

# Phytothérapie

## Un trésor de la nature indispensable

Il y a plusieurs milliers d'années, nos ancêtres connaissaient déjà les vertus des plantes. Aujourd'hui, les connaissances sur l'efficacité de nombreuses plantes sont tellement vastes que la phytothérapie moderne fait désormais partie de la médecine officielle.

Jürg Lendenmann



L'extrait de feuilles de *Ginkgo biloba* favorise la circulation et a un effet positif sur les fonctions cognitives.

Partout dans le monde, la phytothérapie appartient aux plus anciennes méthodes thérapeutiques, avec une expertise très vaste. Cela fait déjà longtemps que la phytothérapie a trouvé sa place dans la médecine moderne. «La phytothérapie actuelle est évaluée scientifiquement», explique Guido Brun, pharmacien. «Autrement dit, l'efficacité de ses remèdes est prouvée par des études cliniques.»

### L'extrait de plante est le médicament

Contrairement aux médicaments synthétiques, les préparations à base de plantes contiennent diverses substances. Guido

Brun: «Les produits de phytothérapie sont des multimélanges qui peuvent avoir une influence sur divers récepteurs. Ils interagissent entre eux et ont un effet synergique. En règle générale, les produits phytothérapeutiques sont plus légers; la plupart du temps, leur effet est retardé et le processus de guérison peut durer plus longtemps.»

### Il est important de se faire conseiller par un expert

«De nombreuses clientes et de nombreux clients demandent «quelque chose de naturel», à savoir des produits de phytothérapie», explique le responsable de la pharmacie St. Peter. «Dans nos activités de

conseil, nous puisons dans notre expérience pour apporter une solution optimale au client, qu'il s'agisse d'un mélange de fleurs de Bach, d'un spray de gemmothérapie, d'un mélange de teintures mères, d'un remède spagyrique, homéopathique ou anthroposophique... ou d'un produit phytothérapeutique moderne. Certains spécialistes, thérapeutes et médecins peuvent formuler des recommandations ou délivrer des ordonnances. Sous ordonnance, les coûts de nombreux produits phytothérapeutiques modernes sont pris en charge par l'assurance de base. Ces médicaments contiennent des extraits de plantes concentrés et présentent des effets secondaires ainsi que des interac-

tions avec d'autres médicaments, chose qu'ignorent souvent les clients. Parmi les plus grandes entreprises qui développent et commercialisent des produits de phytothérapie, on trouve entre autres Zeller Medical, Bioforce/A. Vogel et Schwabe Pharma. Il existe déjà des génériques des meilleures ventes.»

### Une efficacité avérée

Guido Brun, pharmacien, cite quelques domaines d'application connus de produits phytothérapeutiques:

#### Maladies des voies respiratoires

Les extraits de feuilles d'eucalyptus, le thym, le plantain lancéolé ou la primevère contre la toux ou comme expectorant; racines de Pélagonium en cas d'inflammation aiguë des bronches.

#### Maladies du système nerveux central

Millepertuis contre les dépressions plus ou moins légères, le *Ginkgo biloba* comme préparation pour favoriser la circulation sanguine cérébrale, la valériane pour faciliter l'endormissement.

#### Maladies cardiovasculaires

L'aubépine contre les faiblesses cardiaques; le marronnier d'Inde contre les maladies veineuses.

#### Maladies des organes digestifs

L'artichaut comme stimulant de la vésicule en cas de manque d'appétit et de troubles de la digestion; les fruits de Charbon-Marie contre les troubles hépatiques, le carvi, le fenouil et l'anis contre les ballonnements sous forme de préparations combinées ou de mélanges de thé; la camomille ou les racines de réglisse dans des combinaisons contre l'inflammation de la muqueuse gastrique; l'huile essentielle de menthe poivrée contre le syndrome de l'intestin irritable; les fruits et feuilles de séné en cas de constipation.

#### Maladies voies urinaires

Les feuilles de Busserole et le Solidago contre les inflammations; les baies de Sabal, les racines d'ortie et les graines de courge contre les problèmes bénins de la prostate.

#### Maladies gynécologiques

Le gattilier contre les troubles prémenstruels; l'actée à grappes noires lors de la ménopause.

#### Maladies de la peau et des muqueuses (à frictionner)

La camomille et l'hamamélis contre les inflammations, l'Arnica, la mauve; l'huile essentielle de millepertuis, les feuilles de souci et d'Arnica pour la cicatrisation; la mélisse contre les boutons de fièvre.

**Produits pour renforcer les défenses immunitaires:** la principale plante médicinale est la rudbeckie rouge.

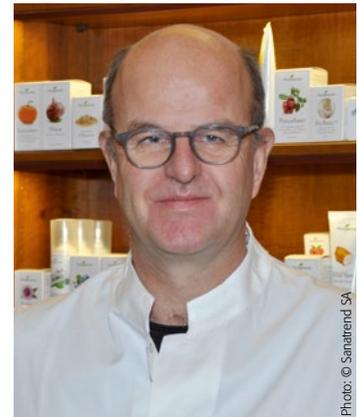
**Produits pour augmenter le niveau d'énergie en cas de stress et de surmenage:** le ginseng, le ginkgo et la rhodiola rosea.

**Rhumatismes, syndrome douloureux:** la Griffes du diable africaine (*Harpagophytum procumbens*) contre l'arthrite et l'arthrose; l'huile essentielle de menthe poivrée à frictionner contre les céphalées de tension. ■

## Médicaments phytothérapeutiques d'autres cultures

### Médecine traditionnelle chinoise

«Nous recevons chaque année des thérapeutes et médecins près de 10 000 ordonnances de mélanges d'herbes chinoises», explique Guido Brun. «En règle générale, nous utilisons des granules d'atomisation dont la teneur en substance active est supérieure et que nous mélangeons manuellement au mortier. La chose importante avec la médecine traditionnelle chinoise est l'approche de la pathologie: Une expertise et de l'expérience sont nécessaires pour établir le bon diagnostic et composer un mélange d'herbes personnalisés.»



Guido Brun est pharmacien et responsable de la pharmacie St. Peter à Zurich.

### Médecine traditionnelle tibétaine

«Les produits thérapeutiques de la médecine tibétaine sont des mélanges multiples. La société PADMA élabore plusieurs préparations disponibles dans toute la Suisse sans ordonnance: PADMA 28 contre les troubles de la circulation, Digestin contre les troubles digestifs et Lax contre la constipation et les ballonnements. Il existe désormais Aciben, avec du carbonate de calcium et cinq plantes aromatiques pour stimuler et maintenir un bon équilibre dans l'estomac. Ce produit est classé parmi les compléments alimentaires.»

### Ayurveda

«La demande en produits ayurvédiques, à savoir de la médecine indienne traditionnelle, augmente, surtout chez les personnes qui reviennent d'un voyage en Inde. Nous les envoyons généralement dans d'autres pharmacies spécialisées dans les produits ayurvédiques. Nous ne proposons que des produits ayurvédiques enregistrés tels que Liv. 52®, utilisé contre les troubles hépatiques. La demande d'Ashwagandha, une plante du sommeil (*Withania somnifera*), utilisée comme tranquillisant, augmente également.»