

50
solutions plantes
pour votre santé au quotidien

Docteur Éric Lorrain

50
solutions plantes
pour votre santé au quotidien

INTERÉDITIONS

Cet ouvrage est issu de la « rubrique santé du Docteur Feetow » publiée par l'auteur sur le site Internet du magazine *Le Point* en 2014 et 2015. Ces articles ont été remaniés, actualisés et enrichis, et ont fait l'objet d'une première publication en 2016 aux éditions Tallandier, sous le titre *50 solutions plantes pour votre santé au quotidien*.

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

Mise en pages : Nord Compo

© InterÉditions, 2020

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur.

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2151-3

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, ma muse.

Prologue

Les plantes, un Nouveau Monde ?

« J'étais dans un état d'excitation intellectuelle intense. Je me sentais revivre les aventures des premiers voyageurs du xvi^e siècle. Pour mon compte, je découvrais le Nouveau Monde. Tout me paraissait fabuleux : les paysages, les animaux, les plantes... » Comme Claude Lévi-Strauss, on peut ressentir ce sentiment d'exaltation, cette impression de premier jour du monde, lorsque s'offre à nous l'infinie diversité végétale. Elle confine à l'émerveillement si l'on plonge dans la connaissance de leur univers moléculaire. Quel beau voyage que d'entreprendre la découverte des propriétés des composés chimiques des plantes, qui s'unissent dans le fameux *totum* que l'on cherche à restituer dans le remède thérapeutique. Sommes-nous les Christophe Colomb d'une nouvelle science ? N'avons-nous pas été précédés par quelque Viking ou peuplade autochtone ?

La phytothérapie est ce vaste continent qui se dévoile à nous. On n'a de cesse de le découvrir,

ou le redécouvrir. Nouvelle frontière de la thérapeutique grâce aux progrès de l'extraction et de la pharmacognosie (science des substances biologiques, et notamment végétales), poussée par les excès de la pharmacologie de synthèse, elle ouvre de nouveaux horizons, autorise une amélioration des modes opératoires en matière de soins, dégage des perspectives neuves dans le domaine de la santé.

Au sens propre, l'Amérique nous a fourni des plantes qui font partie de la panoplie du phytothérapeute moderne, comme la canneberge, l'échinacée ou l'hamamélis. Au sens figuré, le Nouveau Monde nous a offert une symphonie des possibles, célébrée par Alexis de Tocqueville, dont on retrouve la philosophie dans la pratique contemporaine de la phytothérapie. Cela se concrétise par la multiplication en France des diplômes interuniversitaires (DIU) proposés par les facultés de pharmacie pour former les professionnels de la santé à cette discipline thérapeutique. Au-delà de la botanique et de l'étude de la composition des plantes médicinales, c'est une démarche clinique adaptée au champ de compétences de chacun (médecin, pharmacien, chirurgien-dentiste, sage-femme, vétérinaire, et autres professionnels de la santé) qui est enseignée, garantissant une solide base opérationnelle pour la pratique de la phytothérapie sur l'ensemble du territoire. Sur le terrain du savoir généraliste sur les végétaux, entretenu par des structures comme la Société Française d'Ethnopharmacologie, l'École des Plantes de Paris, ou l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales,

se sont organisées des associations – comme l'Institut Européen des Substances Végétales (IESV), qui réunit des professionnels de la santé – ou des groupements – comme le groupe PhytoAuRa (sur Google Groupes, réservé aux diplômés du DIU de phytothérapie) –, dont l'objectif est de partager la connaissance et l'expérience en matière de phytothérapie médicale, de façon à délivrer des solutions plantes efficaces et bien tolérées pour répondre au mieux aux problèmes de santé de la population. Régulièrement, des initiatives voient le jour pour développer le savoir-faire clinique et pour codifier le bon usage des plantes médicalisées : cette « nouvelle » médecine prend son destin en main, et s'en donne les moyens.

En effet, la phytothérapie se doit d'obéir à des règles précises, respectant les données de la science et le principe de précaution (sans excès), s'enrichissant jour après jour de la pratique clinique des professionnels de la santé et des utilisateurs autant que de la recherche et de l'innovation des laboratoires pharmaceutiques. Autrefois contre-culture, elle apporte désormais les garanties nécessaires, tant réglementaires que médicocientifiques, à un bon fonctionnement de la médecine, en premier recours, en complément ou en alternative aux traitements de synthèse. À efficacité égale, préférer les plantes : c'est le nouveau paradigme.

Cependant, tout à notre excitation de ce nouveau pouvoir des plantes magnifié par les nouvelles techniques d'extraction de leur principes actifs et

utiles, on ne saurait oublier les « premiers habitants ». À l'instar de notre amie Marianne, médecin phytothérapeute en Ardèche. Cette dernière célèbre l'héritage culturel de sa grand-mère qui lui a transmis ce savoir vernaculaire des herbes médicinales. Sur ce terreau fertile, elle fait prospérer une phytothérapie moderne à travers son expertise médicale. Comme elle, un nombre croissant de médecins utilise les extraits standardisés de plantes à travers le pays et retrouve ses racines, si l'on peut dire.

Les phytothérapeutes du ^{xxi}e siècle ont eu leurs maîtres, qui ont posé tout au long du siècle dernier les jalons du renouveau des plantes : Valnet, Belaiche, Lapraz et Duraffourd, Fauron et Moatti, Anton et Wichtl, et d'autres encore... Il nous faut rendre hommage à tous ceux qui ont œuvré pour que notre vieille Europe aborde en confiance le Nouveau Monde de la phytothérapie. Remercions surtout les contemporains de ce nouveau millénaire qui, dans l'humilité du quotidien, la font s'épanouir et entrer dans le Panthéon de nos ressources thérapeutiques.

Introduction

On parle de vous et de votre santé tous les jours dans les médias, les instituts, les ministères. Pour autant, comme sur Internet, vous êtes anonymes, à votre corps défendant. Inclus dans des statistiques ou dans des recommandations issues des organismes de santé publique français ou internationaux, cela répond-il à vos problèmes et à vos besoins ? L'offre de santé qui vous est proposée au quotidien est-elle en phase avec votre parcours personnel de soins ? Avec les résultats escomptés ? Avec votre philosophie de vie ? Fort d'une expérience désabusée, d'une réponse inappropriée, d'une écoute insuffisante, d'une aspiration non entendue, vous faites partie de cette frange croissante de la population désireuse de se réapproprier sa santé. Vous prenez conscience que celle-ci est trop réglée, qu'elle vous échappe, qu'elle s'étiole face à des procédés thérapeutiques inadaptés ou à l'absence de résultats attendus. Vous voulez être acteurs de votre santé, mais aussi en écrire le scénario.

Cette quête est légitime. Comme tant d'autres, vous cherchez une solution naturelle pour soulager vos maux et soigner vos maladies. Vous rêvez d'un traitement efficace, toléré et personnalisé, conforme

à votre mode de vie et de pensée, respectueux de la nature, de votre nature. Vous craignez l'allopathie¹ basée sur la chimie de synthèse qui, même remboursée par la Sécurité sociale, finit par vous rebuter, vous décourager, peut-être même vous faire fuir et renoncer à vous soigner dans le circuit officiel de la médecine. Peut-on (et sait-on) encore traiter près de chez soi et à un moindre coût une digestion difficile, une prostate capricieuse, une acné ordinaire, un sommeil difficile, etc. ? Est-il encore possible d'échapper à l'excès de médicaments chimiques dont l'énumération d'effets secondaires effraie et dont la liste des interactions laisse songeur. Si leur usage est indispensable, ne peut-on pas les réserver aux affections sévères ou graves ?

Alors, oui, il y a les plantes ! La phytothérapie, héritière d'un savoir ancestral, a le vent en poupe. Mais de quoi parle-t-on ? Le recours aux tisanes et à certains compléments alimentaires, parfois suffisant pour améliorer certains aspects de la santé, permet-il de traiter des troubles importants et des maladies compliquées ? Suffit-il d'acheter un « truc » à base de plantes pour qu'il soit doté des vertus alléguées ? Existe-t-il des « médicaments de plantes », restituant véritablement les propriétés pharmacologiques des

1. L'allopathie désigne les médicaments contenant des principes actifs obtenus par synthèse, classiquement employés dans les pays occidentaux. Dans le langage courant, ce terme tend à être réservé à la médecine conventionnelle et à exclure les médecines dites « douces » comme l'homéopathie. La phytothérapie, qui recourt à un ensemble de substances végétales pharmacologiquement actives obtenues par extraction, peut être malgré tout considérée comme de l'allopathie naturelle.

molécules naturelles qui la composent ? Placébo ? Attrape-nigaud commercial ? Ou bien au contraire assiste-t-on à l'émergence d'une vraie médecine de proximité, fondée sur une démarche scientifique éprouvée ? Existe-t-il, grâce à la phytothérapie, une voie du milieu qui réponde aux besoins de santé contemporains tout en conciliant ses exigences ? Il s'agit d'accéder à une médecine basée sur les preuves, de s'adapter aux progrès incessants de la connaissance en matière de physiopathologie (le passage de la bonne santé à la maladie), de faire face aux impératifs de sécurité sanitaire et de protection du patient, de permettre l'accès à des remèdes phytothérapeutiques actifs, faciles à prendre, bien tolérés, aux résultats reproductibles et au rapport efficacité/coût optimal.

D'ores et déjà, vous pouvez faire confiance aux nombreux professionnels de la santé qui ont acquis la compétence nécessaire en phytothérapie pour répondre à ce cahier des charges exigeant. Ils sont de plus en plus nombreux à posséder cette nouvelle culture médicale et à pratiquer une approche globale de la santé. Ils disposent désormais d'une panoplie d'outils thérapeutiques qui placent la phytothérapie au premier rang des médecines du quotidien, au service de l'humain. Les nouvelles méthodes d'extraction ont donné aux plantes médicinales un statut de médicament, non seulement réglementaire, mais également opérationnel. C'est devenu une exigence. Se soigner avec des plantes ne suffit pas. Il faut

accéder à leurs principes actifs pour bénéficier de leurs propriétés thérapeutiques.

Comme en économie, une partie croissante des Français redécouvre de la même manière que, en matière de santé, il est nécessaire de développer l'offre de soins face à la demande. La nouvelle phytothérapie s'inscrit dans ce rééquilibrage. Elle ne peut se dispenser de diffuser ce savoir-faire auprès du plus grand nombre.

Mes objectifs ?

- Vous rendre le pouvoir de comprendre et de décider du chemin approprié pour recouvrer votre santé.
- Vous informer sur les solutions disponibles, sur la base d'une démarche médicoscientifique et d'une prise en charge personnalisée.
- Vous montrer comment la phytothérapie est la médecine première, à employer d'emblée, seule ou associée à l'allopathie.
- Déployer l'éventail de ses potentialités, dont celles de jeter un pont vers les autres ressources thérapeutiques globales (micronutrition, nutrition, ostéopathie, thermalisme, etc.).
- Vous délivrer des réponses pratiques et concrètes accessibles à chacun d'entre vous.

Vous découvrirez au fil des pages de ce petit guide le riche univers de la phytothérapie médicale individualisée au fil des problèmes de santé que vous pouvez rencontrer au quotidien : difficultés digestives,

troubles du sommeil, mauvaise gestion du stress, douleurs articulaires, etc.

Mon propos est basé sur les données de la science¹, sur mon expérience en tant qu'enseignant auprès des professionnels de la santé et sur ma pratique clinique en cabinet médical depuis plus de trente-six ans. J'ai privilégié les extraits standardisés de plantes distribués dans le vaste réseau des pharmacies de proximité réparties sur tout le territoire.

Grâce à cet ouvrage pratique et accessible, vous irez à l'essentiel, vous comprendrez la logique de la démarche médicale pour un usage simple et décomplexé des plantes médicalisées. À partir d'exemples concrets, je vous donne 50 solutions efficaces de guérison par les plantes, et je vous guide pas à pas pour vous aider à mieux gérer 50 problèmes médicaux quotidiens. Parce que votre santé vous appartient.

1. Vous trouverez toutes les références scientifiques en fin d'ouvrage.

Comprendre la nouvelle phytothérapie

La phytothérapie est-elle une médecine douce ?

Régulièrement, la presse magazine place le sujet en couverture. À chaque fois, ce même questionnement, lancinant, porteur d'espoir et de doute : peut-on croire aux médecines douces ? Est-ce que ça marche ? Outre que l'on a tendance à appeler « médecine douce » tout ce qui ne procède pas de la chimie de synthèse, la question concerne-t-elle la phytothérapie ?

Après tout, le monde médical se demande-t-il si l'aspirine ou les anti-inflammatoires « marchent » ? Les médecins n'ont pas besoin de croire aux molécules de synthèse qu'ils prescrivent. Ils se basent sur leurs propriétés connues et scientifiquement validées et s'en remettent aux autorisations de mise sur le marché. Paradoxalement, de nombreux patients perdent la foi dans cet excès de confiance et recherchent des alternatives.

Reprécisons la définition de la phytothérapie. Thérapeutique par les plantes médicinales, elle fait appel à l'ensemble des principes actifs et utiles qui les

Comprendre la nouvelle phytothérapie

composent : c'est le fameux *totum*, qui agit globalement, par synergie de ses composants, contrairement à l'allopathie chimique conventionnelle basée sur l'usage de molécules isolées.

Pourquoi les substances végétales échapperaient-elles au processus de validation scientifique ? Elles sont d'ailleurs à la pointe de l'innovation en matière de recherche pharmaceutique. Quand le *Quotidien du médecin* titre sur les progrès de la biologie de synthèse, elle prend comme exemple l'artémisine, molécule naturellement extraite de la plante armoise annuelle, utilisée en Chine depuis des millénaires pour lutter contre le paludisme. Pour la « bioproduire », les chercheurs font appel à de la levure de boulanger enrichie des gènes de la plante. Le travail de synthèse est optimisé par des techniques de biologie moléculaire pour favoriser l'expression des gènes. En clair, on fait appel à la nature pour copier la nature.

En phytothérapie, la ressource thérapeutique est liée à la totalité des molécules de la plante. Certaines ont des effets connus et sont considérées comme actives. D'autres sont utiles pour moduler l'action des principes actifs. Ces molécules existent physiquement. Elles font l'objet d'un nombre croissant d'études régulièrement publiées dans des revues scientifiques de référence. Certaines substances végétales sont tellement actives que, lorsque leurs propriétés sont connues de tous, elles font rapidement l'objet de recommandations restrictives quant à leur emploi, comme pour décourager le chaland.

La phytothérapie est-elle une médecine douce ?

Les détracteurs sont encore nombreux à évoquer les risques de toxicité des plantes, leurs interactions avec les médicaments de synthèse, les possibles effets secondaires, leur efficacité relative. Les plus indulgents d'entre eux la cantonnent à un rôle de médecine de confort destinée aux bien portants.

Outre qu'il est méprisant pour les patients, bien portants inclus, cet ostracisme partisan et bien-pensant n'est pas justifié sur le plan médico-scientifique. La pratique de la phytothérapie moderne ne relève ni d'une croyance ni d'une pensée refermée sur elle-même. Le piège est de la mettre dans le même panier que d'autres « médecines », comme les fleurs de Bach¹ ou l'homéopathie. Elle répond aux exigences de la médecine contemporaine et cherche à sortir du ghetto complaisamment aménagé pour elle.

Véritable « couteau suisse » thérapeutique, la nouvelle phytothérapie traite autant la plainte exprimée par le patient que son terrain². Mais son usage est plus complexe qu'il n'y paraît. Pour arriver au rang de médicament, la plante doit surmonter de nombreux écueils : production, extraction, standardisation, qualité, sécurité, réglementation, formes galéniques³, distribution, apprentissage du mode de prescription et d'utilisation...

1. Élixirs floraux conçus par le docteur Edward Bach. Les essais cliniques de ces produits n'ont pas montré d'effet supérieur au placebo.

2. Ensemble des facteurs génétiques, physiologiques, tissulaires ou humoraux qui, chez un individu, favorisent la survenue d'une maladie ou en conditionnent le pronostic.

3. Formes d'administration des médicaments.

Comprendre la nouvelle phytothérapie

Passé ces obstacles, c'est le « champ de compétences » du prescripteur qui délimite l'usage des plantes médicinales, que cela soit un médecin, un pharmacien, un autre professionnel de la santé, ou le patient lui-même. Tout est affaire de diagnostic, d'évaluation des besoins de santé et de bonne pratique.

Les enjeux de la phytothérapie moderne sont là : au carrefour des pratiques thérapeutiques et des cultures, elle doit trouver sa place entre herbes et tisanes d'accès libre d'un côté et comprimés chimiques remboursés par la Sécurité sociale de l'autre. Ne pas réduire son usage à la « bobologie » ni recourir uniquement à elle pour des maladies sévères. N'être ni douce ni violente, ni simpliste ni excessivement compliquée, ni panacée ni folklorique.

La phytothérapie doit être exigeante et démontrer chaque jour qu'elle constitue un traitement pertinent et efficace, à utiliser d'emblée et en priorité par rapport aux médicaments de synthèse. Au minimum, elle constitue une alternative thérapeutique ou un complément possible à d'autres soins. Dans tous les cas de figure, des précautions d'emploi sont rattachées à certaines plantes. Si vous recourez à de tels traitements, informez-en toujours votre médecin.

La phytothérapie n'est pas une médecine douce. Une fois passée sa crise existentielle, elle n'aura plus besoin de convaincre les Saint Thomas, ni ceux qui sont en quête de croyance.

La phytothérapie est-elle validée scientifiquement ?

Après des siècles d'empirisme et de tradition, la phytothérapie moderne a encore parfois du mal à se démarquer de cette image de médecine d'un autre âge. Elle a pourtant beaucoup progressé au cours des vingt-cinq dernières années. La recherche s'est emparée du végétal. Il suffit de se pencher pour ramasser l'information contenue dans les revues scientifiques. Trop souvent, celle-ci reste cantonnée dans le milieu fermé des spécialistes et n'est pas exploitée comme elle le mériterait. Dommage de s'endormir sur un tel trésor ! Malgré tout, bien d'autres données restent à récolter.

Comment accéder à ces informations ? Les pages scientifiques de la presse grand public se font régulièrement l'écho des avancées dans ce domaine. Des revues francophones spécialisées comme *La Phytothérapie* et *La Phytothérapie européenne* publient régulièrement des articles de synthèse ou des études

Comprendre la nouvelle phytothérapie

sur les plantes. Diverses publications scientifiques, comme le *Journal of Ethnopharmacology*, *Phytotherapy Research* ou *European Journal of Pharmacology*, proposent aux chercheurs et aux étudiants une multitude de travaux sur les propriétés des plantes et de leurs composés, la référence absolue étant le moteur de recherche PubMed (ncbi.nlm.nih.gov/pubmed, site de langue anglaise), qui permet d'accéder à l'ensemble des articles scientifiques médicaux publiés dans le monde. Les études *in vitro* sur cultures cellulaires sont légions. Les travaux sur les animaux (souris, rats, lapins, etc.) se multiplient. La recherche en médecine humaine est active.

Certains végétaux ont le vent en poupe et bénéficient des attentions des chercheurs et de leurs mécènes, plus enclins à libérer des budgets lorsque la plante est médiatisée. Ainsi le nombre d'études sur le **curcuma** ou la curcumine (molécule active) ne cesse d'augmenter d'année en année. Peu à peu, le champ d'activité du rhizome de cette plante se précise. Exemple pris au hasard, une équipe a mis en évidence en 2011 l'action normoglycémiante de la curcumine lors de régimes riches en graisses. De même, au-delà des démonstrations de ses modes d'action cellulaires et moléculaires, les propriétés antidépressives du **mil-lepertuis** chez l'humain sont détaillées dans de très nombreuses études, toutes aussi probantes les unes que les autres. Dernier exemple : celui de l'**astragale**. Des publications de 2018 et de 2019 ont confirmé