



HISTOIRE DES PLANTES MÉDICINALES

IL ÉTAIT UNE FOIS...

La médecine par les plantes remonte à l'aube de l'humanité. Aux temps préhistoriques, les chasseurs-cueilleurs ne se limitaient pas à consommer des plantes, ils s'en servaient aussi pour se soigner. Pas d'écrits bien sûr, mais des fouilles archéologiques ont dévoilé qu'il y a 35 000 ans les hommes de Cro-Magnon connaissaient certaines plantes comme la camomille, le chanvre, l'ortie, l'achillée millefeuille, le lin, le pavot et la valériane. Les premiers « sorciers » datent de cette lointaine époque où l'usage des plantes médicinales revêtait pour les hommes un

caractère sacré. Chez les civilisations précolombiennes, les Mayas, les Aztèques et les Incas utilisaient déjà le quinquina, réputé pour ses propriétés antipaludiques et anti-inflammatoires, tout comme l'ipéca, connu pour ses vertus respiratoires et gastro-intestinales, ou encore le curare, dont ils se servaient comme anesthésiant.

LES PREMIERS ÉCRITS DE L'ANTIQUITÉ

Les plus anciens écrits remontent à la Chine, à la Mésopotamie, à l'Égypte et à l'Inde. L'une des plus vieilles pharmacopées serait une tablette cunéiforme



découverte à Nippour en Mésopotamie. Gravée à la fin du troisième millénaire avant notre ère, elle mentionne une demi-douzaine de remèdes, dont la plupart sont issus du règne végétal. On y trouve entre autres le pavot, utilisé comme plante alimentaire, thérapeutique, rituelle et... psychotrope.

Près de trois mille ans avant J.-C., un traité de médecine chinois intitulé *Běnc o jīng* aurait été rédigé par l'empereur Shénnóng. Légende ou réalité ? Shénnóng était un empereur mythique et son ouvrage, qui mentionne 365 remèdes à base de plantes, a plus probablement été rédigé sous le Han par un auteur inconnu, au 1^{er} siècle avant J.-C.

Spécialistes de l'art de l'embaumement et de la parfumerie, les Égyptiens connaissaient le benjoin, la myrrhe, l'oliban, le safran, le ricin... Plus précieuses que l'or ou l'argent, ces plantes faisaient partie intégrante de la civilisation égyptienne et étaient indispensables à la réincarnation et à la célébration des rites liturgiques, magiques et thérapeutiques. Le papyrus Ebers, daté de 1550 avant J.-C. - découvert en 1873 par l'égyptologue allemand Georg Ebers -, décrit quelque 877 préparations à base de plantes et de minéraux. On retrouve également sur l'un des murs

du temple de Thoutmosis III à Karnak (1400 avant J.-C.) une partie des plantes de la pharmacopée égyptienne.

En Inde, pays de la médecine ayurvédique, science de la longévité, ce sont les brahmanes, la caste sacerdotale dépositaire de la tradition védique, qui exerçaient la phytothérapie mille cinq cents ans avant notre ère. *L'Ātharva-Veda* comporte des chapitres sur les aphrodisiaques, les toniques et la toxicologie. Le *Caraka-Samhitā*, au 1^{er} siècle après J.-C., décrit plus de 500 plantes médicinales ; deux siècles plus tard, 700 remèdes sont répertoriés dans le *Sushruta-Samhitā*. À cette époque, on anesthésiait les personnes qui allaient subir une opération avec de la belladone, du chanvre indien et de la jusquiame.

Chez les Grecs, c'est à Hippocrate, figure de proue de l'école de médecine de Cos, que l'on doit au 5^e siècle avant J.-C. la théorie des humeurs, qui perdurera pendant plus de deux millénaires. Selon cette théorie, le corps renferme quatre humeurs (sang, pituite, bile et atrabile) correspondant aux quatre éléments (air, eau, feu et terre). Ce médecin, que l'on disait descendant du dieu Asclépios, rédigea d'autre part des observations sur 230 plantes



médicinales. Au moment des grandes épidémies de peste qui ravagèrent Athènes, il prescrivait d'allumer des feux avec du romarin, de la lavande, de la sarriette, du genévrier et de l'hysope. En brûlant, ces plantes dégagèrent des vapeurs antiseptiques dues à leurs essences.

Au IV^e siècle avant J.-C., le naturaliste et philosophe Théophraste, considéré comme le père de la botanique, indiquait dans son ouvrage *Histoire des plantes* les propriétés de plusieurs centaines de végétaux.

Plus tard, au I^{er} siècle de notre ère, Dioscoride, un médecin grec des armées de Néron, décrivait 600 plantes dans son livre *De materia medica*. Traité incontournable de la pharmacopée romaine, ce livre sera la référence des pharmaciens jusqu'au début de la Renaissance. On y trouvait, outre des informations sur la manière d'utiliser les plantes, la liste des maladies qu'elles guérissaient.



Originaire d'Asie mineure, Galien était le médecin de l'empereur Marc Aurèle, dont il guérissait les migraines au moyen d'une préparation à base d'opium : la thériaque. Il est l'auteur au II^e siècle de *De la composition des médicaments*, qui comporte la description et la fabrication de plus de 400 médicaments d'origine végétale. C'est à lui que l'on doit le terme « galénique », partie de la pharmacie dédiée à la fabrication des médicaments (comprimé, onguent, suppositoire...).

LES SIMPLES DU MOYEN ÂGE

Le Moyen Âge marque l'âge d'or de l'herboristerie arabe. Au cours de leurs multiples invasions, les Arabes ont ajouté à leurs propres connaissances l'héritage thérapeutique des civilisations grecque, latine, assyrienne, hébraïque et perse. Ibn Sīnā, connu sous le nom latin d'Avicenne, fut au XI^e siècle le plus grand médecin et philosophe de son temps. Son ouvrage encyclopédique de médecine médiévale, le *Kitāb al-Qānūn fī al-Tibb* (*Canon de la médecine*), décrit, entre autres, les propriétés et l'emploi de plus de 800 plantes médicinales. Pour la digestion, celui que l'on baptisait le prince de la médecine préconisait par exemple un mélange de cumin sauvage, de rue, de



borax (minéral), de poivre blanc et de miel. Mais Avicenne s'intéressait aussi aux vertus esthétiques procurées par les plantes et savait comment soigner les verrues, faire disparaître les taches de rousseur ou les tatouages.

À cette époque, en Europe, les religieux qui s'approprièrent le savoir antique de l'herboristerie. Les moines créèrent des « jardins de simples », comme à l'abbaye de Salagon dans le sud de la France. Ces « simples », drogues d'origine végétale, sont recensées dans plusieurs ouvrages, comme le *Liber de simplicibus medicinis* de Matthaeus Platearius, médecin de l'école de Salerne, la première école de médecine fondée au IX^e siècle au sud de Naples. Dans les campagnes, les femmes transmettaient elles aussi l'art des simples de génération en génération. Mais celles qui connaissaient le pouvoir et le secret des plantes furent bientôt considérées comme des sorcières, et seront persécutées jusqu'au XVII^e siècle. Leurs remèdes de *bona fama* n'étaient pourtant pas, comme on le croit encore aujourd'hui, des remèdes de « bonne femme », mais des remèdes « de bonne renommée »... L'abbesse bénédictine allemande Hildegarde de Bingen, poétesse, musicienne et visionnaire, est considérée comme la première phytothérapeute moderne. Elle rédigea plusieurs volumes sur la phytothérapie, dont le *Livre des subtilités*, qui présente les propriétés des plantes médicinales. *Des causes et des remèdes* traite, lui, des maladies, de leurs symptômes et des remèdes à base de végétaux. Celle que l'on appelait la « sainte guérisseuse » fut la première à délaisser le grec et le latin au profit de l'allemand, afin de vulgariser ses connaissances des simples.



LA RENAISSANCE, SIÈCLE D'OR DES PLANTES

À travers les siècles, la connaissance des plantes médicinales et des remèdes végétaux n'a pas cessé de s'enrichir. Le XV^e siècle est ainsi appelé « le siècle des plantes ». À cette époque, les jardins botaniques fleurissent. On y enseigne la botanique, bien sûr, mais aussi l'usage des plantes médicinales. Et les herboristes rapportent de leurs voyages des plantes exotiques qui contribuent à enrichir la pharmacopée européenne des drogues des nouveaux mondes. Les Espagnols introduisent sur le Vieux Continent, entre autres, le quinquina, la verveine citronnée, le tabac, la salsepareille et de nombreux végétaux à usage alimentaire et médicinal. Un siècle plus tard, Paracelse révolutionnera le petit monde des herboristes. Cet alchimiste, astrologue et médecin suisse à qui l'on doit la célèbre formule « Tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui fait le poison », est le père de la toxicologie.

Il est l'auteur d'un traité de plantes médicinales titré *Herbarius : de la vertu des plantes, des racines et des semences*. Titulaire d'une chaire de médecine à l'université de Bâle, Paracelse était un esprit indépendant méprisant l'autorité, ce qui lui valut le surnom de « Luther de la médecine ». Il fut le premier à définir les fondements de la « théorie des signatures » : selon cette théorie, la ressemblance entre la couleur, la morphologie ou encore la biologie de nombreuses plantes avec les parties du corps humain n'est pas due au hasard. La pivoine signale ainsi par la couleur rouge de ses fleurs des propriétés hémostatiques ; les noix, dont les cerneaux évoquent la forme du cerveau, indiquent qu'elles ont la vertu de calmer les maux de tête ; la pulmonaire, semblable à la plèvre des poumons, soulage les affections pulmonaires...



LA PHARMACOPÉE DES TEMPS MODERNES

Au XVIII^e siècle, la santé publique devint affaire d'État et, en 1777, la création du Collège de pharmacie consacra l'autonomie et le monopole définitifs des apothicaires sur la préparation et la délivrance des remèdes. Pierre-Jean-Baptiste Chomel, botaniste, médecin du roi et membre de l'Académie des sciences, ne portait pas les herboristes dans son cœur. Ils écrivit dans son ouvrage *Abrégé de l'histoire des plantes usuelles* : « Ils ne distinguent les plantes que par des noms corrompus et, confondant les espèces, ils font le plus souvent des quiproquos aussi pernicieux aux malades qu'ils sont préjudiciables à la réputation des médecins et des apothicaires. »

Le siècle suivant signa un tournant pour l'herboristerie : ce fut l'avènement de la phytochimie. Les scientifiques découvrirent les principes actifs des plantes et isolèrent leurs propriétés, comme la caféine du caféier, la quinine du quinquina, l'atropine de la belladone, la salicyline de l'écorce du saule, etc. Mais alors que la médecine moderne se détournait des simples, le médecin de campagne François-Joseph Cazin les réhabilita dans son *Traité pratique des plantes médicinales indigènes*, qui sera longtemps considéré comme la bible des phytothérapeutes.

Bien que les médicaments de synthèse s'imposèrent au XX^e siècle et que se développa la puissante industrie pharmaceutique, certains médecins résistèrent. Ce fut le cas du médecin britannique Edward Bach, qui mit au point des dilutions homéopathiques à base de fleurs qu'il appela « élixirs floraux », correspondant



À NOTER

À ce jour, 70 % des médicaments sont issus des végétaux, alors que moins de 4 % des composants organiques du monde végétal ont été étudiés. Réserve inépuisable de médicaments, les plantes ont encore bien des secrets à nous délivrer.

aux différents états de la personnalité. De son côté, le médecin Henri Leclerc rédigea *Précis de phytothérapie : thérapeutique par les plantes*, tandis que le médecin militaire Jean Valnet remit la phytothérapie à l'honneur à travers des

conférences et des publications comme *La phytothérapie : traitement des maladies par les plantes*..



AU NOM DE LA LOI

Créé en 1803 et supprimé par la loi du 11 septembre 1941 sous le régime de Vichy, le diplôme d'herboristerie n'a, à ce jour, jamais été rétabli. La vente des plantes médicinales est devenue et reste le monopole des pharmaciens. Seuls les herboristes diplômés d'État ont pu, depuis l'ordonnance de 1945, continuer à exercer leur profession, mais ils sont aujourd'hui de moins en moins nombreux. Un décret datant de 1979 autorisait à vendre 34 plantes médicinales en herboristerie. Un nouveau décret en date du 26 août 2008 porta ce nombre à 148, après que l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS) eut procédé à leur évaluation. Il n'en reste pas moins que les producteurs et les distributeurs de ces plantes, faute d'un

diplôme officiel, ne peuvent théoriquement prodiguer aucun conseil, car il leur est interdit de donner des indications à visée thérapeutique.

En juillet 2011, le sénateur Jean-Luc Fichet a déposé une proposition de loi sur l'herboristerie. Le texte rétablissait le diplôme d'herboriste et obligeait la profession à suivre toute la chaîne de production des plantes, de la cueillette au consommateur. « À l'heure où la médecine des plantes, la phytothérapie, prouve son utilité, il faut donner à la médecine des simples un vrai canal et une vraie formation, plaidait le sénateur. Développer et reconnaître les herboristes comme exerçant une compétence entière qui peut s'exprimer en dehors du cadre de la formation des pharmaciens spécialisés permettrait de

médicinales, une filière et des métiers d'avenir » a été constituée au Sénat en avril 2018. À la suite d'auditions et de tables rondes menées avec une centaine d'acteurs – producteurs, cueilleurs, herboristes, pharmaciens, médecins –, cette mission a adopté le 25 septembre 2018 un rapport final, présenté par Joël Labbé (RDSE, Morbihan), qui comporte 39 propositions articulées autour de trois axes : le développement de la filière, la réglementation et les plantes médicinales dans le système de santé. Un rapport qui représente peut-être une note d'espoir pour la réhabilitation des plantes médicinales et la reconnaissance du métier d'herboriste.

AILLEURS DANS LE MONDE

développer un savoir-faire approfondi dans la médecine naturelle. Les herboristes sont les derniers gardiens d'un savoir traditionnel qu'il faut transmettre à la nouvelle génération.» La proposition de Jean-Luc Fichet n'a, pour l'heure, pas abouti, et seules les herboristeries qui comptent un pharmacien parmi leur personnel ont légalement le droit d'exercer. Les autres sont malheureusement souvent poursuivis par l'ordre des pharmaciens et doivent rendre des comptes devant la justice. Pourtant, même s'ils n'ont encore aucune reconnaissance officielle, de nombreux organismes, comme l'École des plantes, l'Association pour le renouveau de l'herboristerie à Paris ou l'École lyonnaise des plantes médicinales, dispensent des enseignements d'excellent niveau. À l'initiative du groupe Rassemblement démocratique et social européen (RDSE), une mission d'information sur le « développement de l'herboristerie et des plantes

En **Belgique**, les herboristes ont pignon sur rue et sont titulaires d'un diplôme officiel de « chef d'entreprise herboriste », délivré par trois centres de formation. Cette formation se déroule sur deux ans. Dans ce pays, quelque 415 plantes médicinales sont en vente libre, et les herboristes peuvent légalement donner des conseils d'usage.

En **Allemagne**, depuis 1939, un diplôme de *Heilpraktiker* est délivré par le ministère de la Santé. Après un examen approfondi de leurs connaissances médicales, ce diplôme



permet aux praticiens d'être inscrits sur un registre professionnel reconnu par l'État. La phytothérapie est d'autre part reconnue depuis la loi sur les médicaments du 1^{er} janvier 1978, qui dispose que « toute connaissance médicale empirique, lorsque ses résultats sont examinés au moyen de méthodes scientifiques, peut être considérée comme connaissance scientifique ».

Au **Royaume-Uni**, il existe des formations dont les programmes sont à la croisée de la médecine et de l'herboristerie. Elles durent entre quatre et cinq ans selon les instituts, et comportent environ 2 000 heures de cours théoriques pour 450 heures de pratique. À condition de ne pas prétendre au titre de médecin, les *herbalists* peuvent vendre et conseiller des plantes médicinales dans la mesure où elles ne sont pas considérées comme des médicaments.

En **Suisse romande**, les droguistes-herboristes délivrent certains médicaments en vente libre, des cosmétiques et des plantes médicinales. Ils sont autorisés à donner des conseils, à indiquer leur posologie et leurs contre-indications. Ils peuvent également confectionner des mélanges de plantes et autres préparations de pommades, onguents, teintures... Leur formation se déroule sur quatre ans, à raison d'un à deux jours de cours théoriques et trois à quatre jours passés dans une droguerie chaque semaine. Ils se voient ensuite délivrer un certificat fédéral de capacité de droguiste.

Il n'existe pas de diplôme d'herboriste officiellement reconnu en **Espagne**, mais les herboristeries proposent parfois jusqu'à 300 plantes à la vente. Depuis le 25 décembre 1990, la loi permet la vente libre des plantes traditionnellement considérées comme médicinales, à condition



qu'elles ne soient pas accompagnées d'indications thérapeutiques.

En **Italie**, un diplôme d'herboristerie reconnu par l'État a été créé en 1931. En 1996, ce diplôme s'est transformé en diplôme universitaire, délivré après trois années d'études. Il donne le droit de cultiver, cueillir, préparer et conditionner des plantes médicinales ainsi que d'ouvrir une herboristerie, sans toutefois pouvoir indiquer de recommandations thérapeutiques.

Nos **cousins québécois** ont créé en septembre 1995 la guilde des herboristes, qui regroupe 400 membres : des herboristes, mais aussi des médecins, des naturopathes et des consommateurs. Ses missions : préserver le droit à l'accès et à l'utilisation de plantes médicinales, et perpétuer la tradition de l'herboristerie. Il existe plusieurs écoles de formation au Québec qui proposent une approche holistique de la santé.

En **Chine**, deux filières officielles de formation délivrent un diplôme de docteur en médecine traditionnelle ou en médecine occidentale. Dans ce pays, plus de 7 000 espèces de plantes médicinales sont couramment utilisées.



LES PRINCIPES ACTIFS

DES POUVOIRS DÉVOILÉS PAR LA SCIENCE

Pendant des millénaires, les hommes ont tenté de comprendre les pouvoirs thérapeutiques des plantes médicinales. Il faudra attendre le XIX^e siècle pour que les progrès de la chimie mettent en évidence les principes actifs des plantes, ces substances chimiques responsables de leurs vertus.

Le pouvoir thérapeutique d'une plante est le résultat d'un ou plusieurs principes actifs. Ceux-ci sont localisés dans leurs différents organes, et leur efficacité dépend du climat, de l'altitude, du biotope, de l'ensoleillement, de leur conservation ou encore de leur préparation.



de soufre. Ils exercent de puissants effets physiologiques et toxicologiques et sont administrés à de faibles doses car ce sont de violents poisons. Parmi les plantes produisant des alcaloïdes, on trouve le coquelicot, les pavots – dont le pavot à opium qui produit la codéine, la morphine, la papavérine et l'héroïne –, le café, le thé, la coca, la belladone, le tabac, la passiflore – un sédatif naturel qu'utilise la tribu indienne des Algonquins –, la consoude, le gui, la fumeterre, la colchique...

LES PRINCIPES ACTIFS MAJEURS

- > Les alcaloïdes
- > Les amers
- > Les antibiotiques
- > Les coumarines
- > Les flavonoïdes
- > Les saponines
- > Les huiles essentielles
- > Les mucilages
- > Les tanins

LES ALCALOÏDES

Les alcaloïdes sont composés de carbone, d'hydrogène, d'azote, d'oxygène et parfois

LES PRINCIPES AMERS

Les principes amers sont des substances qui ont pour point commun d'avoir un goût... amer. Ils exercent une action stimulante sur les sécrétions de l'appareil digestif : ils sont à la fois cholérétiques (ils stimulent la sécrétion de la bile) et cholagogues (ils favorisent l'évacuation de la

bile), digestifs et toniques. Dans cette catégorie se trouvent l'artichaut, les camomilles, le chardon béni, la chicorée, le pissenlit, le curcuma, la cardamome, le gingembre, la gentiane...

LES ANTIBIOTIQUES

Utilisé pour la première fois par le chercheur Jean-Paul Vuillemin au XIX^e siècle, le terme « antibiotique » signifie « contre la vie ». Il désigne un principe actif qui détruit la vie d'un élément pour en protéger un autre. Chez les plantes, ce principe actif les protège contre les agents pathogènes ; il est aussi antifongique, bactéricide et antiviral. La bardane, la sarriette, l'origan, le thym, le serpolet sont des plantes qui sécrètent des antibiotiques.

LES COUMARINES

Le parfum des coumarines rappelle l'odeur d'amande, de foin coupé et de vanille qui sert de fixateur en parfumerie. Les coumarines ont des vertus antispasmodiques, calmantes, anxiolytiques, hypotensives ou anti-inflammatoires et veinotoniques. Elles sont présentes dans l'angélique, la berce commune, la bergamote, le citron, la fève de Tonka, le mélilot, le gailllet gratteron...

LES FLAVONOÏDES

Les flavonoïdes sont responsables de la coloration des fleurs et des fruits. Leurs pigments servent à attirer les insectes pollinisateurs et protègent des insectes ravageurs et des rayonnements du soleil. Ils sont veinotoniques, antioxydants, anti-inflammatoires, antibactériens et fluidifiants. Ils sont présents dans le citron, la canneberge, les fraises, les roses, les bleuets, la vigne rouge...

LES SAPONINES

Les saponines ont des propriétés moussantes qu'elles donnent notamment au savon, fabriqué à partir de la racine de la saponaire. Ces substances servent à protéger les plantes contre les agressions fongiques. Elles ont également des vertus expectorantes. Le bouillon blanc, le ginseng, la saponaire, le soja, la pensée sauvage, la salsepareille sont sources de saponines.

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont des substances huileuses, odorantes et volatiles. Selon le biotope, l'altitude, le climat, la composition du sol, l'ensoleillement, les

plantes à huiles essentielles peuvent sécréter des substances biochimiques différentes. Ces variations engendrent la notion de chémotype (entité chimique distincte au sein d'une même espèce). Par exemple, dans la famille des thym, on trouve le thym à géranol, à carvacrol, à linalol ou encore à thujanol. Les huiles essentielles ont des propriétés anti-inflammatoires, anti-infectieuses, antiseptiques, sédatives, stimulantes, calmantes. Le pin sylvestre, la camomille romaine, la matricaire, l'eucalyptus, le laurier, le ravintsara, l'arbre à thé, la cardamome, le coriandre, le genévrier, l'angélique, le curcuma, le gingembre, la valériane, le basilic, l'hysope, le romarin, le thym, la sauge, le citron, l'orange, le pamplemousse sont des sources d'huile essentielle.



LES MUCILAGES

Riches en pectines et en gommes, les mucilages gonflent au contact de l'eau pour former des gels. Ils ont des vertus anti-inflammatoires, adoucissantes, laxatives, lubrifiantes et béchiques (qui soignent la toux). On retrouve les mucilages dans les sept plantes pectorales : le bouillon blanc, le coquelicot, la mauve, la guimauve, le pied-de-chat, le tussilage et la violette, mais aussi dans la camomille allemande, la matricaire, les graines de lin...

LES TANINS

Les tanins ont des propriétés astringentes : ils imperméabilisent et resserrent les tissus. Leurs vertus sont également hémostatiques, bactéricides, vasoconstrictrices et vulnérinaires (ils soignent les plaies et les blessures). On en trouve dans l'alchémille vulgaire, le mûrier sauvage, la benoîte, l'aigremoine, l'eupatoire, les fraises, l'églantier, la bruyère, l'arbusier...





COMMENT UTILISER LES PLANTES MÉDICINALES ?

PRÉPARER LES TISANES

- **Infusion** : ce procédé consiste à verser de l'eau bouillante sur une plante médicinale pour en extraire les principes actifs. Avant de filtrer, on laisse infuser en couvrant la préparation pour préserver les essences volatiles. Le temps d'infusion est de cinq minutes pour les fleurs, bourgeons, feuilles et graines et de dix minutes pour les bois, écorces et racines. Les plantes à huiles essentielles (lavande, camomille, menthe, romarin, sauge...) sont préparées uniquement en infusion pour éviter l'évaporation des principes actifs.
- **Décoction** : cette opération consiste à faire bouillir pendant cinq à dix minutes les plantes médicinales dans de l'eau

pour en extraire les principes actifs. Elle convient aux plantes dures et sèches comme les bois, baies, écorces, graines et racines.

- **Macération** : il s'agit de laisser tremper une plante dans de l'eau, de l'alcool, du vin, de l'huile végétale ou du vinaigre pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours ou semaines.

BIEN LES UTILISER

Les tisanes s'utilisent en boisson, mais peuvent aussi avoir d'autres usages, internes ou externes.

- **Inhalation** : idéale pour les affections respiratoires, elle fait pénétrer les principes actifs des plantes jusqu'à la gorge, aux sinus et aux bronches. L'inhalation

de thym soigne ainsi rhumes, maux de gorge et bronchites.

Verser une tisane dans un bol et attendre une ou deux minutes, car les vapeurs trop chaudes risquent de brûler les voies respiratoires. Avec une serviette posée sur la tête, respirer au-dessus du bol, pendant cinq à dix minutes, à raison d'une à deux fois par jour - on peut aussi utiliser un inhalateur. Attendre environ une heure avant de sortir, car les muqueuses dilatées par l'eau chaude sont plus sensibles au froid et plus perméables aux microbes.

- **Gargarisme** : ce procédé agit sur la muqueuse qui couvre le fond de la bouche, le pharynx et les amygdales, et permet ainsi de soigner les maux de gorge. Par exemple, un gargarisme à base d'eucalyptus calme la toux. Faire une tisane puis, tête en arrière, prendre une gorgée tiède et la garder dans la bouche sans l'avaler pendant une minute. Répéter le processus pendant cinq à dix minutes.
- **Bain de bouche** : il est utilisé pour traiter la bouche et les gencives, notamment les aphtes. Par exemple, une infusion de sauge officinale calme les inflammations des muqueuses de la bouche.



- **Lotion** : un linge humecté soulage les affections de la peau, les piqûres d'insectes... Par exemple, une tisane de camomille soigne les gerçures.

Tremper un morceau de tissu propre dans une décoction ou une infusion chaude et appliquer sur la partie malade.

- **Bain** : le bain du corps entier ou le bain de pied ou d'yeux dans une eau mélangée à une tisane de plantes médicinales peut se faire froid, tiède ou chaud. Par exemple, un bain de tilleul a des propriétés relaxantes.

Faire une tisane de 500 gr de plantes et la mélanger à l'eau du bain avant de s'y plonger pendant une vingtaine de minutes.

- **Cataplasme** : cette méthode consiste à préparer une tisane de plantes et à appliquer la préparation hachée comme une pâte entre deux linges sur la partie à traiter. Par exemple, un cataplasme de chou vert soulage les rhumatismes, les foulures et les entorses.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les plantes sont nos plus fidèles alliées et contribuent à notre maintien en bonne santé depuis des siècles. Mais elles ne sont pas inoffensives. Toutes contiennent des principes actifs dans leurs racines, leurs fleurs et/ou leurs feuilles, qui peuvent être extrêmement puissants. Ces principes actifs agissent positivement sur l'organisme si l'on respecte un certain nombre de règles. Que ce soit en usage interne ou externe, bien choisir et bien utiliser une plante médicinale est donc indispensable.



Si les plantes médicinales ont moins d'effets secondaires que les médicaments de synthèse, elles peuvent toutefois provoquer des réactions indésirables : allergies, nausées, vertiges, maux de tête... Dans ce cas, il faut impérativement interrompre le traitement. Par exemple, le millepertuis est photo-sensibilisant : c'est pourquoi, parallèlement au traitement, il est recommandé de ne pas s'exposer au soleil. Comme toutes les plantes de la famille des astéracées, la camomille est déconseillée aux personnes présentant des allergies. L'aubépine peut parfois provoquer des palpitations et est contre-indiquée chez les personnes qui suivent des traitements cardiaques.

Les associations plantes-médicaments font parfois des cocktails détonants. En interagissant, ils peuvent entraîner des changements dans le mode d'action des plantes et/ou des médicaments. Ils peuvent également accroître les effets secondaires des médicaments et occasionner des toxicités, réduire ou augmenter leur effet thérapeutique ou faire échouer le traitement. Par exemple, la réglisse affecte la pression sanguine et ne doit pas être associée à des médicaments

contre l'hypertension ; le millepertuis présente un risque d'interaction médicamenteuse avec les antidépresseurs.

Enfin, la plus grande précaution est nécessaire chez les personnes fragiles ou sujettes à certaines maladies (diabète, maladies cardiaques, problèmes rénaux, asthme, allergies...).

Quant aux femmes enceintes et aux jeunes enfants, ils ne doivent jamais consommer de plantes médicinales sans avis médical.

PLAIDOYER POUR LES PLANTES BIO ET BIODYNAMIQUES

À moins de cultiver ses propres plantes médicinales dans son jardin, il est vivement conseillé d'acheter des plantes biologiques. C'est en effet la garantie qu'elles n'ont pas été cultivées avec des engrais chimiques et traitées à coup de pesticides, dont on retrouve les traces dans la plante... et dans notre organisme. C'est aussi l'assurance de ne pas polluer la terre et l'eau de nos rivières.

On peut aller plus loin que la culture biologique avec l'approche de la biodynamie. C'est Rudolf Steiner qui pose en 1924 les fondements de l'agriculture biodynamique : « une agriculture qui se base sur une profonde compréhension du vivant et qui assure la santé du sol et des plantes pour procurer une alimentation saine aux animaux et aux hommes. [...] Elle redonne au sol sa vitalité féconde grâce à des procédés thérapeutiques. » Steiner est également le père de l'anthroposophie, qu'il définit comme « une *sophia*, un état de conscience, une expérience intérieure de l'âme humaine qui rend l'homme pleinement humain. On ne doit pas la



traduire par "sagesse de l'homme", mais par "conscience de son humanité". »

Premier principe de la biodynamie : les préparations que l'on verse en doses homéopathiques dans le compost, après les avoir diluées dans de l'eau et dynamisées à la main ou dans un dynamiseur. On utilise l'achillée millefeuille, la camomille, l'ortie, l'écorce de chêne, le pissenlit, la valériane. On fait également des préparations de bouse ou de corne de vache pour renforcer la structure du sol, ce qui favorise l'activité microbienne et la crois-

sance des racines ; et des préparations à base de silice qui accentuent les effets de la lumière solaire, favorisent la pousse verticale des plantes et les protègent des maladies.

Second principe de la biodynamie : il faut tenir compte du passage de la lune devant les douze constellations qui sont divisées selon les quatre éléments : air (Verseau, Gémeaux, Balance), terre (Taureau, Vierge, Capricorne), eau (Poisson, Cancer, Scorpion), feu (Lion, Bélier, Sagittaire). Quand l'astre lunaire passe devant l'une de ces constellations, il apporte ses caractéristiques à la plante. Les constellations « terre » favorisent les plantes racine comme les carottes ; les constellations « eau », les plantes feuilles comme les salades ; les constellations « feu », les plantes fruits comme les tomates ; les constellations « air », les fleurs et les plantes médicinales.

Un calendrier biodynamique indique les jours où l'on peut semer, planter et récolter... ou se reposer.





LES PLANTES MÉDICINALES

ACÉROLA

MALPIGHIA GLABRA, MALPIGHIA
PUNICIFOLIA OU MALPIGHIA
EMARGINATA

LE PLUS⁺

Au Brésil, l'acérola est régulièrement consommé par les singes, jusqu'à provoquer des diarrhées passagères qui leur permettent d'éliminer les toxines.



FAMILLE :
Malpighiacées



PARTIES UTILISÉES :
Fruit

UN PEU D'HISTOIRE

Baptisé « cerise de l'érable » par les conquistadors espagnols qui le découvrirent au XVI^e siècle, l'acérola fut aussi appelé « cerise de la Barbade » ou encore « cerise des Antilles ». Originaire d'Amérique du Sud, il sauva du scorbut - maladie liée à des carences en vitamine C - un grand nombre de navigateurs partis à la conquête des Amériques. Dans leurs pratiques médicales traditionnelles, les Indiens le consommaient depuis des millénaires, cru ou en jus, pour soulager les troubles hépatiques et digestifs, mais aussi pour traiter la grippe, faire baisser la fièvre ou remédier aux empoisonnements dus aux morsures de serpents. Ce n'est qu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale que les scientifiques commencèrent à s'intéresser aux vertus de la plante. Une étude menée à l'université de Porto Rico a montré que le taux d'acide ascorbique, support de la vitamine C, était bien plus élevé dans les acérolas d'Amérique latine que dans n'importe quelle autre plante.

Champion toutes catégories pour sa teneur en vitamine C - quarante à cinquante fois supérieure à celle de l'orange -, l'acérola est depuis considéré comme un puissant antioxydant et un fruit d'exception pour booster le système immunitaire.

PRINCIPAUX COMPOSANTS

Vitamine C, A, B1, B6, calcium, fer, phosphore, magnésium, potassium, flavonoïdes, anthocyanes.

PROPRIÉTÉS

- L'acérola est un remarquable antioxydant. Il tonifie l'organisme en cas de fatigue et de surmenage.
- Il est anti-infectieux et peut traiter le rhume ou la grippe..

UTILISATION INTERNE

L'acérola peut être consommé en jus.

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Aucune.



ANGÉLIQUE

ANGELICA ARCHANGELICA

LE PLUS

La légende raconte que le soldat marseillais Annibal Camoux, mort en 1759 à l'âge de 120 ans, attribuait sa longévité au fait qu'il mâchait régulièrement de la racine d'angélique.



FAMILLE :
Astéracées



PARTIES UTILISÉES :
Feuilles, tiges,
graines, racines

UN PEU D'HISTOIRE



C'est à l'archange Raphaël que l'on doit le nom de baptême d'*angelica archangelica*. Il en aurait en effet offert à Charlemagne pour sauver son armée, malade de la peste. La plante était pourtant déjà connue des Grecs, des Hébreux et des Romains. Pour assouplir leurs muscles, les gladiateurs de la Rome antique s'en frottaient les membres avant les combats. Mais c'est dans les pays scandinaves que l'angélique a pris racine. Cultivée dès le Moyen Âge, elle y était réputée pour chasser les mauvais esprits. On mâchait aussi ses feuilles et on s'attachait un collier de ses graines autour du cou pour se prémunir des épidémies. Les médecins de la Renaissance la surnommaient « racine du Saint-Esprit ». En 1510, Paracelse, médecin et alchimiste, sauva de nombreux Milanais de la peste grâce à ses prescriptions d'angélique en poudre dissoute dans du vin. En 1602, la plante devint la panacée quand la peste frappa la ville de Niort. Dans son traité *Théâtre d'agriculture et mesnage des champs*, publié en 1600, Olivier de Serres écrivait : « L'angélique, tel nom a été donné à cette plante à cause de cette vertu qu'elle a contre les venins. » Un siècle plus tard, le *Dictionnaire botanique et pharmaceutique* qualifiait l'angélique de « stomacale, cordiale, céphalique, apéritive, sudorifique, vulnéraire ». C'est

aussi à cette époque que des religieuses de Niort eurent l'idée de confire l'angélique, lui donnant depuis lors la renommée d'une... friandise.

PRINCIPAUX COMPOSANTS

Huile essentielle (alpha-pinède), furocoumarines, tanins.

PROPRIÉTÉS

- L'angélique stimule l'appétit et agit sur tout le système digestif.
- Elle soigne l'aérophagie, soulage les douleurs abdominales et les colites.
- Expectorante, elle calme la toux des bronchites.
- C'est un tonique général en cas de fatigue nerveuse, d'anxiété et d'anémie.

UTILISATION INTERNE

Décoction : faire bouillir pendant 3 minutes (pour la plante et les graines) et 5 minutes (pour les racines) 1 cuillerée à café par tasse et laisser infuser pendant 10 minutes. Boire une tasse par jour.

PRÉCAUTION D'EMPLOI

La présence de furocoumarines rend l'angélique photo-sensibilisante. Il est donc conseillé d'éviter les expositions prolongées au soleil durant le traitement. Il existe également un risque de photodermite (érythème, prurigo, urticaire) chez les personnes dont la peau est sensible à la lumière.





ARTICHAUT

CYNARA SCOLYMUS

LE PLUS

L'utilisation thérapeutique de l'artichaut s'est longtemps fondée sur la théorie des signatures, qui voulait que tout ce qui est amer - comme la bile - devait être efficace pour soigner les troubles hépato-biliaires.



FAMILLE :
Asteracées



PARTIES UTILISÉES :
Feuilles



UN PEU D'HISTOIRE

Originaire du bassin méditerranéen, l'artichaut n'est autre qu'une déclinaison du chardon sauvage. Ses premières traces remontent à la Renaissance, lorsque Filippo Strozzi, membre d'une célèbre famille italienne, en introduisit quelques pieds à Florence en 1466. En moins de cent ans, l'artichaut se répandit dans toute l'Europe. La future reine de France, Catherine de Médicis, l'appréciait tellement qu'elle en fit venir de son Italie natale après son mariage avec le roi Henri II. En 1613, Nicolas Abraham de La Framboisière, médecin de Henri IV puis de Louis XIII, écrivait : « Les artichauts échauffent le sang et incitent nature au combat amoureux de Vénus [sic]. » Mais ce ne sont pas ses supposées propriétés aphrodisiaques qui firent son succès. Les médecins de cette époque lui avaient déjà trouvé des vertus diurétiques et l'utilisaient également pour soigner la jaunisse. Au XVII^e siècle, *cynara scolymus* devint le péché mignon de Louis XIV, à tel point qu'on en dénombrait cinq variétés différentes à la table du Roi-Soleil. Un siècle plus tard, le médecin Auguste Chomel recommandait l'artichaut dans le traitement de la jaunisse et de l'hydropisie, car il était prouvé qu'il favorisait la sécrétion de la bile par le foie

et la sécrétion d'urine par les reins. Mais son amertume ne fut élucidée qu'en 1960, lorsqu'on découvrit l'un de ses principes actifs : la cynaropicrine.

PRINCIPAUX COMPOSANTS

Cynarine, cynaropicrine, flavonoïdes, sels minéraux.

PROPRIÉTÉS

- L'artichaut soigne les troubles d'origine hépatique.
- Il stimule la formation et l'élimination de la bile.
- Il aide à mincir.
- Il régule le taux de cholestérol, d'urée et d'acide urique.

UTILISATION INTERNE

Décoction : faire bouillir pendant 3 minutes 1 cuillerée à soupe de feuilles séchées par tasse d'eau et laisser infuser pendant 10 minutes. Boire une tasse par jour avant les repas.

PRÉCAUTION D'EMPLOI

L'artichaut peut provoquer des allergies. Il est contre-indiqué pour les personnes qui souffrent de calculs biliaires ou d'obstruction des voies biliaires.



BOULEAU

BETULA PENDULA

LE PLUS +

Au XVI^e siècle, la sève de bouleau avait la réputation de pouvoir effacer les taches de rousseur et de lutter contre la calvitie.



FAMILLE :
Bétulacées



PARTIES UTILISÉES :
Feuilles, écorce, sève



UN PEU D'HISTOIRE

Depuis la nuit des temps, les peuples d'Europe et d'Asie du Nord ont recueilli la sève de bouleau pour drainer et purifier l'organisme. En 1565, le médecin italien Pietro Andrea Matthioli surnomma le bouleau « l'arbre néphrétique », déclarant que « si on perce le tronc du bouleau avec une tarière, il en sort une grande quantité d'eau, laquelle a grande propriété et vertu à rompre la pierre tant aux reins qu'à la vessie, si l'on continue d'en user. Si on s'en lave la bouche, elle guérit les ulcères qui sont dedans. » À la fin du XVIII^e siècle, Pierre-François Percy, chirurgien militaire de Napoléon, écrivait dans son *Journal des campagnes* : « Dans tout le Nord et l'Europe, à commencer par nos départements du Rhin jusqu'aux confins de la Russie la plus septentrionale, l'eau de bouleau est l'espoir, le bonheur et la panacée des habitants riches et pauvres, grands et petits, seigneurs et serfs. C'est un remède précieux dans les affections rhumatismales dans les reliquats de goutte, dans les embarras de la vessie et dans une foule de maux chroniques. » Dans son *Précis de phytothérapie : thérapeutique par les plantes françaises*, le phytothérapeute Henri Leclerc recommandait les préparations à base de bouleau pour lutter contre la cellulite lorsque celle-ci est due à un excédent d'acide urique et de cholestérol. Des vertus qui ne se sont toujours pas démenties !

PRINCIPAUX COMPOSANTS

Flavonoïdes (hyperoside, rutoside, quercitroside), triterpènes, polyphénols, vitamine C, potassium, huile essentielle.

PROPRIÉTÉS

- Le bouleau possède de puissantes propriétés diurétiques et antiseptiques urinaires et rénales. Il soigne les cystites, urétrites et néphrites et prévient les calculs rénaux.
- Il combat la goutte et les rhumatismes.
- En cure de printemps, la sève, ou eau de bouleau, élimine les toxines et agit sur la cellulite.

UTILISATION INTERNE

Décoction : faire bouillir pendant 3 minutes (pour les feuilles) et 5 minutes (pour l'écorce) 4 cuillerées à soupe de feuilles ou 4 cuillerées à café d'écorces par litre d'eau et laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 3 à 4 tasses par jour.

Sève : la sève de bouleau élimine les surcharges de l'organisme accumulées pendant l'hiver. Effectuer une cure de trois semaines au printemps en consommant un verre 3 fois par jour.

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Aucune.

