

Connaître et utiliser les plantes médicinales

Fabrice Le Stang

Connaître et utiliser les plantes médicinales

Tout ce qu'il faut savoir
pour bien commencer

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

Du même auteur

- La découverte du monde des plantes (2013-Éditions Sang de la terre-Ellebore).
- Apothicaires & Herboristes – Entre Sciences et Traditions (2020-Éditions du net).
- La vie surprenante des plantes – Les richesses d'un monde méconnu (2020-Éditions du net).
- Plantes sauvages comestibles et médicinales – Savoir reconnaître et utiliser les plantes sauvages de nos campagnes. (2021-Éditions du net).
- Portrait d'un herboriste Ferdinand Berger, curé de Rouvres. (2021-Éditions du net).
- Plantes médicinales et vieux remèdes – Élixirs, sirops, liqueurs et autres remèdes des temps anciens. (2022-Éditions du net).

*« Mais si l'on songe encor que ces plantes nouvelles
Bientôt, en s'élevant, porteront avec elles
Le plaisir, la santé, l'aliment des humains,
Qui pourra, sans regret, ignorer leurs destins ?
Qui ne verra combien leur étude facile
Doit embellir la vie et doit nous être utile ? »*

*« Les plantes », poème par René Richard CASTEL (1758-1832) en
1797, publié notamment par la Librairie Encyclopédique De Roret-
1843.*

Avant-propos

Longtemps considérée comme une médecine archaïque, peu efficace et peu rentable, la phytothérapie a été méprisée par de nombreux médecins et pharmaciens à partir de la 2^{ème} moitié du 19^{ème} siècle.

A partir des années 1850, le monde occidental s'émerveille pour toutes ces nouvelles substances chimiques que l'on voit apparaître, ici et là.

On finit par les retrouver dans de nouveaux remèdes qui sont à la pointe du progrès dit-on, mais, qui présentent, aussi parfois, de réels dangers car on ne dispose pas toujours du recul suffisant pour en connaître tous les effets.

L'industrie chimique se développe et avec elle, de nombreux laboratoires pharmaceutiques voient le jour, qui proposent aux officines des médicaments uniformisés, standardisés mais, aussi parfois, très coûteux.

Avant la création de la Sécurité Sociale (1945), de nombreux français n'ont pas accès à cette médication car trop chère. Au début des années 1900, on assiste même à un regain d'intérêt pour les plantes médicinales. On cherche à se soigner à moindre coût ; à travers des annonces dans les journaux, de nombreux ecclésiastiques proposent leur élixirs ou remèdes à base de plantes à des prix défiant toute concurrence.

Cette période correspond à l'âge d'or des herboristes qui s'organisent et se structurent au travers de syndicats professionnels. Ils publient des revues professionnelles, possèdent leur propre école de

formation et défendent désormais leurs intérêts collectivement dans les nombreux procès qui les opposent aux pharmaciens.

Mais cette période faste ne durera pas. Le certificat de capacité pour la profession d'herboriste créé en 1803, sera purement et simplement supprimé, en France, en 1941 sous le gouvernement de Vichy.

Comme je l'ai déjà écrit dans mon livre « Apothicaires & Herboristes » : « Cette suppression n'est pas vraiment une surprise, dans la mesure où les médecins et les pharmaciens, dans leur grande majorité, la réclamaient depuis de très longues années.

Le fait qu'elle intervienne cette année-là est presque un hasard mais, un hasard qui arrange ceux qui, plus tard, rejeteront la responsabilité de cette décision sur un régime politique honni, celui de Vichy ».

Depuis les années 1970, la phytothérapie retrouve ses lettres de noblesse et se développe de plus en plus en France et dans les pays occidentaux. Les citoyens redécouvrent les bienfaits des remèdes naturels et deviennent méfiants face aux intérêts mercantiles de certains professionnels de santé.

Objectivement, rien ne justifie le mépris si longtemps affiché par certains professionnels, pour la médecine par les plantes car faut-il le préciser : près des trois quarts des médicaments commercialisés dans les pays industrialisés sont, encore aujourd'hui, soit directement, soit indirectement, issus des plantes.

De belles découvertes restent certainement à faire, songez que sur environ 28 000 plantes considérées comme médicinales, seulement à peu plus de 4 000 ont fait l'objet d'études scientifiques poussées !

S'intéresser aux plantes médicinales est aujourd'hui en vogue mais résulte pour beaucoup de personnes d'une démarche réfléchie et volontariste.

Il existe beaucoup d'arguments pour se tourner, de nouveau, vers les plantes :

- Préserver son capital santé en agissant préventivement.
- Proposer une alternative à la médecine « allopathique ».
- Favoriser une démarche proactive : prendre en charge directement sa santé. En période de déremboursement de nombreux médicaments par soucis d'économie, cela redevient pertinent et ce, d'autant plus, que l'on pourrait retrouver une situation identique à celle du début du 20^{ème} siècle que j'évoquais plus haut.

- Retrouver ce contact à la nature susceptible de nous apporter un mieux-être psychologique et de nous faire mesurer l'impérieuse nécessité, que nous avons, de préserver notre environnement.

Évidemment l'automédication avec le recours aux plantes médicinales présente des risques ; nous les aborderons dans ce livre.

Pour qu'un remède agisse, qu'il soit chimique ou naturel, il faut bien qu'il ait des effets !

Malheureusement, on dénombre peu de véritables professionnels ayant des compétences en phytothérapie qu'ils soient médecins ou pharmaciens.

S'intéresser aux plantes médicinales dans une optique de soins, ce n'est certainement pas choisir la voie la plus facile ni la plus rémunératrice.

Quoi qu'il en soit, le retour de la profession d'herboriste n'est toujours pas à l'ordre du jour.

Pourtant en 2018, le Sénat français a mené une étude très poussée sur la situation actuelle du secteur de la production et la commercialisation des plantes médicinales et sur les pistes envisagées pour son développement futur. Cette étude s'intitule : « *Les plantes médicinales et l'herboristerie : à la croisée de savoirs ancestraux et d'enjeux d'avenir* ». Il s'agit d'un travail remarquable de précisions, de collectes d'informations, d'analyses et de propositions argumentées et réalistes. Je vous engage à consulter ce rapport que l'on trouve en ligne (« *Rapport d'information n°727 [2017-2018] de M. Joël LABBÉ, fait au nom de la MI Développement de l'herboristerie, déposé le 25 septembre 2018* »).

Au moment où je rédige ce livre, rien n'a évolué...

Un peu d'histoire...

LES DISPENSATEURS DE REMÈDES

Les premiers remèdes élaborés à partir de plantes médicinales datent des temps immémoriaux. L'homme préhistorique, déjà, devait en utiliser même si cela est difficilement démontrable.

La médecine « intellectualisée et conceptualisée » se développe avec Hippocrate (né en 460 av. J.-C.), Dioscoride Pedanios (né en 40 ap. J.-C.), Galien (né en 129 ap. J.-C.) le fameux médecin de Marc-Aurèle, Ibn Sīnā, dit Avicenne (né en 980 ap. J.-C.).

En Europe, à partir du 5^{ème} siècle ap J.-C., les abbayes et les monastères deviennent les principaux lieux dispensateurs de remèdes. Dans leur bibliothèque, les moines conservaient souvent de rares et précieux ouvrages de médecine et certains d'entre eux étaient spécialement formés pour porter assistance à la population. D'ailleurs leurs enceintes abritaient bien souvent des jardins réservés à la culture des plantes médicinales encore appelées « simples ».

Certains remèdes s'éloignaient du simple usage des plantes, on trouve ainsi, des prescriptions assez étonnantes, comme ce cas, où pour soigner des maux de tête, on devait prendre du vin dans lequel on faisait préalablement tremper les ossements d'un saint. Beaucoup de Saints étaient et sont encore pour un certain nombre d'entre eux, considérés comme ayant des pouvoirs de guérison même après leur mort, et chacun a ou avait une ou plusieurs spécialités, St Marcouf soignait les écrouelles, St Eloi, les ulcères, Ste Gertrude, le diabète, St Meen, les maladies de peau, St Sébastien, la peste et les épidémies en général etc.

Vers l'an 1000, les médecins souvent des moines ou des personnes formées par des moines, qui fabriquaient eux-mêmes leurs remèdes, délaissèrent cette activité, pour se consacrer, uniquement à la médecine proprement dite.

Une nouvelle profession apparaît alors : celle des fabricants de remèdes. Ces derniers s'organisèrent, eurent leur propre échoppe et prirent le nom d'apothicaires, nom qu'ils conservèrent jusqu'à la Révolution Française.

On dit que l'empereur Charlemagne (vers 742-814), lui-même, quand il était malade, consultait un moine irlandais en grande réputation autour de la ferme impériale d'Ourscamps (villa fiscalis Ursicampi).

QUELQUES MOTS SUR LA THÉORIE DES SIGNATURES

C'est le médecin suisse PARACELSE, de son vrai nom Philippus Theophrastus Aureolus Bombast von Hohenheim (vers 1493-1541) qui réactualisa, une théorie très ancienne, appelée « Théorie des signatures », suivant laquelle la forme même des plantes annonce leurs vertus thérapeutiques.

La théorie des signatures repose sur une maxime ancienne : « *similia similibus curantur* », les semblables se guérissent par les semblables - et s'oppose à un autre adage des partisans du médecin d'origine grecque qui vivait à Rome, Claude GALIEN (vers 129-vers 201) : « *contraria contrariis curantur* », les contraires se guérissent par les contraires.

Ennemi de Galien, PARACELSE déclarait que c'est par l'expérience et l'observation seulement que l'on pouvait découvrir des remèdes.

Il considérait que les plantes possédaient des vertus médicamenteuses particulières, suivant les ressemblances qu'elles pouvaient présenter avec les organes atteints de maladie.

Mais pour lui, cela ne s'arrêtait pas là, il pensait aussi, que certaines propriétés des plantes étaient liées aux astres, à l'astrologie, à la magie etc. Il croyait fortement à la puissance des charmes, des maléfices, des esprits, des astres, tant sur l'apparition et le développement des maladies, que sur la fabrication des remèdes et le bon déroulement des processus de guérison.

De plus, selon sa conception, l'homme étant composé des mêmes éléments chimiques que les autres corps de l'Univers, les maladies qui l'impactaient, provenaient d'une altération de ces éléments chimiques. Il préconisait, ainsi, l'usage de substances chimiques pour rétablir l'équilibre physiologique des malades.

En ce sens, PARACELSE est considéré par certains auteurs comme le précurseur de la chimie thérapeutique.

Jean-Marie PELT' nous dit : « L'antique théorie des signatures veut que la Nature signe, par une indication qu'il convient de savoir décrypter, les propriétés thérapeutiques des plantes. ».

Si cette théorie s'est révélée globalement fautive en raison de nombreux contre-exemples, il faut reconnaître que parfois, elle est tombée juste.

Le café a des « fèves » dont la forme rappelle celle de l'encéphale, donc, le café devrait avoir une action sur le cerveau humain liée à la signature. De fait, la caféine et les bases puriques voisines (la théophylline notamment) ont une action stimulante sur le système nerveux central.

Pour l'artichaut, l'amertume de la plante fraîche a amené les partisans des signatures à y voir une analogie avec la bile, donc avec le foie. Effectivement, les feuilles de l'artichaut frais ont une action hépatique reconnue.

Le colchique a été préconisé par Dioscoride dès le premier siècle avant J.-C. contre la goutte, parce que son bulbe évoque un orteil gouteux. Effectivement, on a utilisé la colchicine et ses dérivés extraits des semences, pour soigner les crises aiguës de goutte.