

# UNIVERSITÉ DE LILLE

UFR3S-MÉDECINE

Année : 2025

## THÈSE POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE

**Représentations et attentes des patients suivis en médecine  
générale sur l'utilisation de la phytothérapie dans les troubles du  
sommeil en Martinique**

Présentée et soutenue publiquement le 14 novembre 2025 à 16h

*au Pôle Formation*

**par Jessica CHAN**

---

### JURY

**Président :**

**Madame le Professeur Florence RICHARD**

**Assesseur :**

**Monsieur le Professeur Maurice PONCHANT**

**Directeur de thèse :**

**Monsieur le Docteur Alain BARDOUX**

---

### **AVERTISSEMENT**

**L'université n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses : celles-ci sont propres à leurs auteurs.**



## Table des matières

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCTION .....                                                                   | 1  |
| A) Présentation .....                                                                | 5  |
| I. Historique .....                                                                  | 5  |
| I.1 La Martinique .....                                                              | 5  |
| I.2 Peuplement de la Martinique .....                                                | 8  |
| I.3 Origine de la pharmacopée traditionnelle.....                                    | 9  |
| I.4 La phytothérapie en Martinique.....                                              | 11 |
| I.5 Entre médecine moderne et savoirs traditionnels .....                            | 13 |
| I.6 Recours à la phytothérapie de nos jours.....                                     | 15 |
| II. Le sommeil .....                                                                 | 16 |
| II.1 Cycle et physiologie du sommeil.....                                            | 16 |
| II.2 Les troubles du sommeil .....                                                   | 18 |
| II.3 Prise en charge des troubles du sommeil .....                                   | 19 |
| II.3.A La thérapie cognitivo-comportementale .....                                   | 20 |
| II.3.B L'hygiène du sommeil .....                                                    | 20 |
| II.3.C Prise en charge médicamenteuse de l'insomnie .....                            | 20 |
| 1) Les benzodiazépines et leur apparentés .....                                      | 20 |
| 2) Les antihistaminiques H1 .....                                                    | 21 |
| 3) Les antidépresseurs.....                                                          | 22 |
| 4) La mélatonine .....                                                               | 22 |
| III. La phytothérapie dans les troubles du sommeil.....                              | 22 |
| III.1 Principales plantes utilisées dans les troubles du sommeil en Martinique ..... | 25 |
| B) L'étude.....                                                                      | 42 |
| I. Matériel et méthode .....                                                         | 42 |
| I.1 Type d'étude.....                                                                | 42 |
| I.2 Population .....                                                                 | 42 |
| I.3 Recueil de données .....                                                         | 43 |
| I.4 Retranscription .....                                                            | 44 |
| I. 5 Analyse .....                                                                   | 44 |
| I.6 Éthique.....                                                                     | 45 |
| II. Résultats.....                                                                   | 45 |
| II.1 Résultats des entretiens.....                                                   | 45 |
| II.1.A Caractéristiques des entretiens.....                                          | 45 |
| II.1.B Caractéristiques des participants.....                                        | 45 |
| II.1.C Analyse interprétative .....                                                  | 46 |
| 1) Utilisation de la phytothérapie : entre histoire culturelle et familiale .....    | 46 |
| 1.1 Héritage familial .....                                                          | 46 |

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1.1 Initiation à la phytothérapie dès le plus jeune âge .....                                    | 46 |
| 1.1.2 Transmission familiale des savoirs en phytothérapie .....                                    | 47 |
| 1.2 Tradition propre aux Antilles .....                                                            | 47 |
| 1.2.1 Racines anciennes et croyances .....                                                         | 47 |
| 1.2.2 La phytothérapie comme patrimoine culturel .....                                             | 48 |
| 1.2.3 Terminologie locale en Martinique .....                                                      | 48 |
| 1.2.4 Le jardin créole, reflet d'une identité culturelle .....                                     | 49 |
| 2) Usage des plantes médicinales .....                                                             | 49 |
| 2.1 Utilisation quotidienne des plantes médicinales .....                                          | 49 |
| 2.1.1 Un véritable mode de vie .....                                                               | 49 |
| 2.1.2 Du jardin au corps .....                                                                     | 50 |
| 2.1.3 Des plantes médicinales aux multiples usages .....                                           | 51 |
| 2.1.4 Rôle préventif prédominant .....                                                             | 53 |
| 2.2 Usage des plantes médicinales spécifiquement pour les troubles du sommeil .....                | 53 |
| 2.2.1 Trouble du sommeil à type d'insomnie majoritairement .....                                   | 53 |
| 2.2.2 Les vertus thérapeutiques des plantes utilisées contre l'insomnie ....                       | 54 |
| 2.2.3 Globalement, cela est efficace .....                                                         | 55 |
| 2.2.4 Différentes formes d'utilisation .....                                                       | 56 |
| 3) Premier recours dans le soin .....                                                              | 58 |
| 3.1 La phytothérapie utilisée en première intention .....                                          | 58 |
| 3.2 Pratique courante des soins par les plantes .....                                              | 59 |
| 4) Les différents aspects de la phytothérapie .....                                                | 60 |
| 4.1 Efficacité des plantes de façon générale .....                                                 | 60 |
| 4.2 Les atouts et bienfaits de la phytothérapie .....                                              | 60 |
| 4.3 Limites et précautions de la phytothérapie .....                                               | 61 |
| 4.4 Chlordécone : un passé qui continue de marquer le présent .....                                | 62 |
| 5) Usage au sein de la société .....                                                               | 63 |
| 5.1 La posture du médecin traitant face aux plantes médicinales : entre ouverture et réserve ..... | 63 |
| 5.2 La phytothérapie au cœur des pratiques sociétales .....                                        | 64 |
| 6) Enjeux actuels et évolutions futures .....                                                      | 66 |
| 6.1 Transmission et partage des connaissances .....                                                | 66 |
| 6.2 Transmissions intergénérationnelles .....                                                      | 67 |
| 6.3 Développement de fabrication artisanale .....                                                  | 68 |
| 7) Ressentis du participant face au sujet .....                                                    | 69 |
| II.2 Résultats du questionnaire médecin .....                                                      | 69 |
| II.2.A Caractéristiques socio-démographiques .....                                                 | 69 |
| II.2.B Recours à la phytothérapie dans les troubles du sommeil .....                               | 70 |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| II.2.C Pratique de médecine non conventionnelle .....                                                        | 70  |
| II.2.D Utilité de la phytothérapie dans la société actuelle en soins primaires .....                         | 70  |
| III. Discussion .....                                                                                        | 72  |
| III. 1 Entre histoire culturelle et familiale.....                                                           | 72  |
| III.1.A Héritage culturel.....                                                                               | 72  |
| III. 1.B Transmission familiale des savoirs en phytothérapie.....                                            | 76  |
| III. 2. Usage des plantes médicinales.....                                                                   | 77  |
| III. 2.A Utilisation quotidienne des plantes médicinales.....                                                | 77  |
| III. 2.B Usage dans le cas des troubles du sommeil .....                                                     | 80  |
| III. 2.C Différentes formes d'utilisation.....                                                               | 85  |
| III. 3 Rôle prédominant de la phytothérapie dans la prise en charge .....                                    | 85  |
| III. 3.A Phytothérapie en première intention .....                                                           | 85  |
| III. 4 Les différents aspects de la phytothérapie .....                                                      | 86  |
| III. 4. A Efficacité générale.....                                                                           | 86  |
| III. 4. B Équilibre entre bénéfices et risques de la phytothérapie .....                                     | 87  |
| III. 5 Usage au sein de la sociétés .....                                                                    | 94  |
| III. 5.A Accompagnement du patient par le médecin traitant dans la phytothérapie .....                       | 94  |
| III. 5.B Phytothérapie et habitudes de soins dans la société .....                                           | 96  |
| III. 6 Perspectives d'évolutions.....                                                                        | 101 |
| III. 6.A Transmission des savoirs et entretien de la connaissance au travers de fabrication artisanale ..... | 101 |
| III. 7 Forces et limites de l'étude .....                                                                    | 104 |
| Conclusion.....                                                                                              | 104 |
| Bibliographie.....                                                                                           | 107 |

## INTRODUCTION

D'origines martiniquaise et hongkongaise, il est important pour moi de raconter les pratiques médicales ancestrales profondément ancrées dans la culture antillaise et en l'occurrence la Martinique. Dès mon plus jeune âge, j'ai baigné dans cette ambiance traditionnelle où il est important de soigner, de soulager et de prendre soin de l'âme et du corps, un lien essentiel entre l'homme et la nature.

Bien évidemment, l'approche ancestrale ne crée pas une dualité entre la médecine allopathique et la médecine traditionnelle. Il s'agit tout simplement de faire un pont entre les deux, l'un ne pouvant exister sans l'autre.

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de divers processus biologiques comme la mémoire, le système immunitaire, les fonctions cognitives, la régulation hormonale, la santé cardiovasculaire etc.

Pourtant, les troubles du sommeil sont fréquents et concernent en moyenne 30 à 50% de la population mondiale (1, 39).

L'insomnie est le type de trouble du sommeil le plus fréquent et touche 15 à 20% de la population en France dont 9% seraient atteints de forme sévère (2). Elle peut être transitoire ou chronique et peut entraîner une répercussion sur la vie de tous les jours avec un impact sur la santé à long terme.

En Martinique, bien que les données épidémiologiques soient limitées, et peu récentes, on sait que près de 80 000 Martiniquais souffrent de troubles du sommeil (3). Dans l'enquête Baromètre santé DOM 2014, 38 % des Martiniquais déclaraient avoir eu des problèmes de sommeil au cours des huit jours précédant l'enquête : 24 % « un peu », 14 % « beaucoup » (4).

Si la prise en charge classique repose avant tout sur des approches non médicamenteuses telles que l'hygiène du sommeil et les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), le recours aux traitements médicamenteux, notamment aux hypnotiques et aux anxiolytiques, est non négligeable et les prescriptions peuvent parfois s'avérer inadaptées.

La France est le premier pays consommateur de somnifères, la consommation y étant trois à cinq fois supérieures à celle observée dans les autres pays européens. Les personnes âgées de plus de 65 ans sont les principales concernées, et près, d'un tiers d'entre elles seraient traitées par des hypnotiques (5). Ces derniers sont indiqués dans les cas de « troubles sévères du sommeil dans les insomnies occasionnelles et transitoires ». Alors que la durée maximale de prescription recommandée des benzodiazépines ou apparentés est de 28 jours, la durée d'exposition moyenne constatée est de 7 mois (5).

Pourtant, ces médicaments ne sont pas sans risque et sont pourvoyeurs d'effets indésirables graves notamment chez la personne âgée sujette aux risques de chute, de troubles cognitifs, de perte d'autonomie, de dépendance à ces médicaments, de iatrogénies médicamenteuses etc. (91).

Une alternative intéressante résiderait dans l'utilisation de la phytothérapie, qui, depuis quelques années, génère un intérêt public conséquent.

Dans de nombreux pays, l'utilisation des plantes médicinales représente l'unique source de santé puisque facilement accessible et abordable. Pourtant, on observe aussi un intérêt croissant de cette usage naturel même dans les Pays dits développés. Plusieurs études ont ainsi démontré la forte prévalence d'une telle pratique, c'est le cas d'une revue de littérature, qui a montré que la prévalence de l'utilisation des médecines alternatives et complémentaires variait de 0,3 à 86 % entre les Pays de l'Union Européenne (3).

Cet attrait est en partie dû à l'efficacité démontrée des plantes médicinales et remèdes à base de plantes, qui concernent 40% des médicaments, et de l'intérêt grandissant pour les médecines alternatives.

De plus, les méthodes de traitement et de formulation en phytothérapie ont connu des avancées notables au fil du temps, en grande partie grâce à l'introduction de dispositifs technologiques sophistiqués dédiés à la production et au conditionnement. Ainsi, elle se présente sous diverses formes galéniques, parmi lesquelles figurent les comprimés, les gélules, les pommades, les décoctions, les poudres et les teintures liquides etc. (90).

En Martinique, il est courant de faire appel à la phytothérapie pour soigner les maux du quotidien. C'est en effet ce que démontre une étude menée en Guadeloupe et en Martinique où respectivement 86% et 92,5% des personnes interrogées reconnaissaient utiliser ce mode de prise en charge (6, 7).

Le passé servile de l'île a contribué à forger une identité créole riche et complexe nourrie de métissages culturels, de luttes pour la liberté, marquée encore aujourd'hui par les héritages de cette histoire.

La médecine traditionnelle martiniquaise est la somme des influences et des interactions de plusieurs groupes ethniques qui ont permis aux populations asservies de survivre, de se soigner et de préserver leur autonomie. C'est précisément ce que l'on ressent encore aujourd'hui.

Dans le cadre des troubles du sommeil, le recours à la phytothérapie peut être une alternative intéressante sur une île dont la biodiversité fait partie des 36 hotspot mondiaux et reconnue par l'UNESCO comme étant une réserve mondiale de biosphère depuis 2021 (8).

L'objectif de cette thèse est de recueillir les attentes et les représentations des patients concernant l'utilisation de la phytothérapie dans les troubles du sommeil. L'objectif secondaire est de connaître les pratiques de prescription des médecins généralistes des participants.

## A) Présentation

### I. Historique

#### I.1 La Martinique

##### Généralité

La Martinique est une île de 1128 km<sup>2</sup>, située dans l'archipel des petites Antilles. Elle est localisée à environ 7000 Km de la France Hexagonale et a pour chef-lieu Fort-de-France. Depuis la Loi du 19 Mars 1946, ce territoire est devenu un département français comme la Guadeloupe, la Guyane Française et la Réunion (9). La constitution du 27 octobre 1946 les a classés parmi les Départements et Territoires d'Outre-Mer (10). La réforme de 2003 a ensuite confirmé leur appartenance à la république en les regroupant sous l'appellation des Départements et Régions d'Outre-mer (DROM) incluant désormais Mayotte (11).

La Martinique présente un relief à la fois volcanique et montagneux.

On distingue la zone septentrionale formée par la Montagne Pelée, les Pitons du Carbet et le Morne Jacob, la partie centrale de l'île qui est plutôt plate et la zone méridionale formée par la Montagne du Vauclin et par le morne Larcher (12).

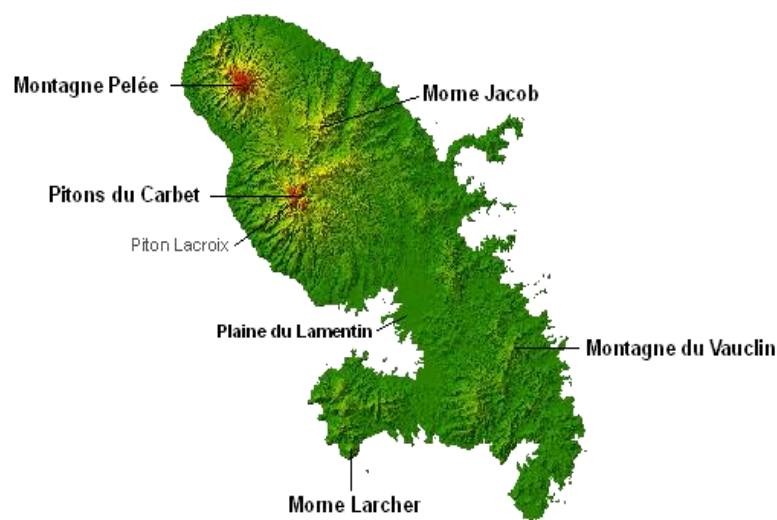


Illustration 1 : Relief de la Martinique (ODE Martinique, 2022)

## Climat

La Martinique jouit d'un climat tropical chaud et humide dont la répartition varie sur l'île selon l'index pluviométrique avec un climat très humide au Nord, mi-humide et mi-sec sur les régions centrales et sec au Sud de l'île.

Les températures moyennes varient entre 22° et 32° selon les saisons.

Il existe deux types de saisons : la saison sèche de février à avril et la saison des pluies de juillet à octobre (13).

## Végétation

Du fait des particularités climatiques de l'île, la Martinique possède une végétation riche et diversifiée. Cette diversité est le reflet d'une histoire géologique unique dans la Caraïbe puisque la Martinique est constituée de plusieurs îles volcaniques qui se sont rassemblées au fil du temps (14). On dénombre 3000 espèces végétales en Martinique dont 1300 espèces autochtones. Ces dernières proviennent des traces qu'ont laissé les premières éruptions volcaniques par le développement de nouvelles espèces endémiques et constituent la végétation originelle de l'île.

L'histoire de la Martinique participe à la richesse de cette flore exceptionnelle.

Tout d'abord, elle s'explique par l'apport de différentes espèces provenant des Amérindiens, comme par exemple, l'ananas, les noix de cajou ou encore le manioc. Ensuite, par l'arrivée des colons européens qui a permis d'introduire la canne à sucre ou encore les cocotiers.

Le début de l'économie de plantation, marquée par la traite négrière, a donné lieu à l'arrivée de nouvelles espèces qui ont servi à nourrir les esclaves à savoir le chou de chine, plus communément appelé la Dachine, le café et les arbres à pains. Par la suite, les Indiens d'Asie après l'abolition de l'esclavage, ont apporté des plantes notamment une épice connue sous le nom de safran (15).

Ainsi, de façon plus descriptive, on constate au Nord de la Martinique, une végétation luxuriante avec des forêts tropicales et hygrophiles riches en épiphytes. Au sud, la sécheresse étant plus marquée, cela se reflète sur ses forêts qui reçoivent moins de 1500 mm d'eau par an. On constate également, que le Sud-Ouest de l'île présente une grande diversité de reliefs et de sous-bois et on ne décompte pas moins de 220 espèces autochtones et 3 fois plus d'espèces aborigènes qu'en France Métropolitaine.

La mangrove, quant à elle, joue un rôle fondamental dans la préservation des milieux et constitue à elle seule, un écosystème à part entière. Elle s'étend sur près de 1800 hectares et représente 6% de l'espace forestier.

La biodiversité de la Martinique résulte de ses végétaux endémiques mais également des apports extérieurs des vents, des déplacements des oiseaux, de l'océan et plus globalement des premiers habitants de l'île. Le développement de cette flore tient compte de multiples facteurs ce qui constitue toute son originalité et sa richesse extraordinaire (16).

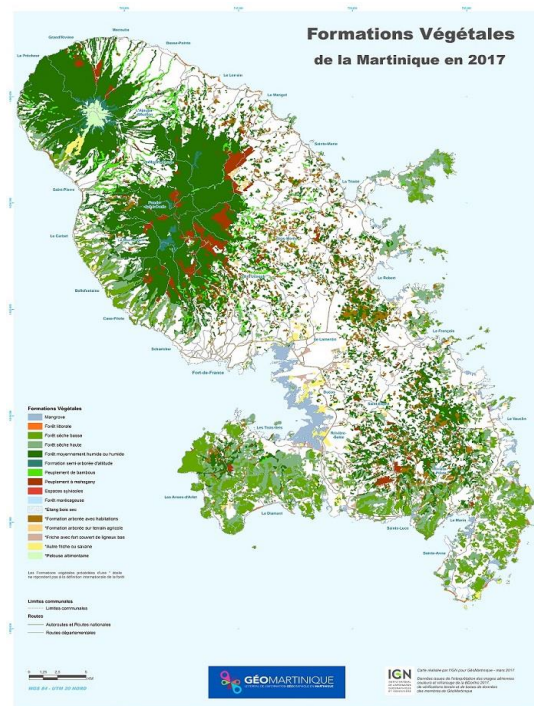


Illustration 2 : Formations végétales de la Martinique en 2017

## I.2 Peuplement de la Martinique

Fruit d'un héritage pluriethnique et pluriculturel, la Martinique a subi des événements bouleversants qui ont abouti à son identité culturelle propre.

Les premiers habitants de l'île étaient un peuple pacifique, venus de la Guyane, les Arawaks. Ils furent cependant chassés par les Indiens Caraïbes qui prirent le contrôle de l'île. En 1635, les colons Français débarquèrent sur l'île et celle-ci fut donc divisée en deux. Le côté Atlantique était habité par les Caraïbes et le côté Caraïbe par les Français. Ces derniers plantèrent du coton, du tabac et de la canne à sucre entretenus par des esclaves de la Bretagne et de la Normandie. C'est en 1638 que les premiers esclaves africains foulèrent le sol martiniquais.

En 1658, les esclaves africains rejoignirent les Indiens Caraïbes et entrèrent en guerre contre les colons, mais cela fut soldé par un échec.

Le cardinal Richelieu initia le commerce triangulaire (Europe, Afrique, Amérique) dont les expéditions furent réalisées principalement par les Portugais, les Anglais et les Français, réduisant au total 11 millions d'Africains à la condition d'esclave.

Nombre d'entre-eux ont fui pour résister aux conditions de travail pénibles et invivables, aux tortures et aux châtements corporels. On les appela les « marrons » faisant ainsi référence au terme Espagnol « Cimarrón » qui signifie s'échapper. Cette pratique du marronnage mena à des mouvements de révoltes et de contestations contre les colons. En 1794, la France déclara l'abolition de l'esclavage sauf en Martinique qui devint gouvernée par les Anglais. Il faudra attendre mai 1848 pour voir l'esclavage définitivement aboli.

Les esclaves libres réussirent à survivre grâce à leur jardin médicinal et à leur connaissance parfaite de la terre. Ils vivaient ainsi en communauté et en harmonie avec la nature ce qui leur permettaient de se nourrir, de se loger et de se soigner.

Les esclaves ayant quitté les habitations furent ainsi remplacés par quelques 37 000 engagés à savoir des Chinois, des Congolais et des Indiens d'Indes permettant alors la naissance de nouveaux métissages et la découverte de nouvelles pratiques culturelles (17).

### I.3 Origine de la pharmacopée traditionnelle

Le terme pharmacopée traditionnelle désigne l'ensemble des techniques et pratiques thérapeutiques culturelles utilisées par un peuple.

Bien que les plantes utilisées dans la pharmacopée traditionnelle de la Martinique proviennent d'une flore diversifiée issue principalement d'espèces endémiques d'origines volcaniques, elles tiennent aussi leur origines des us et coutumes des différents peuples qui ont habité l'île au fil du temps.

Cependant, il est difficile de savoir avec certitude l'origine de certaines espèces végétales en Martinique car peu de documents écrits existent. Elles proviennent essentiellement des cultures venues d'Afrique, d'Asie, d'Europe mais également du savoir-faire des populations amérindiennes. L'utilisation des plantes dans leur quotidien leur a permis de développer et d'enrichir leur connaissances et ainsi de perpétuer cette tradition historique (18).

#### Apport européen

De nombreuses espèces ont été introduites entre la période de colonisation européenne et la période de l'économie de plantation.

Ainsi, la canne à sucre (*Saccharum sp.*) aurait été introduite par Christophe Colomb, la banane (*Musa sp.*) au XVI<sup>ème</sup> siècle et le cocotier (*Cocos nucifera*) entre 1654 et 1667. Le commerce avec les colonies de plantation a permis l'arrivée d'espèces lucratives servant avant tout à l'alimentation des esclaves et des animaux. C'est le cas de l'arbre à pain (*Artocarpus altilis* var. non seminiferus) par les colons anglais, la Dachine (*Colocasia esculenta*), le café (*Coffea arabica*) etc.

### Apport amérindien

Afin de subvenir à leur besoin, les Amérindiens ont volontairement introduit des espèces qui leur servaient pour l'alimentation, leurs soins corporels, leurs rituels ainsi que pour l'entretien de leurs habitations. La plupart de ces espèces proviennent du Brésil. On peut citer par exemple la noix de cajou ( *Anacardium occidentale*), l'ananas (*Ananas cosmosus*), la papaye ( *Carica papaya*), le manioc (*Manihot esculenta*) ou encore le coton ( *Gossypium sp.*).

### Apport africain

Dans les civilisations africaines, la maladie est perçue comme une punition de la part d'une force supérieure, ainsi, ils font appel à une médecine magico-religieuse pour extraire le mal. Par leurs expériences et connaissances des herbes médicinales, des rites et pratiques bien particulières sont réalisés dans le but d'éloigner le mauvais œil. Dans certaines communautés africaine, chaque plante détient un pouvoir auquel s'associe des pratiques magiques, on parle même de dendrolâtrie c'est-à-dire le culte des arbres (19).

L'arrivée en Martinique des quelques 10 500 Africains coïncide avec l'arrivée de leurs coutumes et de leurs traditions. Ainsi, on comprend que l'utilisation des herbes médicinales et certaines pratiques culturelles, portent des influences africaines. C'est le cas par exemple des musiques et de la danse notamment la danse bèlè en Martinique héritage de différentes ethnies africaines (20).

### Apport asiatique

Dans la seconde moitié du XIX ème siècle, les Indiens arrivés d'Asie, introduisirent des plantes notamment du safran qui est la plus connue. Le buis de Chine par exemple, comme son nom l'indique, est une plante venue du Sud-Est de l'Asie dont

les vertus principales sont de lutter contre les états grippaux, les troubles neurologiques et les douleurs musculaires (21).

#### I.4 La phytothérapie en Martinique

Historiquement, l'usage des plantes médicinales fait partie intégrante du quotidien des antillais et ce, bien avant la colonisation. Ces plantes étaient d'ailleurs qualifiées de « plante de compagnie » selon BENOIST J. (22).

C'est entre la deuxième partie du XVIII<sup>e</sup> siècle et le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle que naît l'essor des sciences pharmaceutiques, donnant ainsi tout son sens au statut de pharmacien et donc à l'usage des plantes médicinales (162).

Le développement de la phytothérapie en Martinique tient son origine des plantes médicinales qu'on appelle *rimèd razié* en créole, reflétant la charge symbolique des héritages et des transmissions des usages des plantes, véritable miroir des sociétés au fil de leur devenir. Potentiel exceptionnel de valorisation d'une biodiversité remarquable, les *rimèd razié* représentent des marqueurs de la quête d'expression et de reconnaissance identitaire de nos sociétés antillo-guyanaïses et font intimement partie de la vie créole. Ils sont à la fois utilisés dans l'alimentation, les soins corporels, les habitations mais aussi en médecine sous formes de remèdes naturels. Ainsi, les relations entre l'homme et le milieu ont eu un impact important sur la répartition des espèces notamment par leurs différents modes d'usage (23).

Les plantes sont cultivées au sein de ce que l'on nomme de coutume le jardin créole, inspiré des savoirs des Indiens Caraïbes sous l'influence africaine puis des travailleurs immigrés notamment Chinois (24). Le jardin créole voit son apparition après l'abolition de l'esclavage en 1848 et représente le mode de culture traditionnel des Antilles. Il est basé sur le modèle du jardin Ichali rapporté des amérindiens Kalinagos, adaptées aux contraintes topographiques des milieux, permettant un

équilibre entre les différentes plantes ce qui génère une harmonie au sein des plantations par la technique d'agroforesterie (25). Le jardin créole a une grande valeur symbolique individuelle ou familiale, il fait référence à l'enracinement dans la terre et est un véritable pilier du rapport du Martiniquais à son environnement (26).

Il se décompose en général de deux parties.

Le jardin proche de la maison appelé *jaden bò-kay* en créole, où l'on retrouve les petits herbages avec les épices, les aromates, les petits légumes. La deuxième partie du jardin est qualifié de vivrier, et sert principalement à l'alimentation de la famille voir à la commercialisation.

L'approche polysensorielle de ces jardins par la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher est essentielle, car ce sont des sens auxquels se rattachent les Martiniquais lorsqu'ils sont en contact avec la terre. Au visuel, ils peuvent être assez souvent inesthétique et peu soigné mais la richesse y réside dans l'équilibre existant entre les différentes espèces et de leurs récoltes. Le toucher est un sens particulièrement central et vital puisque l'homme entretient une relation directe avec la terre.

L'ouïe apporte de la beauté au paysage comme le bruit de la mer ou encore le chant des oiseaux. L'odorat est, quant à lui, un sens qu'on ne pourrait exclure car participant à l'appartenance de notre identité culturelle propre. Cela était notamment vrai il y a de nombreuses années comme le souligne Édouard Glissant « Je me souviens des odeurs tenaces qui encombraient l'espace de mon enfance [...] tout le pays alentour était riche de ces parfums qui ne vous quittaient pas. » (27).

### Le programme TRAMIL

De nos jours, des associations cherchent à étudier les plantes médicinales pour ainsi favoriser leur utilisation en soins primaires.

C'est le cas de TRAMIL (pour Traditional Medicine in the Islands) qui est un programme de recherche appliquée à l'usage populaire des plantes médicinales

dans la Caraïbes créée en 1982, dont les enquêtes visent à répertorier les plantes médicinales dans le bassin caribéen en se basant sur les symptômes des maladies puis en identifiant la plante utilisée par le « malade » pour traiter ce symptôme (28). Les recherches sont réalisées auprès de la population générale, dont la mère qui est le plus souvent la personne interrogée au sein des familles.

Les résultats obtenus sont analysés par un groupe d'expert composé de spécialistes dans différents domaines scientifiques.

Le but principal de TRAMIL est de permettre à un plus grand nombre et notamment dans des territoires où le coût des thérapeutiques les rend peu accessibles, d'avoir des connaissances pratiques sur les plantes médicinales dont les recherches sont validées scientifiquement.

Ces enquêtes ethnopharmacologiques interactives ont d'abord débuté en République Dominicaine et en Haïti puis dans de nouvelles zones géographiques notamment à Antigua, à la Barbade, à Bêlize, au Costa Rica, à Cuba, en Guadeloupe ou encore en Martinique entre autres.

Chaque plante utilisée par la population interrogée est alors étudiée pour en connaître son indication, son mode de préparation et de posologie, ses recommandations, sa toxicité, son composé chimique ainsi que son activité biologique. Leurs travaux ont pu répertorier quelque 424 plantes médicinales à travers le bassin caribéen.

### I.5 Entre médecine moderne et savoirs traditionnels

En Martinique, il existe deux systèmes médicaux distincts mais fondamentalement complémentaires. D'une part la médecine traditionnelle créole, fruit d'un savoir et d'un savoir-faire propre au patrimoine culturel et social de l'île, et d'autre part la médecine moderne qui ouvre sur un horizon plus vaste de nouvelles techniques et

connaissances allopathiques. Ces deux univers cohabitent sur une terre dont la reconnaissance culturelle devient de plus en plus fondamentale (29).

La médecine moderne en Martinique repose sur un système de soins structuré et de proximité pour répondre aux besoins des habitants de l'île et permettre l'accès aux soins au plus grand nombre, bien que présentant des failles face aux inégalités territoriales et au manque de spécialistes.

Par ailleurs, le phénomène de vieillissement de la population couplé à la prise en charge des maladies chroniques accroît le besoin d'investissement et de financement des équipements et hôpitaux (30). Face aux difficultés que présente cette médecine conventionnelle, plusieurs leviers s'offrent à elle pour favoriser son potentiel évolutif afin de bâtir un système de santé plus accessible et pertinent.

Cela passe par le renforcement des systèmes de prévention et de promotion de la santé, le développement de l'accès aux soins en favorisant le partenariat ville-hôpital, le développement des outils numériques pour compenser l'isolement géographique et renforcer le suivi des patients présentant une maladie chronique, l'augmentation de l'offre de soins et la coopération Interrégionale (31).

Membre associé de la Communauté des Caraïbes (CARICOM), la Martinique joue un rôle particulier dans les coopérations interrégionales avec les Départements Français d'Amérique (DFA) et certains pays de la Caraïbe. Cette collaboration vise à renforcer l'insertion régionale de la Martinique mais aussi d'enrichir l'offre médicale, les connaissances scientifiques et la culture médicale caribéenne pour accroître le système de santé (32).

D'où le lien avec la médecine traditionnelle, qui, quant à elle, reste omniprésente sur tout le territoire. Du fait de la pratique encore présente des « anciens » guérisseurs, il

persiste un véritable lien qui a su traverser les siècles afin d'offrir aux Martiniquais le bénéfice des savoirs rapportés de nos ancêtres.

Selon Marie Fleury, ethnologue connue pour ses travaux sur la transmission des savoirs traditionnels, le rôle du tradipraticien est avant tout de faire le lien entre la maladie et l'environnement du patient. Pour elle, « La médecine occidentale considère le malade comme un être biologique, en dehors de tout contexte social, tandis que la tradition va inscrire l'individu au sein de la société et du cosmos. » (33). Ainsi, l'on comprend que la société Martiniquaise est une société traditionaliste. Les connaissances ancestrales dans le domaine de la phytothérapie et de la médecine sont nées des pratiques archaïques des premiers habitants de l'île et qui ont perduré au fil du temps. Il est donc aisé de comprendre que ces techniques et savoirs ont traversé les siècles par pur légitimation des croyances. En effet, Robin Horton souligne bien que « on adhère aux croyances, non seulement parce qu'elles remontent aux temps immémoriaux, mais encore parce qu'elles sont éprouvées par le temps » (34).

#### I.6 Recours à la phytothérapie de nos jours

De nos jours, le recours à la phytothérapie reste d'usage courant en Martinique.

L'accès facilité aux plantes médicinales au sein de l'île favorise son usage mais aussi le développement de pratique culturelle qui tend à faire connaître à un large public les atouts de la richesse de la flore.

Ces accès passent par les relations familiales, amicales, le développement d'herboristeries créoles, les réseaux sociaux, les ateliers, lesquels tendent à rendre la phytothérapie accessible au plus grand nombre.

Face à la demande croissante de méthodes plus naturelles, les agriculteurs doivent eux aussi s'adapter en conséquence en garantissant un approvisionnement fiable et durable de leur production tout en renforçant la sécurité.

La prévention, l'éducation à être responsable de sa propre santé, constituent une part importante de la médecine traditionnelle puisque certaines personnes malades ou non prônent un mode de vie plus sain, par l'utilisation des plantes médicinales. Cependant, il existe des risques liés à une utilisation non encadrée du fait des interactions médicamenteuses potentielles, un mauvais dosage ou un risque de toxicité.

## II. Le sommeil

### II.1 Cycle et physiologie du sommeil

#### Physiologie du sommeil

Le sommeil est une fonction déterminante pour notre santé puisque nous passons près d'un tiers de notre vie endormi, et parce qu'il participe à de nombreuses fonctions biologiques. Il est défini comme un état physiologique réversible caractérisé par une diminution de l'état de conscience et une limitation des processus perceptuels (2). Il est régulé par deux systèmes complexes, à savoir le processus homéostatique et le processus circadien.

- Le processus homéostatique encore appelé pression de sommeil, régule l'équilibre entre le besoin de sommeil et le temps passé éveillé. Il est lié à l'accumulation d'adénosine pendant l'éveil, ce qui favorise la somnolence.

- Le processus circadien, rythme le sommeil sur environ 24 heures. Il est médié par l'horloge biologique située dans le noyau suprachiasmatique (NSC) de l'hypothalamus, la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone du sommeil par la

glande pinéale et la lumière notamment la lumière bleue qui inhibe la sécrétion de mélatonine. Il permet un endormissement à heures régulières. (35, 166).

### Les cycles du sommeil

L'architecture du sommeil, s'organise en plusieurs cycles, environ 4 à 6, contenant une succession de phases. Un cycle dure en moyenne 90 minutes.

Il se compose de la phase de sommeil lent (Non-REM) qui se décompose en trois stades de profondeur variables et la phase de sommeil paradoxal (REM).

- La phase N1 de sommeil lent léger correspond à une transition entre la veille et le sommeil. Elle ne dure que quelques minutes. Elle correspond à environ 2-5 % du temps total de sommeil.

- La phase N2 de sommeil lent léger. Durant cette phase, l'activité du cerveau se ralentit et le dormeur est facilement réveillable. Elle représente 50 % du sommeil total et sa durée évolue de plus en plus au cours du sommeil.

- Le stade N3 du sommeil lent profond apparaît ensuite et s'associe à une activité mentale minimale. Le cerveau devient plus insensible aux stimulus extérieurs. Elle constitue la phase du sommeil récupérateur et représente 25% du temps de sommeil total. Il est plus présent en début de nuit.

- La phase de sommeil paradoxal s'accompagne d'une activité mentale intense, définissant les rêves et favorisant le processus d'encodage. On la reconnaît notamment du fait des mouvements des yeux rapides, appelés

« Rapid Eye Movement » (REM), secondaires à l'activation des muscles oculomoteurs et des muscles striés. Elle représente 20% du sommeil total et est plus présente en fin de nuit.

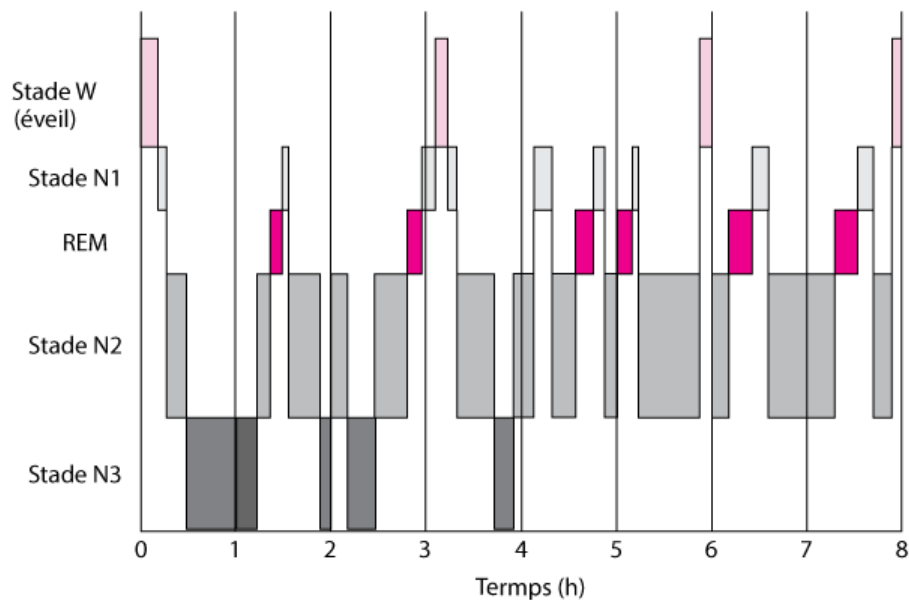


Illustration 3 : Cycles du sommeil chez un adulte (2)

Le sommeil est relativement stable chez un individu donné, cependant, il peut varier selon l'âge, les habitudes individuelles, les horaires de sommeil et l'environnement.

## II.2 Les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil se manifestent de différentes façons.

Selon la classification internationale des troubles du sommeil (ICSD) de l'American Academy of Sleep Medicine (AASM), il existe plusieurs catégories de troubles du sommeil, à savoir, les troubles de l'insomnie, les troubles respiratoires liés au sommeil, les troubles centraux de l'hypersomnolence, les troubles du rythme circadien veille-sommeil, les parasomnies, les troubles du mouvement liés au sommeil.

- L'insomnie en est le trouble le plus fréquent en population générale. Cette plainte subjective touche 30 % de la population adulte (36). Elle est décrite par les patients comme une difficulté à initier ou à maintenir le sommeil ou se manifeste par des réveils matinaux précoces avec répercussions diurnes au moins trois fois par semaine pendant un mois (insomnie transitoire aiguë) ou pendant plus de trois mois

(insomnie chronique). C'est une pathologie comportant plusieurs composantes neurobiologiques (susceptibilité génétique) et psychologiques (vulnérabilité individuelle, trait de personnalité, sexe, hygiène de vie, anxiété...).

- Le syndrome d'apnée du sommeil touche 4 à 6% des adultes dont la fréquence augmente avec l'âge et notamment le surpoids. Il se caractérise par des périodes d'apnées ou d'hypopnées durant quelques secondes de façon répétée tout au long de la nuit entraînant ainsi des micro-réveils qui réduisent la qualité du sommeil. Cela est dû à un affaissement des voies aériennes supérieures. A long terme, il augmente le risque cardiovasculaire.

- Le syndrome des jambes sans repos. Environ 2 à 8% de la population seraient concernés. D'origine multifactorielle, il se définit comme le besoin irrésistible de bouger les jambes souvent associés à des sensations désagréables. Cela occasionne une insomnie d'endormissement ainsi que des réveils nocturnes.

- Les parasomnies, sont des comportements anormaux survenant au cours du sommeil. Ils touchent 2 à 4% de la population. En sommeil lent profond, on distingue le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les éveils confusionnels. En sommeil paradoxal, il existe les troubles du comportement en sommeil paradoxal (TCSP), les cauchemars et les paralysies du sommeil.

- Les hypersomnies, se caractérisent par une somnolence diurne excessive. Il en existe plusieurs types dont la narcolepsie, les hypersomnies idiopathiques et les hypersomnies récurrentes.

### II.3 Prise en charge des troubles du sommeil

La prise en charge du trouble du sommeil dépend de la cause de ce trouble.

De façon générale, on retiendra que la thérapie cognitivo-comportementale, une bonne hygiène du sommeil et la prise en compte des comorbidités du patient sont les pierres angulaires du traitement (37).

### II.3.A La thérapie cognitivo-comportementale

La thérapie cognitivo-comportementale est une thérapie brève basée sur la gestion des émotions et des inquiétudes tout en apportant des conseils pour améliorer, chez le patient, l'hygiène de sommeil, en lui prodiguant les techniques de relaxation. Elle s'effectue sur plusieurs séances en individuel ou en groupe. C'est la seule méthode permettant de traiter l'insomnie.

### II.3.B L'hygiène du sommeil

L'hygiène du sommeil est une liste de recommandations sur les habitudes de vie et sur les conditions environnementales pour favoriser le sommeil. Elle englobe :

- Horaires de couchers et de réveils réguliers
- Éviter les siestes trop longues
- Éviter les facteurs d'hyperstimulations (caféine, nicotine, alcool le soir)
- Éviter les écrans avant le coucher
- Activité physique régulière mais pas tardive
- Dormir dans un environnement propice au sommeil (calme, sombre et confortable)

### II.3.C Prise en charge médicamenteuse de l'insomnie

#### 1) Les benzodiazépines et leur apparentés

En France, il existe des molécules qui induisent ou maintiennent un état de sommeil proche du sommeil physiologique mais dont la prescription et l'utilisation doivent être limitées du fait d'effets indésirables potentiels et d'un risque de dépendance non négligeable. Ils agissent sur le système GABAergique du cerveau, permettant d'augmenter l'inhibition neuronale. Il n'existe malheureusement pas d'hypnotique idéal possédant les propriétés suivantes : une induction rapide du sommeil, une

demi-vie optimale, une induction d'un sommeil physiologique, l'absence d'effet secondaire, de dépendance et de tolérance, de dépression respiratoire ou encore d'effet sur la mémoire.

Pour la prise en charge de l'insomnie transitoire de l'adulte, il existe deux molécules apparentées aux benzodiazépines à savoir le Zolpidem (Stilnox®) disponible à la dose de 10 mg et le Zopiclone (Imovane®) disponible aux dosages de 3,75 mg et 7,5 mg. Ils ont un effet hypnotique plus sélectif que les benzodiazépines.

Ils ne sont pas dénués d'effets secondaires donc leur utilisation doit être de courte durée car ils peuvent entraîner :

- un phénomène de tolérance notamment après une ou deux semaines de traitement quotidien dont le risque serait une augmentation des doses ou l'association de plusieurs hypnotiques.
- un phénomène de dépendance notamment une insomnie rebond à l'arrêt du traitement.
- un syndrome de sevrage, pouvant survenir lors de l'arrêt brutal d'une consommation chronique.

## 2) Les antihistaminiques H1

Certains antihistaminiques (Doxylamine, Alimémazine) ont des propriétés sédatives et peuvent être utilisés à court terme dans la prise en charge de l'insomnie occasionnelle. Ils possèdent cependant des effets anticholinergiques non négligeable (sécheresse muqueuse, mydriase, constipation, rétention urinaire, palpitations).

Seule la Doxylamine (Donormyl®) est disponible sans ordonnance (38).

### 3) Les antidépresseurs

Ne sont pas officiellement indiqués pour le traitement de l'insomnie mais possèdent des effets secondaires sédatifs. Ils sont utilisés en cas d'intolérance aux benzodiazépines ou si il existe une pathologie dépressive avérée (37).

### 4) La mélatonine

La mélatonine est une hormone naturelle sécrétée la nuit par la glande pinéale dans le cerveau dont l'action aide à s'endormir. Il existe des compléments alimentaires à base de mélatonine vendus sans ordonnance en pharmacie. Il existe également un médicament à libération prolongée dosée à 2 mg de mélatonine disponible sur ordonnance et destinée aux patients de plus de 55 ans.

## III. La phytothérapie dans les troubles du sommeil

La phytothérapie est définie comme l'art de soigner avec les plantes. Elle a pour but de guérir, de soulager et de prévenir les maladies. Elle ne cesse de se réinventer notamment dans les nouveaux processus d'extraction. Les plantes sont issues d'une pharmacologie végétale et contiennent des principes actifs agissant sur l'organisme. La phytothérapie utilise aussi bien les racines, les tiges, les fleurs et les feuilles des plantes médicinales.

Certaines plantes sont reconnues efficaces pour traiter les troubles du sommeil et notamment l'insomnie. Elles peuvent se présenter sous diverses formes notamment lorsque celles-ci ne sont pas cultivées sur le territoire en question, ici nous parlons de la Martinique.

Il existe différentes méthodes d'extraction des principes actifs des plantes médicinales permettant un large choix d'utilisation (42).

- L'infusion : qui consiste à ajouter de l'eau très chaude portée à ébullition (80°) à la plante moulue ou écrasée et de laisser ensuite reposer ce mélange pendant quelques minutes. Ce procédé est utilisé lorsque les principes actifs de la plante sont hydrosolubles.

- La décoction : obtenue lorsque l'on verse de l'eau froide sur la plante fraîche coupée ou écrasée puis que l'on vient porter à ébullition (100°) pendant plusieurs minutes afin de permettre l'extraction des molécules. Cette méthode est utilisée pour les racines, les écorces et les tiges.

- La macération : c'est un procédé consistant à laisser la plante tremper dans un solvant composé d'eau et d'alcool à 95°, à température ambiante dans un endroit sombre et frais pendant plusieurs semaines. Ensuite, le mélange obtenu appelé teinture est égoutté, pressé puis filtré.

- Les purs jus de plantes : Ils sont obtenus par pression à froid à l'aide de moyen mécanique.

- Les extraits : obtenus par extraction des principes actifs de la plante par filtration ou centrifugation dans un solvant fait d'eau ou d'éthanol. L'étape de la séparation, permet de séparer les molécules du solvant et enfin l'étape de séchage qui permet d'obtenir un extrait sec.

- Les huiles essentielles : permettent d'obtenir une très forte concentration de molécules. Elles sont obtenues par distillation de la plante.

- Les poudres : sont adaptées pour les plantes fibreuses. Elles sont principalement utilisées sous forme de gélules ou de comprimés. Le principal inconvénient est le risque de détérioration des principes actifs au moment du broyage de la plante.

- Les cataplasmes : la plante est directement appliquée sur la peau ou celle-ci peut être chauffée dans l'eau afin de la ramollir et de libérer les principes actifs en l'écrasant délicatement.

- En gargarisme : Permet de racler le fond de la gorge avec une infusion ou une décoction.

- En inhalation : idéalement utiliser pour dégager les voies respiratoires. Se réalise à l'aide d'une infusion ou de décoction chaude que l'on place dans un bol. Il faut ensuite se placer au-dessus du récipient, une serviette au-dessus de la tête et inhaler les vapeurs montantes.

### III.1 Principales plantes utilisées dans les troubles du sommeil en Martinique

| Plantes                                                                                                                | Nom de la plante                                                                                                                                                                  | Indications/ Propriétés                                                                                                                                     | Modes d'utilisations                                                                                                                                                                                                                      | Précautions d'emploi                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  <p>Conaplamed, Venezuela<br/>(40)</p> | <p><b>Français (Fr) :</b> Ail</p> <p><b>Créole :</b> Lay</p> <p><b>Nom scientifique (sci.) :</b> <i>Allium Sativum</i> L.</p> <p>Liste A de la pharmacopée Française de 2021.</p> | <p>- Anxiété, stress</p> <p>- Autres indications :</p> <p>Troubles digestifs, parasitoses intestinales, otalgie, candidose, affections cutanées, nausée</p> | <p>- Bulbe pilé (à mettre dans le repas du soir pour les insomnies), application sur le front (stress)</p> <p>- Décoction de 1 ou 2 gousses d'ail (troubles digestifs, nausées, parasitose), application locale (affections cutanées)</p> | <p>Précaution chez la femme enceinte ou allaitante (40)</p> |
|  <p>(41)</p>                        | <p><b>Fr. :</b> Amandier-Pays</p> <p><b>Créole :</b> Pyé zanman</p> <p><b>Nom sci. :</b> <i>Terminalia catappa</i> L.</p>                                                         | <p>- Insomnie</p> <p>-Autres indications :</p> <p>Troubles hépatiques, diarrhées, douleurs rhumatismales, adjuvant des traitements de</p>                   | <p>- Décoction d'une dizaine de feuilles rouges par litre, 3 tasses/ jour (insomnie)</p> <p>- Décoction d'une dizaine de feuilles vertes (troubles hépatiques, HTA)</p>                                                                   | <p>Précaution chez la femme enceinte ou allaitante</p>      |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                 | Liste A de la pharmacopée Française de 2021.                                                                                                     | l'hypertension artérielle (HTA) et du diabète                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décoction d'écorce de racine (diarrhées)</li> <li>- Feuilles chauffées pour les ramollir et trempées dans l'huile de ricin (douleurs rhumatismales) (41, 42).</li> </ul>                                                                                                 |                                                                                                |
|  <p>(43)</p>    | <b>Fr.</b> : A tous maux<br><b>Créole</b> : Atoumo<br><b>Nom sci.</b> : Alpinia Zerumbet (Pers.)<br>Liste A de la pharmacopée Française de 2021. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anxiété</li> <li>- Autres indications : États grippaux, douleurs inflammatoires, ballonnements intestinaux, ulcères gastriques, adjuvant au traitement de l'HTA, obésité</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Infusion de feuille (1 feuille/ litre) ou de fleurs (1 grappe/litre) :</li> <li>- 3 à 6 tasses/ jour contre l'anxiété et les états grippaux</li> <li>- 3 tasses/ j contre l'obésité, les ballonnements et en compléments des traitements contre l'HTA (43,42)</li> </ul> | Précaution chez les patients sous anticoagulants ou anti-agrégant plaquettaire (AAP)           |
|  <p>(44)</p> | <b>Fr</b> : Aubépine<br><b>Nom sci.</b> : <i>Crataegus laevigata</i>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisée en cas de troubles mineurs du sommeil chez l'adulte et l'enfant</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extrait d'aubépine</li> <li>- Infusion d'une à deux cuillerée(s) à café de fleurs sèches x4/j pendant au</li> </ul>                                                                                                                                                      | Précaution chez la femme enceinte ou allaitante<br><br>Déconseillée chez les enfants < 12 ans. |

|                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        | Liste A de la pharmacopée Française de 2021.                                                   | - Autre indication chez l'adulte : palpitation, action hypotensive et potentialité anti-arythmique (45) | moins 6 semaines (troubles du rythmes cardiaque) (44)                                                                                                  | Absence de toxicité mais attention aux dosages élevés (hypotension, ralentissement du rythme cardiaque)<br><br>Utile chez les étudiants stressés (ne perturbe pas la vigilance ni l'apprentissage) (46) |
| <br>(47)                               | <b>Fr. :</b> Barbadine<br><b>Nom sci. :</b> <i>Passiflora quadrangularis</i> L.                | - Insomnie<br>- Autres indications : Vers intestinaux, diarrhées, céphalées                             | - Consommation de la chair du fruit (effet sédatif, céphalées, diarrhées)<br>- Décoction de feuilles (vermifuge) (47, 48)                              | Toxicité des racines de la barbadine                                                                                                                                                                    |
| <br>(Image personnelle de l'auteur) | <b>Fr. :</b> Basilic<br><b>Créole :</b> Basilik<br><b>Nom sci.:</b> <i>Ocimum basilicum</i> L. | - Insomnie, anxiété<br>- Autres indications : Troubles digestifs, nausées, dysménorrhées                | - Infusion de 3 à 5 feuilles dans une tasse d'eau bouillante x3/ jour dans toutes les indications ou 6 à 10 feuilles le soir pour une tasse (insomnie) | Prudence en cas d'utilisation importante prolongée risque d'hépatotoxicité et cancérogénicité potentielle des allylalkoxybenzènes (49)                                                                  |

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                                                         | Liste A de la pharmacopée Française de 2021.                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                | - Huile essentielle : 2 gouttes dans du miel ou sur un morceau de sucre x3/j après les repas (troubles digestifs, anxiété, insomnie) (42, 48)                                                           |        |
|  <p>(Image personnelle de l'auteur)</p> | <b>Fr.</b> : Brisée,<br>Verveine blanche<br><b>Créole</b> : Twa tass<br><b>Nom sci.</b> : <i>Lippia Alba</i> (Mill.)<br>Liste A de la pharmacopée Française de 2021. | - Propriétés sédatives naturelles et calmantes, donc utilisée contre l'anxiété, nervosité, les troubles du sommeil<br>- Autres propriétés : antispasmodiques (dysménorrhées, troubles digestifs, maux d'estomac), antiviral (rhume, état grippal, fièvre) (50) | - Infusion de 3 à 5 feuilles fraîches ou séchées par tasse x 3/ jour dans toutes les indications<br>- Huile essentielle : Propriétés sédatives, anxiolytiques, antifongiques, antibactériennes (42, 51) | Aucune |

|                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p><b>Fr. :</b> Citronnelle</p> <p><b>Nom sci. :</b> <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.)</p> <p>Liste A de la pharmacopée Française de 2021.</p> | <p>- Troubles du sommeil, anxiété</p> <p>- Autres indications : Troubles digestifs, maux d'estomac, états grippaux, toux, fièvre, arthralgies, myalgies, adjuvant aux ttt de l'HTA et du diabète, éloigne les moustiques</p> | <p>- Infusion de feuilles fraîches (20 g/l, 3 tasses/j) pour toutes les indications</p> <p>- Décoction de feuilles fraîches en compresses sur les zones douloureuses</p>          | <p>Filtrer la tisane sur papier-filtre pour éviter les lésions des muqueuses digestives provoquées par les microfilaments libérés par les feuilles.</p> <p>Éviter l'usage prolongé chez les patients prenant des médicaments à marge thérapeutique étroite (42)</p> |
|  <p>(42)</p> | <p><b>Fr. :</b> Corossol</p> <p><b>Créole :</b> Kòwòssòl</p> <p><b>Nom sci. :</b> <i>Annona muricata</i> L.</p>                               | <p>- troubles du sommeil</p> <p>- Autres indications : douleurs rhumatismales, adjuvant aux traitements du diabète et de l'HTA, maux d'estomac, poux</p>                                                                     | <p>- Infusion de 3 à 4 feuilles séchées par tasse (pour toutes les indications)</p> <p>- Graines écrasées dans de l'eau vinaigrée en friction du cuir chevelu (poux) (48, 42)</p> | <p>Ne pas utiliser en cas de grossesse</p> <p>Éviter un usage prolongé de la tisane</p> <p>Toxicité de la peau du fruit, des graines et de l'écorce</p>                                                                                                             |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            | Non inscrite dans la pharmacopée Française de 2021.                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |
| <br>(52)   | <b>Fr.</b> : Hibiscus<br><b>Créole</b> : Gros coquelicot rouge<br><b>Nom sci.</b> : <i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.<br>Non inscrite dans la pharmacopée Française de 2021. | - Troubles mineurs du sommeil (adulte et enfant)<br>- Autres indications : action anti-inflammatoire, toux, fièvre, états grippaux, action hypotensive, dysménorrhées | - Infusion de fleurs ou de feuilles pour 1 litre d'eau dans toutes les indications<br>- Infusion d'une fleur fermée mélangée à la brisée pour une tasse (insomnie)<br>(51, 52) | Éviter chez la femme enceinte ou désirant de l'être (diminution de la fertilité)                                      |
| <br>(53) | <b>Fr.</b> : Laitue<br><b>Créole</b> : Léli<br><b>Nom sci.</b> : <i>Lactuca sativa</i> L.                                                                                   | - Anxiété, insomnie<br>- Autres indications : douleurs, infections bactériennes, fongiques, virales, dégénérescence cérébrale                                         | Effet sédatif :<br>- Infusion de feuilles 60 g de feuilles fraîches dans 1 L d'eau bouillante)<br>(48)<br>- Lactucarium (suc de la laitue)<br>Antalgique :                     | Interaction avec les anticoagulants<br>Précaution chez la femme enceinte ou allaitante et les patients qui suivent un |

|                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           | - compresses imbibées d'alcoolature à appliquer sur la zone à traiter (53)                                                                                                                            | traitement contre l'addiction à l'alcool (pour les alcoolatures)                                                                                |
| <br>(54)    | <b>Fr.</b> : Mangue (feuille)<br><b>Créole</b> : Mango<br><b>Nom sci.</b> : <i>Mangifera indica</i><br>Non inscrite dans la pharmacopée Française de 2021. | - Action sédative, relaxante (103)<br>-Autres indications : troubles digestifs, troubles respiratoires (toux, bronchite, asthme), douleurs rhumatismales, immunostimulant | - Infusion de 20 g de feuilles par tasse (insomnie)<br>- décoction de feuilles (une vingtaine/ litre d'eau, 3 tasses par jour (troubles digestifs, maux d'estomac, diarrhées, troubles respiratoires) | La sève et la peau du fruit contiennent une résine qui peut provoquer des dermatites allergiques (42,51)                                        |
| <br>(55) | <b>Fr.</b> : Mélisse<br><b>Créole</b> : Lamelis<br><b>Nom sci.</b> : <i>Melissa officinalis</i> L.                                                         | - Action sédative du système nerveux central (SNC), utilisée dans les cas des troubles mineurs du sommeil (adulte, enfant de                                              | - En teinture : 2 gouttes (gtt) pour un adulte et 1 gtt pour les enfants<br>- Huile essentielle : Voie orale (1 à 2 gtt dans du miel x 2 à 3 / jour),                                                 | Précaution chez la femme enceinte ou allaitante et les patients qui suivent un traitement contre l'addiction à l'alcool (pour les alcoolatures) |

|  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                 |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  | Liste A de la pharmacopée Française de 2021.                                                             | plus de 12 ans) et de stress mental (56).<br>– Autres propriétés : anti-inflammatoires, antalgiques, antispasmodiques, antiseptiques, cicatrisantes, myorelaxantes, neuroprotectrices, antifongiques, hypoglycémiantes, hypolypémiantes, antidépressives légères | cutanée (10 à 20 gtt par cuillerée à soupe d'huile végétale) (57)<br>- Infusion 1,5 à 4,5 g dans 150ml d'eau (x3/j)<br>- En bain mélangée avec la lavande (50 à 70g de mélisse/1L d'eau) | Déconseillée chez les enfants < 12 ans.<br>(46) |
|  | <b>Fr.</b> : Oranger amer<br><b>Créole</b> : Zowanj anmè<br><b>Nom sci.</b> : <i>Citrus aurantium L.</i> | - Propriété sédative donc utilisé en cas de troubles mineurs du sommeil et dans le traitement                                                                                                                                                                    | Infusion de feuilles et/ou de fleurs (insomnie, céphalées, fièvre, états grippaux)<br><br>Jus de fruit pressé x2/j (diarrhée, états grippaux, toux) (58, 48)                             | Aucune                                          |

|                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  <p>(58)</p>  | <p>Liste A de la pharmacopée Française de 2021.</p>                                                                   | <p>symptomatique des états neurotoniques</p> <p>- Autres propriétés : antivirales, antitussives, antipyrétiques, anti-diarrhéiques</p>                                                                              | <p>Huile essentielle « de néroli » et l'huile essentielle de petit grain bigaradier contre le stress, les troubles du sommeil, la nervosité (peut s'utiliser dès 3 mois par voie olfactive et dès 6 ans par voie orale)</p>       |                                                          |
|  <p>(59)</p> | <p><b>Fr.</b> : Passiflore fétide</p> <p>Passiflore poc-poc</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Passiflora foetida</i> L.</p> | <p>- Utilisée contre l'anxiété, les troubles mineurs du sommeil (adulte, enfant) (60)</p> <p>- Autres indications : douleurs rhumatismales, maux d'estomac, diarrhées, toux, odynophagie, plaies, démangeaisons</p> | <p>Décoctions de feuilles séchées ou de fleurs (20 à 30 g/l, 3 à 6 tasses par jour) dans toutes les indications</p> <p>Décoction pouvant s'utiliser en gargarisme contre l'odynophagie ainsi que les affections cutanées (42)</p> | <p>Déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante</p> |

|                                                                                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <p><b>Fr. :</b> Passiflore</p> <p><b>Nom sci. :</b> <i>Passiflora incarnata</i> L.</p>                                                                     | <p>Selon l'OMS la passiflore est « un sédatif léger efficace sur l'agitation nerveuse, les insomnies et l'anxiété » (61)</p>                                                                             | <p>En infusion : 1 à 2 g dans 150ml d'eau avant le repas du soir</p>                                                                                             | <p>Précaution chez la femme enceinte ou allaitante</p> <p>Déconseillée chez les enfants &lt; 12 ans.</p> <p>Utile dans le sevrage aux benzodiazépines (46)</p> |
|  <p>(62)</p> | <p><b>Fr. :</b> Pavot de Californie</p> <p><b>Nom sci. :</b> <i>Eschscholzia californica</i> Cham.</p> <p>Liste A de la pharmacopée Française de 2021.</p> | <p>- Propriétés sédatives et anxiolytiques, utilisé pour les états de stress léger et des troubles mineurs du sommeil (adulte et enfant &gt; 12 ans)</p> <p>- Autre propriété : antispasmodique (63)</p> | <p>Existe en poudre, en tisane, infusion, décoction à raison de 2 à 3 tasses le soir</p> <p>- En infusion : 6 à 10 g dans 1/2L d'eau après le repas du soir.</p> | <p>Toxicité des racines</p> <p>Non recommandé chez l'enfant &lt; 18 ans.</p>                                                                                   |

|                                                                                              |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|  <p>(64)</p>  | <p><b>Fr.</b> : Pois bleu</p> <p><b>Créole</b> : Pwa blé</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Clitoria ternatea.L</i></p>         | <p>- Propriétés relaxante, décontractante</p> <p>Autres propriétés : antioxydantes, antitussives, bactéricides, fongicides, neuroprotectrices, aphrodisiaques, antispasmodiques (dysménorrhées) (65)</p> | <p>Infusion de fleurs (20 g de fleurs séchées ou fraîches dans 1/2 litre d'eau)</p>                                                                                                                   | <p>Éviter l'utilisation chez la femme enceinte</p> |
|  <p>(66)</p> | <p><b>Fr.</b> : Pomme-liane</p> <p><b>Créole</b> : Pòm lyann</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Passiflora laurifolia.L</i></p> | <p>- Indications : Troubles du sommeil, anxiété</p> <p>- Autres propriétés : antioxydantes, vermifuges</p>                                                                                               | <p>Décoction de graines ou consommation du fruit tel quel (troubles du sommeil, anxiété), 2 fruits x3/ jour</p> <p>Décoction de feuilles (20 g/l 3 tasses/j pendant une semaine) (vermifuge) (42)</p> | <p>Aucune</p>                                      |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>(67)</p> | <p><b>Fr.</b> : Pourpier</p> <p><b>Créole</b> : Poupyé</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Portulaca oleracea</i> L.</p> <p>Non inscrite dans la pharmacopée Française de 2021</p> | <p>- Indications : nervosité, insomnie</p> <p>- Autres indications : En complément du ttt contre le diabète, l'HTA, de la dyslipidémie, contre les douleurs inflammatoires, contre la conjonctivite (42)</p> | <p>En salade ou en infusion (20 g par litre d'eau, 3 tasses par jour) dans toutes les indications</p>           | <p>Précaution chez les patients sous anticoagulant (AVK) ou à risque d'avoir des coliques néphrétiques</p>                                                                                       |
|             | <p><b>Fr.</b> : Saule blanc</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Salix Alba</i></p>                                                                                                 | <p>- Propriétés : Sédatrice (somnifère léger)</p> <p>- Autres propriétés : antipyrétiques, anti-inflammatoires, antalgiques (lombalgie, arthralgie), action cicatrisante sur les plaies (68)</p>             | <p>Infusion de fleurs (5 g de chatons par tasse).</p> <p>Existe aussi sous forme de gélules, d'extraits sec</p> | <p>A éviter chez la femme enceinte ou allaitante</p> <p>Contre-indication chez les personnes ayant un risque hémorragique ou souffrants d'ulcère gastrique ou duodénale ou en cas d'allergie</p> |

|                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>(69)</p>   | <p><b>Fr.</b> : Sensitive ou Mimosa pudique</p> <p><b>Créole</b> : Marie wont</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Mimosa pudica</i> L.</p> | <p>- Indications : Insomnie, nervosité</p> <p>- Autres indications : odynophagies, dysménorrhées</p>                                 | <p>Décoction de 15 à 20 g de racine par litre en gargarisme contre l'odynophagie et avec précaution contre l'insomnie et la nervosité</p> <p>Dans les dysménorrhées : décoction ou infusion de 5 g de feuilles et de racine par litre d'eau.</p> | <p>Ne dois pas être utilisée chez la femme enceinte ou désireuse de l'être</p> <p>Molécule toxique à forte dose, à utiliser avec précaution. (42)</p> |
|  <p>(71)</p>   | <p><b>Fr.</b>:Tilleul</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Tilia</i></p> <p>Liste A de la pharmacopée Française de 2021.</p>                | <p>- Indications : stress modéré, troubles mineurs du sommeil chez l'adulte</p> <p>- Autres indications : rhume banal, toux (70)</p> | <p>Infusion de fleurs fraîches ou sèches 1,5 g/ 150 ml d'eau x2 à 4/jour</p>                                                                                                                                                                     | <p>- Non recommandé chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant &lt; 12 ans.</p>                                                            |
|  <p>(72)</p> | <p><b>Fr.</b> : Valériane</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Valeriana officinalis</i></p>                                                | <p>Indications : nervosité légère, troubles du sommeil</p> <p>« sédatif léger capable de favoriser le sommeil » OMS</p>              | <p>Infusion de poudre de racine ou de la plantes (2 à 3 g/ 150 ml d'eau x 2 à 3 par jour, au repas du soir et 1 heure avant le coucher)</p> <p>Huile essentielle</p>                                                                             | <p>- Non recommandée chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant &lt; 12 ans.</p>                                                           |

|                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | Liste A de la pharmacopée Française de 2021.                                                                             | - Autre indication : palpitation (73)                                                                                                                                                          |                                                                                                                          | - Contre-indiquée chez les personnes ayant une atteinte hépatique<br>- Risque d'interaction médicamenteuse avec anticoagulants, antidépresseurs, antiépileptiques, neuroleptiques. |
| <br>(74) | <b>Fr. :</b> Verveine caraïbes ou Verveine queue de rat<br><br><b>Nom sci. :</b><br><i>Stachytarpheta jamaicensis</i> L. | - Propriétés calmantes : contre la nervosité, l'anxiété<br>- Autres indications : laxatif léger, favorise la digestion, dans les troubles respiratoires (toux, allergie, états grippaux), anti | Infusion des feuilles (30 g/L, 3 tasses par jour) dans toutes les indications (3 à 4 tasses le soir si insomnie)<br>(42) | Aucune                                                                                                                                                                             |

|                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | Liste A de la pharmacopée Française de 2021.                                                                                     | inflammatoires, surpoids et dyslipidémie                                                                          |                                                                                                               |                                                                                             |
|  | <b>Fr. : Lavande</b><br><b>Nom sci. :</b><br><i>Lavandula angustifolia Mill.</i><br>Liste A de la pharmacopée Française de 2021. | - Propriétés : sédatives, anxiolytiques<br>- Autres propriétés : antispasmodiques, vermifuges, antiseptiques (75) | - Infusion ou tisane 3 à 6 g de sommités fleuries dans 1/2 L d'eau (1 à 3 tasses/jour)<br>- Huile essentielle | Non recommandée chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 12 ans. |

|                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>(76)</p>  | <p><b>Fr.</b> : Houblon</p> <p><b>Nom sci.</b> : <i>Humulus lupulus</i> L.-</p> <p>Liste A de la pharmacopée Française de 2021.</p> | <p>- Propriétés : sédatives, relaxantes</p> <p>Selon l'EMA : le houblon sert traditionnellement pour « la prise en charge des formes modérées de stress psychologique et pour favoriser le sommeil »</p> <p>- Autres propriétés : antifongiques, antibactériennes, faiblement œstrogéniques (77,76)</p> | <p>- Infusion de 10 g de cônes séchés de houblon une heure avant le coucher ou 500 mg à 1000 mg 30 min avant le coucher.</p> <p>- Un litre de tisane dans un bain chaud pour favoriser le sommeil</p> | <p>Non recommandé chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 12 ans.</p> <p>Contre-indiqué chez les femmes ayant un antécédent de cancer du sein et/ou du col de l'utérus.</p> <p>Interaction médicamenteuse probable notamment avec les antidépresseurs.</p> |
|  <p>(78)</p> | <p><b>Fr.</b> : Camomille</p> <p><b>Nom sci.</b> <i>Matricaria Chamomilla</i></p>                                                   | <p>Propriétés sédatives, relaxantes</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Infusion d'une cuillère à soupe de fleurs fraîches ou sèches de camomille par tasse.</p>                                                                                                           | <p>Aucune</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                    |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Liste A de la<br>pharmacopée<br>Française de 2021. |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------|--|--|--|

## B) L'étude

### I. Matériel et méthode

#### I.1 Type d'étude

Il s'agissait d'une étude qualitative réalisée par entretiens semi-dirigés.

L'objectif principal de ce travail était d'analyser les représentations des personnes interrogées sur le sujet de la recherche. Ainsi, ce type d'étude paraissait adaptée puisque permettant de favoriser l'expression libre des participants et ainsi de décrire et aborder leur ressenti.

L'objectif secondaire était de connaître les pratiques de prescription de la phytothérapie des médecins généralistes des participants.

#### I.2 Population

La population de l'étude se composait d'une part des participants interrogés durant les entretiens et d'autre part de leurs médecins généralistes.

La période de recrutement des participants s'étendait d'avril 2024 à décembre 2024.

Les critères d'inclusion étaient : être majeur et résider à la Martinique.

Une note informative (annexe 2) contenant l'objectif de l'étude a été communiquée dans différents cabinets de médecine générale soit par voie postale ou par mail après contact téléphonique.

Ainsi, les médecins généralistes pouvaient mettre à disposition la note informative soit dans la salle d'attente de leur cabinets ou la remettre directement aux patients qu'ils jugeaient incluables.

Secondairement, le recrutement des participants s'est effectué de bouches à oreilles avec un effet boule de neige.

Pour permettre d'avoir un échantillonnage varié et des profils différents, nous avons sélectionné des participants au fur et à mesure de l'avancée de l'étude en visant les 3 communautés d'agglomération de la Martinique : Cap nord, CACEM (Communauté

d'Agglomération du Centre de la Martinique), Espace Sud. Nous nous sommes aidés de la cartographie disponible sur le site de l'union régionale des médecins libéraux de Martinique.

Les participants intéressés nous contactaient et ainsi nous pouvions leur rappeler l'objectif du travail et leur fournir plus d'informations complémentaires. Nous pouvions alors convenir d'une date et d'un lieu de rendez-vous.

Par la suite, les médecins généralistes des participants interrogés étaient invités à répondre à un court questionnaire standardisé (annexe 3) permettant ainsi de recueillir des informations concernant leur âge, leur sexe, leur mode d'exercice, leur année d'installation, leur lieu d'activité, leur pratique de prescription et leur pratique ou non d'une médecine non conventionnelle.

Ce questionnaire était anonyme et non identifiant.

### I.3 Recueil de données

Au total, neuf personnes se sont portées volontaires pour participer à l'étude et ont été interrogées.

Pour sept d'entre elles, nous avons réalisé les entretiens dans le lieu de leur choix (domicile, salle de travail à la bibliothèque). Nous avons convenu pour deux participants, de réaliser les entretiens par téléphone par souci de facilité.

L'enregistrement s'est réalisé à l'aide de mon téléphone portable mis sur le mode avion selon une procédure stricte que ce soit pour les entretiens menés en face à face que pour les entretiens à distance.

Un guide d'entretien (annexe 4), appelé également canevas, a été élaboré par mes soins et validé par mon directeur de thèse reprenant les principaux thèmes à aborder durant l'enquête.

Au début de chaque entretien, nous rappelions l'objectif de l'étude, le caractère anonyme et confidentiel des propos collectés puis nous recueillions le consentement

oral de tous les participants ainsi que certaines données personnelles comme leur âge, leur lieu d'habitation et leur profession.

L'entretien commençait par une question « brise-glace » permettant de lancer la conversation puis se déroulait en suivant le canevas.

Il existait également des questions « relances » utilisées afin d'approfondir une réponse partielle donnée par l'interlocuteur ou lorsque la question initiale était mal comprise. Tout au long de l'entretien, je m'efforçais d'employer un ton clair et chaleureux, en visant à ne pas interrompre l'enquêté pour ainsi avoir une attitude d'écoute et le mettre en confiance.

A la fin des entretiens, je demandais aux participants si ils avaient des commentaires supplémentaires à rajouter, le cas échéant, nous pouvions conclure l'entretien.

#### I.4 Retranscription

La retranscription permettait de restituer l'intégralité des propos recueillis incluant le non-verbal. Je la réalisais rapidement à la fin de chaque entretien avec le logiciel LibreOffice Writer. Le résultat obtenu représentait le Verbatim.

#### I. 5 Analyse

##### Le codage

Une fois chaque entretien retranscrit, nous avons pris soin de relever chaque mot et chaque phrase pouvant constituer un thème. Chaque thème faisait ainsi référence à une idée générale obtenue grâce à la trame d'entretien ou issue du participant lui-même.

##### Le classement des thèmes

Les thèmes obtenus de chaque entretien ont été classés en plusieurs chapitres contenant des sous-classes. Chaque sous-thème étant illustré par une citation issu du verbatim.

## Interprétation

Dans un souci de clarté, nous avons choisi de faire ressortir l'idée générale de chaque sous-thème au début de chaque partie.

Afin de schématiser ces propos, une carte mentale a été réalisée grâce à Canva, qui est un outil de design graphique.

### I.6 Éthique

Lors de l'étude, les patients étaient informés du caractère anonyme et confidentiel des entretiens et rappelé en amont de ceux-ci. La thèse a été élaborée en conformité au regard de la loi informatique et libertés auprès du délégué de la protection des données (DPO) de l'université de Lille sous la référence 2024-183 (annexe 1).

## II. Résultats

### II.1 Résultats des entretiens

#### II.1.A Caractéristiques des entretiens

Un total de neuf entretiens a été réalisés. Sept d'entre-eux ont été menés en face à face au domicile des participants ou dans une salle de travail à la bibliothèque et deux par téléphone. La durée moyenne des entretiens était de 14 min. La saturation des données a été obtenue au bout du huitième entretien, un neuvième entretien a été réalisé pour la confirmer.

#### II.1.B Caractéristiques des participants

Un tableau résumant les caractéristiques des participants a été élaboré.

|               | Genre | Âge    | Lieu d'habitation | Profession         | Durée entretiens |
|---------------|-------|--------|-------------------|--------------------|------------------|
| Participant 1 | F     | 53 ans | Case-Pilote       | Assistante sociale | 15 min 57 sec    |

|               |   |        |                |                       |               |
|---------------|---|--------|----------------|-----------------------|---------------|
| Participant 2 | F | 21 ans | Fort-de-France | Étudiante             | 15 min 35 sec |
| Participant 3 | F | 76 ans | Fort-de-France | Retraitée             | 13 min 07 sec |
| Participant 4 | F | 24 ans | Trois-îlets    | Pépinieriste          | 18 min 38 sec |
| Participant 5 | M | 74 ans | Morne-Rouge    | Retraité              | 14 min 03 sec |
| Participant 6 | F | 38 ans | Robert         | Professeur des écoles | 14 min        |
| Participant 7 | F | 32 ans | Ducos          | Juriste               | 12 min        |
| Participant 8 | M | 39 ans | Gros-Morne     | Meunier               | 11 min 57 sec |
| Participant 9 | M | 43 ans | Fort-de-France | Cadre supérieur       | 14 min        |

## II.1.C Analyse interprétative

### 1) Utilisation de la phytothérapie : entre histoire culturelle et familiale

#### 1.1 Héritage familial

##### 1.1.1 Initiation à la phytothérapie dès le plus jeune âge

La majorité des personnes interrogées constatent que l'utilisation des plantes médicinales leur a été transmise dès leur plus jeune âge et faisait partie intégrante de leur éducation.

- P1 : « Dans mon éducation, déjà très jeune, j'ai baigné dans la culture Antillaise »
- P3 : « Depuis toujours j'ai cette attirance »
- P4 : « Moi j'ai grandi avec ma grand-mère, c'est elle qui m'a élevée jusqu'à mes cinq ans et à l'époque, on appelait ça *rimèd razié* (remèdes anciens) et c'est comme ça qu'on guérissait les enfants [...] cela fonctionnait et c'est resté dans mon éducation. »

- P1 : « Je crois que tout Antillais est élevé comme ça, a été éduqué comme cela. »
- P8 : « Alors je prends de l'Atoumo (plante médicinale), mais ça c'est depuis petit, on a été habitué avec les parents [...] Dans la famille, depuis l'enfance, on a toujours été entouré de plantes médicinales. »

### 1.1.2 Transmission familiale des savoirs en phytothérapie

La notion de transmission familiale a également toute son importance.

- P1 : « C'est ce que j'ai toujours vu mes grands-parents faire et mes parents faire et moi je continue à le faire et à transmettre à mes enfants »
- P3 : « Cela m'a été transmis aussi par ma fille qui en utilise beaucoup »
- P6 : « C'est globalement lié à une transmission de génération en génération »
- P7 : « Mon attirance pour la phytothérapie est avant tout culturelle et familiale. Ma mère, ma grand-mère, mes tantes en ont toujours fait usage. Elles ont toujours eu recours aux infusions à la citronnelle et autre *té péyi* (thé du pays) pour soigner les rhumes et autres maladies saisonnières. »
- P8 : « Dans la famille, depuis l'enfance, on a toujours été entouré de plantes médicinales [...] »
- P9 : « Dans mon cas, c'est ma femme qui m'a conseillé d'utiliser la phytothérapie et puis j'avais aussi consulté une naturopathe »

## 1.2 Tradition propre aux Antilles

### 1.2.1 Racines anciennes et croyances

Notion d'ancienneté et de connaissance ancestrale.

- P1 : « Par connaissance ancestrale [...] on a toujours une personne, un ancien, qui connaît bien les plantes et qui a toujours conseillé les autres »

- P5 : « C'est quelque chose qui remonte à des siècles »
- P7 : « Mon attirance pour la phytothérapie est avant tout culturelle et familiale. »

### 1.2.2 La phytothérapie comme patrimoine culturel

De nombreux participants ont évoqué la notion de patrimoine qui semble avoir une place importante aux Antilles.

- P1 : « C'est presque la tradition antillaise »
- P2 : « C'est ancré dans le patrimoine culturel de la Martinique et des Antilles »
- P5 : « Chacun avait son jardin créole, c'est l'héritage de nos ancêtres caribéens et indiens, et ça nous servait de pharmacie, de potager etc. Notre passé est notre héritage sur bien des points et notamment celui-là. Il serait vraiment triste, désastreux de perdre un si beau patrimoine [...] »
- P6 : « C'est une pratique assez courante dans nos îles [...] je ne dirai pas que cela occupe une grande partie dans le domaine de la santé, mais je dirai quand même que ça occupe une place assez prépondérante dans le paysage martiniquais »
- P8 : « C'est culturel aussi parce qu'on a entendu parler des bienfaits donc effectivement si on peut promouvoir ça c'est bien. »
- P9 : « Ma grand-mère préparait toujours une infusion pour tout... mais à l'époque je ne m'y intéressais pas. Aujourd'hui, je me rends compte qu'il y avait une vraie sagesse là-dedans ».

### 1.2.3 Terminologie locale en Martinique

Des termes de la pharmacopée propres aux Martiniquais ont été employés.

- P1 : « On parle même de *té péyi* chez nous aux Antilles » (thé du Pays)

- P2 : « On appelle ça *rimèd razié* (remèdes anciens) je crois, j'entends souvent ma famille et les personnes âgées le dire comme ça. »
- P3 : « Pharmacopée antillaise »
- P4 : « A l'époque, on appelait ça *rimèd razié* »
- P7 : « Té *péyi* »

#### 1.2.4 Le jardin créole, reflet d'une identité culturelle

Au fil des siècles, le jardin créole a su garder sa place capitale source de toute la richesse antillaise.

- P1 : « Je pense que la majorité des Antillais possèdent une ou plusieurs de ces plantes dans leurs jardins, c'est ce qu'on appelle le Jardin créole chez nous »
- P5 : « Chacun avait son jardin créole, c'est l'héritage de nos ancêtres caribéens et indiens, et ça nous servait de pharmacie, de potager et cetera. »
- P8 : « C'est dans le jardin, le jardin créole. Un jardin créole c'est un jardin qui regroupe les plantes médicinales et puis aussi les épices, condiments, tout ce qu'on peut manger sur le pouce on va dire. »
- P9 : « Ma belle-mère me donne parfois des feuilles fraîches [...] ».

### 2) Usage des plantes médicinales

#### 2.1 Utilisation quotidienne des plantes médicinales

##### 2.1.1 Un véritable mode de vie

Tous les participants s'accordent à dire que l'utilisation des plantes médicinales fait partie intégrante de leur vie et de leurs habitudes.

- P1 : « C'est un mode de vie »

- P2 : « En général, même avec mes amis, on discute de ça et c'est la base finalement »
- P3 : « Cela fait maintenant partie de ma vie »
- P4 : « C'est continu, donc du coup c'est un mode de vie qu'on a, moi et mon fils »
- P5 « Ma femme me dit toujours que je suis plus dans le jardin que dans la maison mais que voulez-vous, je suis un homme qui aime la nature, j'aime prendre soin de mes plantes, les voir grandir etc. et puis elles aussi elles me font du bien ». « On doit de nos jours, essayer au maximum d'avoir son petit potager de terre ou sa petite plantation pour se défaire du mode de consommation que l'on a actuellement »
- P6 : « [...] valoriser cette culture nous permettra simplement de vivre plus en harmonie avec la nature car on se rend compte de plus en plus de l'importance de cela de nos jours »
- P8 : « Cela fait partie de mes habitudes en fait. [...] maintenant j'en consomme régulièrement. »

### 2.1.2 Du jardin au corps

De nombreux moyens existent pour se procurer des plantes médicinales mais cueillir la plante directement dans son jardin est une pratique plus que de coutume.

- P1 « Il y a de plus en plus d'herboristeries dans les Antilles », « je cueille la fleur directement dans mon jardin, mais je peux aussi aller dans ma famille et beaucoup de personnes membres de ma famille peuvent m'en procurer donc c'est quelque chose qui existe chez tout un chacun aux Antilles »
- P2 : « Chez mes parents, ma mamie », « Elle va aussi s'en procurer sur les marchés de fruits et légumes par exemple, elle prend le temps de discuter avec les marchandes, avec d'autres personnes de la famille »

- P3 : « Je n'ai pas de jardin alors j'en prends en pharmacie et dans les maisons de diététiques et plutôt du bio de préférence. »
- P4 : « Tout ce que j'ai sont du jardin [...] »
- P6 : « La passiflore j'ai dû la prendre en herboristerie et les deux autres de mon jardin. Donc c'est assez contradictoire parce que j'ai quelques plantes médicinales dans mon jardin mais je les utilise rarement »
- P7 : « Auprès de proches qui en cultivent dans leur jardin ou au marché. On en retrouve également en pharmacie, parapharmacie et épicerie bio. »
- P8 : « Eh bien j'ai la chance d'habiter à la campagne donc du coup c'est dans le jardin, le jardin créole donc on plante et puis on récolte. »
- P9 : « J'aime bien acheter à une dame sur le marché ».

### 2.1.3 Des plantes médicinales aux multiples usages

Les participants semblent faire usage des plantes médicinales pour n'importe quel symptôme.

- P1 « La basilic c'est une plante qui aide au niveau digestif euh les feuilles de goyavier sont très intéressantes notamment pour les douleurs spasmodiques et bien d'autres choses. »
- P2 : « Dans le stress. Moi je suis quelqu'un de très anxieuse donc j'en utilise assez souvent. Et aussi pour les maux de ventre, les ballonnements etc et puis ah oui surtout pour les rhumes, quand par exemple je sens que je vais tomber malade, donc que je commence à avoir mal à la gorge eh bien je prends du Virapic (sirop réalisé à base de plantes médicinales) [...] puis aussi par exemple pour la diarrhée, je sais qu'on m'a toujours dit que la goyave c'était très bon pour combattre ça. »
- P3 : « J'en prends tous les jours en fait, notamment par rapport à mes problèmes intestinaux. [...] je soulage les symptômes liés à la constipation et

aux ballonnements avec de l'anis et du fenouil », « Contre l'hypertension artérielle, je sais qu'il y en a plein mais moi j'utilise essentiellement les feuilles de corossol et les feuilles de surette. C'est ce que je connais le mieux. »

- P4 : « Contre les maux de tête, la fatigue, la grippe », « pour la tête j'utilise du gros thym pays, du doliprane (en feuille), toujours de l'atoumo aussi car c'est une base dans tous mes thés. Et pour la grippe c'est plus compliqué, ça sera plus gros thym, doliprane, atoumo, verveine, mélisse, citronnelle », « J'utilise également l'aloé vera pour les coups de soleil »
- P5 : « J'en utilise à peu près pour toutes sortes de maux », « Lorsque j'ai mal à mes articulations surtout le genou qui me fait parfois souffrir avec l'arthrose j'utilise du chou pommé en cataplasme [...] en traitement d'un état grippal ou lorsqu'il y avait le Covid, avec quoi je me suis protégé d'après vous ? (Mets ses mains sur ses hanches) eh bien avec des herbes à pique, *zèb a pik kon nou ka di* (herbes à pique comme on dit). On a largement discuté de cela en Martinique et en Guadeloupe puisque l'herbe à pique c'est quoi ? Eh bien c'est le Virapic que l'on trouve en pharmacie. »
- P7 : « Les rhumes bien entendu, mais également pour atténuer les douleurs menstruelles et aussi pour favoriser la digestion. »
- P8 : « Quand on a envie de se faire du bien en fait. Après la plupart des fois c'est vraiment pour les états grippaux, la fièvre, les maux de gorge. »
- P9 : « Quand je sens que je commence à saturer, je préfère me tourner vers une plante plutôt que de prendre un anxiolytique ou bien dès que je sens que je commence à avoir la gorge qui pique, je commence une petite cure maison avec du thym et de la citronnelle »

#### 2.1.4 Rôle préventif prédominant

Pour certains participants, l'utilisation préventive des plantes médicinales à un rôle capital.

- P3 : « J'en prends tous les jours »
- P4 : « [...] sirop pour renforcer le système immunitaire [...] à base de miel macérer avec des rondelles de citron, du gros thym, du basilic sacré [...] à prendre tous les jours en sirop »
- P5 : « En prévention d'un état grippal [...] herbe à pique, virapic. »
- P7 : « Je pense qu'elle devrait être utilisée [...] en prévention afin de fortifier notre organisme. »
- P8 « Quand on a envie de se faire du bien en fait. »
- P9 : « Avec mon petit à la maison de 3 ans, j'essaie de plus en plus de prévenir les rhumes et les infections mineures ».

#### 2.2 Usage des plantes médicinales spécifiquement pour les troubles du sommeil

##### 2.2.1 Trouble du sommeil à type d'insomnie majoritairement

Pour certains, cela est passager et parfois transitoire, pour d'autres, cela correspond à un rituel, une routine sans quoi le sommeil ne serait pas de bonne qualité ou difficile.

- P1 : « J'utilise des plantes qui permettent la détente et donc qui procurent le sommeil »
- P2 : « Il y a plusieurs mois [...] j'ai eu du mal à m'endormir »
- P3 : « Alors c'était par rapport à mes insomnies, et la dernière fois que j'en ai pris c'était hier »
- P5 : « Hier soir », « J'en prends régulièrement, voire tous les jours »

- P6 : « Cela remonte à 4 mois. J'ai eu quelques effets positifs les premiers jours et ensuite j'avais de nouveau des insomnies »
- P7 : « Il y a quelques années, entre 2015 et 2018, j'avais surtout du mal à m'endormir. »
- P8 : « C'est à dire que le soir bon peut-être une demi-heure avant le coucher je peux me faire une petite infusion avec plusieurs plantes dont l'atoumo par exemple ou l'hibiscus ou je fais un mélange de brisée. » « C'est à dire que comme je pratique une activité sportive, eh bien après l'entraînement, j'avais le sommeil un peu agité mais pas forcément de trouble du sommeil donc je me suis dit pourquoi pas. »
- P9 : « J'ai un rituel le soir ».

### 2.2.2 Les vertus thérapeutiques des plantes utilisées contre l'insomnie

- P1 : « Pour les troubles du sommeil, j'ai tendance à privilégier donc la verveine caraïbes [...]. J'utilise également, le basilic tropicale puisque le basilic c'est une plante qui aide au niveau digestif donc quand on est apaisé au niveau digestif on a aussi moins de troubles du sommeil. Et également le coquelicot qui est une plante que l'on trouve dans tous les jardins tropicaux. »
- P2 : « On utilise surtout la plante que l'on appelle brisée et les fleurs de coquelicots rouges »
- P3 : « Alors lorsque j'ai du mal à dormir, je prends de l'aubépine et de la passiflore et des granules homéopathiques type Gelsemium et quelques fois de l'Ignatia »
- P4 : « Alors pendant 3 mois j'ai fait une cure avec du kombucha à la CBD, à la verveine et à l'atoumo. Il y avait ces 3 plantes dans le kombucha. »
- P5 : « : Alors *mwen ni ti rituel mwen* (j'ai mon petit rituel) il y a déjà le fruit que l'on appelle la pomme-liane, sa nou ka krié « pom lyann » (ce que l'on appelle

« pom lyann ») [...] J'en mange à peu près six par jour c'est très bon pour les troubles du sommeil et puis l'anxiété surtout mais les gens ne connaissent pas trop ses vertus malheureusement. Après, je fais des infusions, c'est vraiment le B.A BA, je mélange basilic, atoumo et puis citronnelle. [...]

- P6 : « Alors il y avait de la passiflore, des fleurs de coquelicot et de l'atoumo. »
- P7 : « C'était un mélange de plantes médicinales utilisé en complément alimentaire. »
- P8 : « Alors je prends de l'atoumo, c'est bon pour tous les mots donc ça fait toujours partie des infusions et puis principalement pour le sommeil j'ajoute de la fleur d'hibiscus et la brisée. »
- P9 : « J'ai un rituel le soir, après avoir couché mon fils, je lis un peu et je prends ma tisane dans le calme avant d'aller me coucher. C'est une tisane de passiflore et de citronnelle. J'ai déjà aussi utilisé des extraits de valériane en goutte que j'avais acheté à la pharmacie, et on m'avait dit aussi que je pouvais prendre des bains tièdes aux huiles essentielles de lavande. Je me suis contenté des tisanes, c'est beaucoup plus pratique pour moi. »

### 2.2.3 Globalement, cela est efficace

Que ce soit ponctuel ou sur le long terme, chacun à sa méthode pour tirer le maximum de bénéfice de ces plantes.

- P1 : « Donc finalement, tout cela me permet de retrouver un peu de sérénité et ainsi je m'endors plus facilement. Globalement cela facilite mon endormissement. »
- P2 : « Oui clairement, alors bon pour être honnête il a fallu attendre 2, 3 soirs pour voir son efficacité. Cela n'a pas été immédiat mais au moins cela a fonctionné »

- P3 : « Je vois vraiment son efficacité sur moi. Déjà par rapport à mes troubles du sommeil j'ai simplement pris des tisanes de passiflore et d'aubépine et depuis, cela va mieux. »
- P5 : « Je pense que l'usage quotidien que j'en fais m'aide en effet à maintenir cette efficacité dans le temps [...] Pour ma part, c'est une thérapie quotidienne car ça apaise le corps et le mental propice à un bon sommeil. »
- P8 : « Oui comme je l'ai dit, on en fait une routine donc oui on en voit les bienfaits. Au niveau du sommeil par exemple, si on prend le cas bien précis, on ne se réveille pas fatigué le matin, ça devient vraiment une routine donc il n'y a pas de souci pour le ressenti. Sinon on n'aurait pas continué je pense. »
- P9 : « Alors, j'avais d'abord tenté de prendre des comprimés naturels de mélatonine et de magnésium et puis comme cela n'avait aucun effets sur moi, je me suis tourné vers la phytothérapie sur les conseils de ma femme et je suis franchement satisfait pour le moment. »

Deux participants ont révélé ne pas avoir ressenti d'effet bénéfique.

- P6 : « Cela n'a pas vraiment fonctionné. En fait, j'ai eu quelques effets positifs les premiers jours et ensuite j'avais de nouveaux des insomnies. Je suis allée consulter mon médecin parce que ça traînait depuis plusieurs mois quand même [...] il m'a prescrit une prise de sang avec de l'Euphytose. Je lui ai dit que je ne voulais pas trop de somnifère et lui non plus il n'était pas favorable [...] Je me suis mise à la relaxation et au yoga et c'est ce qui m'a le plus aidé. »
- P7 : « Cela n'a à vrai dire pas vraiment été efficace. »

#### 2.2.4 Différentes formes d'utilisation

L'infusion semble être la méthode la plus usitée.

- P1 : « Prioritairement, sous forme d'infusions, tisanes moins sous forme de gélules, comprimés. Je cueille la fleur directement [...] je ne sèche pas, on peut sécher mais moi je ne sèche pas donc je fais une infusion fraîche. »
- P2 : « Principalement sous forme d'infusion, donc en thé, avec de l'eau chaude. C'est vrai qu'il existe aussi des gélules et des ampoules que l'on trouve en pharmacie mais on préfère utiliser la plante fraîche, j'ai l'impression que ça fonctionne mieux, mais ça c'est personnel, c'est comme ça chez nous. »
- P3 : « Je les utilise surtout sous forme d'infusion, je ne connais pas trop les autres techniques »
- P4 : « sous forme de kombucha à la CBD, à la verveine et à l'atoumo [...] c'est une base de verveine en thé et le reste est mis carrément en plantes naturelles dans le macéra avec le thé. »
- P5 : « La pomme-liane j'en mange six par jour [...] Après je fais des infusions, on va commencer par l'atoumo [...] Ensuite la citronnelle, je prends les feuilles et puis pareil je fais une infusion donc il faut filtrer la citronnelle par contre surtout si vous utilisez les feuilles parce que ça libère des petits filaments et ça peut être dangereux. Et puis pour finir le basilic vous prenez 4-5 feuilles et puis voilà [...] je bois ça dans la journée, trois tasses par jour. »
- P6 : « Principalement en infusion, c'est le plus simple pour moi (rire). » « En comprimé avec l'Euphytose. »
- P7 : « Sous forme de gélules oui, prise en complément alimentaire ou parfois en infusion aussi, cela dépendait. En fait, c'était plus facile pour moi de les consommer en gélule. »
- P8 : « Je fais principalement une infusion donc je prends quelques feuilles et je mélange le tout dans une casserole d'eau bouillante »

- P9 : « Je prends ma tisane dans le calme avant d'aller me coucher. C'est une tisane de passiflore et de citronnelle ».

### 3) Premier recours dans le soin

#### 3.1 La phytothérapie utilisée en première intention

On note une utilisation automatique et instinctive des plantes médicinales.

- P1 : « Je n'exclue pas les traitements allopathiques mais je dirais que la phytothérapie a une place beaucoup plus importante dans mon hygiène de vie. Bien évidemment, il y a des limites, c'est-à-dire que je ne vais pas refuser d'utiliser l'allopathie dans des cas beaucoup plus graves, mais je privilégie d'abord la pharmacopée ou les plantes traditionnelles pour me soulager »
- P2 : « Je prends très peu de produits chimiques si je peux dire. Il faut vraiment que je sois très très mal. Sinon quand je dors mal ou que je suis grippée, c'est du thé que je prends en fait. Et cela fonctionne très très bien [...] »
- P3 : « Je prends rarement des produits de la médecine allopathique [...] En première intention ce sont plutôt des plantes et l'homéopathie. »
- P4 : « ma mère est une malade imaginaire qui prends beaucoup de médicaments et malgré cela, elle est toujours malade en fait, et moi je ne suis quasiment jamais malade. Si je tombe malade deux fois dans l'année c'est beaucoup, c'est vraiment très rare. Tout ce qui est rhume etc. ce sont des choses que je n'ai quasiment plus et pourtant j'ai un terrain allergique et je suis asthmatique, les crises d'asthme, je n'en ai plus depuis 6 ans. Il y a beaucoup de choses qui ont changé depuis que je consomme quotidiennement des plantes. »
- P5 : « Je me soigne moi-même avec les plantes. Je ne vois pas pourquoi je vais enrichir les industries pharmaceutiques alors que ce qu'ils utilisent, c'est

précisément ce que l'on a dans la nature. [...] je ne suis pas en train de rejeter catégoriquement la médecine moderne, mais je dis simplement qu'il faut d'avantage réfléchir et se poser des questions plutôt que de consommer des substances chimiques parfois nocives, il faut le dire. [...] Il faut savoir mettre l'utilisation des plantes au premier rang et puis voir après si ça ne suffit pas. [...] Mais en parler à un naturopathe oui il vaut mieux, plutôt que de faire n'importe quoi. »

- P6 : « Donc de moi-même je ne vais pas penser à me soigner par les plantes mais lorsque j'aurai tel ou tel symptôme, eh bien avant de me rendre chez le médecin, je vais en parler autour de moi, et je sais qu'on va me dire « est ce que tu as pensé à telle plante ? », « telle chose existe pour telle douleur » etc. ».

### 3.2 Pratique courante des soins par les plantes

Cet usage instinctif trouve son origine bien des générations auparavant.

- P1 : « Très jeune, j'ai baigné dans euh la culture antillaise où prioritairement on soignait par le biais des plantes. [...] Tout traitement tient son origine d'une plante, par exemple aux Antilles, on a des feuilles de doliprane donc je pense qu'on ne peut pas mettre de côté euh l'aspect naturel du soin »
- P2 : « On commence toujours par des plantes dès qu'on a mal quelque part ou tel ou tel symptôme. »
- P3 : « J'ai toujours utilisé les plantes médicinales et l'homéopathie pour me soigner. Chez moi, j'ai toute une gamme de plantes contre l'hypertension aussi par exemple. »
- P4 : « A l'époque, on appelait ça *rimèd razié* et c'est comme ça qu'on guérissait les enfants. »
- P5 : « Cela fait plus de cinquante ans que je me soigne comme ça. »

- P8 « Elle est omniprésente. [...] Quotidiennement, j'utilise la phytothérapie puisqu'elle fait partie de ma vie, de mon jardin quoi donc c'est une habitude. »

#### 4) Les différents aspects de la phytothérapie

##### 4.1 Efficacité des plantes de façon générale

Globalement, tous les participants s'accordent à dire que les plantes médicinales sont bénéfiques.

- P1 : « Oui absolument efficace. »
- P2 : « Je sais que pour moi, ça fonctionne. [...] Je ne sais pas comment l'expliquer, mais c'est comme ça. »
- P3 : « Je vois vraiment son efficacité sur moi. Déjà par rapport à mes troubles du sommeil j'ai simplement pris des tisanes de passiflore et d'aubépine et depuis, cela va mieux. Pareil pour mes problèmes intestinaux euh j'en prends régulièrement et cela régule mon transit. »
- P4 : « moi je ne suis quasiment jamais malade. [...] »
- P7 : « Je dirai que oui. J'ignore si c'est un effet placebo. Mais oui, je pense que l'utilisation de ces plantes a un effet bénéfique, en tout cas rassurant. Ce n'est pas une solution miracle mais je pense qu'utiliser à bon escient de façon encadré et raisonnable la phytothérapie permet de renforcer notre système. »
- P9 : « Les plantes, ça m'aide à ralentir. C'est plus un geste de recentrage qu'un médicament pour moi. »

##### 4.2 Les atouts et bienfaits de la phytothérapie

Contrairement aux médicaments de la médecine allopathique, la phytothérapie semble séduire par son caractère peu néfaste.

- P1 : « Tout traitement tient son origine d'une plante, par exemple, le doliprane, aux Antilles on a des feuilles de doliprane. Donc pour moi c'est essentiel de ne pas rejeter la nature qui nous entoure, qui nous donne tout ce dont on a besoin [...] et qui nous apprend plus sur nous-mêmes. »
- P3 : « c'est déjà mieux de les utiliser plutôt que des produits chimiques en premier recours. Il y a aussi beaucoup moins d'effets secondaires que les médicaments »
- P5 : « C'est quelque chose qui remonte à des siècles. Vous pensez qu'avant les gens allaient à la pharmacie ? *antan lontan pa té ni fanmasi* (à l'époque, il n'y avait pas de pharmacie) tout était à porter de main, un tel qui donnait à l'autre [...] ».
- P9 : « Je préfère utiliser des méthodes plus douces et naturelles car c'est moins invasif et puis avec mes tisanes je n'ai pas de risque de dépendance comme ça peut être le cas avec les médicaments utilisés pour soigner l'insomnie. »

#### 4.3 Limites et précautions de la phytothérapie

Certains participants ont révélé que la phytothérapie pouvait avoir des contraintes et des inconvénients à ne pas négliger, notamment en termes d'accessibilité ou encore de mésusage.

- P3 : « Donc déjà avec les plantes il faut faire attention car elles sont en contact direct avec la pollution de l'air. Il faut tout de même savoir comment les doser car cela n'est quand même pas anodin, il ne faut pas non plus prendre n'importe quelle plante surtout quand on prend déjà beaucoup de médicaments. »

- P9 : « J'aime bien acheter à une dame sur le marché, mais je fais attention à ce que c'est. Je pose toujours des questions, et je ne prends que ce que je connais ».

Le participant 4 a signalé qu'il pouvait parfois y avoir un mésusage ou une utilisation excessive de produits naturels notamment dans son cas lors de sa grossesse.

- P4 : « Je pense qu'il y a certaines limites notamment en termes d'accessibilité, pour un symptôme aigu pour lequel le recours à la phytothérapie n'est pas possible à l'instant T. »
- P5 : « Tout le monde n'est pas réceptif. »
- P7 : « On en retrouve également en pharmacie, parapharmacie et épiceries bio mais les prix sont assez élevés alors c'est rare que j'en achète dans ces lieux. »
- P8 : « Il n'y a pas vraiment de problèmes, il faut juste faire attention aux dosages »

#### 4.4 Chlordécone : un passé qui continue de marquer le présent

Un participant a évoqué le scandale du chlordécone qui a eu un impact non négligeable sur les terres et sur la consommation de produits naturels qui a fortement diminué.

- P5 : « c'est un vaste sujet mais euh il en va surtout de la répercussion de ce pesticide que l'on a utilisé à l'époque dans les bananeraies et qui s'est propagé dans tous les sols de la Martinique et de la Guadeloupe. Maintenant, nous en parlons de plus en plus car avant c'était un sujet tabou, mais lorsque l'on voit les conséquences sanitaires que cela a eu chez les hommes et les femmes, ça fait peur alors c'est pour ça que je dis qu'il est important de consommer des produits indemnes de tout pesticide. »

## 5) Usage au sein de la société

### 5.1 La posture du médecin traitant face aux plantes médicinales : entre ouverture et réserve

Durant les différents entretiens que j'ai réalisés, j'ai pu constater des attitudes variées. Il y a des médecins qui faisaient preuve d'ouverture d'esprit face à ce sujet et d'autres considéraient ce sujet tabou par manque de connaissance certainement, mais malgré tout il existait une relation de confiance entre les deux interlocuteurs.

- P1 : « Mon médecin traitant est tout à fait ouvert à cela. De plus en plus aux Antilles, les médecins s'ouvrent à ce genre de pratique, puisque c'est culturel de toute façon. Donc il m'a déjà proposé des solutions à base de plantes pour le sommeil mais aussi pour d'autres maux, par exemple pour les gripes. »
- P2 : « Avec mon médecin traitant... euh, je ne vais pas vous mentir euh non. Mais, je pense que la connaissant, elle ne serait pas contre. »
- P3 : « Non pas vraiment mon docteur n'a pas trop le temps pour ces choses-là (rire). Il sait que cela fait partie de mon quotidien de toute façon et que je prends rarement des produits euh de la médecine allopathique. D'ailleurs c'est pour cela qu'à chaque fois qu'il veut me prescrire quelque chose, je lui dis « non j'ai déjà ce qu'il faut pour ça » (rire). »
- P5 : « Oui car il est homéopathe. Il y en a peu en Martinique malheureusement mais il y en a quand même et je discute sans filtre de tout cela avec lui. »
- P6 : « Oui, les rare fois où j'en ai pris, je lui en ai parlé et lui aussi il me conseille cela parfois. Je trouve que mon médecin est assez juste dans le sens où il va toujours me proposer une solution naturelle en premier lieu avant de sortir l'artillerie lourde et ça, ça fait preuve d'une grande sagesse en

médecine. [...] il analyse mes symptômes, mes maux et nous discutons toujours de la prise en charge. »

- P7 : « Les médecins qui exercent aux Antilles savent que la phytothérapie occupe une place importante dans la société martiniquaise. Et donc bien évidemment que j'en ai déjà discuté avec mon médecin. Elle n'a, je crois, pas de formation particulière, mais en conseille souvent à ses patients. »
- P8 : « Alors toutes les fois où on en a parlé, elle n'était pas forcément réticente, à partir du moment où le dosage est bien pris en compte ».
- P9 : « Mon médecin n'est pas contre mais elle m'a déjà dit que c'était quelque chose qu'elle ne maîtrisait pas assez pour pouvoir en recommander »

## 5.2 La phytothérapie au cœur des pratiques sociétales

Pour la plupart des personnes interrogées, la pharmacopée antillaise occupe une place centrale dans le paysage Martiniquais dont l'évolution et l'utilisation est intergénérationnelle. Mais malgré tout, les avis divergent.

- P1 : « Aujourd'hui, en tant qu'adulte, je continue à mettre une priorité à euh la pharmacopée antillaise. « C'est essentiel de ne pas rejeter la nature qui nous entoure et qui nous donne tout ce dont on a besoin. »
- P2 : « Je pense qu'il faudrait qu'on en parle autour de nous pour que cette culture là ne se perde pas [...] il faut transmettre au maximum, moi en tant que jeune j'essaie quand même d'en parler mais bon pas évident surtout quand on est dans le milieu, je suis étudiante infirmière [...] il ne faut pas se cacher que dans le milieu médical ou paramédical on en parle très peu voire pas du tout, c'est un peu tabou comme sujet mais heureusement que nos anciens sont là pour nous transmettre leur savoir et leur coutume »

- P3 : « Je pense qu'à l'heure actuelle il faut qu'on se soigne avec les plantes. Je constate que tout le monde revient petit à petit vers la pharmacopée antillaise. »
- P7 : « La phytothérapie seule ne saurait suffire pour soigner effectivement. Je pense qu'elle devrait être utilisée en complémentarité d'un traitement pharmaceutique [...]. »
- P8 : « Eh bien je pense que de plus en plus avec tout ce qu'on entend, ce serait bien effectivement qu'on puisse en faire un usage quotidien [...] Spécifiquement aux Antilles, je pense que ça se développe vraiment parce que les gens veulent retrouver vraiment la sérénité dans ce qu'ils absorbent, dans ce qu'ils consomment donc du coup quand ils ont des maux ou même en prévention, ils cherchent à retrouver une routine au niveau de la phytothérapie et des plantes médicinales locales. »
- P5 : « Les jeunes de nos jours ont la détermination et la volonté de faire perdurer nos traditions. [...] Alors je dirai quand même oui ça recommence à prendre une place importante et il faudrait maintenir et faire grandir cette place dans notre société, qui, il faut le dire va à sa perte. »
- P6 : « J'entends très très souvent ma famille en dire beaucoup de bien et notamment mes amies qui me conseillent assez souvent des choses naturelles. »
- P9 : « C'est marrant, on redécouvre aujourd'hui ce que nos anciens faisaient naturellement. Il y a un retour aux sources, mais version 2.0. »

Pour le participant 4, la phytothérapie n'occupe pour l'instant pas de place très importante au sein de la société.

- P4 : « Mais peut-être de plus en plus parce qu'avec le mouvement un peu euh « healthy, consommez-mieux », les gens redécouvrent le miel, les petites

choses qui existaient déjà depuis longtemps, mais du coup je pense que ça recommence et je pense que c'est vraiment important, parce qu'avec tous les cas d'obésité, de diabète tout cela, les gens recommencent à mieux consommer. »

## 6) Enjeux actuels et évolutions futures

### 6.1 Transmission et partage des connaissances

Pour pouvoir profiter pleinement de ce que la phytothérapie a à offrir, les participants évoquent l'importance de la connaissance d'un tel sujet.

- P2 : « En fait ici en Martinique, on échange beaucoup sur les produits locaux on essaie vraiment de les valoriser surtout de nos jours et donc c'est donnant donnant, ça fait partie du patrimoine Martiniquais. »
- P3 : « Moi je vois aussi qu'à la télévision, il y a des émissions sur par exemple ATV (chaîne locale en Martinique) qui sont diffusées sur les plantes et leurs utilisations, alors moi j'en profite (rire). Je note tout, j'ai un cahier et je note au fur et à mesure. J'ai aussi un livre épais comme ça (fait le geste de son épaisseur) qui possède pleins de nom de maladie avec les prises en charges par des plantes médicinales. »
- P4 : « C'est tout bête, même les feuilles de fruit à pain, qui ont un effet de réguler le taux de sucre dans le sang, qui est un trésor pour les diabétiques. Par exemple, le fruit miraculeux qui lui, donne le goût du sucre à tout ce que vous mangez d'acide ou d'amer. Ce sont des trucs que les gens recherchent de plus en plus, moi qui travaille en pépinière, je vois que ce sont des choses que les gens demandent de plus en plus. »

- P5 : « Moi je discute souvent avec des herboristes car je vais souvent dans des ateliers, des conférences sur la nature et tout et j'en apprends ainsi beaucoup sur le sujet. »
- P6 : « [...] Et puis on a la chance ici au Antilles d'avoir des personnes passionnées qui aiment transmettre leur savoir à travers des ateliers, donc pourquoi pas y participer pour renforcer cet intérêt (elle le dit en soulevant les épaules). »
- P9 : « Je respecte les traditions, mais je veux savoir ce que je consomme. Je me renseigne, je lis des études, je choisis mes produits avec soin. »

Le participant 8 a évoqué

- P8 : « Eh bien j'espère de mon côté que les autorités vont pouvoir concilier la phytothérapie et puis la médecine comme on l'entend parce que je pense qu'il y a certaines personnes qui se retrouvent et qui sont plus sereines, ne serait-ce que mentalement, avec ce genre de traitement. »

## 6.2 Transmissions intergénérationnelles

- P2 : « Ben pour moi, étant donné que c'est quelque chose de très naturel, euh et qui aide vraiment parce que je sais que pour moi ça fonctionne, je continuerai à en consommer et j'en donnerai à mes enfants car c'est quelque chose qui est ancré dans ma culture. »
- P1 : « Je conseille même à mes enfants d'en prendre lorsqu'ils ont un peu de mal à trouver le sommeil car comme je disais tout à l'heure, je veux vraiment transmettre ses valeurs à mes enfants et je constate que ça marche aussi bien sur eux que sur moi. »
- P6 : « C'est une pratique ancrée dans le patrimoine et qui va se développer encore et encore avec les anciens qui perdurent la tradition, l'arrivée des

jeunes de plus en plus motivés et passionnés par nos terres riches, à mon sens, cela ne peut qu'évoluer dans le bon sens. »

- P4 : « C'est resté dans mon éducation et euh c'est ça aussi que j'essaie de transmettre à mon fils. [...] du coup le matin, on les arrose, il va prendre du basilic sacré euh le matin juste comme ça à manger, juste les feuilles parce que ça calme et ça détend. [...] C'est continuuel, donc du coup c'est un mode de vie qu'on a, moi et mon fils [...] j'essaie de lui transmettre et je continuerai au maximum car il n'y a rien de plus beau »
- P5 : « Il faudrait maintenir et faire grandir cette place dans notre société. Et puis il faut penser à nos enfants, petits-enfants, c'est important de leur léguer ce merveilleux patrimoine »

### 6.3 Développement de fabrication artisanale

- P1 « Il y a des fabrications antillaises qui se mettent en place de plus en plus pour proposer ce genre de thérapie au patient »
- P4 : « De plus en plus il y a des personnes d'origine guadeloupéenne ou martiniquaise qui sortent de Métropole ou du Canada, qui reviennent vivre, s'installer en Martinique, et qui partent dans tout un système de « je veux aménager mon jardin, je veux qu'il y ait beaucoup d'arbres fruitiers, de légumes, je veux créer un potager » [...] puisqu'en Martinique nous avons un climat tropical donc idéal. [...] Quand on dit que beaucoup de ce que l'on mange de bien vient d'ici, je pense qu'il faut favoriser beaucoup de plantes d'ici, les légumes d'ici [...] On a de bonnes choses ici aussi bien en goût qu'en variété pour bien faire. »
- P5 : « Cultiver un jardin créole nécessite beaucoup de patience mais quand on l'a, on est content car on sait que ça va nous nourrir, nous soigner, prévenir des maladies et j'insiste sur le mot prévention que l'on ignore trop souvent.

[...] Depuis le scandale du chlordécone j'ai commencé à cultiver mes petites affaires chez moi. »

#### 7) Ressentis du participant face au sujet

- P1 « Très intéressant »
- P2 « merci d'avoir lancer le sujet, ça donne envie d'en parler encore et encore mais bon euh c'est important »

### II.2 Résultats du questionnaire médecin

Seul un médecin n'a pas donné suite au questionnaire qui lui avait été envoyé.

Pour les autres médecins, le maintien de l'anonymat a été respecté.

#### II.2.A Caractéristiques socio-démographiques

|           | Âge    | Genre | Origine       | Type de cabinet | Année d'installation | Lieu d'activité |
|-----------|--------|-------|---------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Médecin 1 | 60 ans | H     | Martiniquais  | Individuel      | 1994                 | Rural           |
| Médecin 2 | 40 ans | F     | Métropolitain | Groupe          | 2017                 | Urbain          |
| Médecin 3 | 69 ans | H     | Martiniquais  | Groupe          | 1985                 | Urbain          |
| Médecin 4 | /      | /     | /             | /               | /                    | /               |
| Médecin 5 | 67 ans | H     | Martiniquais  | Individuel      | 1988                 | Rural           |
| Médecin 6 | 55 ans | H     | Martiniquais  | Groupe          | 1993                 | Semi-rural      |
| Médecin 7 | 52 ans | F     | Métropolitain | Individuel      | 2006                 | Semi-rural      |
| Médecin 8 | 37 ans | F     | Martiniquaise | Groupe          | 2018                 | Urbain          |
| Médecin 9 | 48 ans | F     | Martiniquaise | Groupe          | 2015                 | Urbain          |

## II.2.B Recours à la phytothérapie dans les troubles du sommeil

Sur l'ensemble des médecins ayant répondu au questionnaire, cinq signalent conseiller ou prescrire des plantes médicinales lorsqu'ils le jugeaient nécessaire. L'un d'entre eux signale cependant avoir des connaissances limitées sur ce sujet. Trois médecins généralistes n'en ont pas recours notamment par manque de formation sur le sujet.

## II.2.C Pratique de médecine non conventionnelle

Seul un médecin possède un diplôme en homéopathie et une formation de base en phytothérapie.

## II.2.D Utilité de la phytothérapie dans la société actuelle en soins primaires

Parmi les médecins généralistes ayant répondu au questionnaire, tous trouvent que l'usage de la phytothérapie semble avoir toute son utilité en soins primaires.

Seul un médecin (M5) admet que cela devrait l'être encore davantage.

Trois médecins ont exprimé qu'il serait intéressant d'avoir des formations adaptées à ce sujet (M3, M8, M9).

Le médecin du participant trois évoque l'importance de la transmission de ces savoirs aux futures générations car cela soulève aussi la notion de pratique culturelle qui doit perdurer au fil du temps.

Un médecin signale que bien soigner, c'est aussi savoir s'adapter au patient et à sa culture (M1).

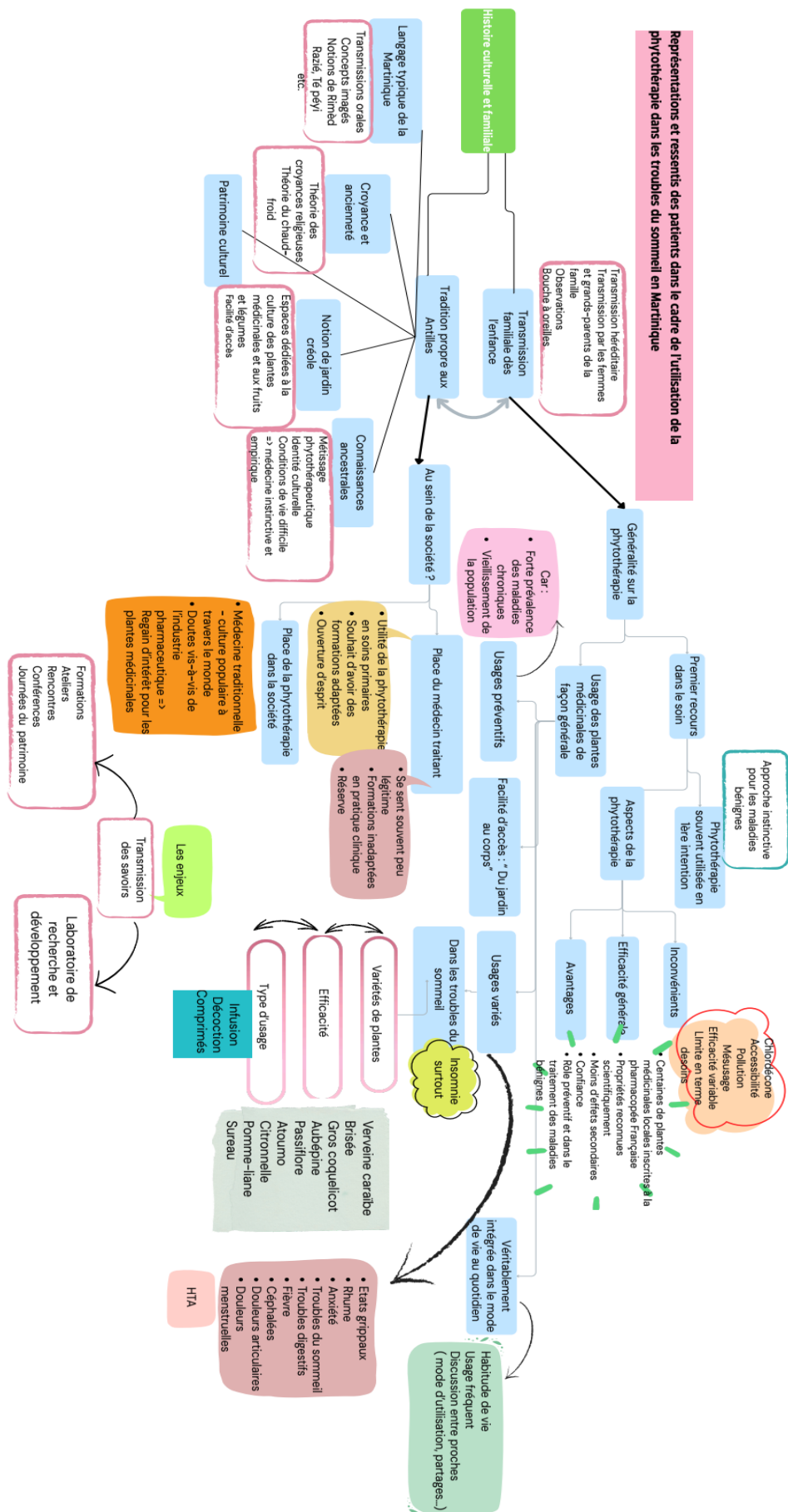


Illustration 4 : Modélisation des propos recueillis

### III. Discussion

#### III. 1 Entre histoire culturelle et familiale

##### III.1.A Héritage culturel

##### La phytothérapie entre tradition ancienne et patrimoine culturel :

Dans notre étude, les notions de patrimoine, de tradition et de connaissance ancestrale, semblaient expliquer la forte attirance des Martiniquais pour l'utilisation des plantes médicinales.

Comme l'a dit le participant 5 : « C'est quelque chose qui remonte à des siècles ».

En effet, l'utilisation de la phytothérapie en Martinique tient son origine principalement des coutumes des différents peuples qui ont habité sur l'île, générant un métissage phytothérapeutique dont résulte la pharmacopée traditionnelle.

C'est une notion que l'on retrouve également dans un thèse rédigée par Larcher Luce en 2016, où pour 47,9% des personnes interrogées, la raison principale pour l'utilisation des plantes médicinales en Martinique, était la tradition (7).

De nombreuses études réalisées sur la médecine traditionnelle, notamment sur l'île de la Trinidad, ont révélé un attachement de la population à l'utilisation de ses plantes locales notamment en milieu rural où l'accès à la médecine occidentale est moins fréquent et où les pratiques anciennes perdurent (79, 80, 81).

Eymeric J.C dans ses travaux sur *l'histoire de la médecine aux Antilles et en Guyane*, racontait comment les Antilles représentaient un véritable « carrefour culturel parmi les plus riches où se sont intimement côtoyées les cultures amérindiennes, africaines, occidentales, indiennes et asiatiques ». Il décrit aussi comment la phytothérapie est née de nombreux constats et expériences dont les issues se sont avérées favorables faisant ainsi partie des médecines dites instinctives avec des méthodes de soins et de prise en charge adaptées à la culture.

De nombreuses maladies ont ainsi pu être soignées grâce à la richesse et à la variété en plantes médicinales de la Martinique.

L'une des plus grandes difficultés était de distinguer les plantes bénéfiques des plantes vénéneuses, puis à les étudier afin d'en connaître les vertus.

L'homme faisait également appel à son odorat, sa vue et son goût permettant de s'orienter et d'établir les indications des différentes plantes (82, 83).

La richesse de la terre aux Antilles et notamment en Martinique et en Guadeloupe, « nourrit physiquement et intérieurement » par ce que l'on nomme « plantes-manger » et « plantes-médecine », notions que l'on retrouve dans le récit *Texaco*, de Patrick Chamoiseau. (84).

Tout ceci illustre la place qu'a occupé la phytothérapie depuis l'époque de l'esclavage et que l'on retrouve jusqu'à aujourd'hui, puisque comme l'évoque le participant 6, « c'est une pratique assez courante dans nos îles ».

Jusqu'à nos jours, on emploie quotidiennement des produits issus de fabrications artisanales servant de remèdes comme la chandelle molle faite à base de suif qui est un onguent à appliquer sur les corps étrangers, les abcès, les furoncles (128) ou encore le Bay-Rhum qui est une huile de massage fabriquée à partir de bois d'Inde et utilisée pour les douleurs articulaires après le sport (85).

Cela illustre particulièrement bien l'attachement de la population à des pratiques anciennes véritablement intégrées dans leurs habitudes.

#### Notions propres aux Antilles : Terminologie locale en Martinique

La santé locale par les plantes passe par les notions de *rimèd razié* (remèdes anciens) et de *té péyi* (thés du pays), qui renvoient à la relation intime qu'ont les Martiniquais avec leur terre en les ancrant dans leur identité.

« On parle même de *té péyi* chez nous aux Antilles » (P1)

« On appelle ça *rimèd razié* je crois, j'entends souvent ma famille et les personnes âgées le dire comme ça. » (P2).

Dans l'expression « Rimèd Razié », le premier terme signifie remèdes tandis que le deuxième évoque les mauvaises herbes pouvant soigner les maux du quotidien.

Nous avons constaté au travers des différentes plantes abordées dans le chapitre dédié aux plantes médicinales utilisées contre l'insomnie, que certaines d'entre-elles sont nommées par leur nom vernaculaire, celui qu'utilise quotidiennement la population martiniquaise. On retiendra surtout l'« Atoumo », qui fait référence à l'Atous maux, « Twa tass » pour désigner la Brisée, « Gros coquelicot rouge » pour parler de l'hibiscus, « Marie wont » pour désigner le mimosa pudique, « Pwa blé » pour parler de la fleur de clitoria, et j'en passe.

L'ouvrage du Dr Longuefosse J.L, illustre parfaitement l'idée de concepts médicaux propres à la pharmacopée Martiniquaise puisqu'il parle aussi de « caca béké », « graine-en-bas-feuille » etc.

Il décrit également certains concepts et expressions orales imagées propres aux Antilles et notamment en Martinique pour désigner certains symptômes en lien avec la notion de chaud-froid, comme :

- l'inflammation : qui est un ensemble de symptômes liés à un excès de chaleur secondaire à une exposition prolongée au soleil. Ainsi pour rétablir l'équilibre perdu, la coutume veut que l'on se rafraîchisse notamment avec une tisane faite à base de « balai doux », de « verveine blanche » etc.

- la grippe : qui est dans le langage créole, un état grippal bénin pouvant s'accompagner de toux et parfois de fièvre. Elle ne désigne pas une maladie infectieuse comme dans le langage courant. Elle se soigne avec un mélange de plantes médicinales en décoction, on retrouvera l'atoumo, le « guérit-tout, le « ti-l'oseille » etc.

- les vers : qui désigne une affection parasitaire et qui se soigne avec l'« herbe-à-vers » ou encore le « pompon-soldat ».
- les imprudences : qui désignent « le passage d'un état chaud à un état froid », comme le fait de passer dans un courant d'air avec un corps échauffé, cela va provoquer une sensation de froid qui va se traduire par de la fièvre et des frissons. « Le sang se tourne en eau et ne réchauffe plus le corps ». La prise en charge traditionnelle va consister en l'ingestion de thés réchauffants pour éliminer cet excès d'eau grâce à la transpiration (86).

Le jardin créole incarne la rencontre du *té péyi* et des *rimèd razié*, quelques participants l'ont d'ailleurs évoqué.

« C'est ce qu'on appelle le Jardin créole chez nous » (P1)

« Chacun avait son jardin créole, c'est l'héritage de nos ancêtres caribéens et Indiens [...] » (P5), « Un jardin créole c'est un jardin qui regroupe les plantes médicinales et puis aussi [...] tout ce qu'on peut manger sur le pouce » (P8)

La notion de « jardin créole » en Martinique renvoie à l'agriculture de subsistance et à l'histoire coloniale de l'île. Ses origines sont polyculturelles dont la richesse en variétés provient de l'apport des pratiques agricoles africaine, amérindienne, européenne et indienne. Historiquement proche des cases, il est multifonctionnel mais sert avant tout à l'autosuffisance alimentaire.

Quelques travaux ont étudié ces thèmes, et bien que peu nombreux, ils dévoilent la richesse inébranlable sur les pratiques de santé traditionnelle en Martinique (87, 7, 88,89). C'est une pratique qui reste utilisée malgré les siècles qui se sont écoulés depuis son apparition. Dans le domaine de l'éducation par exemple, cette notion de jardin créole suscite l'engouement et tend à valoriser l'impact social et l'attachement culturel de ce patrimoine.

### III. 1.B Transmission familiale des savoirs en phytothérapie

L'auteure Simone Schwarz-Bart dans son œuvre « Pluie et vent sur Télumée miracle », illustre la force et la combativité de la jeune Télumée notamment pour l'amour de sa terre natale transmis par sa grand-mère (165). Cet ouvrage met également en valeur encore une fois l'importance de la transmission héréditaire du savoir médicinal pour contrer les mauvais sorts et guérir les maux du quotidien.

La quête identitaire pour la transmission du savoir se voit dans le fait de travailler la terre pour laquelle les anciens ont souffert, tout comme l'exprime Schwarz-Bart « la récupération d'une terre sur laquelle les ancêtres ont trimé comme des bêtes » (165).

Dans notre thèse, tous les participants ont évoqué cette notion de transmission familiale : « cela m'a été transmis aussi par ma fille qui en utilise beaucoup » (P3), « cela m'a été transmis par mes parents, mes grands-parents. » (P5).

En effet, cette transmission de savoir-faire ancestral se fait dans plus de 80% des cas au sein de la famille par la mère puis par la grand-mère comme l'évoque Larcher Luce dans sa thèse (7). Une étude Norvégienne fait le même constat (92).

Les travaux de Heshmatollah, Somayeh et Saeid menés en Iran ont démontré également qu'il existait une influence positive des membres de la famille ou d'amis utilisant des plantes médicinales poussant ainsi de manière inconsciente, les femmes à en utiliser aussi (93).

Une thèse menée aux Antilles confirmait également que la connaissance et l'utilisation des plantes médicinales se faisaient majoritairement de bouche-à-oreille, par transmission orale, au sein de la famille et des amis (94).

Tout cela établit avec force la relation particulière qu'ont les habitants de la Martinique entre eux sur un savoir historique tissant des liens au fil des générations.

### III. 2. Usage des plantes médicinales

#### III. 2.A Utilisation quotidienne des plantes médicinales

De nombreux participants de notre étude ont évoqué que l'utilisation de la phytothérapie faisant partie de leur habitude.

Dans une thèse martiniquaise (7), il a été retrouvé que 92,5 % des patients interrogés avaient déjà utilisé des plantes médicinales au cours de leur vie.

Une étude Guadeloupéenne menée en 2010 a également constaté que près de 86 % des patients en faisaient un usage fréquent (6).

Une étude Norvégienne réalisée en 2013 auprès de 381 patients, avait montré que 45 % d'entre-eux utilisaient simultanément des médicaments conventionnels avec des plantes médicinales (95). Ce sont des observations que l'on retrouve dans d'autres travaux (94, 96, 97) et qui illustrent l'impact positif des plantes médicinales alors que son utilisation ne cesse de croître dans le monde entier.

#### Sources d'approvisionnements variées

En Martinique, il est commun de se procurer des plantes médicinales dans nos propres jardins à proximité de l'habitation ou par le biais de nos familles ou amis.

C'est un fait que l'on retrouve dans notre thèse, « je cueille la fleur directement dans mon jardin, mais je peux aussi aller dans ma famille et beaucoup de personnes membres de ma famille peuvent m'en procurer » (P1), « Tout ce que j'ai sont du jardin » (P4). Cela se confirme également dans deux thèses réalisées à la Réunion et à la Martinique (98, 7).

Par ailleurs, le développement des herboristeries en Martinique, permet de proposer un large choix en plantes médicinales faisant ainsi une source d'approvisionnement non négligeable pour certaines personnes.

La vente de *rimèd razié* sur les étals des marchés permet de profiter d'un grand nombre de variétés et les conseils des marchands et marchandes apportent une aide aux plus demandeurs. C'est le cas de Géonie, marchande de plantes médicinales sur le grand marché de Fort-de-France, « l'apothicaire créole par excellence », qui soigne avec ses nombreuses plantes médicinales et contribue à la renommée de l'île (99).

En 2021 durant la pandémie du coronavirus, un véritable « atoumodrome » désignant un marché de plantes, a été mis en place par le collectif Matinik Lib dans la commune de Sainte-Marie en Martinique, où le consommateur a cherché à se rassurer par ce qu'il connaît déjà. Un médecin parle d'une « décision de la population de se prendre en main [...] en mode survie », de « mémoire collective » de « réappropriation du patrimoine » (100).

Face à cet engouement pour les plantes médicinales locales, il existe donc un vaste choix permettant ainsi de répondre aux attentes de chacun.

#### Des plantes médicinales utilisées dans diverses pathologies

Spontanément, les participants de notre étude vont se tourner vers les plantes médicinales pour les maux du quotidien sans gravité.

Il a été cité principalement les états grippaux, les rhumes, les troubles digestifs, la fièvre, les troubles du sommeil, l'anxiété, les maux de tête, les douleurs articulaires et menstruelles. Ce constat est largement mis en évidence dans divers travaux de la littérature réalisés à ce sujet (98, 7, 101, 102).

Une thèse menée en Martinique en 2021 étudiant l'utilisation de la médecine traditionnelle en dermatologie a montré que 78% des répondants avaient déjà eu recours à un produit traditionnel au moins une fois dans leur vie (96).

Une étude réalisée en côte d'Ivoire avait montré que diverses plantes médicinales étaient utilisées pour soigner la diarrhée notamment le goyavier (167). C'est une

plante qui a également été citée dans notre thèse « les feuilles de goyavier sont très intéressantes notamment pour les douleurs spasmodiques » (P1).

Une participante a évoqué prendre des plantes médicinales pour une pathologie chronique qu'est l'hypertension artérielle, « Contre l'hypertension artérielle, je sais qu'il y en a plein mais moi j'utilise essentiellement les feuilles de corossol et les feuilles de surette. » (P3).

Dans les pays Asiatiques, l'utilisation des plantes médicinales est chose courante notamment pour les maladies chroniques (103, 104).

En Afrique du Sud, l'hypertension artérielle sévit et touche 6 millions de personnes.

Une étude réalisée sur le recours à la phytothérapie des personnes hypertendues, a rapporté que plus de 20% en utilisent pour soigner leur pathologie chronique (105).

De nombreuses autres études ont démontré une utilisation de plus en plus importante de plantes médicinales à travers le monde (106, 107).

### Rôle préventif

Outre l'aspect curatif du soin apporté par les plantes, il existe la notion de médecine préventive qui réside au cœur de la médecine traditionnelle en général.

La thèse de Charles-Sainte-Claire met en exergue ce constat, puisque près de la moitié des répondants à son questionnaire a évoqué utiliser des plantes médicinales en prévention de l'apparition des maladies (94).

Aux Antilles et en Martinique plus précisément, l'Homme accorde une importance non négligeable à la prévention. Plusieurs facteurs locaux peuvent expliquer ce fait.

Tout d'abord la forte prévalence des maladies chroniques (hypertension artérielle, diabète, cancer...) qui touchent nos territoires ultramarins, sensibilisent la population à réagir en s'appuyant sur différents axes de prévention permettant une modification des habitudes de vie. Autre point essentiel, le vieillissement de la population. Avec un

peu plus de 400 centenaires, la Martinique est le territoire où il existe le plus de centenaires que dans les autres pays du monde (108).

Cela s'explique d'une part par un certain équilibre alimentaire qui est d'ailleurs un enjeu majeur sur nos territoires entachés par le chlordécone et les aliments transformés et modifiés source d'une inégalité nutritionnelle avec les territoires de la Métropoles (109). D'autre part, les relations et la solidarité intergénérationnelles renforçant le respect des aïeuls, prouvent sans nul doute que cela impacte de manière positive sur une telle longévité.

Ainsi, l'un des principaux levier connu et accepté en Martinique est l'usage de la phytothérapie dont la place au sein des foyers n'est plus à démontrer.

Beaucoup de travaux réalisés dans le monde, tendent à prouver l'efficacité des plantes médicinales en matière de prévention (110, 111, 112).

### III. 2.B Usage dans le cas des troubles du sommeil

#### L'insomnie comme type de troubles du sommeil le plus fréquent

On estime entre 30 et 50% la prévalence des troubles du sommeil des adultes en France. Bien que les données varient d'une étude à l'autre, il a été fréquemment retrouvé que l'insomnie concernait 15 à 20% de la population Française, faisant ainsi le trouble du sommeil le plus récurrent, dont 9% seraient atteints d'une forme sévère (94, 113).

Une méta-analyse réalisée en 2025 a mis en évidence que ce taux était de 12,4% dans la population générale (114). On retrouve des chiffres similaires pour certains pays de l'Europe comme la Finlande (11,7 %), la Roumanie (15,8 %), la Norvège (15,5%) ou encore la Suède (10,5%) (115).

Cela fait écho aux résultats retrouvés dans la thèse puisque l'insomnie est le trouble du sommeil qui est majoritairement cité.

En effet, lorsqu'il est question des plantes utilisées concernant ce trouble, le participant 1 évoque « globalement, cela facilite mon endormissement. »

Les participants 3, 5, 6, 7 et 9 parlent d'insomnie au début de l'entretien. « C'est vrai que j'ai beaucoup de difficulté à m'endormir » (P5).

Quelques travaux réalisés à travers le monde étayent également ce propos.

Losorgio A. montre dans sa thèse que l'insomnie est la pathologie du sommeil avec la plus forte prévalence (116). Même constat pour une étude menée en Finlande (117).

L'insomnie est la résultante de nombreux facteurs de risques modifiables ou non. Il a été reconnu qu'elle provoquait des effets négatifs sur la santé à long terme en lien avec des problématiques d'obésité, d'hypertension artérielle, de syndrome métabolique (117,119,120). Elle touche majoritairement la personne âgée notamment vivant en zone rurale, sédentaire et souffrant de maladies chroniques. C'est un constat qu'ont fait Pradhan, Budiman et Wei Zheng dans leurs études menées à grande échelle en Inde, en Indonésie et en Chine (107,121, 122).

Concernant la prise en charge de l'insomnie, plusieurs méta-analyses ont prouvé que la thérapie-cognitivo-comportementale était efficace et reste à proposer en 1ère intention (123).

Bien que certaines études aient prouvé l'efficacité des benzodiazépines et des apparentés à court terme (115, 124), celle-ci est toutefois insuffisante au-delà de ce délai. Ils doivent être prescrit en 2ème intention et pour une durée maximale de 28 jours comme le rappelle la Haute Autorité de Santé (125).

Ces derniers présentent des effets secondaires non négligeables à type de dépendance, de tolérance pharmacologique, de baisse de la vigilance, de troubles du comportement, de chute etc.

Une étude réalisée au Canada a montré que les patients de plus de 60 ans déjà traités par des benzodiazépines à long terme pour une insomnie, ne sont pas conscients des risques comme le sont les médecins (126).

Cela montre bien l'importance d'initier ce traitement en 2ème intention et pour la durée la plus courte possible.

### Les principales plantes utilisées contre l'insomnie

Notre étude est la première s'intéressant aux plantes médicinales utilisées dans le cadre de trouble du sommeil en Martinique.

La France se place au rang des premiers consommateurs de somnifères par rapport à d'autres Pays de l'Europe. C'est ce que montre, une thèse réalisée en 2014 à Limoges où sur 150 personnes interrogées, 82% ont une consommation régulière d'hypnotiques pour un problème d'insomnie et 76% en consomment depuis plus de 1 an (127).

Un rapport sur le bon usage des médicaments psychotropes de 2006 rapporte que la prescription de ces médicaments était souvent inappropriée tant en termes d'indication que de durée de traitement (128,129). De plus, 80% des prescriptions de psychotropes sont réalisées par le médecin généraliste (128,129).

Ainsi, pour promouvoir une utilisation sûre des benzodiazépines, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé (ANSM) a établi des recommandations de bonnes pratiques à destination des professionnels de santé (130).

En parallèle, on constate un regain d'intérêt de la phytothérapie par certains patients qui recherchent des méthodes plus naturelles face au scepticisme grandissant vis-à-vis des médicaments issus de la chimie de synthèse.

Une étude menée en Guyane en 2015, a montré que les troubles nerveux tels que la fatigue, l'insomnie et l'anxiété entre autres étaient soignés par des plantes médicinales dans 25% des cas (131). Un autre travail de thèse élaboré à la Réunion a montré que les troubles du sommeil représentaient la pathologie la plus fréquemment traitée par des plantes médicinales dans 66% des cas, notamment par l'Euphytose® (132). L'Euphytose® est un médicament à base de plantes comportant de la passiflore, de la ballote, de la valériane et de l'aubépine traditionnellement utilisées pour soulager les symptômes du stress et favoriser le sommeil.

Dans le département du Rhône, 64% des médecins généralistes proposeraient de la phytothérapie pour les troubles du sommeil notamment chez les patients âgés entre 35 et 64 ans. L'auteure de la thèse déclare que la passiflore et la valériane sont les deux plantes les plus largement prescrites sans qu'il y ait d'explication particulière (133). Même constat pour une thèse de pharmacie de 2019 qui inclut aussi le houblon, la mélisse, l'eschscholzia, l'aubépine, le coquelicot, le tilleul, la lavande, l'oranger amer et la verveine odorante comme étant des plantes anxiolytiques et sédatives (46).

La passiflore, tout comme la valériane et le houblon, sont reconnus par l'OMS comme « un sédatif léger efficace sur l'agitation nerveuse, les insomnies et l'anxiété » et « capables de favoriser le sommeil » (61).

L'European Medicines Agency (EMA) reconnaît que l'aubépine est « traditionnellement établie » pour « soulager les symptômes légers du stress et pour favoriser le sommeil » et que la mélisse est traditionnellement utilisée pour « soulager la tension nerveuse légère et aider à l'endormissement. » (56, 45).

Selon le Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), le tilleul et la lavande sont traditionnellement utilisés pour traiter les troubles mineurs du sommeil (134).

Cependant, l'étude de la phytothérapie dans certaines méta-analyses n'a pas démontré d'efficacité sur certaines substances étudiées et nécessite des recherches et études complémentaires.

En Martinique, très peu d'études abordent l'utilisation de la phytothérapie par les médecins et les patients et rares sont celles qui traitent spécifiquement le sujet de la phytothérapie dans les troubles du sommeil.

L'une d'entre elles retrouve que près de 17% des personnes, sur un échantillon de plus de 300 personnes interrogées, ont recours à la phytothérapie pour des troubles du sommeil.

Sur 105 plantes qui ont été citées, 5 plantes principales sont couramment utilisées. Il s'agit de l'atoumo (57,5%), de la citronnelle (48,5%), du basilic (45,5%), de la brisée (17,3%) et de la menthe (7).

C'est ce que l'on retrouve dans les résultats de notre thèse où la majorité des personnes interrogées ont signalé utiliser de l'atoumo, du basilic et de la brisée, principalement pour leurs troubles du sommeil.

Cinq plantes citées dans notre thèse, appartiennent à la liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement dans la pharmacopée française de 2021, cela signifie qu'elles sont validées scientifiquement et reconnues officiellement comme substances pharmaceutiques, gage de qualité et de sécurité.

Il s'agit de : L'à tous maux, le basilic, la brisée, la citronnelle et le sureau.

L'usage traditionnel des espèces comme la pomme-liane, la verveine caraïbes et la passiflore, s'est basé sur des études scientifiques et sur les données ethnopharmacologiques des travaux du programme TRAMIL disponibles parmi les 262 plantes de l'ouvrage de Michel GALTIER (42).

Une thèse de pharmacie réalisée à Lille en 2019 a montré que la passiflore était traditionnellement utilisée pour traiter les troubles mineurs du sommeil, au même titre que l'aubépine, le tilleul, la lavande, le houblon, la valériane, la mélisse et le pavot de Californie (46).

### III. 2.C Différentes formes d'utilisation

Majoritairement dans notre thèse, les participants ont évoqué utiliser les plantes médicinales sous forme d'infusion. C'est une pratique domestique et familière facile à faire à la maison, rapide et économique largement admise par la population.

Cela est cohérent avec les résultats de la thèse de Vaudreuil (87) où elle cite la tisane, les sirops et teinture comme modes de préparations habituelles, ainsi que dans la thèse de Larcher Luce, où l'on retrouve que dans 98,7 % des cas, les plantes étaient utilisées en tisanes, infusions, thés et décoctions (7).

### III. 3 Rôle prédominant de la phytothérapie dans la prise en charge

#### III. 3.A Phytothérapie en première intention

L'attirance pour la phytothérapie n'a cessé de croître ces dernières années. Portées par un retour au naturel et une recherche de solutions plus douces afin de préserver la santé, de plus en plus de personnes se tournent vers les plantes médicinales dont l'évolution des recherches scientifiques confirme l'efficacité de celles-ci.

Dans notre étude, nous avons noté une utilisation automatique et instinctive de la phytothérapie pour la majorité des participants interrogés.

Dans de nombreux domaines, on constate un recours spontané à la phytothérapie. C'est le cas d'une étude multinationale de 2013 qui révèle que près de 30% des femmes enceintes ont eu recours aux plantes médicinales pour soulager les maux liés à la grossesse (rhume, nausées) de leur propre initiative (135).

La thèse de Olivier. N réalisée en Martinique dans le domaine de la dermatologie, a révélé que dans la chronologie du recours aux soins, les participants employaient des produits naturels de la médecine traditionnelle avant même une consultation chez leur médecin généraliste dans 63% des cas (96).

Une étude sur l'utilisation de la pharmacopée traditionnelle créole, par les chirurgiens-dentistes en Guadeloupe, a montré que 73% des participants en utilisaient régulièrement en prévention ou pour améliorer leur santé (136).

Enfin, dans la thèse de Larcher Luce, 48,1% des patients semblaient avoir recours aux plantes médicinales locales en premier lieu et la principale raison était lorsqu' « ils étaient malades et que cela ne semblait pas grave ». Cela montre bien que la phytothérapie constitue une approche privilégiée (7).

### III. 4 Les différents aspects de la phytothérapie

#### III. 4. A Efficacité générale

Bien que l'utilisation des plantes médicinales a semblé faire l'unanimité parmi les participants interrogés dans notre étude, deux d'entre eux ont admis que son utilisation n'avait pas été efficace dans le cadre des troubles du sommeil. Une autre participante a d'ailleurs émis un doute en signalant que « ce n'est pas un remède miracle » (P7).

Ces résultats sont en accord avec ceux du Dr Boissière qui révèle dans son étude que « Si pour la majorité des personnes interrogées, l'efficacité des plantes est une certitude, il est revenu à plusieurs reprises le doute sur l'efficacité des plantes ou plutôt le lien entre la consommation de plantes et l'amélioration de leurs symptômes » (98). Dans la thèse du Dr Charles-Sainte-Claire réalisée en Martinique, les patients interrogés sont majoritairement convaincus de l'efficacité des plantes médicinales (77% des répondants). De plus, elle souligne également que 23%

d'entre eux estiment que les plantes médicinales sont même plus efficaces que les médicaments allopathiques et 67% pensent que leur efficacité est similaire (94). Une vaste étude de 2025 ayant analysée la prise en charge des effets secondaires des médicaments utilisés contre le cancer, a révélé que certaines plantes médicinales pouvaient être efficaces d'après les données de l'Agence européenne des médicaments. Les cas les plus pertinents étaient le gingembre contre les nausées induites par la chimiothérapie, le ginseng et le thé vert pour les symptômes de fatigue et de faiblesse, la fleur ou l'huile de lavande pour traiter l'insomnie et la canneberge contre les cystites (137). Une autre étude menée à Nice a également évoqué la satisfaction des patientes traitées par une plante médicinale dans les cas de cystites (138).

En Martinique, alors que l'accès aux plantes médicinales est facilité par le climat, le mode de vie et les rapports sociaux, on assiste à une grande adhésion de la population à leur usage, en raison de leur efficacité largement reconnue. Par ailleurs, malgré leur usage répandu, il existe parfois des doutes quant à leur utilisation.

### III. 4. B Équilibre entre bénéfices et risques de la phytothérapie

#### **a) Avantages**

##### Une pratique ancestrale qui rassure

La phytothérapie (du grec *phyton*= plante et *therapea* = traitement), désigne l'art de soigner par les plantes. Son origine remonte à la préhistoire où les premiers humains se servaient de la nature qui les entourait pour soigner leur maux (139).

Dans l'antiquité, cela s'observe avec le papyrus d'Ebers décrivant des centaines de remèdes à base de plantes, puis avec le médecin grec Dioscoride qui, dans son ouvrage *De materia medica*, recensa quelques 600 plantes devenant ainsi une

référence en Europe jusqu'à la fin du XVII<sup>ème</sup> siècle. Au Moyen-âge, les savoirs se sont enrichis grâce aux médecins et botanistes arabes et européens avec les nombreuses explorations qui ont permis la découverte de plusieurs espèces végétales.

Ainsi, aujourd'hui, la phytothérapie s'appuie sur les connaissances acquises de l'histoire et sur des études scientifiques qui ont permis d'apporter une précision sur les propriétés médicinales de nombreuses plantes.

Le fait que la phytothérapie ait un caractère ancestral et une pratique millénaire, rassure quant au fait qu'elle bénéficie d'un savoir éprouvé depuis longtemps.

On retrouve cette vision dans la thèse de Dutertre J. où pour les personnes interrogées, la phytothérapie est utilisée car semble avoir fait ses preuves (140).

#### La nature au cœur des médicaments

Du fait de son origine naturelle, la phytothérapie semble pouvoir s'intégrer facilement à la vie quotidienne, elle peut être employée de manière complémentaire à la médecine conventionnelle.

Le Docteur Vaudreuil mentionne dans son étude un engouement pour les plantes médicinales et notamment pour les médecines alternatives où les patients ont le sentiment d'être soignés dans leur entièreté. Elle évoque « les patients ont moins de méfiance quant aux thérapeutiques alternatives », « les médecines douces représentent souvent un ultime recours lorsque les thérapeutiques classiques se sont révélées inefficaces » (87).

Les propriétés pharmacologiques de ces plantes sont décrites par Lehmann dans sa thèse de 2013, où elle évoque que la pharmacopée occidentale est « composée de 50% de médicaments d'origine naturelle et 25% de médicaments qui renferment des extraits de plantes ou des molécules actives provenant directement de plantes » (141).

Ce sont des faits qui sont d'ailleurs confirmés par les participants de notre thèse qui ont conscience de la richesse de la nature et de ce qu'elle peut nous apporter au quotidien.

#### Moins d'effets secondaires

Un participant de notre thèse a évoqué « Il y a aussi beaucoup moins d'effets secondaires que les médicaments » (P3).

C'est ce que confirme une autre étude réalisée au Royaume-Uni où les quatre avantages perçus de la phytothérapie sont : le caractère naturel des plantes médicinales, le fait qu'elles ne comportent pas de produits chimiques, le fait qu'elles n'aient aucun ou peu d'effets secondaires et le fait qu'on puisse les contrôler personnellement (142, 146).

#### Facilité d'accès

L'accès facilité aux plantes médicinales dans les jardins, par la famille, les amis, sur les étals des marchés, en fait l'un des avantages les plus intéressants.

On le voit d'ailleurs dans notre thèse : « il y a de plus en plus d'herboristeries dans les Antilles », « je cueille la fleur directement dans mon jardin, mais je peux aussi aller dans ma famille et beaucoup de personnes membres de ma famille peuvent m'en procurer » (P1).

Cela se confirme jusqu'en Afrique où la phytothérapie reste facilement accessible et abordable et parfois même le seul traitement existant alors que 80% du pays dépend de la médecine traditionnelle pour se soigner (143, 144).

#### Phytothérapie et confiance

Avec les médicaments dérivés des produits chimiques, il existe une réelle méfiance de la part des patients notamment lorsqu'ils sont pris sur un usage prolongé. Cette crainte est aussi renforcée par la médiatisation des scandales sanitaires qui ont abouti au retrait de certains médicaments sur le marché (145). A cela s'ajoute le

risque d'une surmédication de la part de certains médecins dans certaines affections qui pourraient être prises en charge par des moyens plus naturels. Et enfin par une perte de confiance envers l'industrie pharmaceutique souvent perçue comme guidée par des intérêts économiques.

Tous ces facteurs expliquent l'attraction qui existe et qui tend à se développer pour la phytothérapie et autres médecines alternatives.

Cela se confirme dans plusieurs travaux (87, 142, 146).

### Curatif mais aussi préventif

Enfin, le caractère relativement sécuritaire de la phytothérapie, fait d'elle un allié pour soigner les maladies bénignes mais aussi pour fortifier le système immunitaire ce qui révèle le caractère préventif de la médecine traditionnelle créole (87, 98, 94).

### **b) Contraintes**

#### Pas ou peu de formation

Pour les professionnels de santé, l'une des principales limites de la phytothérapie est l'absence de formation pour la mettre en pratique. Cette constatation est décrite dans la thèse de Bourdrier où 78,8% des dentistes interrogés ont signalé que c'était leur principale limite quant à l'utilisation de la phytothérapie en pratique clinique (146).

Même constat dans la thèse de Larcher Luce (7).

Dans une autre étude, 86% des médecins interrogés souhaiteraient avoir à disposition un outil informatique sur la phytothérapie locale (140).

#### Effets indésirables et mésusages limités mais réels

Par ailleurs, l'augmentation croissante de l'utilisation des plantes médicinales à travers le monde amène à être vigilant sur leurs potentiels effets indésirables et toxicité. Bien que de façon générale, la population tend à sous-estimer les effets secondaires possibles des plantes médicinales.

Les données de la littérature montrent également ce constat. Une étude réalisée en Jordanie, a d'ailleurs révélé que les effets secondaires les plus rapportés vis-à-vis de la médecine traditionnelle notamment la phytothérapie étaient les nausées, les vomissements et les éruptions cutanées (147). Même constat pour une étude allemande (148).

Certains participants de notre étude ont évoqué des limites quant à son utilisation et insistent sur les précautions à avoir pour éviter un mésusage qui pourrait potentiellement entraîner un risque pour la santé. « Il faut tout de même savoir comment les doser car cela n'est quand même pas anodin... » (P3)

Par ailleurs, certaines plantes médicinales doivent être utilisées avec précaution c'est notamment le cas du Millepertuis, qui est une plante utilisée pour son effet antidépresseur, et qui présente comme particularité d'être un inducteur enzymatique pouvant donc diminuer l'action d'autres médicaments (142, 140).

#### Une efficacité variable

Au-delà du fait que les plantes médicinales peuvent présenter des effets secondaires, il peut exister aussi le manque d'efficacité possible comme le souligne un de nos participants : « Tout le monde n'est pas réceptif. » (P5).

Cela s'explique par de nombreux facteurs notamment la variabilité interindividuelle et le dosage incertain des plantes par mauvaise transmission orale des remèdes de grand-mère par exemple (94,144,149). C'est aussi ce qu'a évoqué le participant 9 : « Ma belle-mère me donne parfois des feuilles fraîches, mais je ne suis pas toujours sûr de la bonne manière de les préparer ».

#### Limites en termes de soins :

Les plantes médicinales offrent la possibilité de soigner des pathologies bénignes en premier recours. Cependant, pour les formes de maladies plus graves, il existe une réelle retenue quant à son utilisation.

« Bien évidemment, il y a des limites, c'est-à-dire que je ne vais pas refuser d'utiliser l'allopathie dans des cas beaucoup plus graves » (P1) « Je prends très peu de produits chimiques si je peux dire. Il faut vraiment que je sois très très mal. » (P2)

Dans la thèse de Charles-Sainte-Claire, 27% des participants utilisent la phytothérapie « uniquement pour les maladies bénignes, en prévention ou en compléments » (94). La thèse du Docteur Boissière souligne aussi que les patients utilisent les plantes médicinales pour les affections considérées comme étant sans danger (98).

Vraisemblablement, les personnes interrogées que ce soit dans notre thèse ou ailleurs dans le monde, réfléchissent à faire un parallèle et une distinction entre les maladies où une prise en charge naturelle serait suffisante et celles dont un médicament serait plus adapté.

#### Problème de l'accessibilité immédiate et du coût

Aux Antilles, nous avons vu que le mode d'approvisionnement le plus fréquent en plantes médicinales était dans son propre jardin ou par l'intermédiaire d'un membre de la famille ou d'amis. Cependant, certaines personnes doivent se rendre en herboristerie ou encore en magasin de diététique pour s'en procurer ce qui entraîne parfois un coût assez élevé.

Ces propos sont illustrés par une participante de notre étude : « On en retrouve également en pharmacie, parapharmacie et épicerie bio mais les prix sont assez élevés alors c'est rare que j'en achète dans ces lieux. » (P7)

C'est ce que révèle également une étude Ghanéenne ainsi qu'une étude à la Martinique auprès de chirurgiens-dentistes (146,144).

Une participante a évoqué un aspect intéressant des limites de la phytothérapie : l'accessibilité immédiate. « Je pense qu'il y a certaines limites notamment en termes

d'accessibilité, pour un symptôme aigu pour lequel le recours à la phytothérapie n'est pas possible à l'instant T. » (P4)

La plupart du temps, le soin apporté par la phytothérapie notamment par l'utilisation des plantes médicinales nécessite une préparation plus ou moins longue et un certain savoir-faire. On évoque principalement les décoctions, les tisanes et les infusions, de ce fait, pour les maux aigus on ne peut pas avoir sous la main ce type de préparation.

### Vers une réglementation plus sûre ?

L'étude de Martins Ekor soulève la nécessité d'une réglementation plus sûre à l'échelle mondiale mais également au contrôle de la qualité et de la sécurité des médicaments à base de plantes en se basant sur de bonnes pratiques de récoltes et de fabrication (150).

Du fait de l'intérêt grandissant pour la médecine traditionnelle à travers le monde, l'OMS a mis en place une action stratégique visant à informer et orienter les autorités compétentes des états membres sur des mesures de sécurité, d'utilisation de produits homologués et d'octroi d'agrément aux prestataires entre autres (151).

### Pollution

Les plantes médicinales sont cultivées et poussent en milieu naturel. Elles sont donc soumises aux aléas climatiques et environnementaux.

Comme la pollution de l'air, signalée par une participante, mais aussi et surtout la pollution des sols, dont le problème du chlordécone a été évoqué dans notre thèse.

Le chlordécone est un pesticide qui a été utilisé de 1972 à 1993 dans les bananeraies de la Martinique et de la Guadeloupe pour lutter contre le charançon, un insecte nuisible pour ces cultures. Il a été démontré que le chlordécone était une substance toxique présentant un risque pour la santé de l'homme au travers des sols contaminés mais aussi des eaux de rivières, du milieu marin, de l'eau de source et

de certaines denrées végétales ou animales. Une expertise de l'INSERM publiée en 2021 a déclaré que le lien entre l'exposition au chlordécone et le risque de survenue d'un cancer de la prostate était indubitable. A cela, s'ajoute les risques pour le système nerveux, la reproduction, le système hormonal et sur certains organes (152).

On estime aujourd'hui que plus de 90% de la population antillaise serait contaminée par le chlordécone d'après l'étude Kannari, réalisée par l'intermédiaire de l'ANSES et de Santé publique France en 2013-2014.

Ce pesticide est au cœur d'un scandale sanitaire qui fait parler de lui encore aujourd'hui. De nombreux moyens existent pour accompagner les victimes, soutenir les agriculteurs, s'informer et se sensibiliser aux risques, se protéger en adoptant les bons gestes et mieux consommer, agir en testant les sols et analyser son sang gratuitement pour connaître son taux de chlordéconémie.

Un site qui regroupe toutes ces informations a été mis à disposition pour le grand public depuis le 9 septembre 2025 : <https://www.chlordecone-info.fr/>

Quelques études traitant de la phytothérapie l'ont d'ailleurs évoqué, c'est le cas de la thèse de Charles-Sainte-Claire qui parle même de frein à l'utilisation des plantes médicinales locales (94, 146, 152, 164).

### III. 5 Usage au sein de la sociétés

#### III. 5.A Accompagnement du patient par le médecin traitant dans la phytothérapie

La plupart du temps, les professionnels de santé ne se sentent pas légitime pour évoquer la phytothérapie en consultation. Cela s'explique pour plusieurs raisons. D'abord parce qu'ils jugent ne pas avoir les connaissances adaptées (153). C'est en effet ce que révèle l'étude de Robert C. où elle trouve que 80% des médecins qui ont répondu trouvent leur niveau de connaissance faible, voire très faible (154).

Ensuite, parce qu'ils n'y pensent pas forcément ou parce qu'ils n'ont pas la même culture que leur patients. Le Docteur Boissière fait ce constat dans sa thèse réalisée à la Réunion où « quelques patients se sentent plus à l'aise pour parler des plantes avec un médecin créole. De ce fait, on peut donc supposer que l'origine réunionnaise du médecin serait un facteur facilitant ». (98). Je n'ai pas trouvé d'autre étude sur ce dernier point.

Alors même que les médecins généralistes font preuve d'une certaine réserve à ce sujet, les patients, eux, ne jugent parfois pas nécessaire de l'aborder.

Pour la plupart cela est simplement le fait d'une omission, pour d'autres ils pensent que le médecin ne serait pas assez formé ou n'aurait pas le temps (96, 155).

Une étude Guadeloupéenne a montré que 40% des consommateurs de plantes médicinales n'informaient pas leur médecin traitant (132). Ce taux monte à 80% pour une étude Norvégienne (156).

Les participants de notre thèse ont signalé « Avec mon médecin traitant... euh, je ne vais pas vous mentir euh non. [...] j'avoue que je ne suis jamais entrée dans le vif du sujet avec elle. » (P2) ou encore « Non pas vraiment mon docteur n'a pas trop le temps pour ces choses-là (rire). (P3)

Les médecins généralistes ne sont tout de même pas fermés à l'idée d'utiliser des plantes médicinales comme le signalent quelques participants de la thèse : « Alors toutes les fois où on en a parlé, elle n'était pas forcément réticente » (P8).

Tous les médecins ayant répondu au questionnaire de notre thèse sont tous d'avis que l'usage de la phytothérapie en soin primaire est utile.

Les médecins des participants 3 et 8 estiment qu'il serait intéressant d'avoir des formations à ce sujet.

Quelques études ont retrouvé les mêmes résultats, en l'occurrence, Robert C. où 77% des médecins interrogés pensent qu'avoir des connaissances en phytothérapie serait utile, voire très utile (154). 83,3% d'entre eux seraient favorables à leur utilisation en soins primaires comme l'évoque la thèse de Larcher Luce en Martinique (7).

Enfin, il existe des médecins généralistes qui proposent et discutent de la phytothérapie avec leur patient. Comme le révèle cette étude menée à la Réunion où 81,6% des médecins interrogés disent avoir recours à la phytothérapie d'abord « pour proposer une alternative à un médicament conventionnel » dans 79% des cas, et « pour répondre à la demande d'un patient qui souhaite y avoir recours » pour 73% d'entre eux (132).

Dans notre étude, cinq médecins signalent conseiller et prescrire de la phytothérapie lorsque cela semble nécessaire.

### III. 5.B Phytothérapie et habitudes de soins dans la société

#### La médecine traditionnelle

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la médecine traditionnelle désigne « la somme des connaissances, des compétences et des pratiques fondées sur les théories, les croyances et les expériences propres à différentes cultures, qu'elles soient explicables ou non, utilisées dans le maintien de la santé et la prévention, le diagnostic, l'amélioration ou le traitement des maladies physiques et mentales. »

L'OMS déclare également que « Cent soixante-dix des 194 États Membres de l'OMS ont indiqué utiliser la phytothérapie, l'acupuncture, le yoga, les thérapies autochtones et d'autres formes de médecine traditionnelle » (157).

La médecine traditionnelle dans le monde entier se base sur la culture populaire du pays dont il est question.

En Asie par exemple, la médecine traditionnelle chinoise se fonde sur plusieurs principes fondamentaux, la bipolarité qui régule le corps humain (le *ying* et le *yang*), le Qi, qui représente l'énergie vitale qui circule dans le corps et les cinq éléments (Wu Xing). Pour prévenir ou soigner les maladies, la médecine chinoise se base sur plusieurs approches : la diététique chinoise, les exercices énergétiques, l'acupuncture, le massage *Tui-Na* et la pharmacopée chinoise. Cette dernière recense actuellement 8000 plantes qui sont répertoriées et analysées, gages d'une meilleure garantie.

En Inde, la médecine ayurvédique repose sur trois énergies fondamentales (Vata, Pitta, Kapha), les cinq éléments (Pancha Mahabhuta) et l'harmonisation entre le corps et l'esprit.

En Afrique, la médecine traditionnelle intègre la notion de spiritualité où la maladie est perçue comme un déséquilibre entre le corps et les forces extérieures (les ancêtres, les esprits, l'environnement social). Le guérisseur aura donc pour mission de restaurer l'harmonie entre le corps et les forces invisibles dont on dit qu'elles sont responsables du « mauvais œil ». (158)

Ainsi, aux Antilles et plus particulièrement en Martinique, la médecine traditionnelle puise sa richesse d'une part des cultures extérieures rapportées durant la période de l'esclavage, et d'autre part, de la culture créole. Cette dernière est issue de ses ressources végétales aussi appelé *Rimèd Razié* et de ses forces spirituelles par les croyances magico-religieuses qui tendent à donner un sens à la maladie.

En effet, le système de représentation du corps malade en Martinique est sous l'influence des événements extérieurs qui peuvent agir sur l'Homme.

Aussi, la prévention de telle maladie passe avant tout par la connaissance du bon équilibre entre le « chaud-froid » et par le principe qui consiste à se protéger des imprudences et des forces surnaturelles.

En effet, portées par la théorie des croyances religieuses, certaines maladies peuvent être sous l'influence des forces surnaturelles. Cela s'explique lorsque la maladie ne guérit pas malgré les traitements traditionnels ou modernes ou lorsqu'elle ne répond pas à la théorie du « chaud-froid ». On désigne alors par le terme « quimboiseur » celui qui est tenu responsable de cette maladie.

Le concept du « chaud-froid », se base sur la théorie des humeurs et répond au principe de l'équilibre subtil entre le corps et l'environnement et au risque que peut entraîner les changements soudains de température. Par exemple le chaud donnerait une inflammation tandis que le froid causerait un refroidissement du corps. Le retour à cet équilibre dépendrait en outre de la médecine traditionnelle créole et de l'alimentation. Les tisanes, par exemple, rafraîchissent le corps et sont utilisées en prévention ou pour soigner les inflammations causées par un excès de chaud. Les thés eux réchauffent le corps et servent à soigner les refroidissements (86).

L'usage des plantes médicinales en Martinique s'est construite et renforcée à travers le temps. Comme on le voit dans notre travail, la population prône aujourd'hui son utilisation et son développement pour faire perdurer cette tradition et on constate un regain de l'intérêt porté aux plantes médicinales.

« Aujourd'hui, en tant qu'adulte, je continue à mettre une priorité à euh la pharmacopée antillaise. » (P1), « Je constate que tout le monde revient petit à petit vers la pharmacopée antillaise. » (P3).

Parfois, ce regain d'intérêt peut être perçu comme timide selon la participante 4 de notre étude « Mais peut-être de plus en plus parce qu'avec le mouvement un peu euh « healthy, consommez-mieux », les gens redécouvrent le miel, les petites choses qui existaient déjà depuis longtemps » (P4).

L'OMS a, à ce titre, signalée que de nombreux pays industrialisés se sont tournés vers la médecine traditionnelle tout comme la médecine complémentaire dans le but de favoriser une meilleure prise en soins.

Ce nouvel engouement vis-à-vis de la phytothérapie ressort dans plusieurs travaux de la littérature (98,7,87). Cette observation se rencontre aussi dans une thèse menée en Guadeloupe qui évoque que l'utilisation des plantes médicinales est une tradition qui résiste au fil du temps et des générations (149).

Cela peut s'expliquer d'une part, par la fierté qu'ont certains Martiniquais pour leur flore riche et variée connue et utilisée depuis des générations qui a fait ses preuves pour le plus grand nombre. D'autre part, par les doutes grandissant à l'égard de l'industrie pharmaceutique, qui tendent à favoriser un retour vers des thérapeutiques moins néfastes pour l'homme. Et enfin, par la volonté de soigner non pas un organe mais un corps relié à un esprit dans sa globalité.

C'est ainsi que l'on comprend la notion de médecine traditionnelle qui se veut être une médecine qui soigne l'homme dans son entièreté et qui se veut préventive.

C'est ce que met en lumière Vaudreuil C., qui, dans sa thèse montre que la médecine créole tient compte de l'environnement et de l'être tout entier qui est soigné, ainsi « on ne soigne pas un « mal de foie », mais « la personne qui a mal au foie » (87). Cette notion se retrouve également dans la thèse de Larcher Luce (7).

Emmanuel Nossin, docteur en pharmacie et ethnopharmacologue, évoque « une médecine de la conscience qui permet à l'Homme de se retrouver, se réconcilier avec son milieu ambiant, son groupe social et son environnement. ».

Une centaine de plantes de la pharmacopée traditionnelle de la Martinique sont inscrites à la pharmacopée française.

La pharmacopée française correspond à un répertoire officiel de plantes ayant des propriétés médicinales issues de la médecine traditionnelle européenne, des Outre-Mer, chinoise et ayurvédique.

Ce répertoire se compose d'une liste A correspondant aux plantes médicinales d'usage traditionnel, et d'une liste B correspondant aux plantes médicinales d'usage traditionnel telles qu'elles ou sous forme de préparation, et dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs aux bénéfices attendus (159).

En 2013, une cinquantaine de plantes aromatiques et médicinales (PAM) de Martinique fut introduite dans ce répertoire. On estime aujourd'hui à une centaine, le nombre de plantes de la pharmacopée traditionnelle de Martinique inscrite à la pharmacopée française.

Cette reconnaissance offre pour la Martinique une perspective économique intéressante notamment pour aider les agriculteurs et permettre le développement d'une médecine dite intégrative afin d'améliorer le système de santé comme le veut l'OMS (160).

Le pharmacien et ethnopharmacologue Emmanuel Nossin a évoqué que cette reconnaissance met « aux normes » une pharmacopée ancestrale de la médecine empirique d'il y a longtemps, communément partagée par les Martiniquais, tout en permettant une prise en compte de la richesse de la biodiversité Martiniquaise par la fabrication de phytomédicaments (160).

### III. 6 Perspectives d'évolutions

#### III. 6.A Transmission des savoirs et entretien de la connaissance au travers de fabrication artisanale

##### Transmission des savoirs

La médecine traditionnelle à travers l'utilisation de la pharmacopée martiniquaise est née des pratiques anciennes d'une médecine à l'époque empirique.

Ces pratiques ont traversé les décennies et les générations qui ont su perpétuer cette tradition grâce aux transmissions des savoirs.

Dans notre thèse, nous avons appris que la transmission se faisait principalement par l'entourage proche de chacun et par le biais de réseaux et de groupes d'individus dont la principale préoccupation est la persistance de ce savoir. C'est ce qu'on retrouve également dans plusieurs travaux de la littérature (97,92,93).

Il en ressortait le besoin également pour les participants de notre étude, de transmettre cette culture médicale « je continuerai à en consommer et j'en donnerai à mes enfants car c'est quelque chose qui est ancré dans ma culture. » (P2), « Je veux vraiment transmettre ses valeurs à mes enfants » (P1), « Il faudrait maintenir et faire grandir cette place dans notre société. Et puis il faut penser à nos enfants, petits-enfants » (P5).

Ces propos se confirment et s'illustrent notamment par la thèse du Docteur Robert, où « La transmission du savoir sur les plantes médicinales se fait oralement dans le milieu familial. » (154) et de manière empirique.

A ce propos, le Docteur Tareau souligne que « l'apprentissage des savoirs liés aux plantes médicinales ne se fait pas d'un coup, mais de façon empirique, selon un processus long et cumulatif. » (131). En effet, le mode de transmission le plus fréquemment usitée est avant tout oral et maternelle. La femme représente dans les

sociétés antillaises, le centre familial, qualifiée de véritable « poto mitan » dans le langage martiniquais qui se traduit par le pilier central de la famille.

Tous les participants de notre thèse ont d'ailleurs évoqué que la phytothérapie leur avait été transmise majoritairement de bouche à oreilles par les femmes de leur famille. C'est ce que l'on retrouve également dans la littérature où la transmission maternelle représente 68,5% des cas dans la thèse de Larcher Luce (7). La transmission du bouche à oreille se confirme dans plusieurs thèses (94,96).

On note également la transmission par les aîné(e)s, les anciens comme on aime à les qualifier. On retrouve ces notions également dans d'autres travaux (88, 7, 87, 93). Outre les transmissions dans le cadre familial ou amical, il existe aussi la notion de transmission par des adultes non apparentés. Le Docteur Tareau emploie le terme de transmission oblique pour parler d'internet, des médias, de la télévision, des livres et de la radio, ce type de transmission apporte une vision plus globale à l'inverse de la transmission verticale (dans le contexte de la famille) ou horizontale (entres pairs) qui elle, tend à favoriser un certain « cloisonnement des pratiques, et une reproduction en grande partie à l'identique de pratiques parentales par les générations futures » (131).

#### Entretien de la connaissance au travers de fabrication artisanale

Bien qu'une partie de la population citadine soit influencée par un mode de vie occidental à travers l'utilisation des produits de la grande consommation, comme le souligne le Docteur Tareau dans son étude (131), il existe néanmoins une nécessité pour d'autres de se tourner vers le développement et la valorisation de la tradition.

En Martinique, de nombreux moyens de communication existent pour permettre le développement de la phytothérapie.

- Communication par les médias : Voici quelques exemples d'articles que l'on peut trouver sur les chaînes d'informations locales de l'île :

« En Martinique, les plantes médicinales se modernisent pour soigner les maux » ( Nov 2019), « Les « Rimèd Razié » attirent toujours autant », (août 2021), « Les propriétés des plantes médicinales explorées à travers des ateliers en Martinique. » (Août 2024).

- Développement d'ateliers et de formations : Pour permettre aux plus grands nombres d'apprendre, d'acquérir de nouvelles connaissances sur les plantes médicinales et même de fabriquer des produits naturels.

Le pôle agroressources et de recherche de Martinique (PARM) dont le but est de développer l'utilisation des plantes médicinales en Martinique.

Ses actions visent à valoriser les productions locales, à favoriser la recherche et le développement notamment dans le domaine de l'agriculture, du tourisme et de l'environnement, à préserver les paysages et sensibiliser à la protection de nos territoires, à proposer des études scientifiques pour la biodiversité et des formations notamment sur le métier de l'environnement (161).

#### Laboratoire de recherche et de développement

Des laboratoires existent pour valoriser la pharmacopée d'Outre-mer.

De plus, de nombreux secteurs se développent pour introduire des plantes locales au sein de leur activité (restauration, cosmétique).

C'est le cas du programme PAMVAL, en collaboration avec des universités la chambre d'agriculture et le PNRM (Parc Naturel Régional de la Martinique), qui permet de valoriser les plantes aromatiques et médicinales de la Martinique (163).

### III. 7 Forces et limites de l'étude

Notre thèse constitue un apport original à la recherche car elle est la première qui s'intéresse aux ressentis des patients vis-à-vis de leurs utilisations de la phytothérapie dans les troubles du sommeil en Martinique. Elle met en lumière des savoirs traditionnels souvent peu explorés dans la recherche scientifique.

L'une des principales forces réside dans le fait qu'il s'agisse d'une étude qualitative qui permet de comprendre en profondeur les perceptions, les croyances, les pratiques et les comportements des personnes interrogées. Ce choix me paraissait pertinent pour aborder ce sujet et pour enrichir la compréhension des usages de la phytothérapie.

Notre thèse présente par ailleurs quelques biais :

- Biais de sélection : le mode de recrutement peut induire un biais de sélection et ne pas refléter toute la diversité des expériences et des usages de la phytothérapie.

Ceux ayant participé à notre thèse peuvent être plus motivés et convaincus de l'intérêt de la phytothérapie, ce qui peut potentiellement biaiser les données.

- Biais d'interprétation : Comme dans toute recherche qualitative, l'analyse des données repose en partie sur l'interprétation du chercheur. Elle a pu, dans mon cas, être influencée par mon parcours, mes origines martiniquaises, et mes représentations personnelles. Ce biais a pu être partiellement atténué par une posture réflexive tout au long de l'étude en maintenant une écoute active et ouverte pendant les entretiens.

## CONCLUSION

L'origine de la phytothérapie, par l'usage des plantes médicinales, se retrouve dans de nombreux ouvrages, scientifiques ou littéraires et l'on comprend aisément que l'œuvre littéraire permet vraisemblablement de renouer avec l'histoire des Antilles, comme ont pu le montrer différents auteurs.

La Martinique est riche par sa diversité culturelle et multiethnique, cet apport culturel, notamment la connaissance des plantes, a permis d'expliquer le mode de vie et notamment la force et la résilience que connaissent les Martiniquais.

Il existe un essor de consommation de produits phytothérapeutiques face à la méfiance de plus en plus croissante envers les produits pharmaceutiques, générant une réelle perte de confiance pouvant amener la population à vouloir être acteur de sa santé en consommant davantage de produits naturels.

L'exemple de la phytothérapie dans les troubles du sommeil, en particulier l'insomnie, a permis d'apporter une connaissance empirique des pratiques et des savoirs, qui, malgré tout, s'appuie sur des données scientifiques reconnues notamment dans la Caraïbes. Son utilisation semble séduire du fait de sa meilleure tolérance clinique et de son caractère moins néfaste que les somnifères classiques. Cela rend la phytothérapie particulièrement intéressante pour des patients âgés ou réticents aux médicaments conventionnels.

Le regard des participants sur un tel sujet a permis de saisir leurs expériences, croyances et ressentis, tout en permettant de comprendre les besoins non exprimés et les facteurs sociaux et culturels influençant les comportements. L'usage qu'ils font de la phytothérapie s'inscrit vraisemblablement dans une tradition orale riche, transmise de génération en génération.

Cela peut contribuer à améliorer la pratique clinique notamment la communication médecin-patient, à promouvoir des soins plus personnalisés et humains, tout en respectant l'ancrage culturel du patient pour renforcer l'alliance thérapeutique.

L'usage de la phytothérapie dans les troubles du sommeil en Martinique est à la fois culturellement ancré et scientifiquement pertinent, même si certaines limites existent (dosage, interaction médicamenteuse), elle constitue une alternative précieuse et respectueuse de l'identité créole.

Il serait intéressant d'élargir ce champ de recherche par des approches plus spécifiques notamment sur l'efficacité pharmacologique sur le plan clinique, mais également sur le plan de la médecine dite narrative.

En effet, l'approche qualitative de notre thèse a contribué à mettre l'accent sur l'écoute et la prise en compte du récit du patient dans la relation de soin par le mode des transmissions orales de certaines pratiques, les traditions et histoires de leurs ancêtres etc., tant de facteurs psychosociaux qui donnent du sens à la maladie.

Ainsi, explorer ce champ narratif à travers d'autres travaux scientifiques, permettrait de répondre à la demande des patients pour une démarche plus individualisée, proche de la médecine holistique, centrée sur l'histoire du patient et son bien-être.

## Bibliographie

1. San L, Arranz B. The Night and Day Challenge of Sleep Disorders and Insomnia: A Narrative Review. *Actas Esp Psiquiatr*. 2024 Feb;52(1):45-56.
2. INSV. TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL [Internet]. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. [Cité 2 juin 2024]. Disponible sur : <https://institut-sommeil-vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil/>
3. Eardley S. et al. Une revue systématique de la littérature sur la prévalence des médecines complémentaires et alternatives dans l'UE. *Recherche en médecine complémentaire* (2012) 19 ( Suppl.2): 18-28.
4. Richard J-B, Pradines N, Beck F. Premier résultats du baromètre santé DOM 2014 ; Avril 2019 ; Martinique.
5. Troubles du sommeil : arrêt à la prescription systématique de somnifères chez les personnes âgées. Haute Autorité de Santé. [Internet] 2013 [consulté le 23 sept 2025]. Disponible sur : [https://www.has-sante.fr/jcms/r\\_1500930/en/troubles-du-sommeil-stop-a-la-prescription-systematique-de-somniferes-chez-les-personnes-agees](https://www.has-sante.fr/jcms/r_1500930/en/troubles-du-sommeil-stop-a-la-prescription-systematique-de-somniferes-chez-les-personnes-agees)
6. Chemla S. De la phytothérapie créole en Guadeloupe : à partir d'une étude prospective du terrain [mémoire]. [S.l]: sn; 2010.
7. Larcher Luce M. Recours aux plantes médicinales locales en Martinique : une double enquête patients, médecins généralistes. [Thèse]. HAL CCSD; 2015.
8. Observatoire Martiniquais de la biodiversité. La Martinique : Un hotspot mondial de la biodiversité. [Internet] 2016. [cité 02 octobre 2025]. Disponible sur <https://www.biodiversite-martinique.fr/article/la-martinique-un-hotspot-mondial-de-la-biodiversite>
9. France. Loi n° 46-451 du 19 mars 1946 tendant au classement comme départements français de la Guadeloupe, de la Martinique, de la Réunion et de la Guyane française. [Internet] Légifrance. 20 mars 1946. [Cité 08 décembre 2024]. Disponible sur : <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000868445>
10. Outre-Mer : des statuts de plus en plus différenciés [Internet] 22 juin 22 [cité le 08 décembre 2024]. Disponible sur : <https://www.vie-publique.fr/eclairage/19622-outre-mer-des-statuts-de-plus-en-plus-differencies>
11. Insee. Départements, régions et collectivités d'Outre-Mer / DROM & COM / DOM & COM. [Internet] 05 décembre 2023 [cité le 08 décembre 2024]. Disponible sur : <https://www.insee.fr/fr/metadonnees/definition/c2316>
12. Météo France. Climat Martinique, [Internet] 2024 [cité 10 décembre 2024] Disponible sur : <https://meteofrance.mq/fr>
13. Office de l'eau Martinique. Présentation du bassin Martinique. [Internet] 27 janvier 2022, [cité 10 décembre 2024] Disponible sur : <https://www.eaumartinique.fr/qui-sommes-nous/246-presentations-du-bassin-martinique>

14. Conservatoire Botanique de Martinique. Espaces naturels [Internet] [ cité 12 décembre 2024]. Disponible sur : <https://cbmartinique.org/espaces-naturels/>
15. Fiard J-P. La biodiversité végétale exceptionnelle de la presqu'île du Sud-Ouest, Association Martiniquaise des Amis des Volcans Verts de la Caraïbes ; 04 mai 2018.
16. Direction de l'environnement, de l'aménagement et du logement. La flore des Caraïbes et des petites Antilles et en Martinique. 27 avril 2021. Mis à jour le 19 août 2022.
17. Larose G, L'histoire de la Martinique, des Arawaks à l'abolition de l'esclavage. Ti Gilbé ; janv 2015
18. Conservatoire Botanique de Martinique. La flore autochtone [Internet] 2016 [cité 13 février 2025]. Disponible sur : <http://cbmartinique.org/i-la-flore-autochtone/>
19. Rippon S. Héritages et survivances africaines dans les cultures antillaises et guyanaises [ Internet] ESMA, 28 juin 2018 [cité 13 février 2025]. Disponible sur : <https://esmaparis1.com/2018/06/29/heritages-et-survivances-africaines-dans-les-cultures-antillaises-et-guyanaises/>
20. Chanson P. Le magico-religieux créole comme expression du métissage thérapeutique et culturel aux Antilles françaises [Internet] 15 décembre 2012 [Cité 13 février 2025]  
Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-histoire-monde-et-cultures-religieuses1-2009-4-page-27.html>
21. Ribal-Rilos M, Plantes et pratiques magico-religieuses aux Antilles et en Guyane [ Internet]. Kapès Kréol [ cité 13 février 2025]. Disponible sur : <https://kapeskreyol.potomitan.info/plantes.php>
22. Benoist J., Anthropologie médicale en société créole, Paris, Presses universitaires de France, 286 p; 1993.
23. Portecop J. Phytogéographie, cartographie écologique et aménagement dans une île tropicale : Le cas de la Martinique. Document de cartographie écologique, Vol. XXI, 1-78, 1979, Grenoble.
24. Lechaume A. « Perception du paysage et identité territoriale à la Martinique » dans Lechaume A, Lasserre F, « Le territoire pensé : géographique des représentations territoriales », Québec, Presses de l'université du Québec, 2003.
25. Jardin créole, site Archipel des sciences [Internet] [cité 24 février 2025].  
Disponible sur : <https://www.archipel-des-sciences.org/activites/jardin-creole/>
26. Le jardin créole (jardin bo kay) plantes médicinales, plantes vivrières et plantes d'ornement. [ Internet] [ cité 24 février 2025]. Disponible sur : [plante-essentielle.com/le-jardin-creole-jardin-bo-kay/](http://plante-essentielle.com/le-jardin-creole-jardin-bo-kay/)
27. Glissant. E. Le discours antillais, Paris, Seuil 503 p, 1981.

28. TRAMIL : Programme de recherche appliquée à l'usage populaire des plantes médicinales dans la Caraïbes. [Internet] [ cité 24 avril 2025]. Disponible sur <https://tramil.net/fr>
29. Concy M-A. Transmettre la santé verte : la médecine traditionnelle créole en héritage [ Internet], Archipélies, 20 juin 2020, [cité 25 février 2025]. Disponible sur : <http://journals.openedition.org/archipelies/721;DOI:>
30. Agence Régionale de Santé Martinique. Les parcours de santé. Fort-de-France : ARS Martinique ; [ Internet] [cité 18 septembre 2025]. Disponible sur [www.martinique.ars.sante.fr/les-parcours-de-sante-1](http://www.martinique.ars.sante.fr/les-parcours-de-sante-1)
31. Schéma Régional de santé. Projet régional de santé de Martinique 2023-2027. [ Internet]. [ cité 19 septembre 2025]. Disponible sur <https://www.martinique.ars.sante.fr/media/139344/download?inline>
32. Agence Régionale de Santé Martinique. La coopération en santé dans la Caraïbe [ Internet] Fort-de-France : ARS Martinique; [ cité 19 septembre 2025]. Disponible sur <https://www.martinique.ars.sante.fr/la-cooperation-en-sante-dans-la-caraibe?parent=3967>
33. Fleury.M, Transmission des savoirs et modernité en Guyane française : les savoirs traditionnels sont-ils condamnés ? [ Internet] 2002 [ cité 26 février 2025] Disponible sur : <[www.horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins\\_textes/divers09-03/010030484.pdf](http://www.horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/divers09-03/010030484.pdf)
34. Horton Robin, La pensée métisse. Paris : PUF, 1990.
35. Dijket.DJ, Lockley SW. Integration of human sleep-wake regulation and circadian rhythmicity. Journal of Applied Physiology 2002; 92(2): 852-862.
36. Touitou Y. Troubles du sommeil et hypnotiques: Impacts médicaux et socio-économiques. Annales Pharmaceutiques Françaises. 1 juill 2007;65(4):230-8.
37. Édition professionnelle du Manuel MSD. Prise en charge du patient qui présente un trouble du sommeil et de la vigilance - Troubles neurologiques. [Internet]. [cité 2 juin 2024] Disponible sur: <https://www.msdmanuals.com/fr/professional/troubles-neurologiques/troubles-du-sommeil-et-de-la-vigilance/prise-en-charge-du-patient-qui-présente-un-trouble-du-sommeil-et-de-la-vigilance>
38. Les traitements de l'insomnie, VIDAL. Mars 2023
39. Chan Chee C, Bayon V, Bloch J, Beck F, Giordanella JP, Leger D. Épidémiologie de l'insomnie en France: état des lieux. Revue d'épidémiologie et de santé publique, 2011, vol. 59, n°. 6, p. 409-22
40. Tramilothèque. Allium Sativum. [ Internet] [cité 25 mai 2025] Disponible sur: [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/allium\\_sativum2ven.jpg?itok=he3bwfo4](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/allium_sativum2ven.jpg?itok=he3bwfo4)
41. Tramilothèque. Terminalia catappa. [ Internet] [ cité 25 mai 2025] Disponible sur: [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/img\\_plant/terminalia\\_catappa\\_ml2.jpg?itok=gkmjpB4a](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/img_plant/terminalia_catappa_ml2.jpg?itok=gkmjpB4a)
42. Galtier M, Exbrayat A. Floramédica, plantes médicinales de Martinique, Guadeloupe et des petites Antilles. Édition Exbrayat, janvier 2020

43. Tramilothèque. Alpinia Zerumbet (Pers.) [ Internet] [ cité 25 mai 2025] Disponible sur: [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/alpinia\\_zerumbet2rq.jpg?itok=Dua35FI0](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/alpinia_zerumbet2rq.jpg?itok=Dua35FI0)
44. Phytothérapie: Aubépine. VIDAL. 22 décembre 2017
45. Aubépine. Acadpharm [internet]. [ Cité 22 septembre 2025]. Disponible sur: <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Aub%C3%A9pine>
46. Padeloup-Grenez E. Phytothérapie - exemples de pathologies courantes à l'officine : Fatigue, Insomnie, Stress, Constipation, Rhume, Douleur et Inflammation. Faculté de pharmacie de Lille; 2018-2019
47. AZMartinique. Barbadine. 2025. [ Internet] [ cité 25 mai 2025] Disponible sur: <https://www.proudlycaribbean.azmartinique.com/sites/azmartinique.com/files/fruits/barbadine.jpg>
48. Ouensanga C. Plantes médicinales et remèdes créoles. Tome II. Édition Desormeaux
49. Basilic. Acadpharm [internet]. [ Cité 22 septembre 2025]. Disponible sur: <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Basilic>
50. Verveine blanche. Acadpharm [internet]. [ Cité 22 septembre 2025]. Disponible sur: <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Verveine>
51. Les jardins de Nini. 5 plantes du jardin créole pour retrouver le sommeil. [Internet] 9 Avril 2023. [ cité 22 septembre 2025] Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=HAgTJZONKjs>
52. Tramilothèque. Hibiscus rosa-sinensis. [ internet] [ cité 25 mai 2025] Disponible sur : [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/hibiscus-rosa-sinhj.jpg?itok=5XgUmL4E](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/hibiscus-rosa-sinhj.jpg?itok=5XgUmL4E)
53. Lapotitjeridilanati, la pharmacie de la nature. Lactuca-sativa.L. [ Internet] [ cité 26 mai 2025] Disponible sur: <https://fr.lapotitjeridilanati.com/d76m-rdql-jf0h-q1sw-ut1l-p/docs/plantes/lactuca-sativa>
54. Manguier [Internet] [ cité 26 mai 2025] Disponible sur: <https://kmerplante.com/wp-content/uploads/2022/07/manguier-est-un-arbre-de-la-famille-des-Anacardiaceae-1.jpg>
55. Tramilothèque. Melissa officinalis. [Internet] [ cité 26 mai 2025] Disponible sur: [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/img\\_plant/melissa\\_officinalis\\_ml2.jpg?itok=2wpHROGa](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/img_plant/melissa_officinalis_ml2.jpg?itok=2wpHROGa)
56. Mélisse. Acadpharm [Internet]. [Cité 22 septembre 2025]. Disponible sur: <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/M%C3%A9lisse>
57. Lapotitjeridilanati, la pharmacie de la nature. Melissa officinalis.L [Internet]. [Cité 26 mai 2025] Disponible sur:

<https://fr.lapotitjeridilanati.com/d76m-rdql-jf0h-q1sw-ut1l-p/docs/plantes/melissa-officinalis>

58. Tramilothèque. Citrus Aurantium L. [Internet]. [Cité 22 septembre 2025]  
Disponible sur : [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/citrusyaurantiumma2ftk.jpg?itok=Y8DD3J90](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/citrusyaurantiumma2ftk.jpg?itok=Y8DD3J90)

59. Lapotitjeridilanati, la pharmacie de la nature. Passiflora foetida- var hispida. [Internet]. [Cité 27 mai 2025] Disponible sur : [https://res.cloudinary.com/dstack/image/uploadv1662518569/1662518570078\\_xaherd.jpg](https://res.cloudinary.com/dstack/image/uploadv1662518569/1662518570078_xaherd.jpg)

60. Passiflore. Acadpharm [internet]. [ Cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Passiflore>

61. Phytothérapie : Passiflore. VIDAL [Internet]. [Cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/passiflore-passiflora-incarnata.html>

62. Pavot de Californie. [Internet]. [ Cité 22 septembre 2025] Disponible sur : <https://www.apiculture.net/blog/tout-savoir-sur-le-pavot-de-californie-n420>

63. Eschscholzia. Acadpharm [Internet] [cité 22 sept 2025]. Disponible sur : <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Eschscholzia>

64. Lapotitjeridilanati, la pharmacie de la nature. Clitoria Ternatea-L. [Internet] [cité 27 mai 2025] Disponible sur : [https://res.cloudinary.com/dstack/image/upload/q\\_auto,f\\_auto,fl\\_lossy/v1716269356/Clitoria\\_Ternatea\\_u6e7sq.png](https://res.cloudinary.com/dstack/image/upload/q_auto,f_auto,fl_lossy/v1716269356/Clitoria_Ternatea_u6e7sq.png)

65. Les jardins de Nini. Tout savoir sur le Clitoria Ternatea: usages traditionnelles et applications modernes. [Internet] [ cité 27 mai 2025]. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=ywsHZSyvExc>

66. Tous les fruits. Pomme-liane. [Internet] [cité 27 mai 2025] Disponible sur : <https://tous-les-fruits.com/pomme-liane/>

67. Tramilothèque. Portulaca oleracea. [ Internet] [ cité le 27 mai 2025]  
Disponible sur : [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/portulaca-oleracea3jd.jpg?itok=FHVtvKKa](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/portulaca-oleracea3jd.jpg?itok=FHVtvKKa)

68. Phytothérapie: Saule blanc. VIDAL [Internet] [cité 22 septembre 2025].  
Disponible sur : <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/saule-blanc-salix-alba.html>

69. Tramilothèque. Mimosa pudica. [Internet] [cité 22 septembre 2025] Disponible sur: [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/publicmimosaypudicabdd\\_fa.jpg?itok=ZMpqfygM](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/publicmimosaypudicabdd_fa.jpg?itok=ZMpqfygM)

70. Tilleul. Acadpharm [Internet] [cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Tilleul>

71. Semeur d'Histoires. Le Tilleul [Image]. Semeur d'Histoires. [cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.semeurdhistoires.fr/produit/le-tilleul/>
72. La pousse verte. Valériane. [Image] [internet]. La pousse verte. [cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.lapousseverte.fr/2020/06/12/valeriane-conseils-jardinage-et-cuisine/>
73. Phytothérapie : Valériane. VIDAL. [Internet] [ cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/valeriane-valeriana-officinalis>
74. Tramilothèque. Stachytarpheta jamaicensis L. [Internet] [ cité 22 septembre 2025] Disponible sur : [https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h\\_400/public/img\\_plant/stachytarpheta\\_jamaicensis5cfaftk.jpg?itok=euhkT2cc](https://www.tramil.net/sites/default/files/styles/h_400/public/img_plant/stachytarpheta_jamaicensis5cfaftk.jpg?itok=euhkT2cc)
75. Lavande. Acadpharm [Internet] [cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Lavande>
76. Phytothérapie : Houblon. VIDAL [Internet] [cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/houblon-humulus-lupulus.html>
77. Houblon. Acadpharm [Internet] [cité 22 septembre 2025]. Disponible sur : <https://dictionnaire.acadpharm.org/w/Houblon>
- 78 Herbes et traditions. Camomille [Image] [Internet]. [cité 21 septembre 2025] Disponible sur : <https://www.herbes-et-traditions.fr/blog/post/camomille-romaine-matriculaire>
79. Clement, Y.N., Williams, A.F., Aranda, D. *et al.* Medicinal herb use among asthmatic patients attending a specialty care facility in Trinidad. BMC Complement Altern Med 5, 3 (2005). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-5-3>
80. Clement, Y.N., Baksh-Comeau, Y.S. & Seaforth, C.E. An ethnobotanical survey of medicinal plants in Trinidad. J Ethnobiology Ethnomedicine 11, 67 (2015). <https://doi.org/10.1186/s13002-015-0052-0>
- 81 Clement, Y.N., Morton-Gittens, J., Basdeo, L. *et al.* Perceived efficacy of herbal remedies by users accessing primary healthcare in Trinidad. BMC Complement Altern Med 7, 4 (2007). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-7-4>
82. Eymeri J.C. 1996. Histoire de la médecine aux Antilles et en Guyane. Ed. l'Harmattan, Paris.
83. Leti G, Une médecine traditionnelle à base de plante. Un héritage à conserver. p.179-189
84. Chamoiseaux P. Texaco, 1992. p. 146-150
85. Bougerol C. La médecine populaire à la Guadeloupe. Édition Karthala ; Année 1983

86. Longuefosse JL. 100 plantes médicinales de la Caraïbes. Gondwana; 1995.p.6,7.
87. Vaudreuil C. A propos de deux registres nécessaires au bon usage des plantes médicinales de Martinique : la Pharmacopée végétale Martiniquaise et un vademecum de phytothérapie. Disponible sur : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00707349>
88. Jiounandan L. Les plantes médicinales utilisées par les descendants d'engagés indien en Guadeloupe : étude bibliographique et enquête de terrain. 2019
89. Tareau M. Les pharmacopées métissées de Guyane : ethnobotanique d'une phytothérapie en mouvement. 2019
90. Tegtmeier M, Knierim L et al. Green Manufacturing for Herbal Remedies with Advanced Pharmaceutical Technology. *Pharmaceutics*. 2023 Jan 5;15 (1) : 188. doi : 10.3390/pharmaceutics15010188. PMID:36678817; PMCID:PMC9864685
91. Inserm. Insomnie : Un trouble neurobiologique et psychologique. Inserm [Internet]. 30 septembre 2021. [Cité 29 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/insomnie/>
92. Djuv, A., Nilsen, O.G. & Steinsbekk, A. The co-use of conventional drugs and herbs among patients in Norwegian general practice : a cross-sectional study. *BMC Complement Altern Med* 13, 295 (2013). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-295>
93. Saadi, H., Jafari, S. & Karimi, S. Factors affecting the intention of Iranian rural women to use medicinal herbs. *BMC Complement Med Ther* 23, 170 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03964->
94. Charles-Sainte-Claire M. Usage des plantes médicinales aux Antilles françaises : origines, description, étude et recommandations pour une utilisation efficace et sécurisée. 2024.
95. Djuv et al. The co-use of conventional drugs and herbs among patients in Norwegian general practice: a cross-sectional study. . *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2013, 13:295
96. Olivier N. Utilisation de la médecine traditionnelle et complémentaire chez les patients consultant en dermatologie au CHU de la Martinique; 2023.
97. Oreagba, I.A., Oshikoya, K.A. & Amachree, M. Herbal medicine use among urban residents in Lagos, Nigeria. *BMC Complement Altern Med* 11, 117 (2011). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-11-11>
98. Boissière M. Consommation des plantes médicinales par les patients suivis en cabinet de médecine générale à La Réunion : expériences, représentations et ressentis des patients dans le cadre de la communication médecin-patient. HAL; 2018
99. Bertot L. « O marché mwen né, o marché mwen lève ». France Antilles. [Internet]. 04 janvier 2019. [ cité 24 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.martinique.franceantilles.fr/regions/centre/o-marche-mwen-ne-o-marche-mwen-leve-226035.php>

100. Samyde JC. Les « Rimèd Razié » attirent toujours autant. Martinique la 1ère. [Internet]. 29 août 2021. [cité 24 septembre 2025]. Disponible sur : <https://la1ere.franceinfo.fr/martinique/les-rimed-razie-attirent-toujours-autant-1090039>.
101. Tuasha, N., Fekadu, S. & Deyno, S. Prevalence of herbal and traditional medicine in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis of 20-year studies. *Syst Rev* 12, 232 (2023). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02398-9>
102. Mohamed, R., Mohamed, R., Dafalla, R. et al. The prevalence of herbal medicine among Sudanese adults: a cross-sectional study 2021. *BMC Complement Med Ther* 24, 308 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04584-1>
103. Yuan, S., Wang, Q., Li, J. et al. Inflammatory bowel disease: an overview of Chinese herbal medicine formula-based treatment. *Chin Med* 17, 74 (2022). <https://doi.org/10.1186/s13020-022-00633-4>
104. Tsai, F.J., Yang, P.Y., Chen, C.J. et al. Decreased overall mortality rate with Chinese herbal medicine usage in patients with decompensated liver cirrhosis in Taiwan. *BMC Complement Med Ther* 20, 221 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03010-6>
105. Hughes, G.D., Aboyade, O.M., Clark, B.L. et al. The prevalence of traditional herbal medicine use among hypertensives living in South African communities. *BMC Complement Altern Med* 13, 38 (2013). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-38>
106. Kanjanahattakij, N., Kwankhao, P., Vathesatogkit, P. et al. Herbal or traditional medicine consumption in a Thai worker population : pattern of use and therapeutic control in chronic diseases. *BMC Complement Altern Med* 19, 258 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2652-z>
107. Pradhan, M.R., Saikia, D. Prevalence and predictors of insomnia and its treatment-seeking among older adults in India. *JASSB* 3, 6 (2024). <https://doi.org/10.1186/s44167-024-00044-w>
108. Bittner C. Martinique, terre de centenaire [documentaire] [Internet]. France : France télévisions/ Pôle Outre-Mer/ LCP-Assemblée nationale ; 2025.
109. Guellier N. Pourquoi en Guadeloupe, Martinique et Outre-Mer, les produits sont plus sucrés qu'en Métropole ? Le Mag de la conso. Publié le 02 mai 2024.
110. Chiapolino T. La phytothérapie : Une approche intéressante en prévention des cancers. 2021. HAL Id: hal-03297599. Disponible sur <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-03297599v1>
111. Berthet O. Y a-t-il une place pour la phytothérapie dans la prévention des maladies cardiovasculaires ? 2014. HAL Id: dumas-01025271. Disponible sur <http://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01025271>
112. Khadka, D., Dhamala, MK, Li, F. et al. Utilisation des plantes médicinales pour prévenir la COVID-19 au Népal. *J Ethnobiology Ethnomed* 17, 26 (2021). <https://doi.org/10.1186/s13002-021-00449-w>

113. Üstün T, Privett M, Lecrubier Y, et al. Form, frequency and burden of sleep problems in general health care : a report from the WHO Collaborative Study on Psychological Problems in General Health Care. *European Psychiatry*. 1996;11(S1):5s-10s. doi:10.1016/0924-9338(96)80462-7
114. Van Straten A, Weinreich KJ, Fábíán B, Reesen J et al. The Prevalence of Insomnia Disorder in the General Population: A Meta-Analysis. *J Sleep Res*. 2025 May 14:e70089. doi: 10.1111/jsr.70089. Epub ahead of print. PMID: 40369835.
115. Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JG, et al. Recommandations européennes pour le diagnostic et le traitement de l'insomnie. *J Sleep Res*. 2017;26(6):675–700.
116. Losorgio A. Dépistage et orientation diagnostique des troubles du sommeil chez l'adulte : Revue systématique de la littérature des outils validés et perspectives en médecine générale. HAL; 2022
117. Ohayon MM, Partinen M. Insomnia and global sleep dissatisfaction in Finland. *J Sleep Res*. 2002 Dec;11(4):339-46. doi: 10.1046/j.1365-2869.2002.00317.x. PMID: 12464102.
118. Meng L, Zheng Y, Hui R. Relation entre la durée du sommeil et l'insomnie et le risque d'hypertension : une méta-analyse d'études de cohorte prospectives. *Hypertens Res*. 2013;36(11):985–95
119. Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Quantité et qualité du sommeil et incidence du diabète de type 2 : revue systématique et méta-analyse. *Diabetes Care*. 2010 ; 33(2) : 414–20
120. Schmid SM, Hallschmid M, Schultes B. Le fardeau métabolique de la perte de sommeil. *Lancet Diabète Endocrinol*. 2014;25
121. Budiman, Susanty, S., Hasan, F. et al. Comparative insomnia prevalence between geriatrics lived in urban and rural areas: a multicenter nationwide study analysis. *BMC Public Health* 24, 2385 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19876-x>
122. Zheng, W., Luo, XN., Li, HY. et al. Prevalence of insomnia symptoms and their associated factors in patients treated in outpatient clinics of four general hospitals in Guangzhou, China. *BMC Psychiatry* 18, 232 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1808-6>
123. Les traitements de l'insomnie. VIDAL 14 mars 2023
124. Holbrook AM, Crowther R et al. Meta-analysis of benzodiazepine use in the treatment of insomnia. *CMAJ*. 2000 Jan 25 ;162(2) :225-33. PMID : 10674059 ; PMCID: PMC1232276.
125. Haute Autorité de Santé. Quelle place pour les benzodiazépines dans l'insomnie ? Saint-Denis La Plaine : HAS ; 2017
126. Mah, L., Upshur, R.E. Long term benzodiazepine use for insomnia in patients over the age of 60: discordance of patient and physician perceptions. *BMC Fam Pract* 3, 9 (2002). <https://doi.org/10.1186/1471-2296-3-9>

127. Demonpion C. Insomnies et hypnotiques : Étude épidémiologique à l'officine. Thèse de pharmacie. 2014
128. Briot M : Rapport sur le bon usage des médicaments psychotropes ; Office parlementaire de la politique de santé. Paris ; 2006, [Cité 23 septembre 2025], Disponible sur : <http://www.senat.fr/notice-rapport/2005/r05-422-notice.html>
129. Lecadet J, Vidal P, et al. Médicaments psychotropes : pratiques de consommation et de prescription en France. Revue Médicale de l'assurance Maladie. 2003, 2 : 75-84.
130. ANSM. Bon usage des benzodiazépines. [Internet]. Saint-Denis : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé ; 2025. [Cité 23 septembre 2025] Disponible sur : <https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/bon-usage-des-benzodiazepines>
131. Tareau M-A. Les pratiques et les savoirs de phytothérapie des jeunes urbains guyanais. [Mémoire d'ethnobotanique de Master 2]. Université de la Guyane ; 2015.
132. Raphaël S. Recours à la phytothérapie par les médecins généralistes à La Réunion : Une étude observationnelle descriptive quantitative transversale. Sciences du Vivant [q-bio]. 2024.
133. Coudert P. L'utilisation de la phytothérapie dans la prise en charge des troubles du sommeil en médecine générale : A partir d'une enquête réalisée auprès d'un échantillon de médecins généralistes et internes remplaçants du département du Rhône. 2022
134. EMA. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community herbal monograph on *Tilia cordata* Miller, *Tilia platyphyllos* Scop., *Tilia x vulgaris* Heyne or their mixtures, flos. 2012
135. Kennedy, D.A., Lupattelli, A., Koren, G. et al. Herbal medicine use in pregnancy: results of a multinational study. BMC Complement Altern Med
136. Balourd Kiavue A. Thèse sur les usages de la pharmacopée traditionnelle créole en odontologie. Bordeaux ; 2015.
137. Nguyen et al. Assessing indications for herbal medicinal products: a comparative analysis of EMA monographs and database records. BMC Complementary Medicine and Therapies 2025 ; 25:130
138. Grange J. Usage phytothérapique de la teinture mère de *Myrtus Communis* dans les infections urinaires récidivantes : Évaluation de la satisfaction des patientes. 2020
139. VIDAL. Quelles sont les origines de la phytothérapie ? [Internet]. VIDAL ; 10 août 2012 [cité 6 octobre 2025]. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/parapharmacie/utilisation/bon-usage-phytotherapie-plantes/origines-phytotherapie.html>
140. Dutertre J. Enquête prospective au sein de la population consultant dans les cabinets de médecine générale sur l'île de la Réunion : a propos des plantes médicinales, utilisation, effets, innocuité et lien avec le médecin généraliste. Université Victor Segalen Bordeaux 2 ; 2011

141. Lehmann H. Le médicament à base de plantes en Europe, statut, enregistrement, contrôles. [Doctorat en science de la vie, spécialité droit pharmaceutique]. Université de Strasbourg ; 2013.
142. Vickers, K.A., Jolly, K.B. & Greenfield, S.M. Herbal medicine: women's views, knowledge and interaction with doctors: a qualitative study. *BMC Complement Altern Med* 6, 40 (2006). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-6-40>
143. Tuasha, N., Fekadu, S. & Deyno, S. Prevalence of herbal and traditional medicine in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis of 20-year studies. *Syst Rev* 12, 232 (2023). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02398-9>
144. Aziato, L., Antwi, H.O. Facilitators and barriers of herbal medicine use in Accra, Ghana : an inductive exploratory study. *BMC Complement Altern Med* 16, 142 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12906-016-1124-y>
145. Champain M. Historique des principaux scandales sanitaires ayant marqué la France de 1945 à nos jours : revue narrative de la littérature. *Médecine humaine et pathologie*. 2023. [dumas-04102788](https://doi.org/10.1007/978-2-01-102788-8)
146. Bourdrier R. Évaluation des pratiques professionnelles : l'utilisation de la phytothérapie par les chirurgiens-dentistes en Martinique. Université de Bordeaux ; 2022
147. El-Dahiyat, F., Rashrash, M., Abuhamdah, S. et al. Herbal medicines: a cross-sectional study to evaluate the prevalence and predictors of use among Jordanian adults. *J of Pharm Policy and Pract* 13, 2 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40545-019-0200-3>
148. Niggemann B, Gruber C. Effets secondaires des médecines complémentaires et alternatives. *Allergie*. 2003 ;58:707–16.
149. Parrege E. Ethnopharmacologie, transmission et sauvegarde : exemple de la pharmacopée traditionnelle en Guadeloupe. Université de Nantes ; 2024.
150. Ekor M. The growing use of herbal medicines: issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety. Department of Pharmacology, School of Medical Sciences, University of Cape Coast, Cape Coast, Ghana. *Front. Pharmacol.*, 10 January 2014. Sec. Ethnopharmacology. Volume 4 - 2013
151. Organisation mondiale de la santé. Stratégie de l’OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023. Genève : Organisation Mondiale de la Santé ; 2013.
152. Chlordécone aux Antilles : les risques liés à l’exposition alimentaire. ANSES. [Internet] 16 décembre 2024. [Cité 25 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.anses.fr/fr/content/chlordecone-aux-antilles-les-risques-lies-a-lexposition-alimentaire>
153. Bensemida R. Étude des freins de la sous-utilisation de la phytothérapie par les médecins généralistes du Nord Pas de Calais [Internet]. [Thèse d’exercice]. [Lille]. Université Lille 2 ; 2014
154. Robert C. Construction d’un outil d’information sur les plantes médicinales de la Réunion adapté aux besoins des médecins généralistes. Université de Bordeaux. 2017

155. Martin KJ, Jordan TR, Vassar AD, White DB : Herbal and nonherbal alternative medicine use in Northwest Ohio. *Ann Pharmacother*. 2002, 36: 1862-1869.
156. Djuv, A., Nilsen, O.G. & Steinsbekk, A. The co-use of conventional drugs and herbs among patients in Norwegian general practice : a cross-sectional study. *BMC Complement Altern Med* 13, 295 (2013). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-295>
157. Organisation Mondiale de la Santé. Médecine traditionnelle. [Internet] 2023. [cité 23 septembre 2025]. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>
158. Perotto C. L'utilisation des plantes et de leurs principes actifs dans le traitement de la douleur à travers le monde ; 2013.
159. ANSM. La pharmacopée française [Internet] 02 juillet 2025 [cité 28 septembre 2025.] Disponible sur : <https://ansm.sante.fr/documents/reference/pharmacopee/la-pharmacopee-francaise>
160. Nossin E. L'inscription des plantes de l'ethnopharmacopée de la Martinique dans la pharmacopée française : problèmes, enjeux, perspectives. CIPAM- Cayenne, 2016.
161. Parc Naturel Régional de la Martinique. Les missions du PNRM. [Internet]. [ cité 28 septembre 2025]. Disponible sur : <https://pnr-martinique.com/les-missions-du-pnrm/>
- 162 Dumont J et Pagney Benito-Espinal F. L'usage des plantes médicinales aux Antilles et en Guyane, Terres d'Amérique n°9, Karthala ; 2015
163. Plantes de Martinique : Quelles valorisations ? PARM. [Internet] [ cité 28 septembre 2025] Disponible sur : <https://www.parm.mq/plantes-de-martinique-queelles-valorisations/>
164. Multigner L, Kadhel P, Rouget F, Blanchet P, Cordier S. Chlordecone exposure and adverse effects in French West Indies populations. *Environ Sci Pollut Res Int*. 2016 Jan ;23(1):3-8. doi: 10.1007/s11356-015-4621-5. Epub 2015 May 5. PMID : 25940496 ; PMCID : PMC4712216.
165. Gyssels K, Filles de solitude : Essai sur l'identité antillaise dans l'œuvre de Simone et d'André Schwarz-Bart, l'Harmattan, 464 p.
166. Luca G, Van Den Broeck S. Troubles du rythme circadien veille-sommeil : tableau clinique, diagnostic et prise en charge. *Rev Med Suisse* 2020 ; 16: 1237-42.
167. Ambe A, Ouattara D, et al. Diversité des plantes médicinales utilisées dans le traitement traditionnel de la diarrhée sur les marchés d'Abidjan (Côte d'Ivoire). Laboratoire de Botanique ; UFR Biosciences ; Université Félix HOUPHOUËT-BOIGNY.

## Référence des illustrations

Illustration 1 : Relief de la Martinique (ODE Martinique, 2022)

<https://www.observatoire-eau-martinique.fr>

Illustration 2 : Formations végétales de la Martinique en 2017.

<https://www.geomartinique.fr/accueil/ressources/formations-vegetales>

Illustration 3 : Cycles du sommeil chez un adulte. <https://institut-sommeil->

[vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil/](https://institut-sommeil-vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil/)

Illustration 4 : Modélisation des propos recueillis

## Annexe 1 : Attestation de déclaration au DPO



### RÉCÉPISSÉ ATTESTATION DE DÉCLARATION

Délégué à la protection des données (DPO) Jean-Luc TESSIER

Responsable administrative Yasmine GUEMRA

La délivrance de ce récépissé atteste que vous avez transmis au délégué à la protection des données un dossier de déclaration formellement complet. Vous pouvez désormais mettre en œuvre votre traitement dans le strict respect des mesures qui ont été élaborées avec le DPO et qui figurent sur votre déclaration.

Toute modification doit être signalée dans les plus brefs délais: [dpo@univ-lille.fr](mailto:dpo@univ-lille.fr)

#### Responsable du traitement

|                                                    |                                                                |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Nom</b> : Université de Lille                   | <b>SIREN</b> : 130 029 754 00012                               |
| <b>Adresse</b> : 42 Rue Paul Duez<br>59000 - LILLE | <b>Code NAF</b> : 8542Z<br><b>Tél.</b> : +33 (0) 3 62 26 90 00 |

#### Traitement déclaré

|                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intitulé</b> : Représentations et attentes des patients en médecine générale sur l'utilisation de la phytothérapie dans les troubles du sommeil en Martinique |
| <b>Référence Registre DPO</b> : 2024-183                                                                                                                         |
| <b>Responsable scientifique</b> : M. Alain BARDOUX<br><b>Interlocuteur (s)</b> : Mme Jessica CHAN                                                                |

Fait à Lille,

Le 6 novembre 2024

Jean-Luc TESSIER

Délégué à la Protection des Données

## **Annexe 2 : Lettre d'information patient**

### **Lettre d'information patient**

Bonjour, je m'appelle Jessica CHAN, je suis étudiante en médecine. Dans le cadre de ma thèse, je réalise une étude sur l'utilisation de la phytothérapie dans les troubles du sommeil en Martinique.

Il s'agit d'une recherche scientifique, ayant pour but d'étudier les représentations et les ressentis des patients qui utilisent les plantes médicinales et également de connaître le rôle du médecin généraliste à ce sujet. Si vous le souhaitez, je vous propose d'y participer. Pour cela, vous devez être âgé d'au moins 18 ans et résider en Martinique.

Le recueil des informations se fera lors d'un entretien individuel à l'aide d'un enregistrement audio et sera totalement anonyme. Il durera en moyenne une vingtaine de minutes.

Votre participation à l'étude est facultative et vous pouvez y mettre fin à tout moment.

Conformément à la réglementation sur la protection des données personnelles, vous pouvez exercer vos droits d'accès, rectifications, effacement et d'opposition sur les données vous concernant.

Pour assurer une sécurité optimale, ces données vous concernant seront traitées dans la plus grande confidentialité et ne seront pas conservées au-delà de la soutenance de la thèse.

Cette étude fait l'objet d'une déclaration au registre des traitements de l'Université de Lille.

Pour toute demande, vous pouvez contacter le délégué à la protection des données à l'adresse suivante : [dpo@univ-lille.fr](mailto:dpo@univ-lille.fr) . Sans réponse de notre part, vous pouvez formuler une réclamation auprès de la CNIL.

Si vous êtes intéressés, je suis joignable au 06.98.93.69.62.

Merci à vous !

Jessica CHAN

## Annexe 3 : Questionnaire des médecins

### Questionnaire standardisé pour les médecins généralistes

Bonjour,

Je m'appelle Jessica Chan, je suis étudiante en médecine et je réalise une thèse sur l'utilisation de la phytothérapie dans les troubles du sommeil en Martinique. Il s'agit d'une recherche scientifique ayant pour but d'étudier le ressenti et les représentations des patients qui en ont recours.

Je souhaite également recueillir l'avis des médecins généralistes à ce sujet, et pour se faire, j'ai réalisé un questionnaire standardisé afin de connaître leur pratiques de prescription dans ce cas précis.

Si vous le souhaitez, je vous propose de participer à l'étude. Pour y répondre, vous devez être médecin généraliste en Martinique.

Ce questionnaire est facultatif, confidentiel et ne vous prendra que quelques minutes seulement !

Ce questionnaire n'étant pas identifiant, il ne sera donc pas possible d'exercer ses droits d'accès aux données, droit de retrait ou de modification.

Pour assurer une sécurité optimale vos réponses ne seront pas conservées au-delà de la soutenance de la thèse.

Veillez à ne pas indiquer d'éléments permettant de vous identifier dans les champs à réponse libre. Sans cela, l'anonymat de ce questionnaire ne sera pas préservé.

Merci à vous !

1 - Quel âge avez-vous ? .....

2 - Êtes-vous un homme ou une femme ? .....

3 - Exercez-vous la médecine générale en cabinet de groupe ou seul ? .....

4 - Quelle est votre année d'installation ? .....

5 - Quel est votre lieu d'activité ? (rural, semi-rural, urbain) .....

6 - Avez-vous pour habitude d'avoir recours à la phytothérapie dans le cas des troubles du sommeil ? Si oui, pourquoi ?

.....  
.....

7 – Avez-vous une pratique de médecine non conventionnelle ( acupuncture, homéopathie, naturopathie...) ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

.....

8- Pensez-vous que la phytothérapie est utile dans notre société actuelle en soins primaires ?

.....

## **Annexe 4 : Guide d'entretien – canevas**

### **Guide d'entretien - Canevas**

*Question brise glace:*

***Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez consommé des plantes médicinales dans le cadre de troubles du sommeil ?***

*Relance: lorsque vous avez des troubles du sommeil ( insomnie par exemple..) avez-vous pour habitude d'utiliser des plantes médicinales ?*

***Quelles plantes avez-vous utilisé ?***

***De quelle manière les utiliser vous ? Décoction, infusion, macération, teinture mère...***

***De quelle manière vous les procurez-vous ? Herboristerie, pharmacie, jardins ...***

***Dans quels autres cas consommez-vous des plantes médicinales ?***

*Relance: Quelle place la phytothérapie occupe-t-elle dans votre quotidien ?*

***Que pensez-vous de la phytothérapie de façon générale ?***

***D'où vous vient cette attirance pour la phytothérapie ? Histoire familiale, culture, autre croyance, expériences ...***

***En avez-vous déjà discuté avec votre médecin traitant ?***

***Votre médecin traitant vous en a-t-il déjà proposé ?***

*Relance: Et dans le cadre de troubles du sommeil ?*

***Pensez-vous que son utilisation occupe ou devrait occuper une place importante au sein de notre société ?***

***Est-ce que pour vous, l'utilisation de ces plantes ont eu ou ont un effet bénéfique vous ?***

***Est-ce que selon vous, vous pensez que vous pouvez vous soigner uniquement avec la phytothérapie ?***

Je vous remercie pour vos réponses

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>AUTEURE : Nom :</b> CHAN</p> <p><b>Prénom :</b> Jessica</p> <p><b>Date de soutenance :</b> 14 novembre 2025</p> <p><b>Titre de la thèse :</b> Représentations et attentes des patients suivis en médecine générale sur l'utilisation de la phytothérapie dans les troubles du sommeil en Martinique.</p> <p><b>Thèse - Médecine - Lille - Année</b> 2025.</p> <p><b>Cadre de classement :</b> Médecine générale</p> <p><b>DES + FST/option :</b> Médecine générale – DU de Gynécologie-Obstétrique</p> <p><b>Mots-clés :</b> phytothérapie, plantes médicinales, troubles du sommeil, Martinique, insomnie</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Résumé :</b></p> <p><b>Contexte :</b> Les troubles du sommeil touchent 30 à 50% de la population mondiale. Sources d'une qualité de vie détériorée et de comorbidités, sa prise en charge reste à parfaire dans la pratique clinique. En Martinique, le recours à la phytothérapie pour soigner les maux du quotidien est courant, la population locale étant attachée à un mode de vie se voulant axé autour de la nature. Ainsi, dans le cadre des troubles du sommeil, nous avons voulu recueillir les représentations et les ressentis des patients utilisant la phytothérapie comme mode de prise en charge. Dans un second temps, nous avons souhaité collecter les pratiques de prescriptions des médecins généralistes des participants.</p> <p><b>Méthode :</b> Pour cela, nous avons mené des entretiens semi-dirigés auprès de personnes volontaires en Martinique utilisant la phytothérapie pour soigner leurs troubles du sommeil sur une période s'étendant d'avril 2024 à décembre 2024. Ces entretiens ont été réalisés en face à face ou par téléphone.</p> <p><b>Résultats :</b> Au total, neuf entretiens ont été réalisés. Sept d'entre eux ont été fait en présentiel et deux autres par entretiens téléphoniques. Les réponses des participants ont été classées en plusieurs thèmes et sous-thèmes faisant ressortir plusieurs idées pertinentes. Dans l'ensemble, les participants ont révélé être attaché à l'utilisation des plantes médicinales, reflet d'un patrimoine culturel riche et symbolique et dont la transmission transgénérationnelle permet une pratique bien plus étendue afin de la faire perdurer. Le mode d'approvisionnement le plus souvent évoqué était au sein même de leur propre jardin ou par l'intermédiaire de leurs proches. L'utilisation des plantes médicinales pour les troubles du sommeil à type d'insomnie s'est révélée efficace dans la plupart des cas mais aussi de manière plus globale pour la prise en charge des maladies bénignes et en prévention. Mais si ces pratiques sont aujourd'hui pérennes et accessibles au plus grand nombre, les risques liés à une utilisation non maîtrisée et non encadrée ne doivent pas être négligés.</p> <p>Les avis des médecins généralistes divergent entre prudence et intérêt croissant face à une demande accrue de la patientèle martiniquaise. Certains estiment que des formations en phytothérapie seraient nécessaires.</p> <p><b>Conclusion :</b> Si peu d'études existent sur le sujet en Martinique. Les participants et praticiens ont manifesté un réel intérêt pour cette thématique, laquelle, dont on ne peut nier la portée, mériterait d'être davantage explorée par la recherche.</p> |
| <p><b><u>Composition du Jury :</u></b></p> <p><b>Président :</b> Professeur Florence RICHARD</p> <p><b>Assesseur :</b> Docteur Maurice PONCHANT</p> <p><b>Directeur de thèse :</b> Docteur Alain BARDOUX</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |