacon de 150 ml d'EPS coûte entre 18 et 22 euros, mais il peut varier de 16 à 25 euros, voire au-delà. Les patients ont appris à faire jouer la concurrence en matière de prix, de choix des produits et de pertinence du conseil officinal.

La phytothérapie peut faire également partie de l'arsenal thérapeutique des vétérinaires, dentistes, sages-femmes, kinésithérapeutes et autres professionnels de la santé diplômés d'État, comme les infirmier(e)s, les diététicien(ne)s et les orthophonistes. Chaque jour, ils sont plus nombreux à se former en phytothérapie, afin de délivrer le meilleur conseil dans leur champ de compétence.

Comment tous ces professionnels de la santé acquièrent-ils leur compétence en phytothérapie ? On l'aura compris, une bonne formation initiale à cette discipline est nécessaire. Elle devrait faire partie du cursus normal des études médicales, au minimum sous la forme de cours d'initiation. D'ores et déjà, il existe des diplômes de phytothérapie spécifiques, délivrés par un grand nombre de facultés de pharmacie, que peuvent obtenir les professionnels de la santé diplômés d'État : médecins, vétérinaires, pharmaciens et chirurgiens dentistes en premier lieu ; sages-femmes, kinésithérapeutes, infirmières, préparateurs en pharmacie dans d'autres cas... Il appartient à chaque professionnel de se renseigner au cas par cas.

Ainsi, en France, le diplôme interuniversitaire (DIU) de phytothérapie de Clermont-Ferrand/Nantes a été créé dans les années 2000. Celui de Lyon, initialement couplé avec Marseille,

existe depuis l'année universitaire 2012-2013. En région parisienne, Paris-Sud et Paris-Descartes proposent aussi leur DIU dans cette discipline thérapeutique. Un diplôme universitaire (DU) est également délivré à Besançon, à l'université Paris 13, à Montpellier et à Bobigny. La liste s'enrichit régulièrement, comme à Grenoble en 2018 (couplé à un enseignement de la micronutrition), traduisant l'engouement des professionnels de la santé pour le bon usage des plantes médicalisées.

Pour entretenir et développer ses connaissances en phytothérapie médicale, il est indispensable d'assurer une bonne formation continue. Là réside une des vocations de l'Institut européen des substances végétales (IESV), association loi 1901 que je préside depuis plus de dix ans, après sa création en 2007 avec plusieurs confrères et consœurs. Son objet est de défendre une pratique éthique et médicale de la phytothérapie, basée notamment sur une formation spécifique rigoureuse. L'institut, qui rayonne en Suisse, en Belgique et en Espagne, a pour vocation de promouvoir la phytothérapie clinique individualisée auprès du grand public et des professionnels de la santé. Ces derniers peuvent adhérer à l'IESV et bénéficier des avantages que l'association propose à ses adhérents : information et parrainage pour des formations en phytothérapie (initiation et perfectionnement), accès à son site internet (www.iesv.org) et à ses services (dossiers santé, avis d'experts, informations et activités professionnelles, cas cliniques), à sa bibliothèque offrant les archives des bulletins d'informations thématiques ainsi qu'une abondante documentation scientifique, telle que des monographies de plantes, des formulaires, des tableaux cliniques, les annales des diplômes de phytothérapie, etc.

D'autres structures privées assurent des formations sur les plantes, en ordre dispersé. Nous militons pour que la phytothérapie s'oriente vers une pratique médicale et scientifique de qualité afin qu'elle retrouve dans le domaine thérapeutique une place de choix qu'elle n'aurait jamais dû quitter. C'est une garantie de compétence et de sécurité vis-à-vis des pouvoirs publics et de l'ensemble des utilisateurs de la phytothérapie. Les plantes pour soigner, c'est sérieux. Adressez-vous à un expert.

Pourquoi consulter un médecin phytothérapeute ?

Résumons le propos. C'est un professionnel de la santé, et il connaît la médecine. À ce titre, il est apte à conduire un interrogatoire, à effectuer un examen clinique, à demander des examens complémentaires, à poser un diagnostic, à proposer un traitement.

Il s'est formé à la phytothérapie qu'il a apprise dans le cadre d'un diplôme spécialisé ou par le biais de sa formation continue. Il personnalise sa prescription avec des extraits standardisés de plantes (fraîches, chaque fois que cela est possible), laquelle est délivrée dans le circuit pharmaceutique le plus rigoureux qui soit, puisqu'il garantit sécurité et traçabilité. Le médecin phytothérapeute dispose d'une palette thérapeutique étendue et, par le biais de cette discipline riche en potentialités, il prend en charge votre problème de façon approfondie en vous accordant le temps et l'écoute nécessaires. Il répond au besoin de naturalité de votre corps, tout en satisfaisant les exigences de la médecine basée sur les preuves.

Il vous apporte son expertise en phytothérapie pour traiter les maladies dont vous souffrez et il vous accompagne tout au long de votre démarche de bonne santé.

Quel est le palmarès des plantes pour se soigner au quotidien ?

Il existe un grand nombre de plantes à usage médicinal. Seul un nombre réduit répond au cahier des charges rigoureux de la phytothérapie clinique individualisée basée sur des connaissances scientifiques et modernes. Compte tenu du très vaste rayon d'action des plantes disponibles, il importe de bien connaître leurs propriétés et leurs modalités d'utilisation, ce qui constitue déjà un gros travail de mise à jour et d'apprentissage pour les prescripteurs.

Il vaut mieux que le nombre d'extraits standardisés soit limité mais que leur utilisation soit parfaitement maîtrisée sous tous ses aspects (culture spécialisée, fabrication par un laboratoire audité et certifié, distribution dans le circuit pharmaceutique, prescription par un professionnel de la santé, délivrance au patient).

Voici le tableau d'honneur des plantes lauréates couramment utilisées en « médecine par les plantes ». Assurément, il s'enrichira progressivement dans l'avenir pour couvrir un domaine d'activité plus large encore. Cette thérapeutique pleine d'avenir sert une pratique médicale performante et éthique, pour le bénéfice de tous les patients. Nous sommes fiers de transmettre cet héritage à nos enfants et à nos petits-enfants.

Épilogue

Ouf, vous y êtes ! Vous avez atteint le camp de base de la phytothérapie médicale, prélude à de belles ascensions vers les sommets de la thérapeutique végétale. Déjà, vous disposez d'une vue beaucoup plus globale sur l'étendue des possibilités de soins et de guérison grâce aux plantes médicalisées. Votre regard porte loin, disposant d'une compréhension plus vaste de la manière d'aborder les problèmes de santé, plus intégrative et plus pointue à la fois, prenant en compte tant le symptôme que le terrain. Plusieurs outils sont à votre disposition, mais vous l'avez constaté, j'ai fait le choix de la science et de la modernité, en privilégiant les plantes pour lesquelles nous disposons de données scientifiquement validées, en mettant en avant les innovations extractives qui permettent de restituer le fameux *totum*, celui qui apporte au corps la subtile alchimie de la totalité des principes actifs et utiles du végétal. De fait, les extraits standardisés de plante fraîche, sous forme sèche ou liquide, sont mis à l'honneur, bénéficiant de vingt années d'expertise, tant en termes de fabrication (approvisionnement, multi-extraction, contrôle qualité) et de distribution (réseau officinal) que d'utilisation (prescription médicale, conseil du pharmacien ou du professionnel de la santé, automédication raisonnée).

On s'y sent bien, dans ce camp de base. C'est presque une seconde maison. Vous avez raison de vous y attarder. Prenez votre temps. Plus tard, vous irez explorer d'autres contrées, vous découvrirez quelques résidences secondaires, comme autant de lieux de vie. Peut-être même atteindrez-vous des sommets ou belvédères extraordinaires, avec satisfaction et fierté.

Suivez ma prescription : lancez-vous ! Écoutez votre curiosité, vos envies, vos besoins. Laissez-vous guider. Franchissez une étape supplémentaire. Un second opus vous attend, prêt à vous proposer cinquante solutions plantes pour votre santé au quotidien. Plus tard, possiblement, vous accèderez au *Grand Manuel de phytothérapie*,

qui sera peut-être votre Everest, ou votre K2, à moins qu'il ne soit à son tour un autre point de départ vers d'autres aventures dans le monde passionnant de la phytothérapie médicale individualisée. La vie est un long voyage.

Index

Le chiffre renvoie au numéro de la question dans laquelle le sujet est abordé.

A

Acné [93](#), [94](#)

Addictions [14](#), [15](#), [20](#)

Allergie (ORL, respiratoire, cutanée) [37](#), [50](#), [55](#), [56](#), [94](#), [96](#)

Anxiété, nervosité [11](#), [12](#), [62](#), [96](#)

Aromathérapie [1](#), [95](#)

Arthrose [23](#), [79](#)

Asthme [37](#), [51](#), [53](#), [55](#), [56](#)

B

Ballonnements [62](#), [63](#), [64](#), [65](#)

Brûlures, coups de soleil [96](#)

C

Calculs rénaux (lithiase rénale, coliques néphrétiques) [45](#)

Cancer [73](#), [74](#), [82](#), [85](#)

Cellulite [30](#), [41](#)

Cholestérol [32](#), [36](#), [47](#), [87](#)

Cicatrisation [79](#), [94](#), [96](#)

Circulation veino-capillaire [25](#), [39](#), [40](#), [41](#), [42](#), [79](#), [94](#), [96](#)

Coliques du nourrisson [64](#)

Constipation [59](#), [61](#)

Couperose [94](#)

Cycle hormonal féminin [27](#), [30](#), [41](#), [73](#), [81](#), [82](#), [83](#), [84](#), [93](#)
Cystite (inflammation des voies urinaires) [46](#), [47](#), [48](#)

D

Décalage horaire : question bonus (après question [16](#))
Décontraction musculaire [24](#), [26](#)
Déficit en testostérone (androgènes) [20](#), [31](#), [32](#), [44](#), [83](#)
Dépression, troubles de l'humeur [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [27](#)
Détoxification [8](#), [74](#), [85](#), [92](#)
Diabète [66](#), [72](#), [73](#), [87](#), [88](#)
Diarrhée [58](#), [59](#), [60](#), [61](#), [96](#)
Digestion [65](#), [66](#), [68](#), [75](#)
Diplômes, formation en phytothérapie [98](#)
Douleur [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [42](#), [45](#), [48](#), [49](#)
Drainage, élimination rénale [8](#), [25](#), [88](#), [90](#), [91](#), [92](#)

E

Eczéma [56](#), [94](#)
Extraction (méthode, *totum*) [5](#)

F

Fatigue : [16](#), question bonus (après question [16](#)), [27](#), [66](#), [80](#), [96](#)
Fécondité, stérilité [83](#)
Fibromyalgie [27](#)
Foie : [8](#), question bonus (après question [16](#)), [20](#), [25](#), [66](#), [67](#), [68](#), [70](#), [71](#), [72](#), [74](#), [85](#), [87](#), [88](#), [92](#)
Fractures [79](#)

G

Gastrite (inflammation de l'estomac) [47](#), [69](#), [96](#)
Gastro-entérite [60](#)

Goutte (acide urique) [79](#), [90](#)

Grippe [52](#), [53](#)

Grossesse [40](#), [68](#), [75](#)

H

Hémorragies [79](#), [81](#), [84](#)

Hémorroïdes [42](#)

Hépatite [70](#), [71](#), [72](#), [73](#)

Herpès [53](#), [62](#), [71](#), [78](#), [95](#)

Homéopathie [1](#)

Horloge biologique : [16](#), question bonus (après question [16](#))

Hypertension artérielle [38](#), [44](#), [87](#), [89](#), [91](#)

I

Immunité [25](#), [46](#), [47](#), [48](#), [49](#), [50](#), [51](#), [52](#), [53](#), [74](#), [80](#)

Infections ORL et respiratoires [50](#), [51](#), [52](#), [53](#), [95](#)

Inflammation [22](#), [23](#), [24](#), [27](#), [28](#), [37](#), [39](#), [42](#), [43](#), [46](#), [48](#), [50](#), [51](#), [56](#), [69](#), [70](#), [71](#), [88](#), [90](#)

Insomnie (troubles du sommeil) [13](#), [27](#), [62](#), [66](#), [84](#)

Intestin, hyperperméabilité intestinale [27](#), [57](#), [58](#)

Intolérance alimentaire [58](#)

K

Kinésithérapie (rééducation fonctionnelle) [24](#), [25](#)

L

Libido [30](#), [44](#)

M

Maladie d'Alzheimer [34](#)
Mal de dos [24](#), [96](#)
Mal des montagnes [44](#), [96](#)
Mal des transports [96](#)
Mastose, seins douloureux [81](#), [82](#), [84](#)
Médicaments (prise, intolérance) [8](#), [92](#)
Ménopause [30](#), [84](#), [85](#)
Migraines [28](#)
Mononucléose infectieuse [53](#), [71](#), [80](#)
Mucosités [25](#), [51](#), [54](#), [55](#)
Mycoses [49](#), [77](#), [81](#)

N

Nausées, vomissements [60](#), [68](#), [74](#), [75](#), [96](#)
Neurones, neurobiologie, neurotransmetteurs [10](#), [14](#), [27](#), [32](#), [33](#), [37](#),
[88](#)
Neuroprotection [10](#), [32](#), [33](#)

O

Obésité, surpoids [41](#), [87](#), [88](#), [89](#), [90](#)
Ostéopathie [24](#)
Ostéoporose [29](#), [30](#), [79](#)
Oxydation (stress oxydatif) [35](#), [37](#), [87](#)

P

Parodontopathie (problèmes de gencives) [76](#)
Performance [17](#), [18](#), [20](#)
Phytothérapie clinique individualisée [1](#), [4](#), [6](#), [97](#), [98](#), [99](#), [100](#)
Piqûres d'insectes [55](#), [56](#), [96](#)
Prostate [43](#), [73](#)
Protection cardiovasculaire [30](#), [32](#), [33](#), [36](#), [79](#), [87](#), [89](#)
Psoriasis [94](#)

R

Reflux gastro-œsophagien (remontées acides) [69](#)
Rhumatismes [22](#), [23](#), [79](#), [90](#), [95](#)

S

Satiété [19](#), [88](#), [89](#)
Sevrage (tabac, alcool, etc.) [14](#), [15](#)
Soins locaux [95](#)
Somnolence après repas [66](#)
Sport [18](#), [20](#), [21](#), [44](#)
Squelette [21](#), [23](#), [24](#), [25](#), [29](#)
Stress [11](#), [12](#), [62](#)
Syndrome métabolique [66](#), [72](#), [87](#), [89](#)
Syndrome prémenstruel [81](#), [82](#), [84](#)

T

Terrain acide [91](#)
Thalassothérapie [25](#)
Thermalisme [25](#)
Thyroïde [27](#), [86](#), [88](#)
Toux [50](#), [51](#), [54](#)
Tisanes [1](#), [25](#)
Troubles cognitifs (mémoire, attention, concentration) [10](#), [17](#), [19](#), [27](#), [62](#)
Troubles cutanés (dermatologie) [93](#), [94](#), [95](#)
Troubles de l'adaptation au stress [11](#), [16](#), question bonus (après question [16](#)), [17](#), [27](#)
Troubles fonctionnels intestinaux (colite, colopathie) [27](#), [57](#), [58](#), [59](#), [62](#), [63](#), [64](#)

V

Varices, jambes lourdes [39](#), [40](#), [96](#)

Vésicule biliaire [67](#), [68](#)

Vieillessement [32](#), [33](#), [34](#), [36](#), [44](#), [79](#), [83](#)

Voyages [96](#)

Remerciements

Mes remerciements vont à Catherine Lorrain, François-Guillaume Lorrain, Jacqueline Lorrain, Claudine Raboin, Chantal Lamarque, Nathalie Riché, Guillaume Charron, Anne Pompon, ainsi qu'à Sarah Forveille.

Dans la même collection

Laurence Danielou et Éric Salmon, *Mieux comprendre sa personnalité grâce à l'ennéagramme*, 2020

Geneviève Gagos, *Une vie sans stress grâce à l'EFT*, 2020

Antoni Girod, *Mieux communiquer grâce à la PNL*, 2020

Elsa Godart, *Je veux donc je peux ! Introduction à la volothérapie*, 2020

Françoise Keller, *La Communication NonViolente. Pour des relations sincères et épanouies*, 2020

Jérôme Lefeuvre, *La Process Communication. Se comprendre pour comprendre les autres*, 2020

Éric Lorrain, *50 solutions plantes. Pour votre santé au quotidien*, 2020

Thierry Servillat, *Pratiquer facilement l'autohypnose. Pour un quotidien apaisé et sans stress*, 2020

Christine Chevalier, Martine Walter, *Apprendre à mieux se connaître avec l'analyse transactionnelle*, 2020

Table des matières

Page de titre

Page de Copyright

Prologue

1. Au fait, c'est quoi, la phytothérapie ?

2. Le succès de la phytothérapie est-il justifié ?

3. Comment la phytothérapie a-t-elle évolué jusqu'à nos jours ?

4. La phytothérapie est-elle de gauche ?

5. Quelles sont les méthodes d'extraction les plus performantes ?

6. Selon quels critères choisir les plantes ?

7. Quelles sont les modalités pratiques d'utilisation des extraits de plantes ?

8. Est-il encore d'actualité de drainer et de détoxiquer avec les plantes ?

9. La phytothérapie peut-elle aider à traiter la dépression ?

10. Comment le millepertuis agit-il sur la neurobiologie du cerveau ?

11. Comment les plantes permettent-elles de mieux gérer le stress ?

12. La passiflore suffit-elle pour aider un patient anxieux souffrant de troubles fonctionnels digestifs et cardiaques ?

13. Y a-t-il mieux que la valériane pour obtenir un sommeil paisible ?

14. Comment prendre en charge les addictions (sucre, alcool, Internet...)?

15. Est-il possible d'arrêter de fumer sans grossir et avec plaisir ?

16. Quelles sont les solutions phytothérapeutiques pour éviter la fatigue et l'épuisement professionnel ?

Question bonus. Les plantes peuvent-elles aider à mieux s'adapter au décalage horaire ?

17. Pourquoi le ginseng est-il la plante de l'adaptation au stress ?

18. Vers quelles plantes se tourner pour performer sans se doper ?

19. Comment sommes-nous passés des Guaranis au guarana ?

20. Quelle est la phytothérapie du sportif ?

21. Comment le sportif peut-il protéger son squelette ?

22. Comment prendre en charge l'inflammation, mère de toutes les pathologies ?

23. En cas de rhumatismes, quelle est la solution alternative aux anti-inflammatoires chimiques ?
24. À quelles plantes recourir pour soulager le mal de dos et optimiser l'ostéopathie ?
25. Quelles plantes optimisent la kinésithérapie, le thermalisme et la thalassothérapie ?
26. Quelle plante permet la meilleure décontraction musculaire ?
27. Quelles solutions pour prendre en charge la fibromyalgie ?
28. Comment éviter les médicaments chimiques en cas de migraines ?
29. Quelles plantes utiliser dans le cadre de l'ostéoporose afin d'éviter le traitement hormonal et les médicaments à risque ?
30. La ménopause est-elle la période idéale pour recourir à la phytothérapie ?
31. Connaissez-vous le Dala ?
32. Quel est le palmarès des plantes pour un vieillissement réussi ?
33. Comment optimiser ses neurones ?
34. Comment se prémunir au mieux contre le vieillissement cérébral et la maladie d'Alzheimer ?
35. Comment protéger nos cellules de l'oxydation ?

36. Quelles plantes préviennent le vieillissement cardiovasculaire ?

37. Quelle est l'histoire de l'arbre aux mille écus (le ginkgo biloba) ?

38. Est-il possible de traiter son hypertension artérielle avec la phytothérapie ?

39. Quelles plantes combattent les jambes lourdes et les chevilles qui gonflent ?

40. Que penser du mélilot, de l'hamamélis et de la vigne rouge pour soulager les troubles circulatoires de la grossesse ?

41. Quelles sont les vraies solutions contre la cellulite ?

42. Le marron d'Inde est-il la seule solution pour lutter contre les hémorroïdes ?

43. Que savons-nous des plantes actives sur la prostate ?

44. Le tribulus est-il vraiment le Viagra® végétal ?

45. Quelle est cette plante plébiscitée par les vétérinaires qui permet de prévenir chez l'homme les calculs rénaux ?

46. Comment soulager l'inflammation des voies urinaires ?

47. Pour quelle infection la canneberge a-t-elle été médiatisée ?

48. Quelles sont les meilleures formules de plantes pour traiter une inflammation débutante de la vessie ?
49. Comment se débarrasser des mycoses vaginales ?
50. L'échinacée suffit-elle pour les infections à répétition de la petite enfance ?
51. Que recommander pour traiter le rhume et les infections ORL et respiratoires ?
52. Quelle est l'alternative efficace au vaccin contre la grippe ?
53. Comment a été découvert le formidable potentiel antiviral du cyprès ?
54. Comment résoudre les problèmes de toux ?
55. Le plantain est-il le seul traitement de fond pour l'asthme ?
56. Existe-t-il des plantes pour soigner l'allergie, y compris celle aux plantes ?
57. Comment agir sur les problèmes de porosité intestinale ?
58. Comment traiter les intolérances et les sensibilités à certains aliments ?
59. Comment changer la vie d'un colopathe ?
60. Quel conseil peut donner votre pharmacien en cas de gastro-entérite aiguë ?
61. Quelles sont les plantes efficaces contre la diarrhée et la constipation ?

62. Avez-vous déjà expérimenté les vertus remarquables de la mélisse ?

63. Que faut-il prendre en cas de ballonnements intestinaux ?

64. Quel est le duo de choc contre les fameuses coliques du nourrisson ?

65. Quelles sont les plantes de la digestion ?

66. Comment vaincre la somnolence après le repas ?

67. Connaissez-vous la saga du curcuma ?

68. Comment redonner vie à votre vésicule biliaire ?

69. Quelle place donner à la réglisse ou à la gentiane contre les remontées acides et les brûlures d'estomac ?

70. Le desmodium est-il la plante des hépatites ?

71. Quel est l'ABC des plantes contre les hépatites virales ?

72. Avec quelles plantes traiter le foie gras et les agressions hépatiques ?

73. La phytothérapie peut-elle aider à prévenir le cancer ?

74. Quelles plantes peuvent accompagner les thérapies du cancer ?

75. Quelles plantes sont efficaces contre les nausées et vomissements du premier trimestre de la grossesse ?

76. Comment sauvegarder les gencives en cas de saignement ou de déchaussement dentaire ?

77. Comment traiter et prévenir les mycoses buccales (muguet) ?

78. Quelles plantes permettent de vaincre l'herpès ?

79. Connaissez-vous les multiples usages de la prêle ?

80. Quelle phytothérapie employer pour la fatigue post-infectieuse ?

81. L'alchémille est-elle enfin la solution aux règles douloureuses et au syndrome prémenstruel ?

82. Que penser du mystérieux gattilier pour soulager les maux des femmes ?

83. Existe-t-il des solutions pour favoriser la fécondité féminine et masculine ?

84. Quels protocoles phytothérapeutiques pour soulager les troubles de la préménopause ?

85. Comment améliorer la tolérance aux traitements hormonaux (pilule, THS) ?

86. Quelle plante peut venir au secours des thyroïdes fatiguées ?

87. Comment prendre en charge la bedaine et le diabète de type 2 ?

88. Que peuvent les plantes face au surpoids et à l'obésité ?

89. Quelle est la fabuleuse histoire du caralluma, prince de la satiété ?

90. Quelles sont les plantes efficaces pour éviter la goutte ?

91. Quelles plantes améliorent l'élimination rénale ?

92. Comment résoudre les troubles liés à la surconsommation de médicaments ?

93. Quelles solutions végétales contre l'acné de l'adolescent ?

94. Quels sont les traitements contre les principales affections cutanées (eczéma, urticaire, psoriasis, etc.) ?

95. Quel est l'intérêt des traitements locaux en phytothérapie ?

96. Que mettre dans sa trousse de phytothérapie lors des voyages ?

97. Comment la phytothérapie enrichit-elle la pratique médicale ?

98. Qui sont les prescripteurs de phytothérapie, et comment se forment-ils ?

99. Pourquoi consulter un médecin phytothérapeute ?

100. Quel est le palmarès des plantes pour se soigner au quotidien ?

Épilogue

Index

[Remerciements](#)

[Dans la même collection](#)