

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : hydro-thermo-thalassothérapie

3^{ème} Année Thalassothérapie

Certificat Thalassothérapie

LA PHYTOTHERAPIE

Dr.Sadok Gahbiche

Année Universitaire : 2008-2009

LA PHYTOTHERAPIE

PLAN

I – DEFINITION-GENERALITES

II – HISTOIRE

III – METHODES D'UTILISATION ET FABRICATION

IV – PRECAUTIONS D'EMPLOI

V – INTERACTION

VI – INDICATIONS

VII – CONTRE-INDICATIONS

VIII - BIBLIOGRAPHIE

LA PHYTOTHERAPIE

I – DEFINITION-GENERALITES :

Le mot phytothérapie provient de deux mots grecs qui signifient essentiellement « soigner avec les plantes ». Il s'agit d'une pratique millénaire basée sur un savoir empirique qui s'est transmis et enrichi au fil d'innombrables générations.

La **phytothérapie**, étymologiquement le traitement par les [plantes](#), est une méthode thérapeutique qui utilise l'action des [plantes médicinales](#).

On peut distinguer deux types de phytothérapie :

- Une pratique traditionnelle, parfois très ancienne basée sur l'utilisation de plantes selon les vertus découvertes empiriquement. Selon l'[OMS](#), cette phytothérapie est considérée comme une [médecine traditionnelle](#) et encore massivement employée dans certains pays dont les pays en voie de développement. C'est une [médecine non conventionnelle](#) du fait de l'absence d'[étude clinique](#).
- Une pratique basée sur les avancées scientifiques [\[réf. nécessaire\]](#) qui recherche des extraits actifs des plantes. Les extraits actifs identifiés sont standardisés. Cette pratique conduit aux phytomédicaments et selon la réglementation en vigueur dans le pays, la circulation des phytomédicaments est soumise à l'autorisation de mise sur le marché (AMM). On parle alors de [pharmacognosie](#) ou de biologie pharmaceutique.

II - HISTOIRE

Le premier texte connu sur la médecine par les plantes est gravé sur une tablette d'[argile](#), rédigé par les [Sumériens](#) en caractères [cunéiformes 3000 ans av. J.-C.](#); Ils utilisaient des plantes telles le [myrte](#), le [chanvre](#), le [thym](#), le [saule](#) en décoctions filtrées.

Le [Papyrus Ebers](#), du [XVI^e siècle av. J.-C.](#) est le premier recueil connu consacré aux plantes médicinales. De loin le plus volumineux connu de l'[Égypte](#) ancienne avec « 110 pages », il fait référence à de plus anciens documents citant des dizaines de plantes accompagné d'un mode d'utilisation^[1].

Les Grecs et les Romains utilisaient également de nombreuses plantes. On en retrouve des références, entre autres, dans l'œuvre de [Dioscoride](#) (médecin grec du [1^{er} siècle](#)) (cf. illustration).

En [Europe](#), les plantes représentent l'essentiel de la pharmacopée jusqu'à la fin du [XIX^e siècle](#) et l'avènement de la chimie moderne. Encore largement utilisées après la [Seconde Guerre mondiale](#), elles furent ensuite supplantées par les [médicaments](#) de synthèse plus simple d'emploi.

En [France](#), le diplôme d'[herboriste](#) a été supprimé en [septembre 1941](#) par le [gouvernement de Vichy](#). De 4 500 herboristes en [1941](#), ils sont désormais une dizaine tandis qu'en [Allemagne](#) ou en [Italie](#), on compte plusieurs milliers d'herboristes.

Alors que depuis l'Antiquité les spécialistes des plantes étaient clairement identifiés, du médecin à l'herboriste, et que cette séparation est encore en vigueur dans d'autres sociétés de par le monde : certaines plantes sont sacrées, préparées uniquement par la personne qui remplit la fonction de guérisseur.

III – METHODES D'UTILISATION ET FABRICATION

En phytothérapie traditionnelle les plantes peuvent être utilisées fraîches, ce qui n'est pas toujours possible, ou séchées, entrant ensuite éventuellement dans des préparations diverses préservant leurs principes actifs. On les administre sous forme de [teintures alcooliques](#), [macérats](#), [tisanes](#), compresses, baumes... (remarque : la tisane ne permet d'extraire que les principes actifs de la plante solubles dans l'eau).

Des procédés plus récents permettent d'obtenir l'ensemble des principes actifs, la plus rudimentaire consiste en un broyage fin ([cryobroyage](#) par exemple) de la plante après séchage et permet l'obtention d'un poudre totale de plante. Cette poudre peut être ensuite présentée sous forme de comprimés, gélules, sachets, etc.

Un autre procédé, l'[extraction](#), optimisant le principe de la tisane avec une technologie de pointe, permet l'obtention d'une poudre purifiée et concentrée en principes actifs. Après le broyage grossier des plantes, la poudre est plongée dans une solution naturelle, le solvant (eau ou alcool), adaptée aux propriétés physico-chimiques des principes actifs recherchés. Cette phase cruciale permet d'isoler tous les actifs et de conserver leur synergie d'action. Le liquide ainsi obtenu va ensuite subir une phase de filtration afin d'éliminer les composés solides non assimilables tels que la cellulose. Puis une phase de séchage modéré sous vide qui éliminera progressivement le solvant et d'éventuels contaminants. L'extrait sec ainsi obtenu bénéficie des avantages suivants :

- Concentration en principes actifs
- Uniformité de la teneur en principes actifs (indépendamment des variations naturelles, lieu, saison...)
- Biodisponibilité maximale par suppression des composés non assimilables
- Sécurité sanitaire : absence de contamination microbiologique et chimique

En Europe, certaines plantes sont reconnues comme [plantes médicinales](#), et soumises comme les médicaments à une [autorisation de mise sur le marché](#). De ce fait, les produits extraits de certaines plantes ne sont vendus que dans les pharmacies et parfois sur ordonnance.

IV – PRECAUTIONS D'EMPLOI

Certaines plantes contiennent des [principes actifs](#) qui peuvent être extrêmement puissants, d'autres sont toxiques à faible dose. Le fait que l'on n'utilise que des plantes ne signifie pas que cela est sans [danger](#), la culture libre de certaines plantes est interdite dans certains pays, le cas le plus courant étant le [pavot](#) dont la culture est réglementée en [France](#) et destinée à la seule industrie pharmaceutique^[2].

La [pharmacologie](#) reconnaît l'action bénéfique de certaines plantes et s'attache donc à extraire le [principe actif](#) de ces plantes. La consommation « brute » de la plante induit la consommation d'autres produits contenus dans la plante que le principe actif, ne permettant ainsi pas de connaître la dose exacte de principe actif ingéré entraînant un risque de sous-dosage ou de surdosage. Pour certains médecins phytothérapeutes, les autres principes vont atténuer les effets secondaires en entrant en interaction. Un exemple : la [distillation](#) de la [lavande](#) permet de dénombrier plus de 200 [molécules](#) différentes, dont des [cétones](#) et [coumarines](#), dont la toxicité est moindre que s'ils étaient utilisés seuls^[3].

La composition d'une plante peut varier d'un spécimen à l'autre, dépendant du terrain, des conditions de croissance, humidité, température, ensoleillement, qui vont déterminer ce que l'on appelle en [aromathérapie](#) le [chénotype](#).

De même, il ne faut pas utiliser des plantes d'origine douteuse, puisque les facteurs de pollution, la cueillette et les méthodes de conservation, de stockage... peuvent altérer les propriétés des plantes.

V - INTERACTION

La prise simultanée de [plantes médicinales](#) et de [médicaments](#) peut entraîner l'interaction des deux remèdes et l'apparition d'effets secondaires, parfois graves. Par exemple, le [millepertuis](#) peut inhiber l'effet de médicaments comme la [digoxine](#), la [théophylline](#), les [anticoagulants](#) à base d'[anti-vitamine K](#), des [contraceptifs](#) oraux et certains antidépresseurs, ou d'autres moins utilisés comme la [ciclosporine](#), des traitements contre l'infection à [VIH \(sida\)](#) comme l'[amprénavir](#) ou l'[indinavir](#), ou certains anticancéreux^[5].

Notons enfin que certains présentent la phytothérapie comme méthode « naturelle ». Cet argument du naturel est souvent de type publicitaire ou d'effet de mode jouant sur une ambiguïté : naturel égalerait « bénéfique » et « inoffensif » (alors que la nature n'est ni bonne, ni mauvaise, la [mort](#), la [maladie](#), les [venins](#) ou les [toxines](#) étant naturels...). On estime que 5 % des intoxications sont dues aux plantes, parfois par des préparations phytothérapeutiques comme les [aconits](#)^[6]

VI – INDICATIONS

Toutefois, on développe maintenant de nouveaux protocoles de recherche rigoureux qui respectent les particularités des plantes (synergie, prise en compte des éléments traces, action vibratoire, etc.). Par exemple, on songe à étudier les réponses physiologiques à des traitements par les plantes (stimulation de la circulation sanguine, expectoration, effets diurétiques, influence sur la digestion, etc.) plutôt que d'évaluer statistiquement leurs effets sur la [morbidité](#)².

- Les beta-carotènes pour le bronzage
- Le blé et le soja contre le vieillissement
- Les jambes lourdes
- La constipation
- La diarrhée
- Les céphalées
- Les troubles urinaires
- Les syndromes bronchiques
- Les dorsalgies
- Les arthroses
- Les rhumatismes
- Les rhinites
- L'amaigrissement
- Le stress
- La dépression
- Les migraines
- Les insomnies
- L'hypertension artérielle
- Drainage lymphatique

VII – CONTRE-INDICATIONS

Tout ce qui est « naturel » n'est pas inoffensif. Certaines plantes sont tout bonnement toxiques et d'autres peuvent être nocives en interaction avec d'autres plantes, des médicaments ou des suppléments. La plupart des monographies des plantes médicinales indiquent les interactions nuisibles potentielles pour chacune.

VIII - BIBLIOGRAPHIE

1. . ↑ [\[1\] \[archive\]](#) et "MEDICINE IN ANCIENT EGYPT" en anglais [\[2\] \[archive\]](#).
2. ↑ Les articles L.5132-1 à -9 et R.5150 à R.5219-15. En [France](#), c'est [Francopia](#) ([Sanofi](#)) qui a eu le monopole de la culture du pavot.
3. ↑ Jean-Pierre Willem : *Les huiles essentielles, une médecine d'avenir*
4. ↑ [Plantes médicinales - \[Archives\] Forum Santé, médecine générale - Forum FS Generation \[archive\]](#)
5. ↑ [\[3\] \[archive\]](#) L'administration concomitante d'[amprénavir](#) et de [ritonavir](#) avec des préparations à base de plantes contenant du [millepertuis](#)
6. ↑ [INTOXICATION PAR L'ACONITINE : - Site de la Société de Médecine des milieux naturels et des pathologies liées à la faune et la flore \[archive\]](#)

