

Du bon usage des plantes qui soignent

Texte

Jacques Fleurentin

Photographies

Jean-Claude Hayon

Préface de *Jean-Marie Pelt* †

Les plantes de l'insomnie, de l'anxiété, de la nervosité et de la dépression

Les troubles du sommeil atteignent environ une personne sur trois dans les pays occidentaux, dont la France où 9 millions de personnes prennent des tranquillisants, ce qui représente 150 millions de boîtes par an. Ces deux syndromes, anxiété et troubles du sommeil, seront traités dans un même chapitre car d'une part ils sont en interaction, l'anxiété pouvant être à l'origine de difficultés d'endormissement, ou inversement l'insomnie engendrant l'anxiété; d'autre part les phénomènes d'apparition et de régulation dépendent du système nerveux central et les médicaments qui en découlent ont souvent des effets sur l'insomnie et l'anxiété. Il en est de même pour les plantes médicinales dont les indications thérapeutiques traditionnelles couvrent le plus souvent ces deux aspects, un effet inducteur du sommeil et un effet anxiolytique ou sédatif.

La dépression, qui se traduit par une impression de désespoir et une perte du plaisir et de la motivation à entreprendre, touche des millions de personnes en Occident; le traitement de la dépression fait appel à des antidépresseurs qui stimulent l'humeur.

Physiologie du sommeil

Le sommeil se traduit par un obscurcissement de la conscience, une résolution musculaire et un ralentissement des fonctions végétatives

avec disparition des sensations olfactives, visuelles, tactiles et auditives ainsi que la suppression des mouvements volontaires.

Le sommeil est une période de repos qui comporte plusieurs phases répétitives, le sommeil à ondes lentes et le sommeil à ondes

rapides, comme le montrent les tracés enregistrant l'activité du cerveau, l'électro-encéphalogramme (EEG).

La phase à ondes lentes, d'une durée d'une à deux heures, assure la fonction restauratrice de l'organisme, le sommeil récu-



Mélisse.



Oranger.

pérateur et la croissance de l'individu par la sécrétion de l'hormone de croissance.

La phase à ondes rapides, d'une durée de 10 à 20 minutes, débute par une inhibition complète du tonus musculaire puis le sommeil atteint alors sa profondeur maximale; c'est le sommeil du rêve ou du cauchemar et c'est celui qui faciliterait la mémorisation et l'apprentissage.

Une nuit est composée d'environ 5 cycles de 90 minutes alternant phases à ondes lentes et rapides.

Chaque organisme possède un rythme propre (chronobiologie) indépendant des influences extérieures; le soir, le sommeil s'installe pour une durée moyenne de 8 heures, mais celle-ci varie d'un individu à l'autre.

Chacun possède un rythme qui lui est propre: certaines personnes dorment 5 à 6 heures, d'autres 9, certains sont « du matin », d'autres « du soir ». Avec l'âge, la durée du sommeil tend à se raccourcir.

Le cycle veille-sommeil est sous le contrôle de substances chimiques qui s'opposent: la sérotonine, sécrétée dans le cerveau par les noyaux des cellules du raphé, induit le sommeil et les catécholamines stimulent l'éveil; ces deux systèmes en opposition régulent les cycles veille-sommeil. Pour que le sommeil s'installe, il faut que les mécanismes de l'éveil soient stoppés.

Les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil se manifestent par des insomnies ou à l'inverse par une hypersomnie.

Les insomnies qui affectent plus du tiers de la population des pays industrialisés sont de trois types: les difficultés d'endormissement, le réveil fréquent au cours de la nuit

ou le réveil matinal précoce. Elles sont parfois transitoires, parfois chroniques.

A l'inverse, les hypersomnies sont caractérisées par un sommeil supérieur à 10 heures par nuit.

L'insomnie peut être induite par des facteurs exogènes, parfois liée à la prise de substances stimulantes (thé, café), de médicaments ou d'alcool, mais peut être aussi la conséquence du bruit, du décalage horaire ou du travail nocturne (en particulier auprès de ceux qui pratiquent les 3 x 8 heures).

Parfois elle est la conséquence de facteurs endogènes comme la douleur ou la maladie, mais ce sont essentiellement l'anxiété et la tension psychique qui s'opposent à l'endormissement.

Des perturbations chroniques du sommeil ne constituent pas une maladie en soi, mais elles peuvent conduire à des atteintes du bien-être physique et psychique.

L'anxiété et la dépression

L'anxiété est une émotion qui se développe quand l'individu ressent une menace pour lui-même ou pour d'autres personnes. La peur, différente de l'anxiété, est normale, elle avertit l'individu du danger qu'il pourra ainsi éviter. Mais elle peut être aussi purement phobique.

A cette émotion psychologique s'associent aussi des manifestations somatiques, comme l'angoisse, qui se traduisent par des sensations de gorge serrée ou de contractions épigastriques. Les états anxieux extrêmes se manifestent sous forme de crises d'angoisse ou de panique.

Certains états anxieux excessifs sont nommés phobies, comme la claustrophobie. Ces diverses manifestations psycho-

physiopathologiques sont parfois dénommées « spasmophilie, dystonie neurovégétative ou hystérie d'angoisse ».

L'anxiété peut inhiber des activités comportementales ou psychomotrices, elle peut se manifester aussi par une grande nervosité ou une tension psychique et perturber le sommeil.

L'anxiété ne se confondra pas avec la dépression qui se traduit par un état de tristesse, de perte de plaisir (anhédonie) et un sentiment de désespoir; en fait la dépression engendre des troubles affectifs, une baisse de l'humeur et de l'activité.

Les traitements et les médicaments psychotropes

Les traitements de l'anxiété et de l'insomnie ne sont pas forcément médicamenteux; on peut faire appel à la psychothérapie, aux techniques de relaxation ou à l'acupuncture.

Avant d'avoir recours aux médicaments, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie; dans toutes les médecines savantes de tradition écrite, et en particulier dans la médecine arabe classique, un sommeil de qualité dépend d'un rythme de vie bien réglé afin de ne pas perturber les horloges biologiques internes. Le premier acte thérapeutique consistait à restaurer une bonne hygiène alimentaire, si les symptômes persistaient, les médecins arabes du X^e siècle avaient alors recours aux médicaments.

C'est le règne végétal qui a fourni les premiers médicaments destinés à combattre l'insomnie et à soulager l'anxiété: l'opium, les solanacées à atropine (belladone, jusquiame...) furent largement utilisés depuis l'Antiquité ainsi que l'alcool (cf: *Des plantes*



Millepertuis.



Tilleul.



Gingembre

Zingiber officinale Roscoe (Zingiberaceae)

LES PLANTES ANTINAUSEEUSES

Tradition

Le gingembre était déjà cultivé en Inde avant l'apparition de l'écriture et les premiers textes chinois le mentionnent en 400 av. J.-C. Il y a 2000 ans, la médecine chinoise le recommandait dans le traitement de la toux et des affections respiratoires. Aujourd'hui, la pharmacopée chinoise lui reconnaît une action contre les vomissements, les refroidissements, les gastralgies et la toux grasse. En médecine indienne, il est considéré comme fortifiant de la mémoire, aphrodisiaque, digestif et carminatif. Il est aussi recommandé dans le traitement préventif de la migraine. La

médecine arabe a retenu le traitement des troubles sexuels et les effets aphrodisiaques.

Au XVII^e siècle, on soulageait les douleurs dentaires en massant les gencives avec de l'huile essentielle et en introduisant un coton imbibé dans les dents cariées. La décoction est aussi prise en bain de bouche pour des indications similaires.

La plante est largement cultivée en Chine, en Inde, en Asie du Sud-Est, en Afrique et au Brésil.

Importé d'Asie, le gingembre était une épice prisée par les Grecs et les Romains.

Le rhizome de gingembre frais, séché ou confit entre aussi comme ingrédient et condiment dans les cuisines orientales.

Botanique

Le gingembre est une grande plante herbacée émettant de nombreuses tiges à partir d'un rhizome souterrain vivace et ramifié. Les tiges stériles, sans fleurs, portent des feuilles allongées et lancéolées d'un mètre de haut et les tiges fertiles, sans feuilles mais avec écailles, portent une inflorescence terminale composée de fleurs parfumées vert pâle, jaunes et orangées. Le fruit est une capsule charnue. Le rhizome a une saveur piquante.

Partie utilisée

Le rhizome : lavé et séché il constitue le gingembre gris, pelé il donne le gingembre blanc. Séché il doit contenir au minimum 1,5 % d'huile essentielle. La récolte s'effectue cinq à dix mois après la fanaison des feuilles.

Composition chimique

Il contient une huile essentielle (1,5-3 %) de composition variable selon les lieux de récolte avec des sesquiterpènes (zingibérène, α -curcumène, β -bisabolone, zingibérol) et des monoterpènes (camphre, β -phéllandène, gèranial). Il comprend aussi des gingérols à chaîne ramifiée variable, responsables de la saveur piquante, des diterpènes (galanolactone), des gingerdiols et des shogaols, produits de dégradation, ainsi que de l'amidon (60 %) et des graisses.



Propriétés pharmacologiques démontrées

• Effet antiémétique

Les extraits ont une action contre la nausée, démontrée chez l'animal et chez l'homme en agissant comme le métoprolamide, un antagoniste des sites récepteurs 5-HT₃, impliqués dans les vomissements. Les substances impliquées sont le 8-gingérol, le plus actif, les 6 ou 10 gingérols et la galanolactone. L'extrait acétonique, le 6-shogaol et les gingérols stimulent la vidange gastrique chez la souris. Les essais menés chez l'homme montrent dans certaines études cliniques une efficacité vis-à-vis du mal des transports, des nausées post-opératoires et des vomissements liés à la grossesse, ainsi qu'en association avec les médicaments anti-nauséeux au cours des séances de chimiothérapies anticancéreuses.

• Effets protecteur hépatique et cholérétique

Le 8-gingérol a des effets hépatoprotecteurs vis-à-vis d'hépatocytes de rats intoxiqués par le tétrachlorure de carbone et le 6-gingérol est cholagogue chez le rat.

• Effets antiulcéreux et hypocholestérolémiant

L'extrait aqueux a montré une action antiulcéreuse chez le rat en protégeant l'estomac des effets ulcérogènes de l'acide chlorhydrique, de l'indométacine et de l'aspirine. Le 6-gingérol, le 6-shogaol et le zingibérène sont impliqués dans cet effet.

Un extrait alcoolique abaisse le taux de cholestérol et les triglycérides chez l'animal recevant une nourriture enrichie en lipides et réduit le volume de la plaque d'athérome dans les artères.

• Autres effets

L'huile essentielle freine la réplication des virus responsables du rhume.

Plusieurs expérimentations ont démontré : une action anti-inflammatoire des gingérols par inhibition de la synthèse des prostaglandines ; une action des gingérols et des shogaols contre le ver parasite responsable de la bilharziose et contre les mollusques ; une activité préventive sur les tumeurs et inhibitrice du TNF- α chez la souris ; un effet antimutagène et antitumoral du 6-gingérol et du zingéron.

Indications usuelles reconnues et réglementation

Le gingembre est traditionnellement indiqué par voie orale dans le mal des transports et dans les troubles intestinaux spasmodiques. En Chine, il est indiqué dans les nausées.

Il est dispensé en pharmacie ou dans tout commerce, le rhizome est inscrit à la pharmacopée européenne et dispose d'une monographie de contrôle.

Posologie

En infusion 15 minutes : 1 à 2 g pour 1/4 de litre d'eau à prendre 30 minutes avant le départ contre le mal des transports.

En poudre : 0,75 g.

Déconseillé chez l'enfant de moins de 6 ans.



Sauge

Salvia officinalis L. Sauge officinale
Salvia lavandulifolia Vahl. Sauge d'Espagne
Salvia sclarea L. Sauge sclarée (*Labiatae*)

🚩 *Sauge officinale.*

Tradition

La sauge, qui tire son nom du latin *salvare*, guérir, est médicinale depuis l'Antiquité. En médecine grecque, Dioscoride (1^{er} siècle) la considère, en décoction par voie orale, comme emménagogue, diurétique, tonique et hémostatique; en lotion, elle calme le prurit des organes génitaux. En médecine arabe (Ibn al Baytar, XIII^e siècle), le vin de sauge « est avantageux contre la rétention des menstrues, l'expectoration sanguine, les douleurs de reins et de la vessie ». Plante médicinale des monastères, puis des jardins

particuliers dès le IX^e siècle, elle devient une panacée avec sainte Hildegarde au XII^e siècle. Son huile essentielle est obtenue par distillation dès 1580. Cazin (XIX^e siècle) ajoute aux propriétés décrites par les Grecs son action antispasmodique, fébrifuge, hypoglycémiant et antitranspirant. Leclerc (XX^e siècle) précise que la sauge enrayer les toux chroniques et arrête les sécrétions de lait au moment du sevrage. En bain de bouche et en gargarisme, elle est utile contre les gingivites, les aphtes et les inflammations des amygdales. Il précise que l'une des vertus les mieux établies est « l'action qu'elle exerce sur l'appareil

général de la femme » dans l'absence ou l'irrégularité des règles et les désordres de la ménopause.

En aromathérapie, l'huile essentielle est traditionnellement utilisée par voie orale comme antispasmodique, antitranspirant, pour faciliter les règles, améliorer les symptômes de la ménopause et en application locale comme cicatrisant et antiseptique.

Les feuilles fraîches ou séchées sont aussi des condiments et les fleurs des aromatisants en macération dans le vin blanc.

On l'appelle aussi herbe sacrée, thé de France ou thé de Grèce.

Botanique

La sauge officinale est spontanée dans tout le bassin méditerranéen et affectionne les coteaux rocailloux. C'est un sous-arbrisseau de 20 à 70 cm de haut, buissonnant, portant des feuilles opposées, lancéolées, duveteuses et vert blanchâtre. Les fleurs disposées en verticilles à l'extrémité des tiges portent une belle corolle bleu violacé à deux lèvres. Les fruits sont des akènes renfermant quatre graines.

Partie utilisée

Les feuilles, récoltées en début de floraison.

Composition chimique

Sauge officinale : les feuilles renferment une huile essentielle (1-2,5%) riche en thuyone (35-60%), camphre (20-35%), cinéole (1-15%), humulène et bornéol, des sesquiter-



Sauge sclarée.

pènes (6-15%), des acides phénols (acide rosmarinique), des diterpènes (carnosol, rosmanol, safficolide), des triterpènes (acide ursolique) et des flavonoïdes (lutéoline, glycosylflavones).

L'huile essentielle de la sauge d'Espagne renferme surtout du camphre (11-36%) et du cinéole (11-25%) et très peu ou pas de thuyone (< 0,5%), alors que l'huile essentielle de la sauge sclarée est riche en acétate de linalyle (45-74%), en linalol (10-20%) et en sclaréol.

Propriétés pharmacologiques démontrées

• **Effets antimicrobien et anti-inflammatoire dans les gingivites**
L'huile essentielle est bactéricide et antifongique *in vitro*, notamment vis-à-vis de *Candida albicans* et d'*Aspergillus flavus*. Les extraits de feuilles s'opposent aux effets destructeurs du collagène par un



microorganisme, *Porphyromona gingivalis*, impliqué dans les gingivites. Les diterpènes des parties aériennes ont une action antivirale contre le virus de la stomatite vésiculaire.

Les acides rosmarinique et ursolique sont anti-inflammatoires par voie orale et améliorent les gingivites en application locale.

• **Effet antispasmodique**

Des extraits alcooliques, une solution saturée en huile essentielle et les flavonoïdes sont antispasmodiques sur l'intestin isolé de rat stimulé par le chlorure de baryum et sur l'intestin de cobaye stimulé par l'acétylcholine et l'histamine.

• **Effet antitranspirant**

L'activité antitranspirante a été démontrée chez l'animal et l'homme en s'opposant à l'effet transpirant de la pilocarpine. Des infusions de sauges (4,5 g par jour, trente jours), administrées à des patients atteints d'une sudation excessive, réduisent la transpiration de 50%.

• **Autres effets**

Un thé de sauge officinale s'est montré antimutagène dans plusieurs tests.

Indications usuelles reconnues et réglementation

Les sauges sont traditionnellement utilisées par voie orale dans le traitement des excès de transpiration, des troubles digestifs : ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructation, flatulence, et en bain de bouche pour l'hygiène buccale et les maux de gorge. La sauge sclarée est désinfectante dans le traitement des petites plaies.

Les sauges sont dispensées en pharmacie ou dans tout commerce, les feuilles des sauges officinale et sclarée sont inscrites à la pharmacopée européenne et disposent d'une monographie de contrôle, les feuilles de la sauge d'Espagne sont à la pharmacopée française. Grâce à son action antitranspirante, la sauge est aussi conseillée

comme traitement adjuvant et symptomatique des bouffées de chaleur liées à la ménopause.

Posologie

En infusion 10 min : 3-6 g dans 1/4 à 1/2 litre d'eau à boire dans la journée ou 2,5 g pour 100 ml d'eau en gargarisme ou en application locale.

Précaution d'emploi

La dose de thuyone ne doit pas dépasser 5 mg par jour; la sauge d'Espagne présente l'avantage d'en être quasiment dépourvue. Elle est déconseillée chez l'enfant de moins de 18 ans.

L'Index thérapeutique : se soigner avec les plantes

La phytothérapie est un traitement basé sur les plantes médicinales infusées en tisanes ou sur des médicaments préparés avec des plantes. L'aromathérapie fait appel à des huiles essentielles obtenues par distillation de plantes, ce sont des principes actifs concentrés avec lesquels il faut être prudent par voie orale.

L'index thérapeutique présente pour chaque indication une liste de plantes ayant une activité thérapeutique démontrée ou un long usage traditionnel. Les plantes sont classées par ordre décroissant d'intérêt.

Les plantes seront prises en vrac et préparées :
- **en infusion** : l'eau est portée à ébullition et versée sur la plante (fleurs, feuilles...) déposée dans une théière; on laisse infuser couvercle fermé pendant 10 à 15 minutes, puis on filtre;

- **en décoction** : l'eau est portée à ébullition, on ajoute la plante (généralement des parties dures comme les écorces, le bois, les racines...) et on maintient l'ébullition pendant 10 à 20 minutes;

- **en macération** : la plante est mise à macérer dans de l'eau à température ambiante ou à une température fixe pendant quelques heures. La macération concerne principalement les plantes dont les principes actifs sont dégradés par la chaleur.

D'autres formes galéniques peuvent remplacer les plantes en vrac ou en infusette, ce sont les gélules d'extrait de plantes ou de poudre de plantes, les ampoules buvables, les teintures mères, les macérats glycérolés, les suspensions de plantes fraîches, les lyophilisats... En application locale on utilise des crèmes, des pommades ou des patchs.

Les plantes vendues en pharmacie répondant aux normes de contrôle de la pharmacopée française ou européenne sont d'excellente qualité, mais d'autres normes, comme la certification bio présentent aussi un intérêt. Les médicaments à base de plantes tous pourvus d'une AMM présentent la meilleure garantie de qualité et d'efficacité. Quant aux compléments alimentaires, certains d'entre eux gagnent en qualité d'année en année, alors que d'autres n'offrent pas les garanties souhaitées.

La phytothérapie est complémentaire de la thérapeutique issue de médicaments de synthèse ou des biotechnologies, médecins et pharmaciens doivent savoir y puiser pour garantir une qualité des soins en mesurant, au cas par cas, l'efficacité et les effets secondaires.



Achillée millefeuille

Conseils en phytothérapie

Il est conseillé de se référer aux textes pour les doses, les posologies, les précautions d'emploi ou les contre-indications. Pas d'utilisation prolongée sans avis du pharmacien ou du médecin, si les troubles persistent consulter un médecin.

Les plantes présentées dans cet ouvrage sont classées en fonction de leur indication thérapeutique majeure, mais chacune d'elles possède plusieurs propriétés médicinales reconnues ou démontrées. Aussi, pour aider au choix d'une plante en fonction d'un symptôme ou d'une affection, un index thérapeutique classé par ordre alphabétique donne la liste des plantes classées par cet item. Les plantes sont classées en fonction de leurs propriétés, les majeures apparaissant les premières dans les indications concernant les plantes de l'anxiété, du sommeil, du tonus, des douleurs, de l'inflammation, des reins, du foie, des troubles digestifs, du cœur et de la circulation sanguine, des bronches et des poumons, des troubles de la ménopause et de la prostate, ainsi que de la peau.

Les doses proposées dans les monographies de plantes sont celles pour des adultes d'un poids de 60 à 80 kg environ. Pour les enfants, on diminue la dose au prorata du poids: 1/3 de dose de 15 à 30 kg, demi-dose pour un enfant de 30 à 40 kg et 2/3 de dose de 40 à 60 kg.

Acné, séborrhée

Bardane racines et feuilles
Pensée sauvage parties aériennes fleuries
Ortie feuilles

Acouphènes

Lamier blanc fleurs

Adaptogène

Ginseng racines
Rhodiola racines
Éleuthérocoque racines

Adénome bénin de la prostate

Palmier de Floride fruits
Prunier d'Afrique écorce
Ortie racines
Epilobe parties aériennes
Courge graines

Affections bronchiques

Eucalyptus feuilles
Thym feuilles et fleurs
Cyprés cônes femelles
Pin sylvestre bourgeons
Radis noir racines
Origan sommités fleuries
Hysopé sommités fleuries ou feuilles
Erysimum feuilles et sommités fleuries
Lierre terrestre parties aériennes
Marrube blanc sommités fleuries
Bourrache fleurs
Capucine fleurs
Primevère fleurs ou racines
Encens gomme-résine

Affections buccales: voir mal de gorge.

Affections dermatologiques

Bardane feuilles
Arnica fleurs
Hydrocotyle parties aériennes
Souci des jardins fleurs
Aloès gel
Plantain feuilles
Bleuet fleurs
Camomille romaine fleurs
Achillée millefeuille sommités fleuries
Capucine fleurs
Verveine officinale plante

Millepertuis huile

Noyer feuilles
Origan sommités fleuries
Menthe feuilles
Camomille allemande fleurs
Hamamélis feuilles
Erysimum feuille et sommités fleuries
Mauve feuilles, fleurs

Affections digestives: voir digestion troubles.

Affections hépatiques: voir hépatite et cholérétique.

Affections hivernales: voir grippe.

Affections oculaires: voir irritations oculaires.

Allergies cutanées: voir démangeaisons.

Plantain feuilles

Amaigrissement: voir poids perte.

Angoisse: voir anxiété et nervosité.

Anxiété

Eschscholtzia parties aériennes
Passiflore parties aériennes
Tilleul fleurs

Appétit perte: stimulant de l'appétit et prise de poids

Fenugrec graines
Gentiane racines
Méyanthe feuilles
Absinthe feuilles, sommités fleuries
Armoise commune feuilles, sommités fleuries
Camomille allemande fleurs
Cannelle écorces de tige
Oranger amer écorces
Eglantier fruits
Harpagophytum racines secondaires
Curcuma rhizomes

Aphrodisiaque

Ginseng racines
Cannelle écorces de tige
Gingembre rhizome

Arthrose: voir inflammation et douleur.

Prêle parties aériennes stériles

Asthénie

Ginseng racines

Rhodiola racines
Eleuthérocoque racines
Kola amandes
Maté feuilles
Guarana graines
Café graines
Thé vert feuilles
Cannelle écorces de tige

Argousier baies

Eglantier fruits

Acérola fruit

Gogi fruit

Hibiscus calices

Menthe huile essentielle

Ballonnement: voir digestion.

Fenouil graines

Angélique racines

Blessures, plaies, désinfection

Souci des jardins fleurs
Achillée millefeuille sommités fleuries
Thym feuilles et fleurs
Serpolet parties aériennes fleuries

Giroflier boutons floraux

Plantain feuilles

Noyer feuilles

Ronce feuilles

Salicaire sommités fleuries

Sauge feuilles

Grande consoude racines

Myrrhe gomme-résine

Lavande vraie fleurs

Bouffées de chaleur

Sauge feuilles

Houblon cônes femelles

Soja graines

Bourdonnement d'oreilles

Mélisse feuille, sommités fleuries

Bronchites: voir affections bronchiques.

Brûlures superficielles: voir affections dermatologiques.

Millepertuis huile

Calculs urinaires

Solidage verge d'or sommités fleuries

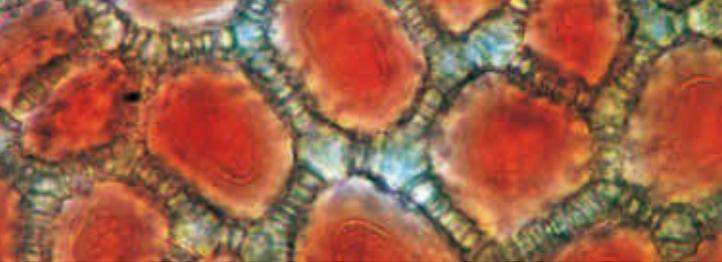


Table des matières

Préface de Jean-Marie Pelt 8

Avant-propos 10

Introduction..... 12

Les plantes médicinales dans les traditions
thérapeutiques 12

La botanique, pierre angulaire de l'étude des plantes
utilisés par les médecines traditionnelles 15

La recherche sur les plantes médicinales 16

Plantes médicinales et pharmacopée:
la réglementation 18

Présentation de l'ouvrage..... 19

LES PLANTES DE L'INSOMNIE, DE L'ANXIÉTÉ, DE LA NERVOUSITÉ ET DE LA DÉPRESSION 20

- Eschscholtzia : *Eschscholtzia californica* 24

- Mélisse : *Melissa officinalis* 26

- Passiflore : *Passiflora incarnata* 28

- Valériane : *Valeriana officinalis*..... 30

- Tilleuls : *Tilia cordata*, *T. platiphyllus*..... 32

- Coquelicot : *Papaver rhoeas* 34

- Ballote noire : *Ballota nigra* 36

- Oranger amer : *Citrus aurantium*..... 38

- Lavande vraie : *Lavandula angustifolia* 40

- Laitue vireuse : *Lactuca virosa* 42

- Millepertuis : *Hypericum perforatum* 44

- Safran : *Crocus sativus* 46

LES PLANTES STIMULANTES

DU SYSTÈME NERVEUX 48

Les plantes stimulantes et adaptogènes50

- Ginseng : *Panax ginseng*..... 50

- Eleuthérocoque : *Eleuterococcus senticosus* 52

- Rhodiola : *Rhodiola rosea*..... 54

Les plantes stimulantes à caféine..... 56

- Kolatier : *Cola nitida*, *C. acuminata* 56

- Maté : *Ilex paraguariensis* 58

- Guarana : *Paullinia cupana* 60

- Café vert : *Coffea arabica*, *C. canephora* 62

- Thé vert : *Camellia sinensis* 64

Les plantes toniques 66

- Cannelle de Ceylan & Chine :
Cinnamomum zeylanicum, *C. aromaticum* 66

- Eglantier : *Rosa canina*, *R. pendulina* 68

- Acérola : *Malpighia puniceifolia*..... 70

- Argousier : *Hippophae rhamnoides* 72

- Gogi : *Lycium barbarum* 74

- Hibiscus, karkadé : *Hibiscus sabdariffa*..... 76

- Cacaoyer : *Theobroma cacao* 78

LES PLANTES DE L'INFLAMMATION

ET DE LA DOULEUR 80

- Harpagophytum : *Harpagophytum procumbens*,
H. zeyheri 84

- Reine des prés : *Filipendula ulmaria* 86

- Saule : *Salix alba*, *S. purpurea*, *S. daph*, *S. fragilis* 88

- Cassisier : *Ribes nigrum* 90

- Scofulaire : *Scrophularia nodosa* 92

- Curcuma : *Curcuma longa* 94

- Encens : *Boswellia sacra*, *B. carterii* 96

- Frêne : *Fraxinus exelsior*, *F. angustifolia*..... 98

- Prêle des champs : *Equisetum arvense*..... 100

- Grande camomille : *Tanacetum parthenium*..... 102





**LES PLANTES DES REINS: DIURETIQUES
ET ANTISEPTIQUES URINAIRES 104**

Les plantes diurétiques 106
 - Orthosiphon: *Orthosiphon stamineus* 106
 - Sureau noir: *Sambucus nigra* 108
 - Pissenlit: *Taraxacum officinale* 110
 - Maïs: *Zea mays* 112
 - Bouleau: *Betula pendula*, *B. pubescens* 114
 - Griottier: *Prunus cerasus* 116

**Les plantes antiseptiques urinaires
et diurétiques 118**

- Busserole: *Arctostaphylos uva-ursi* 118
 - Canneberge: *Vaccinium macrocarpon occicoccus*... 120
 - Piloselle: *Hieracium pilosella* 122
 - Bruyère cendrée: *Erica cinerea* 124
 - Genévrier: *Juniperus communis* 126

**Les plantes diurétiques
et calculs des voies urinaires 128**

- Solidage verge d'or: *Solidago virgaurea* 128
 - Petit chiendent: *Agropyron repens* 130

**LES PLANTES DU FOIE
ET DE LA VESICULE BILIAIRE 132**

- Romarin: *Rosmarinus officinalis* 136
 - Chardon-marie: *Sylibum marianum* 138
 - Artichaut: *Cynara scolymus* 140
 - Fumeterre: *Fumaria officinalis* 142
 - Boldo: *Peumus boldus* 144
 - Radis noir: *Raphanus sativus var nigra* 146
 - Chicorée: *Cichorium intybus* 148
 - Chrysanthellum: *Chrysanthellum americanum* 150

LES PLANTES DU SYSTEME DIGESTIF 152

Les plantes laxatives 156
 - Séné: *Cassia angustifolia*, *C. senna* 156
 - Rhubarbe de Chine: *Rheum officinale*,
R. palmatum 158
 - Bourdaine: *Frangula alnus* 160
 - Nerprun: *Rhamnus catharticus* 162

- Psyllium: *Plantago afra*, *P. indica* 164
 - Ispaghul: *Plantago ovata* 166
 - Lin: *Linum usitatissimum* 168
 - Fucus: *Fucus vesiculosus*, *F. serratus*,
Ascophyllum nodosum 170

Les plantes antidiarrhéiques 172

- Noyer: *Juglans regia* 172
 - Alchémille vulgaire: *Alchemilla xanthochlora* 174
 - Fraisier: *Fragaria vesca* 176
 - Tormentille: *Potentilla erecta* 178
 - Ronce: *Rubus fruticosus* 180
 - Salicaire: *Lythrum salicaria* 182
 - Géranium herbe à Robert:
Geranium robertianum 184

Les plantes digestives et antispasmodiques 186

- Fenouil doux: *Foeniculum vulgare var dulce* 186
 - Angélique officinale: *Angelica archangelica* 188
 - Menthes: *Mentha piperata*, *M. arvensis*,
M. spicata, *M. viridis* 190
 - Verveine odorante: *Aloysia triphylla* 192
 - Origan: *Origanum vulgare* 194
 - Marjolaine: *Origanum majorana* 196
 - Badiane de Chine: *Illicium verum* 198
 - Anis vert: *Pimpinella anisum* 200
 - Aspérule odorante: *Galium odoratum* 202

Les plantes antiulcéreuses 204

- Réglisse: *Glycyrrhiza glabra* 204
 - Camomille allemande: *Matricaria recutita* 206

Les plantes antinauséuses 208

- Gingembre: *Zingiber officinalis* 208

Les plantes stimulantes de l'appétit 210

- Fenugrec: *Trigonella foenum-graecum* 210
 - Gentiane jaune: *Gentiana lutea* 212
 - Absinthe: *Artemisia absinthum* 214
 - Armoise commune: *Artemisia vulgaris* 216
 - Ményanthe: *Menyanthes trifoliata* 218





LES PLANTES DU CŒUR

ET DE LA CIRCULATION SANGUINE 220

Les plantes de l'insuffisance veineuse 224

- Ginkgo: *Ginkgo biloba* 224
- Petit houx, fragon: *Ruscus aculeatus* 226
- Hamamelis: *Hamamelis virginiana* 228
- Marronnier d'Inde: *Aesculus hippocastaneum*..... 230
- Mélilot: *Melilotus officinalis* 232
- Myrtille: *Vaccinium myrtillus* 234
- Vigne rouge: *Vitis vinifera* var *tinctoria*..... 236
- Viorne: *Viburnum prunifolium* 238

Les plantes cardiorégulatrices.....240

- Aubépine: *Crataegus monogyna*, *C. laevigata* 240

Les plantes de l'hypertension 242

- Olivier: *Olea europaea*..... 242
- Ail: *Allium sativum*..... 244

Les plantes hémostatiques 246

- Bourse à pasteur: *Capsella bursa-pastoris* 246

LES PLANTES DES BRONCHES

ET DES POUMONS..... 248

Les plantes antimicrobiennes 250

- Eucalyptus globuleux: *Eucalyptus globulus*..... 250
- Thymus: *Thymus vulgaris* 252
- Serpolet: *Thymus serpyllum* 254
- Cyprès: *Cupressus sempervirens* 256
- Pin sylvestre: *Pinus sylvestris* 258
- Hysop: *Hyssopus officinalis*..... 260

Les plantes expectorantes et antitussives 262

- Lievre commun: *Hedera helix* 262
- Guimauve: *Althaea officinalis* 264
- Bouillon blanc: *Verbascum thapsus*,
V. densiflorum, *V. phlomoides* 266
- Primevère: *Primula veris*, *P. elatior* 268
- Erysimum: *Erysimum officinale*..... 270

- Grindelia: *Grindelia robusta*, *G. squarrosa*,
G. humilis, *G. camporum*..... 272
 - Lievre terrestre: *Glechoma hederacea* 274
 - Marrube blanc: *Marrubium vulgare* 276
 - Mauve: *Malva sylvestris*, *M. neglecta* 278
 - Violette: *Viola odorata* 280
- Les plantes stimulantes de l'immunité 282**
- Echinacée: *Echinacea angustifolia*,
E. purpurea, *E. pallida*..... 282
 - Pied de chat: *Antennaria dioica*..... 284

LES PLANTES DES TROUBLES

DE LA MÉNOPAUSE

ET DE LA PROSTATE 286

Les plantes des troubles de la ménopause 288

- Soja: *Glycine soja* 290
- Gattilier: *Vitex agnus-castus*..... 292
- Cimicifuga: *Cimicifuga racemosa*..... 294
- Sauges: *Salvia officinalis*, *S. lavandulifolia*,
S. sclarea 296
- Houblon: *Humulus lupulus*..... 298
- Trèfle rouge: *Trifolium rubens* 300
- Alfalfa: *Medicago sativa*..... 302

Les plantes de l'adénome bénin

de la prostate 304

- Palmier de Floride: *Serenoa repens* 304
- Prunier d'Afrique: *Prunus africanum* 306
- Ortie: *Urtica dioica*, *U. urens* 308
- Courge: *Cucurbita pepo* 310
- Epilobes: *Epilobium parviflorum*,
E. angustifolium, *E. hirsutum* 312

LES PLANTES DE LA PEAU 314

Les plantes de l'acné et de la séborrhée..... 316

- Bardane: *Arctium majus* 318





- Pensée sauvage: *Viola arvensis* 320

Les plantes du vieillissement cutané 322

- Onagre: *Oenothera biennis*, *O. lamarckiana* 322

- Bourrache: *Borago officinalis* 324

**Les plantes des plaies,
des hématomes et de la cicatrisation 326**

- Arnica: *Arnica montana*; *A. chamissonis* 326

- Hydrocotyle: *Hydrocotyle asiatica* 328

- Aloès des barbades, du cap: *Aloe vera*,
A. ferox 330

- Verveine officinale: *Verbena officinalis* 332

- Giroflier: *Syzygium aromaticum* 334

- Ficaire: *Ranunculus ficaria* 336

- Myrrhe: *Commiphora myrrha*, *C. abyssinica*,
C. schimperi 338

- Consoude grande: *Symphytum officinale* 340

- Chélideine: *Chelidonium majus* 342

**Les plantes des allergies cutanée
et oculaire 344**

- Souci: *Calendula officinalis* 344

- Plantain: *Plantago major*, *P. lanceolata*,
P. intermedia 346

- Bleuet: *Centaurea cyanus* 348

- Camomille romaine: *Chamaemelum nobile* 350

- Achillée millefeuille: *Achillea millefolium* 352

Les plantes des problèmes capillaires 354

- Capucine: *Tropaeolum majus* 354

- Lamier blanc: *Lamium album* 356

L'INDEX THÉRAPEUTIQUE:

Se soigner avec les plantes 358

Conseils en phytothérapie 359

Glossaire 364

Références bibliographiques 368

Index des plantes 370

