

La phytothérapie en 100 questions

Dr Éric Lorrain

La phytothérapie en 100 questions

INTERÉDITIONS

La première édition de cet ouvrage a été publiée
aux éditions La Boétie sous le titre
100 questions sur la phytothérapie.

Avertissement

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité du mauvais usage des informations contenues dans l'œuvre. Ils ne peuvent pas apporter une garantie formelle des activités proposées dans l'œuvre. Les données médico-scientifiques mentionnées dans cet ouvrage sont uniquement délivrées dans un but éducationnel, à des fins de formation et d'enseignement. Tant les informations que l'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas et en aucune circonstance se substituer à la consultation médicale, acte nécessaire et indispensable d'une part pour effectuer un diagnostic à partir de l'interrogatoire, de l'examen clinique, des bilans complémentaires et des avis spécialisés, et d'autre part pour assurer un suivi et un accompagnement en fonction des actuels et futurs besoins de santé de chacun. Lire les informations contenues dans ce livre ne crée pas une relation médecin-patient. Par ailleurs, les critères individuels du lecteur peuvent influencer les activités énoncées. Il est rappelé qu'un conseil supplémentaire peut être délivré par un professionnel de la santé compétent en phytothérapie médicale et scientifique.

Direction artistique : Élisabeth Hébert

© InterÉditions, 2020

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur.

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2150-6

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.

*À Catherine et à nos enfants,
Aurélie, Matthieu, Thibault et Héroïse.*

Prologue

La phytothérapie est un vrai sujet d'interrogation, et touche à un domaine qui nous concerne tous. C'est un truisme de le dire, car vous le savez bien : les années défilent, les unes après les autres, charriant leur lot d'actualités en tout genre, qu'elles soient politiques, sociales, culturelles, scientifiques, événementielles et j'en passe. Mais un sujet vous concerne plus particulièrement, la santé.

De temps à autre, une épidémie surgit, affole les responsables politiques et effraie la population. À d'autres moments, les médias rapportent des avancées dans le champ thérapeutique (thérapies géniques, biothérapies...) ou colportent des nouvelles inquiétantes sur tel ou tel médicament à risque ou retiré du marché. Tôt ou tard, une avalanche d'informations parvient à votre connaissance, parmi lesquelles, pêle-mêle :

- des maladies de découverte récente, comme le Covid-19 (déclenché par un coronavirus, le SRAS-CoV-2, devenu très célèbre au début de l'année 2020), l'infection à virus Zika, le chikungunya, la maladie à virus Ebola, sans parler du sida, provoqué par le fameux VIH ;

La phytothérapie en 100 questions

- des problématiques émergentes qui prennent de l'ampleur au point de devenir des enjeux de santé publique (le syndrome d'épuisement alias le *burn out*, les affections neurodégénératives de type Alzheimer ou Parkinson, les troubles musculo-squelettiques, les infections nosocomiales, les situations d'antibiorésistance...);
- des sujets de société, comme les problèmes de l'accès aux soins dans les déserts médicaux, de l'organisation des urgences, du financement des frais médicaux et de la dépendance chez les personnes âgées;
- des débats d'éthique médicale (procréation médicalement assistée, directives de fin de vie, euthanasie, etc.).

Ajoutez à cela les états d'âme de votre voisin, le récit des rhumatismes de madame Michu que vous avez rencontrée au marché, les bobos de vos enfants et les grosses maladies de vos parents (à moins que cela ne soit l'inverse), et vous constatez rapidement que cela tourne toujours autour d'une même thématique, qui revient sans cesse dans l'actualité : la santé.

Cette récurrence, qui se décline de façon spécifique d'un pays ou d'un continent à l'autre, appelle des réponses collectives ou individuelles. D'une manière ou d'une autre, que cela soit pour vous ou l'un de vos proches, à titre préventif ou curatif, dans un cadre privé ou professionnel, la recherche de solutions santé est omniprésente, ne serait-ce qu'à travers les modes d'alimentation ou les mesures d'hygiène de vie.

La pharmacologie est l'une d'entre elles, sans doute la première dès lors qu'il s'agit de soigner. Depuis près de deux siècles, sa connaissance a prodigieusement progressé. Son développement via les médicaments de synthèse a grandement contribué à l'augmentation de l'espérance de vie, à l'amélioration de la qualité de vie, à l'accroissement de la prospérité des peuples.

Cependant, cette révolution des substances chimiques obtenues par synthèse ou hémisynthèse a semblé faire table rase du passé et des remèdes issus des temps anciens. Les plantes, même en ne retenant que celles qualifiées de médicinales, ont peu à peu été déclassées dans la panoplie des médicaments, notamment pour traiter les maladies graves ou urgentes. Progressivement, elles ont été cantonnées dans un rôle subalterne qui les a renvoyées à leur usage traditionnel, souvent en dehors du champ de la médecine. Ce qui était la base de la pratique médicale à l'orée du XIX^e siècle s'en trouve exclu dans la grande majorité des cas en cette première moitié de XXI^e siècle. Cependant, nostalgie, désir de naturalité et écologie obligent, les plantes ont le vent en poupe depuis quelques décennies, au sens figuré cette fois-ci. On assiste au renouveau du soin par les plantes, que cela soit pour des raisons esthétiques ou cosmétiques, pour rester en bonne santé, pour traiter des « petites maladies », c'est-à-dire pas trop méchantes et censées guérir toutes seules, ou pour répondre aux besoins de l'automédication (réclamée par une population désireuse de conserver son autonomie de décision,

autant qu'encouragée par des pouvoirs publics soucieux d'équilibrer les grands comptes de la nation).

Cependant, le fossé se creuse entre les deux médecines, d'une part celle de la science dite moderne, des décisions thérapeutiques basées sur les preuves, et des organismes institutionnels de santé, et d'autre part celle des traditions et des connaissances populaires, basée sur l'histoire des vieux remèdes, l'empirisme et les vieilles habitudes. Cette dichotomie quelque peu manichéenne est en réalité battue en brèche par le rouleau compresseur du progrès, qui n'épargne pas les plantes, y compris celles destinées à soigner la population et à améliorer sa santé. Que de chemin parcouru depuis un demi-siècle en matière de savoir pharmacognosique ! À force d'étudier les sources des drogues naturelles et leurs principes actifs, cette science a avancé à pas de géant dans leur reconnaissance, selon des critères botaniques ou physicochimiques eux-mêmes en progrès constant. Au fil du temps, pour de nombreuses plantes ou pour quantité de substances végétales, la recherche a permis d'identifier de nombreuses propriétés *in vitro* puis *in vivo*, chez l'animal dans un premier temps, ensuite chez l'humain, grâce à un nombre croissant d'études publiées dans ce qu'il est convenu d'appeler la littérature scientifique. Peu lue par le grand public mais vulgarisée par la presse médicale et par les journalistes de la santé, celle-ci expose au grand jour un trésor d'informations en matière de connaissances végétales. Malheureusement, au quotidien,

ces connaissances sont loin de trouver un débouché concret dans votre vie de tous les jours.

En effet, la connaissance pharmacognosique ne fait pas une pratique médicale. L'art de soigner et de guérir reste l'apanage des professionnels de la santé. Ils ont suivi un long apprentissage des maladies et de la matière médicale, et accumulent chaque jour une expérience de terrain. La combinaison de ce savoir-faire et de la connaissance des plantes (composition chimique, modes d'extraction et d'utilisation, propriétés scientifiquement démontrées) a donné naissance à la phytothérapie clinique individualisée, une pratique thérapeutique exercée en Europe par un nombre croissant de médecins, pharmaciens, chirurgiens-dentistes, sages-femmes et paramédicaux. Grâce à elle, s'opère, dans le domaine de la médecine, une jonction bienvenue entre la tradition et la science contemporaine. De toute évidence, cet espace n'est pas facile à occuper : il serait plus aisé de s'en tenir aux bonnes Herbes d'un côté, et aux médicaments dûment étudiés et remboursés de l'autre. En réalité, même si ces deux mondes s'ignorent ou se snobent, quand ils ne se combattent pas, la frontière est souvent floue entre les deux pratiques, au point qu'elles sont fréquemment mélangées, entremêlées, intriquées, généralement au nom de l'expérience et du bon sens. Quoi qu'il en soit, il n'est pas nécessaire de choisir un camp, entre celui du prosélytisme et des allégations faciles, tenu par les « adeptes des plantes », et celui de la prétention

scientiste, élitiste et péremptoire, occupé par les gardiens du temple hospitalo-universitaire. En prenant partie dans cette opposition stérile, vous risquez d'y laisser des plumes, et, pour le moins, d'y perdre votre latin. Cela serait dommage. Car même si ce dernier ne sert plus qu'à la désignation botanique du nom des végétaux, il permet en la matière de parler de la même chose dans le monde entier.

De fait, se soigner avec des plantes dans un esprit médico-scientifique est loin d'être un acte anodin. Cet art d'utiliser efficacement les principes actifs et utiles de certains végétaux dans un but thérapeutique, qu'il convient donc de nommer « phytothérapie médicale », reste une démarche complexe, si l'on veut la suivre de façon sérieuse et efficace. Elle est pourtant simple dans son usage, à la condition d'en avoir fait l'apprentissage et d'avoir jeté aux orties (les pauvres !) les idées reçues et les croyances infondées. Il est capital d'en fixer le cadre de référence, de délimiter le champ de compétence de ceux qui la pratiquent, d'en codifier les modalités, que cela soit pour un particulier adepte de l'automédication ou pour un professionnel de la santé qui souhaite élargir ses compétences et son domaine d'expertise thérapeutique. Il s'agit là d'une approche raisonnable. Certes, s'engager dans cette voie peut mécontenter les farouches défenseurs des médecines parallèles et les opposants au « lobby » des laboratoires pharmaceutiques, tout en créant de l'insatisfaction et de l'agacement chez les partisans d'une approche orthodoxe des soins, basée

sur les statistiques, les algorithmes de décision et les besoins de santé publique. De l'art de déplaire à tout le monde ! L'enjeu est de réconcilier tout ce beau monde, en faisant une synthèse entre la « science du peuple » et celle des élites, entre les pratiques des malandrins de la médecine et celles des mandarins de l'académie, entre la santé collective et celle qu'il faut individualiser pour vous, pour vos êtres chers, pour ceux qui restent uniques à vos yeux.

Dès lors que l'on parle de phytothérapie, tant de questions se posent, sur la forme certainement, mais surtout sur le fond. Pour qui, pourquoi, comment la phytothérapie ? En pratique, comment cela-se passe-t-il ? Vous voulez des exemples concrets ? Alors suivez-moi tout au long de cet ouvrage, qui pose cent (et une) questions sur le sujet et apporte un nombre bien plus grand de réponses. Il constitue le premier jalon d'une série de livres consacrés à la phytothérapie médicale, autrement dit l'art et la manière d'employer ce qu'il convient d'appeler désormais les « plantes médicalisées ». Inusable, il sera chaque fois que nécessaire le compagnon de votre (bonne) santé.

PLANTES DU SYSTÈME MÉTABOLIQUE

- Olivier
- Curcuma
- Caralluma
- Chardon-Marie
- Cannelle
- Romarin

PLANTES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

- Cyprès
- Sureau
- Astragale
- Echinacée
- Réglisse

PLANTES DU SYSTÈME RESPIRATOIRE

- Pin sylvestre
- Sureau
- Thym
- Plantain lancéolé
- Marrube blanc
- Lierre
- Réglisse

PLANTES DU SYSTÈME CUTANÉ

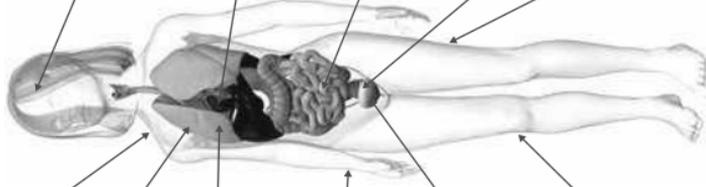
- Bardane
- Pensée sauvage
- Plantain
- Ortie racine
- Fumeterre
- Radis noir

PLANTES DU SYSTÈME HORMONAL

- Alfalfa
- Alchémille
- Ortie racine
- Avoine
- Tribulus
- Houblon
- Grémil
- Gattilier
- Sauge sclarée
- Achillée millefeuille
- Réglisse

PLANTES DU SYSTÈME OSTÉOARTICULAIRE

- Reine des prés
- Harpagophytum
- Cassis
- Saule
- Vergerette du Canada
- Boswellie
- Scrofulaire
- Ortie p. aérienne
- Prêle



PLANTES DE LA PROSTATE

- Palmier de Floride
- Ortie racine
- Épilobe
- Prunier d'Afrique

PLANTES DU SYSTÈME NERVEUX

- Passiflore
- Aubépine
- Eschscholtzia
- Valériane
- Mucuna
- Millepertuis
- Griffonia
- Guarana
- Safran
- Thé
- Ginseng
- Rhodiola
- Kola
- Bacopa
- Eleuthérocoque
- Maté
- Gde camomille

PLANTES DU SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

- Ginkgo biloba
- Aubépine
- Olivier
- Prêle
- Ail

PLANTES DU SYSTÈME DIGESTIF

- Radis noir
- Chardon-Marie
- Boldo
- Mélisse
- Aloés
- Gentiane
- Anis vert
- Artichaut
- Gingembre
- Menthe
- Curcuma
- Réglisse
- Fumeterre
- Chrysanthellum
- Noyer
- Desmodium

PLANTES DU SYSTÈME URINAIRE

- Busserole
- Piloselle
- Echinacée
- Bruyère
- Orthosiphon
- Pissenlit
- Canneberge
- Cannelle
- Frêne
- Myrtille
- Bouleau

PLANTES DU SYSTÈME VEINOLYMPHATIQUE ET CAPILLAIRE

- Mélilot
- Marron d'Inde
- Ginkgo biloba
- Vigne rouge
- Hamamélis
- Fragon

Au fait, c'est quoi, la phytothérapie ?

Curieuse question en vérité, tant l'étymologie du mot semble donner la réponse : thérapeutique par les plantes, ou soigner avec le végétal. Cette apparente simplicité cache une réalité complexe, le végétal ayant une fâcheuse tendance à être « cuisiné » à toutes les sauces. Produits diététiques, tisanes en infusion ou décoction, teintures mères homéopathiques, compléments alimentaires mélangeant des actifs végétaux et des nutriments, gélules de poudre ou d'extraits indéterminés de plantes, huiles essentielles, extraits totaux standardisés de plantes sous forme de spécialités ou de matières premières destinées à la préparation magistrale officinale : de toutes les manières, les plantes nous veulent du bien. Il existe néanmoins beaucoup d'appelés et peu d'élus pour pouvoir prétendre guérir et prévenir les maux de nos contemporains.

La phytothérapie est issue de traditions remontant à la nuit des temps. Patrimoine commun de

l'humanité, la plante médicinale appartient à tous, et chacun se l'approprie. Ses usages ont évolué au fil de l'histoire, des us et coutumes, des progrès de la science et de la thérapeutique médicale. De nos jours, se soigner avec les plantes est devenu un recours ou un pis-aller mettant en œuvre des pratiques des plus sérieuses aux plus farfelues. La phytothérapie connaît, depuis le début des années 2000, un essor considérable. En évoquant son renouveau, les médias parlent même de phénomène de société et la rangent parmi les médecines alternatives et complémentaires (MAC), appellation reprise depuis 2015 par le Conseil de l'Ordre des médecins. Certains la cantonnent encore au domaine des médecines non conventionnelles, dites également « naturelles », « douces », ou pire encore, « parallèles ». De quoi s'emmêler les pinceaux ! De fait, identifier la phytothérapie en tant que discipline thérapeutique médicalisée est devenu une nécessité pratique, afin que le patient, le principal concerné, s'y retrouve. L'enjeu est qu'elle reprenne le chemin du quotidien en tant que médecine de première intention.

Pour cela, il ne faut pas hésiter à la distinguer de la phytothérapie traditionnelle, basée sur le seul héritage du passé et sur l'empirisme. Cette manière de « consommer » les plantes médicinales, qui imprègne encore fortement les mentalités, fait généralement appel aux applications locales sous forme d'emplâtres et aux tisanes traditionnelles – qui ne comportent

Au fait, c'est quoi, la phytothérapie ?

théoriquement que les principes actifs hydrosolubles de la plante. Les infusions et les décoctions ne sont pas dépourvues d'intérêt dans certains cas ou pour quelques végétaux, comme la mélisse ou la prêle, dont les substances actives sont pour l'essentiel solubles dans l'eau et non détériorées par la dessiccation (séchage). Dans d'autres cas, la tradition fait appel à de la poudre de plante, ou à des alcoolatures, ces dernières étant susceptibles de contenir des actifs solubles dans l'alcool éthylique. Cette phytothérapie ancestrale reste largement utilisée dans certains pays, surtout ceux en voie de développement, le plus souvent pour des raisons socio-économiques et culturelles. En France, elle existe toujours mais elle demeure une médecine non conventionnelle, au sens strict du terme, c'est-à-dire caractérisée par l'absence de validation scientifique issue d'études dûment publiées.

Comme nous le verrons, il existe une phytothérapie médicale qui se développe, se codifie, utilise les plantes selon des critères scientifiques et modernes, en conformité avec le cahier des charges rigoureux établi par les pouvoirs publics, en toute sécurité et dans le strict respect de la réglementation en vigueur. Pratiquée par des professionnels de la santé spécifiquement formés, cette discipline thérapeutique en plein essor souffre cependant d'un manque de notoriété auprès de l'ensemble de la population et du corps médical, qui la confondent souvent avec la « tisanothérapie » de nos grands-mères.

La phytothérapie en 100 questions

La « médecine par les plantes » relève sûrement d'une démarche volontaire, à l'heure où l'offre de soins abonde dans tous les domaines. Outre les molécules de synthèse, toute une batterie de solutions thérapeutiques s'offre au malade pour aller mieux et guérir : de la chirurgie à la radiothérapie, du soin infirmier à la kinésithérapie, de la nutrition au thermalisme, en passant par la réadaptation fonctionnelle, la psychothérapie et la relaxation, la liste est longue. La phytothérapie médicale a toute sa place dans cet arsenal thérapeutique. Du fait des progrès en matière de procédés d'extraction et de conservation des principes actifs, et grâce à la mise en place d'une démarche clinique rationnelle basée sur la connaissance médicale des besoins du patient, émerge la phytothérapie clinique individualisée, une vraie révolution tant sur le plan conceptuel qu'opérationnel. Cette révolution tranquille à la québécoise constitue une lame de fond avec laquelle il faut désormais compter.

L'aromathérapie est un cas à part : elle recourt à des extraits aromatiques de plantes (essences et huiles essentielles) obtenus par distillation. En cela, elle se différencie de la phytothérapie qui utilise l'ensemble des éléments d'une plante. L'extrême concentration en principes actifs et les risques de surdosage ou de toxicité liés à certaines molécules font des huiles essentielles des produits délicats à manier qui nécessitent une solide formation de la part du prescripteur et des précautions particulières à prendre avant de les utiliser.

Au fait, c'est quoi, la phytothérapie ?

Il importe également de bien différencier la phytothérapie de l'homéopathie, qui constitue un mode alternatif fréquent aux médicaments de synthèse. Ce concept thérapeutique, élaboré en 1796 par le médecin allemand Samuel Hahnemann, est désormais fortement contesté par la communauté scientifique, ce qui a valu aux petits granules blancs, qui en sont le symbole, d'être déremboursés par la Sécurité sociale en France. L'homéopathie est basée sur le principe de similitude, selon lequel « les semblables sont guéris par les semblables ». Ainsi, une substance d'origine végétale, animale, minérale ou chimique est utilisée à dose infinitésimale pour traiter l'intégralité des troubles ressentis par le malade, s'ils sont semblables à ceux que cette même substance procure à dose pondérale sur un mode toxique. À titre d'exemple végétal, l'Arnica est une plante toxique qui donne des signes de maladie liés à sa toxicité pouvant aboutir à la mort lorsqu'il est absorbé à des doses de l'ordre du gramme (50 g de teinture ou une poignée de fleurs). L'Arnica est donc utilisé en dilution homéopathique (exemple : 7 CH, autrement dit septième centésimale hahnemannienne) et après dynamisation (le produit est agité et exposé à de fortes secousses), pour traiter les mêmes signes cliniques que l'on retrouve chez un patient, indépendamment de la cause de la maladie qui l'affecte.

À l'inverse, en phytothérapie, on se sert de plantes médicalisées non toxiques appartenant à la pharmacopée française ou européenne, et le remède est prescrit

à des doses efficaces, autrement dit à dose pondérale : une certaine quantité de matière existe pour une dose donnée, que l'on peut peser. De fait sont utilisés des extraits de plantes contenant de nombreux principes actifs divisés en plusieurs familles chimiques qui définissent sa composition. Ils sont identifiables par divers procédés (par exemple, en HPLC ou chromatographie liquide haute performance) et peuvent être dosés (de quelques μg à plusieurs dizaines de mg selon la molécule). La posologie est dite dose-dépendante (voir question 7), autrement dit le prescripteur adapte la dose en fonction du poids, de l'âge et de l'intensité des symptômes. On peut dire que c'est une forme d'allopathie naturelle : contrairement à l'homéopathie, la phytothérapie utilise des substances propres à créer les effets contraires de ceux de la maladie. Mais à la différence de l'allopathie conventionnelle qui emploie des molécules de synthèse, la phytothérapie médicale fait appel à des molécules naturellement fabriquées par un végétal. On peut *de facto* parler de pharmacologie végétale. Celle-ci correspond à une démarche clinique conventionnelle, bien que spécifique, tout en obéissant à des modalités d'utilisation particulières qui en font une véritable spécialité thérapeutique.

Lorsqu'elle est utilisée en automédication, la phytothérapie médicale nécessite que le patient soit guidé afin d'éviter de tomber dans les pièges de la « plante à tout faire » et de se perdre dans la jungle des allégations thérapeutiques. Ce dernier ne peut exploiter au mieux l'exceptionnel potentiel des

Au fait, c'est quoi, la phytothérapie ?

« plantes qui soignent » qu'en étant accompagné dans sa démarche de soins. Prescrite ou conseillée par un professionnel de la santé (médecin, dentiste, sage-femme, pharmacien, professionnel paramédical, mais aussi vétérinaire pour nos amis les animaux), la phytothérapie clinique individualisée apporte la garantie d'un rapport efficacité/tolérance exceptionnel. Elle constitue une ressource thérapeutique de premier ordre, seule ou associée à d'autres pratiques médicales, pour traiter les troubles fonctionnels et les affections liés à un état de santé perturbé. Elle permet de réduire les facteurs de risque de nombreuses maladies et d'accompagner les traitements usuels, en optimisant leur action et leur tolérance et en améliorant la qualité de vie du patient.

Le succès de la phytothérapie est-il justifié ?

Malgré les prouesses chirurgicales et les progrès de la recherche pharmaceutique, de nombreux troubles laissent les patients insatisfaits ou sans réponse. Ce constat ne suffit pas pour expliquer pourquoi ceux-ci se tournent de plus en plus vers la phytothérapie médicale.

Certes, l'usage des plantes médicinales a souffert de l'héritage du passé et, comme tout legs, aussi prestigieux soit-il, le droit d'inventaire s'exerce. Les défauts, insuffisances et limites des thérapeutiques végétales ont fini par les desservir. Il est en effet difficile de justifier l'emploi de remèdes supposés tout soigner et dont l'efficacité varie selon la saison, la provenance, le mode de préparation ainsi que le sérieux du producteur et du distributeur de la matière première. *Quid* de la persistance d'une pensée magique liée à la conviction du prescripteur et à la crédulité du patient autant qu'aux réelles propriétés du remède ? Même habillé du titre

Le succès de la phytothérapie est-il justifié ?

de phytothérapie, l'usage traditionnel des plantes a fourni le bâton pour se faire battre à ses détracteurs, ceux-là même qui pensaient détenir le Saint-Graal grâce à la synthèse chimique des molécules.

Les progrès de la pharmacovigilance et plusieurs scandales pharmaceutiques ont changé la donne. Le désir croissant du grand public d'un retour à des traitements naturels enfonce le clou. Parallèlement, la phytothérapie médicale est sécurisée par de nouvelles contraintes réglementaires découlant des accidents causés par l'utilisation mal maîtrisée des plantes. Le renforcement des règles de bonnes pratiques dans la production et la distribution des extraits de plantes médicinales assainit le « marché » de la phytothérapie et apporte des garanties de qualité aux patients.

Les professionnels de la santé redécouvrent, lentement mais sûrement, que les plantes présentent de grands avantages par rapport aux médicaments chimiques. La molécule issue de la chimie de synthèse peut être assimilée à une clé unique adaptée à une seule serrure. La plante, au contraire, apporte tout un trousseau ouvrant plusieurs portes, à divers niveaux, de la cave au grenier. Imaginez l'abondante population de molécules qui la composent – parmi laquelle on identifie seulement 200 à 250 substances réputées actives – et qui agissent en synergie : elles offrent beaucoup de possibilités ! Face à une « moléculothérapie de synthèse » omniprésente se dresse désormais une pharmacologie végétale riche et diversifiée qui élargit l'offre de soins pour les patients.

La phytothérapie en 100 questions

Des progrès considérables ont été accomplis pour restituer le potentiel thérapeutique de certaines plantes. Elles sont mieux étudiées, leurs propriétés sont identifiées et démontrées scientifiquement, leurs méthodes d'extraction sont devenues performantes et leur utilisation, codifiée par des cliniciens expérimentés, est enseignée en université ou dans le cadre de formations privées parrainées par des organismes professionnels, comme l'Institut européen des substances végétales (voir question 98). Cette discipline thérapeutique a vu le jour. Il convient de la faire vivre, prospérer et connaître.

Les outils thérapeutiques sont en place, et les médecins peuvent les intégrer dans cette pratique médicale basée sur des preuves que prône l'université (voir question 97). Le chantier n'est pas terminé mais il avance vite, et chacun peut désormais profiter des bienfaits de cette nouvelle phytothérapie.