



Phytothérapie

La connaissance des vertus médicinales des plantes est très ancienne et leurs domaines d'application sont nombreux. Des études prouvent l'efficacité de nombreux remèdes modernes à base de plantes.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

La phytothérapie est probablement aussi ancienne que l'humanité elle-même. Dans toutes les cultures, la médecine par les plantes fait partie des formes de thérapie les plus anciennes. Les connaissances sur les bienfaits curatifs des plantes, transmises oralement de génération en génération, sont considérables.

Les premières traces écrites apparaissent relativement tard. Ainsi, selon des recherches récentes, le classique de la médecine chinoise, le Shennong Bencaojing, n'aurait été rédigé qu'autour de 100 av. J.-C. Les plantes médicinales sont également un pilier important de la médecine traditionnelle tibétaine (MTT) ainsi que de l'Ayurveda, l'ancien art de guérir et philosophie en Inde.

En Europe, l'ouvrage «De materia medica» (sur les remèdes) du médecin grec Pédanios Dioscoride a acquis une renommée similaire. Il fut le plus grand pharmacologue de l'Antiquité. Son œuvre, rédigée au Ier siècle de notre ère, est restée valable pendant plus de 1600 ans.

Temps modernes

Contrairement à la «phytothérapie traditionnelle», qui se fonde sur des connaissances médicales purement expérimentales et empiriques, la «phytothérapie rationnelle» repose sur des bases scientifiques. Cette forme de médecine par les plantes utilise les méthodes de fabrication les plus récentes pour divers types de médicaments comme les comprimés, les sprays, les gels et les gélules, ainsi que les méthodes analytiques, pharmacologiques et cliniques modernes disponibles pour déterminer l'efficacité, la qualité et la sécurité.

Contrairement aux médicaments de synthèse, les préparations à base de plantes contiennent une multitude de substances différentes. On parle de mélanges de principes actifs qui peuvent exercer une influence sur les récepteurs les plus divers. Les substances actives peuvent ainsi se soutenir mutuellement – agir en synergie et de manière polyvalente.

Pour de nombreux domaines d'application, il existe maintes études qui, attestent la qualité des préparations et leur efficacité (médecine fondée sur les preuves).



Le millepertuis est traditionnellement utilisé en cas de dépressions légères – aujourd’hui bien étudié et présent dans de nombreuses préparations.

En 1998 a été créée la Société Médicale Suisse de Phytothérapie (SMSP). Sur son site internet, smgp-ssmp.ch, on trouve de nombreuses informations sur l'état actuel de la phytothérapie.

Domaines d'application

Parmi les nombreux domaines dans lesquels les produits phyto-thérapeutiques sont employés, nous en avons sélectionné quelques-uns issus d'une interview avec le pharmacien Guido Brun, et listé les plantes médicinales couramment utilisées.

- > **Produits pour stimuler les défenses immunitaires:**
Échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*).
- > **Affections des voies respiratoires:**
Extraits de feuilles de lierre, de thym, de plantain lancéolé ou de primevère comme antitussifs ou expectorants.
Racine de pélargonium en cas de bronchite aiguë.
- > **Maladies de la peau et des muqueuses:**
Remèdes à frictionner: camomille et hamamélis. Arnica et mauve en cas d'inflammations. Huile de millepertuis, fleurs de calendula et d'arnica pour la cicatrisation des plaies. Mélisse en cas de boutons de fièvre.

- > **Pour augmenter l'énergie, en cas de stress et de surmenage:**

Ginseng (*Panax ginseng*), ginkgo (*Ginkgo biloba*), rhodiola (*Rhodiola rosea*).

- > **Maladies rhumatismales, syndromes douloureux:**

Griffe du diable africaine (*Harpagophytum procumbens*) en cas d'arthrite et d'arthrose. L'huile essentielle de menthe poivrée convient comme liniment en cas de céphalées de tension.

- > **Maladies du système nerveux central:**

Millepertuis en cas de dépressions légères à modérées. Ginkgo pour stimuler la circulation cérébrale. Valériane comme somnifère naturel. <

JÜRGEN LENDEMANN est docteur en biologie végétale. Après plusieurs années de pratique en pharmacie, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Sources

SÄZ 2013;94:5,161-3 | www.smgp-sspm.ch | archiv.smgp.ch

Phytothérapie reconnue

La phytothérapie (médecine par les plantes) est l'une des cinq méthodes de médecine complémentaire reconnues par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). L'assurance de base prend en charge les coûts de nombreux remèdes phyto-thérapeutiques prescrits par un médecin.

Les médicaments à base de plantes sont disponibles sur le marché dans les «catégories» les plus diverses. Les plus connus sont les teintures-mères, les fleurs de Bach, les sprays de gemmothérapie, les remèdes spagyriques, homéopathiques et anthroposophiques ainsi que les phyto-thérapeutiques modernes.