

**Les secrets  
de mon herboristerie**



Caroline Gayet • Michel Pierre

# Les secrets de mon herboristerie

Avec la collaboration de Viviane Thivent

Les éditions Dunod remercient chaleureusement le D<sup>r</sup> Gérard Ostermann  
et le D<sup>r</sup> Andrea Iosup pour leurs relectures attentives de cet ouvrage.

Couverture : Caroline Joubert  
Illustration de couverture : Valérie Dutreuilh  
Maquette intérieure : Élisabeth Hébert

© InterÉditions, 2019  
InterÉditions est une marque Dunod Éditeur  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-7296-2051-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Prologue



Depuis les débuts de l'humanité, les plantes sont utilisées pour soigner. Les hommes préhistoriques y avaient déjà recours, puis les civilisations antiques, les Aztèques ou les Égyptiens ont utilisé la flore locale comme pharmacopée. Ce n'est que dans les années 1950, avec l'essor de la chimie pharmaceutique et les antibiotiques, que l'utilisation des plantes est tombée en désuétude. Aujourd'hui, nous redécouvrons la phytothérapie, l'art de soigner avec les plantes.

Tandis que la recherche scientifique décortique et analyse les substances actives des végétaux pour découvrir leurs vertus thérapeutiques, les anciens avaient déjà cette connaissance des plantes, certes empirique.

N'oublions pas que la plupart des médicaments trouvent leur principe actif dans le monde végétal. Là où l'industrie pharmaceutique cherche à isoler et extraire la molécule active, l'herboriste sait que la somme du végétal, le *totum*, est bien supérieure à l'effet cumulé de ses composants. L'herboriste est familier de cette synergie opérant dans la

plante, qui assure une efficacité d'action avec des effets secondaires réduits.

Naturel ne veut cependant pas dire anodin, et le monde végétal a aussi ses poisons. Cependant, des millénaires de pratiques botaniques permettent aujourd'hui un usage sécurisé des plantes: les précautions d'emploi sont connues. Encore faut-il que, selon l'endroit où vous achetez vos plantes, le conseil suive.

Ce retour au naturel est devenu nécessaire. L'herboristerie, qui n'est rien d'autre que l'ancre où la puissance des plantes peut rayonner au mieux, revêt ainsi un caractère d'utilité publique. Reconnaître ces savoirs traditionnels et encadrer le droit d'exercer ce beau métier sont le gage de bonnes pratiques pour répondre à la demande croissante du public.

Si vous passez à Paris, vous nous trouverez sans mal dans une rue étroite, à quelques pas de la Bourse: le mot «herboristerie» trônera en lettres capitales au-dessus de l'entrée. Comme depuis plus d'un siècle. C'est peut-être pour cela qu'en poussant la porte de la boutique, vous aurez l'impression de faire un bond dans le temps, dans l'histoire, celle d'une médecine qui préexistait à la découverte des antibiotiques et qui a persisté. Une très légère odeur de plantes séchées embaume les lieux; aux murs, des étagères en bois clair exposent de multiples sachets, flacons ou boîtes de gélules. Vous serez alors accueilli par l'un des membres de l'équipe de l'herboristerie du Palais Royal. Certains sont pharmaciens, d'autres diététiciens ou phytothérapeutes. Nous avons des parcours différents, mais collectivement, nous sommes convaincus qu'une médecine naturelle a un rôle à jouer dans le monde d'aujourd'hui. Une vision qui ne fait pas l'unanimité.

À l'origine préparateur en pharmacie, j'ai pris la suite, en 1972, de Mademoiselle Magallon, propriétaire historique de la boutique depuis plus de 45 ans.

J'ai ainsi découvert que le métier d'herboriste est bien fragile : sur les 546 plantes qui composent la pharmacopée française, seules 148 sont libéralisées. Toutes les autres sont au monopole de la pharmacie et ne peuvent être proposées que par des pharmaciens dans leur officine.

Il nous est interdit d'imputer des propriétés thérapeutiques aux plantes. C'est pour cela qu'en supermarché, on trouve dans les rayons des gélules de «millepertuis» sans que l'action «anti-déprime» de la plante ne soit indiquée sur la boîte. Ou sans ses contre-indications, ce qui est parfois très problématique. En l'occurrence, le millepertuis annule les effets des pilules contraceptives, ce qui n'est pas exactement un détail, encore moins dans le cas particulier des femmes déprimées. Mais la législation est ainsi faite : puisque les plantes libéralisées ne sont pas des médicaments, dans l'esprit du législateur, elles n'ont pas d'effets thérapeutiques, et donc pas d'effets secondaires. Qu'importe la réalité ou les conséquences de ces considérations.

Régulièrement, il est question de placer toutes les plantes de la pharmacopée européenne sous le monopole des pharmaciens. Il est assez facile de saisir l'intérêt financier qui se cache derrière ce travail de lobbying, et sans les pétitions et la mobilisation de nos sympathisants, clients ou amis, nous aurions sans doute déjà perdu le droit de vendre des tisanes.

Il faut bien comprendre que, de notre point de vue, les médecines allopathique et naturelle n'ont pas à s'opposer. Elles proposent des visions du monde différentes, mais réellement

complémentaires, et gagneraient à être mises en place conjointement pour améliorer les soins, la prévention et la qualité de vie des patients. Bien sûr, la phytothérapie doit être encadrée pour assurer la sécurité des clients, mais cela ne doit pas passer par la mort des herboristes. Il faut au contraire mettre en place une formation. Des écoles compétentes existent déjà en France.

C'est d'autant plus vrai que les médecines naturelles évoluent, comme vous l'expliquera Caroline, ma fille spirituelle. Formée à la diététique, elle a très vite compris comment mettre la nutrition, les plantes, la micronutrition et les dernières tendances de la phytothérapie au service du bien-être de tous. Elle travaille en cabinet mais aussi en boutique, deux jours par semaine depuis 2010. Les gens s'amusent souvent de notre relation. Car malgré les années de collaboration ou les ouvrages écrits ensemble, elle m'appelle toujours «Monsieur Pierre». Et nous continuons à nous vouvoyer, par habitude, par respect réciproque. Caroline et moi insufflons dans notre équipe une émulation constante et une volonté farouche de croiser nos connaissances et nos expériences. Quand les membres de l'équipe «papotent», c'est toujours de plantes, de compléments alimentaires et de toutes ces petites choses insignifiantes – mais ô combien importantes – que l'on ne retrouve ni sur Internet, ni dans les livres. Caroline et moi travaillons au milieu d'une équipe d'une grande valeur, humaine et constante dans sa volonté d'informer au mieux les clients.

### **Voulez-vous compléter Caroline ?**

L'essentiel a été dit. Je voudrais juste préciser un peu le contexte dans lequel je suis arrivée à l'herboristerie et à ma pratique. J'ai grandi dans une famille peu portée sur les médecines naturelles. À 15 ans, quand je découvre mon endométriose, je suis le parcours classique : prise de médicaments, de pilules,



et opérations. Mon baccalauréat en poche, je rate de peu le concours de médecine et poursuis dans des études de psychologie. Durant ma licence, j'apprends être porteuse de la mutation BRCA1 et 2, les gènes qui prédisposent au cancer du sein, des ovaires et de l'endomètre. J'ai 23 ans, l'annonce est froide, glaçante. On me parle déjà d'ablation prophylactique, de l'importance de mener tôt mes maternités. Tout cela m'a été dit avec technicité, mais peu d'humanité.

À l'époque, ce choc a bouleversé ma vie. Toutes les hormones m'étant interdites, j'ai abandonné mes traitements contre l'endométriose. C'est alors que je me suis tournée vers les alternatives naturelles. J'ai aussi découvert l'épigénétique, et l'influence de l'environnement sur les gènes. J'ai revu mon alimentation, banni les produits ménagers et cosmétiques chimiques non biologiques, pratiqué le yoga et me suis engagée dans des études de diététique.

C'est en tant que stagiaire que je suis entrée à l'herboristerie du Palais Royal. Voyant des gens prendre des plantes contre leur cholestérol ou leur diabète, je me suis intéressée à leurs effets. Cela a été une révélation ! Monsieur Pierre m'a alors proposé de venir travailler chaque samedi de l'année scolaire. J'ai accepté et ainsi reçu la meilleure des formations, « sur le tas », très complémentaire de mes lectures. De nombreuses formations ont par la suite étoffé mon cursus d'autodidacte : phytoaromathérapie en faculté de pharmacie, puis gemmothérapie (soins par les bourgeons), fleurs de Bach (élixirs floraux), ayurvéda (la médecine traditionnelle indienne), produits de la mer, de la ruche et mycothérapie (soin par les champignons).

J'ai dans la foulée exercé en libéral, deux jours par semaine, et monté ma société de conseil en entreprise. Je suis auteure,

conférencière et «experte» pour les médias (presse, télévision, radio, web) en France et à l'étranger.

J'ai un profond attachement pour l'herboristerie et son équipe. J'y ai trouvé ma voie et m'y épanouis. Je défends une médecine intégrative où la phytothérapie et toutes les approches alternatives (acupuncture, méditation, médecine chinoise, etc.) ont leur part de bénéfiques à apporter dans une prise en charge médicale globale. Bien menée, chacune est complémentaire de l'autre, la renforce et en atténue les désagréments. Mon souhait est qu'un jour, cette pluridisciplinarité devienne une pratique évidente, sans guerre d'ego, avec des patients qui se sentent écoutés, informés et éduqués quant à leur maladie et leur traitement, bénéficiant de toutes les clés pour s'en sortir au mieux.

Dans cet ouvrage, nous vous donnerons nos recettes, nos astuces, mais nous tenterons aussi de partager notre expérience et notre vision de la médecine actuelle. Pour tenter d'ordonner ces savoirs, nous avons conçu des chapitres thématiques réunissant les «pathologies» en catégories parfois subjectives. Après un petit mode d'emploi à destination des néophytes et une mise en garde, nous entrerons dans le vif du sujet en abordant les troubles des systèmes nerveux, squelettique et musculaire, digestif, cutané, endocrinien ou métabolique. Nous parlerons des apports de la phytothérapie dans les cas de cancer ou dans un cadre de prévention. Nous vous montrerons enfin que la phytothérapie n'est pas un savoir désuet et figé: elle innove, ouvre des voies différentes et intéressantes pour nos sociétés trop stressées, trop polluées ou trop sédentaires. Elle est une porte ouverte vers une plus grande responsabilisation des patients quant à l'impact de leur mode de vie sur leur santé et leur corps. Elle a été, elle est et elle restera donc une approche thérapeutique importante.

# Petit mode d'emploi à l'usage des débutant·e·s



Plusieurs types de préparations sont proposés dans cet ouvrage. Il nous a semblé important de vous les présenter en guise de préambule.

**Les tisanes** sont aussi anciennes que la phytothérapie elle-même, puisque leur usage est millénaire. Elles permettent de récupérer les principes actifs hydrophiles (qui se dissolvent dans l'eau), présents dans une ou plusieurs parties d'une plante. Le mélange de plantes peut être préparé en décoction ou en infusion. La décoction consiste à mettre des feuilles non aromatiques, des écorces ou des racines dans de l'eau froide, à les porter à ébullition et à les laisser infuser 5 à 10 minutes. Dans l'infusion, les fleurs, les feuilles ou les racines sont juste trempées dans de l'eau déjà bouillante.

**Les bourgeons** sont les petits nouveaux de la phytothérapie : ils ne sont utilisés que depuis les années 1960, notamment

grâce aux observations du médecin français Max Tétou. Il s'agit de concentrés de vitalité dont les actions sont souvent moins ciblées que les parties différenciées des plantes (racines, feuilles, fleurs). Par exemple, la fleur de tilleul aide à l'amélioration du sommeil, tandis que l'aubier (une partie de l'écorce) de tilleul aide à résorber les calculs rénaux. Le bourgeon de tilleul cumule les deux propriétés. En boutique, les bourgeons se trouvent sous la forme de flacons d'alcool dont les gouttes sont à prendre sous la langue ou diluées dans un peu d'eau.

**Les teintures mères** sont des macérations de plantes sèches ou fraîches dans de l'alcool dont le degré varie selon le végétal. Elles permettent d'extraire les résines, ainsi que des molécules autres que celles seulement libérées dans l'eau. C'est une forme très intéressante et pratique : l'alcool est un solvant qui extrait et stabilise le produit ; il n'y a donc pas besoin de conservateur. L'alcool, gênant pour les personnes au foie fragile, les femmes enceintes et les enfants, peut être évaporé en mettant les gouttes dans un verre d'eau chaude.

**Les poudres** sont le produit du broyage de plantes séchées, sans aucune adjonction de conservateur. Elles se consomment dans l'année suivant l'achat. Elles se prennent dans un verre d'eau, de jus de fruit, de soupe ou de tisane, un smoothie, un yaourt ou une compote. L'avantage est qu'en dosant à l'aide d'une cuillère à café, on avale bien plus de principes actifs (l'équivalent de 3 à 5 gélules ouvertes) et que ceux-ci sont directement et rapidement assimilés par les sucs digestifs grâce à l'absence de gélules à dégrader. Cependant, peu de poudres existent au regard de la diversité des tisanes, et leur goût ou aspect granuleux peut parfois rebuter.

**Les huiles essentielles** concentrent la quintessence de la plante, son principe actif le plus puissant; il faut donc les manier avec précaution. Elles sont constituées des molécules aromatiques du végétal, récupérées avec de la vapeur d'eau. Les molécules les plus présentes donnent le champ d'action principal de l'huile essentielle. Par exemple, les phénols sont très antibactériens et efficaces contre nombre de germes, comme les huiles essentielles de thym à thymol (*Thymus vulgaris* L. *thymoliferum*), à carvacrol (*Thymus vulgaris* L. *carvacroliferum*), d'origan compact (*Origanum vulgare*) ou de sarriette des montagnes (*Satureja montana*).

La science des huiles essentielles, ou aromathérapie, est en plein essor, ce qui est une bonne chose mais implique que les conseils soient pointus. Pour ne donner qu'un exemple, l'huile essentielle de thym peut être produite à partir de sept variétés distinctes dont le thym à thymol (*Thymus vulgaris* L. *thymoliferum*), le thym à linalol (*Thymus vulgaris* L. *linaloliferum*) ou le thym à thujanol (*Thymus vulgaris* L. *thujanoliferum*). Or, ces sept huiles ont des usages variés et ne sont pas indiquées pour les mêmes publics. C'est là que notre mission de conseil est importante. Toute vente à l'herboristerie s'assortit d'un conseil qui garantit le bon usage de ces produits. Vous ne bénéficiez pas ou peu de ce conseil en achetant vos huiles essentielles à la parapharmacie ou sur Internet.

**Les hydrolats ou eaux florales** désignent l'eau qui est récupérée lors de la distillation d'une huile essentielle. On parle d'eau florale quand le végétal est une fleur (eau florale de camomille, de rose, de jasmin, de fleur d'oranger) alors que l'on parle d'hydrolat quand le végétal distillé est une feuille (hydrolat de mélisse, de menthe poivrée), une écorce (hydrolat de cannelle) ou une baie (hydrolat de genévrier). Ils contiennent les mêmes molécules que les huiles essentielles, mais en moindre quantité,

ce qui permet de les utiliser en pédiatrie, chez la femme enceinte et sur le long terme. Ils sont aussi utilisés en cosmétique pour le démaquillage et le soin de la peau.

**Les huiles végétales** sont utilisées comme diluant pour l'utilisation des huiles essentielles en massage. La dilution varie de 2 à 50% selon l'huile essentielle et l'étendue de la zone à masser. Seules, elles servent pour le soin de la peau du visage, du corps, des ongles et des cheveux, avec chacune leur spécificité. Par exemple, l'huile de jojoba conviendra pour les peaux mixtes, celle d'avocat pour le contour des yeux, celle de germe de blé et d'argan comme soin anti-âge, celle de coco pour les cheveux, ou encore celle de rose musquée pour atténuer les rides, cicatrices ou vergetures.

# Mises en garde importantes



Les conseils proposés dans cet ouvrage ne dispensent pas de consulter un médecin, seul professionnel apte à poser un diagnostic et à proposer un traitement adapté. Ils peuvent parfois venir en complément d'un traitement ou, pour les petits maux du quotidien (comme un rhume), venir en première intention. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez évidemment votre médecin et informez-le des produits naturels que vous avez pris : naturel ne signifie pas nécessairement anodin. Les plantes renferment des principes actifs ; il convient donc de respecter les dosages indiqués, le nombre de prises par jour et la durée des cures afin que la consommation de la plante vous soit bénéfique, et de ne pas être dans le mésusage.

Les traitements à base de plantes doivent être bien tolérés. Si vous observez des troubles digestifs, des vertiges ou des éruptions cutanées, diminuez les doses ou arrêtez. Peut-être le produit ou sa forme ne vous conviennent-ils pas. Nous défendons une vision collégiale de la santé. Aussi soyez transparent envers vos médecins si vous prenez des traitements alternatifs.

Si vous témoignez du bénéfice que vous avez ressenti grâce aux plantes, peut-être cela suscitera-t-il leur intérêt pour ces thérapies complémentaires. Le but recherché dans notre pratique, comme avec ce présent ouvrage, est de démontrer que la «médecine intégrative» n'est pas qu'un concept: il y a nécessité et grand avantage à concilier le meilleur de la nature et de l'allopathie au service de la santé et du mieux-être des patients.



# 1

## DE NERFS ET D'HUMEURS (LE SYSTÈME NERVEUX)



Nos modes de vie intenses et stressants mettent le système nerveux à rude épreuve. Les plantes peuvent aider à calmer le corps et l'esprit pour mieux vivre nos journées, mais aussi nos nuits. Elles soutiennent également la mémorisation ou la concentration.



# Le stress

Il fut un temps où le stress était aussi saisonnier que le rhume des foins. Il frappait juste avant les vacances, les examens, les deadlines professionnelles, les mariages ou les divorces. Il perturbait le sommeil, donnait des maux d'estomac ou diminuait la capacité de concentration. Autant de troubles facilement gérables avec des plantes : une cure de rhodiola (*Rhodiola rosea*) le matin, sur trois semaines, favorise la concentration ; un peu de griffonia (*Griffonia simplicifolia*) le soir suffit pour faciliter l'endormissement. Bref, le stress était un mal facilement domptable.

Mais voilà que depuis une dizaine d'années, il a changé de nature. Il est devenu omniprésent, et même la première cause de consultations ou d'achats dans notre herboristerie. Il ne se passe plus un jour sans qu'un client ne décrive des difficultés pour dormir, respirer ou décrocher de la pression du travail. Le stress n'est plus un oiseau de passage. Il est désormais une seconde peau. Et cette réalité n'est pas sans conséquences pour l'organisme. Car si le stress est bénéfique et salvateur à petites doses, il peut être extrêmement nocif s'il devient chronique. Sur le long terme, il peut engendrer des troubles profonds comme la dépression, voire conduire au burn-out. Le stress est aussi un facteur favorisant l'apparition de maladies cardiovasculaires, d'obésité ou de stérilité.

## Le conseil de Michel Pierre

J'ai une affection particulière pour les tisanes qui, selon moi, représentent l'approche traditionnelle, celle qui a fait ses preuves. Contre un stress léger, je vous propose donc une tisane constituée d'un mélange de :

- 20 g de racines d'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*);
- 20 g de fleurs et de feuilles d'aubépine (*Crataegus oxyacantha*);
- 20 g de racines d'angélique (*Angelica archangelica*);
- 20 g de feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*);
- 20 g de sommités de lotier corniculé (*Lotus corniculatus*).

Mettre deux cuillères à soupe de ce mélange dans 50 cl d'eau froide. Faire bouillir pendant 3 minutes et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire le demi-litre dans la journée avant 16 heures en cure de trois semaines, à renouveler si besoin, après une pause d'une semaine.

Connu depuis 4000 ans, l'éleuthérocoque augmente la résistance aux diverses formes de stress. Pour cette raison, il appartient aux plantes dites «adaptogènes» et favorise un retour à l'équilibre nerveux. L'aubépine est, quant à elle, un arbuste mellifère apprécié par les abeilles. Elle permet de traiter les problèmes cardiaques légers (comme les palpitations), l'anxiété ou l'insomnie. L'angélique pousse dans les lieux humides et présente une forte odeur aromatique. Elle soulage les spasmes digestifs, souvent liés au stress. Enfin, le romarin combat les effets du stress et de la fatigue, tandis que le lotier corniculé, aussi nommé «*ped de poule*», permet de lutter contre les angoisses et les états dépressifs.



## L'avis de Caroline

Un stress aigu peut entraîner trois grandes familles de désagrèments: des problèmes digestifs (spasmes, diarrhées ou reflux gastriques), des troubles du sommeil et des troubles du système nerveux (angoisse, anxiété, palpitations). Les teintures mères sont