

Formation continue

Phytothérapie clinique

Les meilleures tisanes thérapeutiques de différentes pharmacopées

P. Goetz

Dumenat de phytothérapie, Paris-XII, Bobigny, 58, route des Romains, F-667200 Strasbourg, France

Correspondance : paul.goetz@wanadoo.fr

Sélection de tisanes

Dans une édition précédente (2004), nous avons précisé l'intérêt des préparations que nous appelons tisanes, qui en réalité se conjuguent sous la forme d'infusion, de décoction, de macération et de digestion.

L'infusion est la forme la plus simple et probablement l'une des plus anciennes des plantes médicinales en dehors de la plante crue mâchée et de l'ingestion du suc qui en est tiré.

Le mot même de tisane vient du grec *ptisanê* (« brouet d'avoine »), une préparation d'abord à base d'orge, puis plus tard d'herbes médicinales.

Le « café d'orge » du Japon (*thé d'orge* : « *mugicha* ») ou son équivalent coréen le « *politcha* » sont des formes voisines que l'on trouve encore de nos jours.

Grâce à l'eau, la chaleur et la pression (avec couvercle), les principes actifs hydrophiles sont extraits.

Nous proposons ici une sélection établie à la lecture de différents ouvrages consacrés au traitement de phytothérapie où les tisanes sont une forme précieuse pour le traitement. Celles présentées là nous paraissent avoir une efficacité certaine.

Anorexie-inappétence

Galanga officinalis, rhizoma

Gentiana lutea, radix

Acorus calamus, rhizoma

Coriandrum, fructus

Aurantii immaturus, fructus

Zingiber officinalis, rhizoma aa 10 g

Une cuillerée à thé et demie du mélange dans deux verres d'eau bouillante, avant les repas [14].

Asthme

Hyssopus officinalis, herba 50 g

Glechoma terrestris, herba

Polygala senega, radix aa 25 g

Deux cuillerées à thé pour deux verres d'eau bouillante, infusion de dix minutes [14].

Allergie et urticaire

Agrimonia eupatoria, herba

Lamium album, herba

Urtica dioica, herba

Helianthus annuus, flos aa 5 g

Une cuillerée à café dans une tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes, jusqu'à six fois par jour [16].

Acné

Arctium lappa, radix 50 g

Une cuillerée à thé de racine de bardane pour deux verres d'eau bouillante, infusion de 15 minutes, trois fois par jour à associer à :

Taraxacum dens leonis, radix 30 g

Vingt minutes d'infusion de deux cuillerées à thé pour une tasse d'eau bouillante, trois fois par jour [2].

Aménorrhée et retard de règles (hors grossesse)

Artemisia vulgaris, radix conc. 10 g

Décoction dans 0,5 l de vin blanc. Un-deux verres par jour.

Ou infusion de 10 à 15 g/l, pendant 15 minutes [14,18].

Artériosclérose

Viscum album, herba

Salvia officinalis, folium

Achillea millefolium aa 15 g

Juglans regia, folium 20 g

Gentiana lutea, radix

Crataegus oxyacantha, flos aa 10 g

Une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau bouillante, infusion de 15 minutes. Boire trois fois par jour en dehors des repas [1].

Asthénie, faiblesse

<i>Cichorium intybus, radix</i>	
<i>Cichorium intybus, herba</i>	
<i>Althaea officinalis, folium</i>	aa 5 g
<i>Rosa canina, bacca</i>	25 g
<i>Capsella bursa-pastoris, herba</i>	5 g
<i>Ocimum majorana, herba</i>	2 g
<i>Melissa officinalis, folium</i>	5 g
<i>Juniperus communis, bacca</i>	10 g
<i>Staphysagria, flos</i>	5 g

Une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes. Matin et midi [16].

Bouffées de chaleur ménopausique

<i>Agropyron repens, radix</i>	
<i>Potentilla anserina, herba</i>	
<i>Mentha piperita, folium</i>	
<i>Melissa officinalis, folium</i>	aa 10 g
<i>Valeriana officinalis, radix</i>	20 g

Une cuillerée à café du mélange pour une tasse d'eau bouillante, infusion de 15 minutes, trois à six fois par jour [9].

Bronchite

Myrtus communis, folium

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de 15 minutes, trois tasses par jour.

Ou encore :

<i>Thymus vulgaris, herba conc.</i>	40 g
<i>Drosera, herba conc.</i>	40 g
<i>Anisum, fructus tot.</i>	15 g
<i>Verbascum thapsus, flos conc.</i>	5 g

Une cuillerée à café pour 150 ml d'eau bouillante, infusion de dix minutes [13].

Céphalée

Asperula odorata, herba

Mentha piperata, folium

Melissa officinalis aa 5 g

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes [14].

Cholécystopathie (avec nausée)

Tisane hépatique de Hoerd (source : Vidal [www.vidal.fr])

Artemisia absinthium, herba 0,38 g

Achillea millefolium, herba 0,19 g

Agrimonia eupatoria, herba 0,19 g

Peumus boldus, folium 0,05 g

Centaurium erythraea, herba 0,38 g

Agropyrum repens 0,19 g

Menyanthes trifoliata, herba 0,05 g

Salvia officinalis, folium 0,38 g par sachet

Une dose (sachet) pour trois quarts de tasse d'eau bouillante. Infusion de cinq à dix minutes, une à deux fois par jour.

Cholécystopathie par lithiase biliaire

Agrimonia eupatoria, herba

Marrubium vulgare, herba aa 50 g

Rheum officinalis, rhizoma

Ononis spinosa, radix aa 25 g

Infusion de cinq minutes d'une cuillerée à thé du mélange avec une tasse d'eau bouillante. Boire le matin à jeun, après le repas de midi et avant le repas du soir. Pour augmenter l'efficacité, mélanger à une cuillerée à thé de la préparation la même quantité de feuilles de *Mentha piperita* [14].

Colite spasmodique

Pimpinella anisum, semen 20 g

Carum carvi, semen 20 g

Foeniculum vulgare, semen 30 g

Mentha piperita, folium 30 g

Acorus calamus, radix 50 g

Zingiber officinalis, rhizoma 50 g

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de 15 minutes [11].

Colopathie par parésie entérique

Angelica archangelica, radix 3 g

Rhamnus frangula, cortex 5 g

Juniperus communis, fructus 10 g

Mentha piperita, folium 3 g

Fumaria officinalis, herba 5 g

Foeniculum vulgare, semen 2 g

Carum carvi, semen 2 g

Salvia officinalis, folium 5 g

Deux cuillerées à café pour un bol d'eau bouillante, 15 minutes d'infusion, trois fois par jour [16].

Constipation

Cnicus benedictus, herba

Achillea millefolium, herba

Foeniculum vulgare, semen aa 10 g

Sambucus nigra, flos 30 g

Rhamnus frangula, cortex 40 g

Infusion d'une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, une à deux fois par jour [16].

Cystalgie

Uva ursi, folium

Herniaria glabra : aa 25 g

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes, plusieurs fois par jour [10].

Cystite

Species anticystiticae Ph. Helv. VI

Betula alba, folium 20 g

Uva ursi, folium 40 g

Glycyrrhiza glabra, radix 25 g

Graminis, herba 15 g

Une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante, boire quand l'infusion est tiède, plusieurs fois par jour [4].

Diabète

Vaccinium myrtillus, folium

Foeniculum vulgare, semen

Rhamnus frangula, cortex

Glycyrrhiza glabra, radix aa 10 g

Viola tricolor, herba 20 g

Phaseolus vulgare, pericarpium 40 g

Infusion de 15 minutes d'une cuillerée à dessert pour un bol, trois fois par jour [8].

Et/ou :

Eucalyptus globulus, folium

Une décoction de 15 g de feuilles pour un litre d'eau, laisser bouillir un quart d'heure [22].

Diarrhée

Potentillae anserina, herba 20 g

Polygoni aviculare, herba 10 g

Plantaginis lanceolata, herba 15 g

Deux cuillerées à thé pour un verre d'eau bouillante, infusion de dix minutes, jusqu'à six fois par jour [Dinand in 14].

Dysménorrhée

Potentilla anserina, herba

Hyssopus, herba

Hypericum perforatum, herba aa 25 g

Calendula officinalis, flos

Thymus vulgaris, herba aa 10 g

Une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes [9].

Ou :

Alchemilla vulgaris, herba

Potentilla anserina, herba aa 20 g

Geum urbanum, radix

Lamium album, flores aa 30 g

Une décoction d'une tasse, une fois par jour, deux à cinq jours avant les règles [14].

Énurésie

Quercus robur, cortex

Chamomilla matricaria, flos aa 10 g

Uvae ursi, folium

Hypericum perforatum, herba aa 5 g

Agrimonia eupatoria, herba

Tormentilla rhizoma aa 15 g

M.f.¹ species. D.s.² : deux cuillerées à thé pour deux verres d'eau bouillante [Tschirner in 14].

Ou :

Hypericum perforatum

Equisetum arvense, herba aa 25 g

M.f. species. D.s. : deux cuillerées à thé pour deux verres d'eau bouillante [14].

Gardiase (lambliaze)

Rhamnus frangula, cortex

Chamomilla matricaria, flos

Artemisia vulgaris, herba

Gentiana lutea, radix

Centaurium erythraea, herba aa 5 g

Infusion de dix minutes sous couvercle d'une cuillerée à dessert par bol, trois fois par jour (moins pour les enfants) [15].

Gastralgie

Angelica archangelica, radix vel semen

Infusion de 1,5 g de racine finement coupée dans l'eau que l'on porte brièvement à ébullition. Une tasse 20 minutes après chaque repas [18].

Gastrite

Achillea millefolium, herba

Centaurium erythraea, herba aa 50 g

Deux cuillerées à thé pour deux verres d'eau bouillante, infusion de dix minutes, trois à quatre fois par jour [H. Muller in 14].

¹ *Misce fiat* : espèces devant être mélangées.

² *Da Signa* (« donne et signe »).

Goutte

Fraxinus excelsior, folium

Ribes nigrum, folium aa 50 g

Ulmaria filipendula, flores 25 g

Une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante, infusion de 15 minutes, deux à trois tasses par jour entre les repas [18].

Hémorroïdes

Achillea millefolium, herba

Capsella bursa-pastoris, herba

Marrubium vulgare, herba

Potentilla erecta, radix aa 5 g

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes. Trois fois par jour [11].

Ou :

Geranium robertianum, herba 5 g

Pimpinella anisum, semen 2 g

Salvia officinalis, folium 5 g

Linaria vulgaris, herba 5 g

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes. Trois fois par jour [7].

Hypersudation

Salvia officinalis, folium

Hyssopus officinalis, herba

Juglans regia, folium

Achillea millefolium, herba

Equisetum arvense, herba aa 20 g

Une cuillerée à dessert pour une tasse, infusion de 15 minutes, deux fois par jour [8].

Hypertension artérielle

Hypericum perforatum, herba

Achillea millefolium, herba

Crataegus oxyacantha, flos

Centaurium erythraea, herba aa 20 g

Capsella bursa-pastoris, herba

Viscum album, herba aa 10 g

Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes, trois tasses par jour [8].

Hyperuricémie

Juniperus communiis, bacca 20 g

Phaseolus vulgaris, pericarpium 40 g

Vaccinium myrtillus, folium 40 g

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes, plusieurs fois par jour [1].

Hépatisme

Berberis vulgaris, radix

Betula pendula, folium

Juglans regia, folium

Cnicus benedictus, herba

Hypericum perforatum, herba

Achillea millefolium, herba aa 10 g

Une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes, trois fois par jour [9].

Hyperthyroïdie

Glycyrrhiza glabra, radix

Veronica officinalis

Polygonum aviculare, herba

Quercus robur, cortex

Cetraria islandica

Urtica dioica, herba

Vaccinium myrtillus, folium

Phaseolus vulgaris, pericarpium aa 10 g

Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, infusion de 15 minutes [15].

Insomnie

Menyanthes trifoliata, folium 4 g

Mentha piperita, folium 3 g

Valeriana officinalis, radix 5 g

Lamium album, herba 5 g

Asperula odorata, herba 5 g

Thymus vulgaris, herba 5 g

Humulus lupulus 10 g

Une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes.

Source : 16

Insuffisance urinaire

(voir aussi : Œdème d'origine rénale)

Species diuretica [4]

Levisticum officinale, radix

Glycyrrhiza glabra, rhizoma

Ononis repens, radix

Juniperus communis fructus aa 40 g

Une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante, à boire en trois fois [4].

Ou :

Pimpinella anisum, fructus

Betula alba, folium

Levisticum officinale, radix aa 10 g

Orthosiphon stamineus, folium 20 g

Juniperus communis, bacca

Equisetum arvense, herba aa 25 g

Species diuretica : Ph. Helv. V.

Une cuillerée à soupe de mélange pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser et refroidir pendant une demi-heure, à prendre en une journée [4].

Lithiase urinaire

Herniaria glabra, herba

Uva ursi, folium

Linum usitatissimum, semen

Levisticum officinalis, radix aa 25

M.f. species. D.s. [14]

Une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau en décoction, plusieurs fois par jour.

Ménométrorragie

Capsella bursa-pastoris, herba 30 g

Quercus robur, cortex 20 g

Achillea millefolium, herba

Potentilla erecta, radix aa 25 g

Une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante, infusion de 15 minutes [7].

Nausée

Lavandula vera, flos 5 g

Melissa officinalis, folium

Valeriana officinalis, radix

Carum carvi, semen aa 15 g

Mentha piperita, folium

Chamomilla recutita, flos aa 25 g

Prendre une cuillerée à dessert pour un bol d'eau bouillante, infusion de 10 à 15 minutes, plusieurs fois par jour [7].

Névralgie-migraine

Sambucus nigra, flos

Achillea millefolium, herba

Urtica dioica, herba

Primula veris, radix

Mentha piperita, folium

Hypericum perforatum, herba

Chamomilla matricaria, flos

Menyanthes trifoliata, folium

Juniperus communis, bacca aa 5 g

Prendre une cuillerée à café de mélange pour une tasse, infusion de dix minutes, trois à quatre fois par jour [1].

Œdème d'origine rénale

Juniperus communis, bacca 10 g

Sambucus nigra, flos

Rosmarinus officinalis, folium

Equisetum arvensis aa 20 g

Spiraea ulmaria, radix 30 g

M.f. species.

Deux cuillerées à thé pour deux verres d'eau, infusion de 15 minutes, plusieurs fois par jour [14].

Refroidissement, laryngite, pharyngite

Thymus vulgaris, herba 25 g

Prendre 5 g pour 100 ml d'eau bouillante, infusion de dix minutes : gargarisme et à avaler [22].

Rhumatisme et arthrose

Urtica dioica, folium

Betula alba, folium

Tilia europaeae, flores

Sambucus nigra, flores aa 25 g

M.f. species.

Trois cuillerées à thé de mélange pour une tasse d'eau bouillante [Tschirner in 14].

Spasmes abdominaux (urinaire, intestinal, gynécologique)

Paeonia officinalis, radix

Artemisia vulgaris aa 25 g

C.m.f. species.

Deux cuillerées à thé pour deux verres d'eau bouillante, une à trois fois par jour [M. Müller in 14].

Stress psychique

Paeonia officinalis, radix 30 g

Une cuillerée à thé de drogue pour 150 ml d'eau bouillante, infusion de dix minutes [3].

Tabagisme

Artemisia absinthium, herba 5 g

Gentiana lutea, radix 5 g

Mentha piperita 3 g

Pour gargarisme et bain de bouche réduisant le goût pour la cigarette [8].

Toux coquelucheuse

Lavandula angustifolia, flos 5 g

Melissa officinalis, folium 10 g

Origanum basilicum, feuille 10 g

Nepeta cataria, flores 10 g

Une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante, dix minutes d'infusion [18].

Toux grasse (nécessitant une expectoration)

Species altheae

Althaea officinalis, folium 50 g

Althaea officinalis, radix 25 g

Glycyrrhiza glabra, radix 20 g

Malva neglecta, flos 5 g

Une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, infusion de dix minutes, trois tasses par jour [9].

Toux sèche

Pimpinella anisum, fructus 10 g

Viola odorata, radix

Tussilago farfara, folium aa 5 g

M.D.S. species

Une cuillerée à dessert pour une tasse d'eau bouillante, plusieurs fois par jour [20].

Nous avons le plus souvent des associations de plantes qui sont efficaces, élaborées à partir de la tradition ou de l'expérimentale clinique précise. Les *formulae normales* ou les espèces (*species*) se trouvent dans des recueils et les pharmacopées de différents pays. Elles suivent les activités connues des drogues et s'opposent comme en allopathie à la physiopathologie. Ce ne sont bien sûr pas des phytothérapies puissants, mais elles peuvent avoir un effet correcteur des symptômes de différentes pathologies. À leur dose, les tisanes sont aussi des draineurs. Elles favorisent l'action des autres phytothérapies et servent aussi de solution pour les phytothérapies liquides.

Références

1. Bässler-Heilpflanzen erkannt und angewandt-Neumann. Verlag, 1957
2. Duke JA, White LB, Foster S (2000) The Herbal drustore, Rodale Ed., USA
3. EMEA (2007) Publication and consultation of Community monographs. www.emea.eu.int, EMEA, 7 Westferry Circus, Canary Wharf, London E14 4HB, UK
4. Formules normales : Ph. Austriaca VIII, ÖAB
5. Formules normales : Ph. Helvetica V.
6. Formules normales : Ph. DAB VI
7. Formules normales : Tchéquie
8. Formules normales : Roumanie
9. Formules normales : Pologne
10. Formules normales : Ph. Hg., Hongrie
11. Giovannini R, Szathmáry G (1958) Gyógynövényeink. Bp. Mezőgazdasági K. Budapest
12. Kroeber L (1934) Das neuzeitliche Kräuterbuch: Die Arzneipflanzen Deutschlands in alter und neuer Betrachtung. Volume 1, Hippokrates-Verlag GMBH
13. Lüdi-Rinderknecht GM (2008) Phytotherapie in der Kinderheilkunde. Aktueller Stand in der Dosierung. University of Zurich, Faculty of Medicine
14. Madaus G (1936) Lehrbuch des biologischen Heilmittel, Stuttgart
15. Mayer, Biolog. Heilk. 1932, S. 596
16. Rápóti J, Romváry V (1983) Gyógyító növények. Medicina Ed., Budapest
17. Schilcher H (1990) Phytotherapie in der Kinderheilkunde. Stuttgart Wissenschaftl. Verl
18. Valnet J (1979) Phytothérapie, traitement des maladies par les plantes. Maloine Ed., Paris
19. Varró AB (1942, réédité 1991) Gyógynövények gyógyhatásai, Pannon Kiadó, Budapest
20. Verzar-Petri G (1999) Fitotérápia az orvosi gyakorlatban. Springer Ed. Budapest
21. World Health Organization (2007) WHO monographs on selected medicinal plants. Volume 3, World Health Organization, Geneva
22. Wichtl M, Anton R (1999) Plantes thérapeutiques. Éditions Tech & Doc, Paris