

La Phytothérapie : une médecine au naturel Une médecine qui a traversé les siècles...



De nos jours, les progrès dans l'identification des principes actifs, la découverte de nouvelles propriétés pharmacologiques, et l'absence générale d'effets secondaires des médicaments à base de plantes ont contribué à faire de la phytothérapie une médecine à part entière.

Les progrès scientifiques et techniques réalisés ces dernières années dans les domaines de l'agronomie, la chimie végétale et la pharmacologie ont permis de mettre au point **des formes thérapeutiques et galéniques encore plus sûres, plus adaptées et toujours plus efficaces.**

Le 21^e siècle est marqué par l'émergence d'une nouvelle phytothérapie qui réconcilie : **les traditions séculaires, les preuves d'une efficacité scientifique, une haute technicité garante de la qualité et sécurité des produits ainsi que le respect du végétal et de la Nature.**

La Phytothérapie : une médecine au naturel

La Phytothérapie : une science reconnue

Dans les années 1980, le ministère de la Santé a reconnu officiellement la phytothérapie comme une médecine à part entière en attribuant le statut de médicaments à certaines plantes.

Cette décision a été prise non seulement sur la base de leur réputation traditionnelle souvent séculaire, mais aussi suite aux nombreuses études cliniques qui ont fourni la preuve incontestable de leur efficacité.

On oppose souvent et malencontreusement les médicaments «classiques», c'est-à-dire chimiques à la phytothérapie.

Il y a pourtant une place pour ces deux médecines dans l'arsenal thérapeutique car elles sont complémentaires.

La médecine moderne est indispensable, mais elle intervient souvent dans l'urgence et pour un traitement de courte durée.

La médecine par les plantes se pratique préférentiellement sur des périodes prolongées. Par son action **en douceur et en profondeur**, la phytothérapie contribue au **bon équilibre** de notre corps en **stimulant notre organisme**, sans l'intoxiquer, **sans effets secondaires** et permet une véritable **prévention** pour de nombreuses maladies.

La lutte dès les premiers symptômes contre les maux quotidiens (stress, surpoids, insomnie, rhumatismes, mauvaise circulation sanguine...) est le meilleur moyen d'empêcher le développement d'affections plus graves (dépression, maladies infectieuses, diabète...).

Dans ce domaine, la phytothérapie est incontestablement la médecine la plus adaptée pour attaquer le mal à son début.

Bien choisies et bien utilisées, les plantes guérissent efficacement et souvent rapidement, de nombreux problèmes tels que le stress, les insomnies, les douleurs articulaires, les digestions difficiles, les infections respiratoires, etc...

De plus, la multiplicité des plantes, leurs nombreux domaines d'indication et la réactivité particulière de chacun permet une adaptation aux problèmes spécifiques de la personne traitée.

Le saviez-vous ?

Plus d'une centaine de grands médicaments viennent des plantes !

La morphine et la codéine, deux antalgiques majeurs, sont extraits de l'opium, suc du Pavot blanc.

L'aspirine, après transformation, provient du Saule blanc.

La quinine, antimalarique universel, provient du Quinquina.

Le taxotère et la vincristine, médicaments anticancéreux, proviennent de l'If et de la Peruvénche de Madagascar.

La Digitale fournit la digitaline, cardiotonique indispensable.

La Belladone : l'atropine... etc.

La Phytothérapie : une médecine au naturel Le meilleur de la nature...

L'efficacité d'un traitement de phytothérapie repose avant tout sur le choix des plantes qui le composent. Aussi, la qualité des plantes ou des produits dérivés est-elle essentielle ?

Cette qualité s'obtient par une sélection rigoureuse de l'espèce, de la partie active de la plante (racine, sommité fleurie, tige, feuille, fruit) en veillant aux bonnes conditions de culture (exposition au soleil, sol, climat) et de période

adéquate pour la cueillette. Ensuite, les plantes doivent être contrôlées par de nombreuses analyses garantissant leur innocuité (recherche de bactéries et vérification de l'absence d'éventuels pesticides) mais aussi leur teneur en principes actifs.

Les plantes vendues en pharmacies sont devenues d'authentiques médicaments.



La Phytothérapie : une médecine au naturel

Le secret des plantes : la synergie d'action

Le médicament chimique est composé généralement d'un seul constituant actif (une seule catégorie de molécules). Par exemple, prendre de l'aspirine, c'est absorber des molécules d'acide acétylsalicylique et rien d'autre.

Dans la plante (prenons le cas de l'écorce de saule qui est justement à l'origine de l'aspirine), **il y a un grand nombre de composés différents qui auront chacun un rôle à jouer.**

Certains auront une action antidouleur ou anti-inflammatoire, d'autres vont agir pour favoriser le transport des constituants actifs jusqu'au site d'action, d'autres encore protégeront des effets secondaires éventuels. En réalité, la plante porte en elle toute la complexité du vivant : c'est cet ensemble (toutes les substances naturelles contenues dans la plante) qu'on appelle le **Totum ou poudre totale.**

Au lieu de l'action unique et incisive d'un seul composé, on a dans le **Totum**, un ensemble de constituants actifs qui agissent en harmonie.

Ce mode d'action spécifique, qui fait intervenir plusieurs substances simultanément est appelé la **synergie d'action.**

Cela signifie que pris **tous ensemble**, ces constituants seront **plus efficaces** que s'ils étaient **pris séparément**. Ce phénomène vérifié par l'expérimentation scientifique est un **fait reconnu par tous les spécialistes des plantes.**

Cette synergie qui existe à l'intérieur d'une même plante peut encore être améliorée et **renforcée par l'action concertée de plusieurs plantes.** C'est une des pratiques les plus anciennes de la phytothérapie que celle de **l'art de mélanger les plantes.** C'est d'ailleurs pour cela que figure dans ce guide autant de conseils d'associations.



La Phytothérapie : une médecine au naturel

La Poudre totale est toujours plus efficace que l'extrait

Pendant longtemps, la tisane de nos grands-mères a été la forme privilégiée ; la vie à la campagne et la disponibilité du jardin la rendaient facile à utiliser. Cependant si cette forme a fait ses preuves, il ne faut pas oublier que seules les substances solubles dans l'eau chaude sont récupérées et qu'à l'inverse la poudre totale de plante - sous la forme d'une gélule plus adaptée à la vie moderne - présente l'avantage de préserver toute la richesse de la plante (solubles et non solubles).

De très nombreux médicaments de phytothérapie en gélules sont à base d'extrait sec de plante : si certains sont de bonne qualité, ce n'est pas forcément toujours le cas ! En effet, la qualité est très variable car elle dépend du procédé d'extraction utilisé (où intervient un très grand nombre de paramètres : durée, température, solvant, techniques employées) et de la mise en forme galénique.

En outre, l'**utilisation d'un extrait sec** d'une plante **ne permet ni d'avoir tous les actifs naturels** de la plante, **ni la synergie d'action** des actifs de cette plante, élément pourtant indispensable et garant de l'efficacité.

Contrairement à l'extrait sec d'une plante, **la poudre totale de plante ne subit aucun traitement chimique et représente la forme la plus proche de la plante à l'état naturel.**

Une piste intéressante pour les associations de plantes en phytothérapie liquide ...

L'utilisation de la poudre totale de plante est particulièrement bien adaptée à la mise en gélules.

En revanche son utilisation **dans les produits liquides (ampoule à boire par exemple)** n'est pas toujours aisée. Aussi, des études très récentes ont montré qu'il était possible dans un produit liquide de **«recréer» une synergie d'action** en mélangeant plusieurs plantes afin d'avoir une interaction entre les différents actifs naturels de ces différentes plantes. Cela a été rendu possible à l'unique condition d'avoir des extraits de plantes liquides de **grande qualité avec une teneur garantie en principes actifs**, on parle alors d'**Extrait Titré de plantes**.

Le bon conseil

pour une phytothérapie efficace

Toujours exiger une poudre totale de plante, c'est la forme galénique la plus proche de la plante à l'état naturel.

Lorsque cela n'est pas possible technologiquement (notamment pour les produits sous forme liquide), exiger une association de plusieurs plantes sous forme d'Extrait Titré.

La Phytothérapie : une médecine au naturel

Les plantes : un domaine d'applications multiples

Une caractéristique principale des plantes est la grande diversité des utilisations thérapeutiques que l'on peut en faire.

Chacune d'entre elles (ou presque) trouve des domaines d'application parfois très différents. La grande richesse en composants dans une même plante explique ce phénomène.

Il arrive également très souvent que des parties différentes d'une même plante agissent sur des problèmes spécifiques. C'est le cas de l'Ortie dont les parties aériennes soignent la peau et les cheveux, alors que la racine agit sur les troubles de la prostate.

Nombreux sont les domaines dans lesquels la phytothérapie est performante.

Donnons-en quelques exemples :

Le traitement des douleurs articulaires (Harpagophytum, Prêle)

Cystite urinaire (Cannerberge, Bruyère, Busserole, Queue de Cerise)

Les problèmes de transit (Ispaghul)

La stimulation du système immunitaire (Échinacée, Pélargonium)

Les troubles de la circulation sanguine (Vigne rouge, Marronnier d'Inde)

Les problèmes de concentration et de mémoire (Bacopa, Ginkgo)

La phytothérapie moderne vous propose des **médicaments de santé** à la fois **pour la prévention et pour le traitement** de vos maux quotidiens pour vous et votre famille. Il est souvent intéressant d'associer plusieurs plantes entre elles pour avoir une efficacité d'action maximale sans effets secondaires. C'est d'ailleurs l'essence même de la phytothérapie que de savoir marier les plantes entre elles pour répondre au mieux à une indication donnée.

Parmi toutes les plantes, comment s'y retrouver ?

En lisant les propriétés de ces plantes dans le guide, vous retrouverez ces indications ainsi que les associations conseillées.

Les principales indications sont regroupées par catégorie de troubles avec un code couleur pour faciliter leur repérage. Les plantes sont ensuite listées par ordre alphabétique avec pour chacune d'elles, une présentation de leurs propriétés et vertus thérapeutiques traditionnelles, ainsi que la meilleure façon de les associer entre elles.

Certaines plantes majeures (les plus fréquemment utilisées) sont signalées par une impression en caractère gras, les autres venant souvent en complément du traitement ou pour une indication plus spécifique.