

**THESE
POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

**Soutenue publiquement le 10 juillet 2020
Par M. SEOUDI**

**Prise en charge des affections saisonnières et demandes
spontanées à l'officine : phytothérapie & aromathérapie**

Membres du jury :

Président : Monsieur Youness KARROUT Maître de Conférences des Universités
Laboratoire de pharmacotechnie industrielle, faculté de Pharmacie à Lille

Directeur, conseiller de thèse : Monsieur KARROUT Youness, Docteur en
Pharmacie, Maître de Conférences des Universités, HDR, Pharmacotechnie
Industrielle, Faculté de Pharmacie, Université de Lille

Assesseur(s) : Monsieur GERVOIS Philippe, Docteur en Pharmacie, Maître de
Conférences des Universités, HDR, laboratoire de biochimie, Faculté de Pharmacie,
Université de Lille

Membres extérieurs : Monsieur CHAKIB Zakaria, Docteur en Pharmacie, Lille



Faculté de Pharmacie de Lille

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX

☎ 03.20.96.40.40 - 📠 : 03.20.96.43.64

<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

Université de Lille

Président :	Jean-Christophe CAMART
Premier Vice-président :	Nicolas POSTEL
Vice-présidente formation :	Lynne FRANJIE
Vice-président recherche :	Lionel MONTAGNE
Vice-président relations internationales :	François-Olivier SEYS
Vice-président stratégie et prospective	Régis BORDET
Vice-présidente ressources	Georgette DAL
Directeur Général des Services :	Pierre-Marie ROBERT
Directrice Générale des Services Adjointe :	Marie-Dominique SAVINA

Faculté de Pharmacie

Doyen :	Bertrand DÉCAUDIN
Vice-doyen et Assesseur à la recherche :	Patricia MELNYK
Assesseur aux relations internationales :	Philippe CHAVATTE
Assesseur aux relations avec le monde professionnel :	Thomas MORGENROTH
Assesseur à la vie de la Faculté :	Claire PINÇON
Assesseur à la pédagogie :	Benjamin BERTIN
Responsable des Services :	Cyrille PORTA
Représentant étudiant :	Victoire LONG

Liste des Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
Mme	ALLORGE	Delphine	Toxicologie et Santé publique
M.	BROUSSEAU	Thierry	Biochimie
M.	DÉCAUDIN	Bertrand	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière
M.	DEPREUX	Patrick	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert LESPAGNOL
M.	DINE	Thierry	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
Mme	DUPONT-PRADO	Annabelle	Hématologie
Mme	GOFFARD	Anne	Bactériologie - Virologie
M.	GRESSIER	Bernard	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
M.	ODOU	Pascal	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière
Mme	POULAIN	Stéphanie	Hématologie
M.	SIMON	Nicolas	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
M.	STAELS	Bart	Biologie cellulaire

Liste des Professeurs des Universités

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
M.	ALIOUAT	El Moukhtar	Parasitologie - Biologie animale
Mme	AZAROUAL	Nathalie	Biophysique et Laboratoire d'application de RMN
M.	CAZIN	Jean-Louis	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
M.	CHAVATTE	Philippe	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert LESPAGNOL
M.	COURTECUISSÉ	Régis	Sciences Végétales et Fongiques
M.	CUNY	Damien	Sciences Végétales et Fongiques

Mme	DELBAERE	Stéphanie	Biophysique et application de RMN
Mme	DEPREZ	Rebecca	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
M.	DEPREZ	Benoît	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
M.	DUPONT	Frédéric	Sciences Végétales et Fongiques
M.	DURIEZ	Patrick	Physiologie
M.	FOLIGNÉ	Benoît	Bactériologie - Virologie
M.	GARÇON	Guillaume	Toxicologie et Santé publique
Mme	GAYOT	Anne	Pharmacotechnie industrielle
M.	GOOSSENS	Jean-François	Chimie analytique
M.	HENNEBELLE	Thierry	Pharmacognosie
M.	LEBEGUE	Nicolas	Chimie thérapeutique
M.	LEMDANI	Mohamed	Biomathématiques
Mme	LESTAVEL	Sophie	Biologie cellulaire
Mme	LESTRELIN	Réjane	Biologie cellulaire
Mme	MELNYK	Patricia	Chimie thérapeutique
M.	MILLET	Régis	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert LESPAGNOL
Mme	MUHR-TAILLEUX	Anne	Biochimie
Mme	PERROY	Anne-Catherine	Législation et Déontologie pharmaceutique
Mme	ROMOND	Marie-Bénédicte	Bactériologie - Virologie
Mme	SAHPAZ	Sevser	Pharmacognosie
M.	SERGHERAERT	Éric	Législation et Déontologie pharmaceutique
M.	SIEPMANN	Juergen	Pharmacotechnie industrielle
Mme	SIEPMANN	Florence	Pharmacotechnie industrielle
M.	WILLAND	Nicolas	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants

Liste des Maîtres de Conférences - Praticiens Hospitaliers

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
Mme	BALDUYCK	Malika	Biochimie
Mme	GARAT	Anne	Toxicologie et Santé publique
Mme	GENAY	Stéphanie	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière
M.	LANNOY	Damien	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière
Mme	ODOU	Marie-Françoise	Bactériologie - Virologie

Liste des Maîtres de Conférences

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
M.	AGOURIDAS	Laurence	Chimie thérapeutique
Mme	ALIOUAT	Cécile-Marie	Parasitologie - Biologie animale
M.	ANTHÉRIEU	Sébastien	Toxicologie et Santé publique
Mme	AUMERCIER	Pierrette	Biochimie
M.	BANTUBUNGI-BLUM	Kadiombo	Biologie cellulaire
Mme	BARTHELEMY	Christine	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière
Mme	BEHRA	Josette	Bactériologie - Virologie
M.	BELARBI	Karim-Ali	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
M.	BERTHET	Jérôme	Biophysique et Laboratoire d'application de RMN
M.	BERTIN	Benjamin	Immunologie
M.	BLANCHEMAIN	Nicolas	Pharmacotechnie industrielle
M.	BORDAGE	Simon	Pharmacognosie
M.	BOSC	Damien	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
M.	BRIAND	Olivier	Biochimie
M.	CARNOY	Christophe	Immunologie

Mme	CARON-HOUDE	Sandrine	Biologie cellulaire
Mme	CARRIÉ	Hélène	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
Mme	CHABÉ	Magali	Parasitologie - Biologie animale
Mme	CHARTON	Julie	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
M.	CHEVALIER	Dany	Toxicologie et Santé publique
Mme	DANEL	Cécile	Chimie analytique
Mme	DEMANCHE	Christine	Parasitologie - Biologie animale
Mme	DEMARQUILLY	Catherine	Biomathématiques
M.	DHIFLI	Wajdi	Biomathématiques
Mme	DUMONT	Julie	Biologie cellulaire
M.	EL BAKALI	Jamal	Chimie thérapeutique
M.	FARCE	Amaury	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert LESPAGNOL
M.	FLIPO	Marion	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
Mme	FOULON	Catherine	Chimie analytique
M.	FURMAN	Christophe	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert LESPAGNOL
M.	GERVOIS	Philippe	Biochimie
Mme	GOOSSENS	Laurence	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert LESPAGNOL
Mme	GRAVE	Béatrice	Toxicologie et Santé publique
Mme	GROSS	Barbara	Biochimie
M.	HAMONIER	Julien	Biomathématiques
Mme	HAMOUDI-BEN YELLES	Chérifa-Mounira	Pharmacotechnie industrielle
Mme	HANNOTHIAUX	Marie-Hélène	Toxicologie et Santé publique
Mme	HELLEBOID	Audrey	Physiologie

M.	HERMANN	Emmanuel	Immunologie
M.	KAMBIA KPAKPAGA	Nicolas	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
M.	KARROUT	Youness	Pharmacotechnie industrielle
Mme	LALLOYER	Fanny	Biochimie
Mme	LECOEUR	Marie	Chimie analytique
Mme	LEHMANN	Hélène	Législation et Déontologie pharmaceutique
Mme	LELEU	Natascha	Institut de Chimie Pharmaceutique Albert LESPAGNOL
Mme	LIPKA	Emmanuelle	Chimie analytique
Mme	LOINGEVILLE	Florence	Biomathématiques
Mme	MARTIN	Françoise	Physiologie
M.	MOREAU	Pierre-Arthur	Sciences Végétales et Fongiques
M.	MORGENROTH	Thomas	Législation et Déontologie pharmaceutique
Mme	MUSCHERT	Susanne	Pharmacotechnie industrielle
Mme	NIKASINOVIC	Lydia	Toxicologie et Santé publique
Mme	PINÇON	Claire	Biomathématiques
M.	PIVA	Frank	Biochimie
Mme	PLATEL	Anne	Toxicologie et Santé publique
M.	POURCET	Benoît	Biochimie
M.	RAVAUX	Pierre	Biomathématiques / service innovation pédagogique
Mme	RAVEZ	Séverine	Chimie thérapeutique
Mme	RIVIÈRE	Céline	Pharmacognosie
M.	ROUMY	Vincent	Pharmacognosie
Mme	SEBTI	Yasmine	Biochimie
Mme	SINGER	Elisabeth	Bactériologie - Virologie

Mme	STANDAERT	Annie	Parasitologie - Biologie animale
M.	TAGZIRT	Madjid	Hématologie
M.	VILLEMAGNE	Baptiste	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
M.	WELTI	Stéphane	Sciences Végétales et Fongiques
M.	YOUS	Saïd	Chimie thérapeutique
M.	ZITOUNI	Djamel	Biomathématiques

Professeurs Certifiés

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
Mme	FAUQUANT	Soline	Anglais
M.	HUGES	Dominique	Anglais
M.	OSTYN	Gaël	Anglais

Professeur Associé - mi-temps

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
M.	DAO PHAN	Haï Pascal	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
M.	DHANANI	Alban	Législation et Déontologie pharmaceutique

Maîtres de Conférences ASSOCIES - mi-temps

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
Mme	CUCCHI	Malgorzata	Biomathématiques
M.	DUFOSSEZ	François	Biomathématiques
M.	FRIMAT	Bruno	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
M.	GILLOT	François	Législation et Déontologie pharmaceutique
M.	MASCAUT	Daniel	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique

M.	ZANETTI	Sébastien	Biomathématiques
----	---------	-----------	------------------

AHU

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
Mme	CUVELIER	Élodie	Pharmacologie, Pharmacocinétique et Pharmacie clinique
Mme	DEMARET	Julie	Immunologie
M.	GRZYCH	Guillaume	Biochimie
Mme	HENRY	Héloïse	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière
Mme	MASSE	Morgane	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière

ATER

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
M.	GHARBI	Zied	Biomathématiques
Mme	FLÉAU	Charlotte	Médicaments et molécules pour agir sur les systèmes vivants
Mme	N'GUESSAN	Cécilia	Parasitologie - Biologie animale
M.	RUEZ	Richard	Hématologie
M.	SAIED	Tarak	Biophysique et Laboratoire d'application de RMN
Mme	VAN MAELE	Laurie	Immunologie

Enseignant contractuel

Civ.	Nom	Prénom	Laboratoire
M.	MARTIN MENA	Anthony	Biopharmacie, Pharmacie Galénique et Hospitalière



Faculté de Pharmacie
de Lille



3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX

☎ 03.20.96.40.40 - 📠 : 03.20.96.43.64

<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

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

REMERCIEMENTS

A Monsieur Youness KARROUT, Maître de Conférences,

Vous avez accepté de m'accompagner tout au long de cette thèse, et me faites l'honneur de la présider. Je vous remercie pour la disponibilité, la réactivité et les précieux conseils que vous m'avez apporté. Veuillez trouver ici le témoignage de ma profonde gratitude et mes sentiments respectueux.

A Monsieur Philippe GERVOIS, Maître de Conférences,

Par ce message, je souhaite vous remercier pour avoir accepté de participer à mon jury de thèse et le temps précieux que vous m'avez accordé.

A Monsieur CHAKIB, Docteur en pharmacie, Pharmacien titulaire

Les mots ne sauront transmettre tout le respect que j'ai pour vous et ce que vous m'avez apporté depuis le début de mes études. Je ne saurai oublier le temps et la patience dont vous avez fait preuve à mon égard. Notre relation de confiance va bien au-delà du monde professionnel.

A l'équipe de la pharmacie,

Je me suis construit en tant que professionnel de santé à vos côtés mais également en tant que personne. Je vous remercie tous pour votre soutien et vos conseils précieux. Tous, à votre manière, vous égayez mes journées de travaux.

A titre plus personnel, je tiens à remercier plus particulièrement :

A mes parents,

Je ne saurai, par des mots, retranscrire toute la gratitude que j'ai pour vous. Je vous remercie de m'avoir porté jusqu'ici, de votre dévouement à mon égard et les nombreux sacrifices qui y incombent.

Maman, je n'oublierai jamais toutes les choses que tu as fait pour moi.

Ce diplôme est le tien, tu es notre Docteur.

Papa, ta gentillesse et ta bonté d'âme m'ont inspirés, tu es un modèle et j'espère te rendre fier.

A ma soeur et mes frères,

A ma soeur Rim, notre future docteur, l'esprit le plus éclairé de la famille, je suis fier de toi et je serai toujours un soutien.

A mes frères, que j'ai vu grandir, soyez assuré que vous trouverez toujours un pilier sur lequel vous pourrez vous appuyer

A ma famille,

Cette famille unie, au soutien indéfectible, je vous remercie pour ces nombreux rendez-vous familiaux qui m'ont offert des rires et de la bonne humeur tout au long de mes études.

A mes amis,

Amitié de longue date ou non, amis d'enfance, amis de la faculté

I. Introduction

Depuis la nuit des temps, la Nature a permis à l'Homme de trouver des ressources, aussi bien pour se nourrir que pour se soigner. Les plantes constituent une source immense de composants, que nous continuons à découvrir encore.

Les plantes sont à l'origine de nombreux médicaments de notre Pharmacopée telle que nous la connaissons, preuve s'il en fallait une de la puissance des plantes. La phytothérapie et l'aromathérapie sont considérées comme des médecines alternatives, et ne bénéficient donc pas de la même visibilité que la médecine conventionnelle. Néanmoins, l'utilisation des plantes est en constante évolution dans le monde. En effet, depuis quelques années, les scandales sanitaires ont fait évoluer les mentalités de nos contemporains. Il est de plus en plus fréquent d'être confronté à des demandes de remèdes naturels au comptoir. Ainsi, le pharmacien est en première ligne de demandes spontanées en phytothérapie et / ou en aromathérapie, ce qui signifie qu'il est nécessaire d'améliorer ses connaissances dans ces deux domaines bien particuliers, afin de répondre efficacement à ces nouvelles demandes. L'aromathérapie est une branche particulière de la phytothérapie, utilisant les essences des plantes.

L'utilisation des plantes et le retour à la naturalité font un retour marqué dans notre monde actuel, en partie à cause des scandales sanitaires qui ont bouleversé l'opinion publique comme celui du Médiateur et plus récemment la Dépakine ou le Levothyrox. Dans l'imaginaire collectif, le naturel est perçu comme sans danger et bon pour la santé. Néanmoins, il est primordial de prendre en compte les dangers des plantes. En effet, comme tout composant actif, les plantes peuvent se révéler nocives pour celui qui les utilise sans en connaître les composants.

Les études de pharmacie permettent de posséder les bases de l'utilisation des plantes, mais le pharmacien se doit d'approfondir des connaissances, dans le but de proposer une réponse adaptée aux demandes des patients. Il est néanmoins essentiel de prendre en considération les limites éthiques auxquelles le professionnel de santé se heurte. En effet, les médecines alternatives ne disposent que de peu d'études d'efficacité. Ainsi, il est important que les pharmaciens se forment pour assurer une qualité de soin équivalente à celle de la médecine conventionnelle.

De ce fait, le rôle de professionnel de santé du pharmacien est mis en valeur lorsqu'il possède les connaissances nécessaires pour répondre aux demandes spontanées, mais également lorsqu'il est en mesure de discuter les demandes de produits et de réorienter au mieux les patients. Le pharmacien est en effet le premier professionnel de santé auquel on pense lorsqu'on parle de plantes. De part sa formation, il est le spécialiste de la chimie et des plantes. De plus, 91 % des Français font confiance à leur pharmacien, selon un sondage Harris Interactive.

Au cours de mes années sur les bancs de la faculté de pharmacie de Lille, quand mon esprit se tournait vers les perspectives du métier de pharmacien officinal, j'ai pu m'apercevoir que le levier principal utilisé par les pharmaciens était le prix des produits proposés avant même le conseil, élément primordial de notre métier. En observant les différentes typologies de pharmacies en France, je me suis rendu compte qu'on pouvait proposer une autre façon de se soigner. La pharmacie du Père Blaize, à Marseille, a été à l'origine de mon attrait pour cet aspect du métier bien souvent délaissé par mes confrères. Les nombreux retours positifs des patients vis à vis de cette pharmacie singulière m'ont confortés dans ce choix.

Dans ce travail, nous verrons dans un premier temps l'évolution de la phytothérapie et de l'aromathérapie au fil du temps, puis nous étudierons différentes demandes spontanées avec les conseils associés en phytothérapie et en aromathérapie.

II. La phytothérapie

1. HISTOIRE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

La phytothérapie trouve son origine dans la nuit des temps. En effet, l'Homme a toujours utilisé les plantes pour se nourrir et se soigner, et des traces de cette médecine sont retrouvées à travers les Âges.

1.1 La Préhistoire

L'origine de la phytothérapie se perd dans le temps. Et si on pense que la connaissance des plantes est réservée à l'Homme, il s'agit bien d'une erreur. En effet, de nombreux animaux - des insectes aux chimpanzés - sont capables de sélectionner dans les plantes de leur environnement des espèces utiles pour corriger des carences ou soigner des maladies [1].

En Géorgie, l'étude des sédiments datant de – 30 000 ans de quatre grottes a permis de retrouver les pollens de cinq plantes médicinales, l'armoire, l'absinthe, l'achillée millefeuille, l'ortie et la centaurée jacea. Cette découverte permet de supposer que les hommes préhistoriques connaissaient les vertus de ces plantes dans le traitement de pathologies telles que la malaria, les rhumatismes, la goutte et les problèmes gastro-intestinaux [2]. Ainsi on peut conclure que les hommes préhistoriques utilisaient déjà les plantes pour se soigner, en plus de celles pour se nourrir.

1.2 La Chine et l'Inde

Les Pharmacopées traditionnelles Chinoises et Indiennes sont issues de la transmission de longues connaissances.

La pharmacopée chinoise est une des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise, qui existe depuis 3 500 ans. La première version de la pharmacopée chinoise, les *Bencao*, sont les références en terme de « Livre de matière médicale » [3]. La Pharmacopée chinoise regroupe plus de 8000 ingrédients (minéraux, végétaux et animaux) [Figure 1]. Le recueil donne les informations

nécessaires pour identifier, récolter et préparer les ingrédients avant leur utilisation, et précise les formules et les dosages validés par l'expérimentation [4].



Figure 1 : Extrait du Bencao gangmu [5]

Parallèlement, en Inde, la médecine ayurvédique [Figure 2] s'est également développée. Certaines plantes utilisées de façon traditionnelle ont permis de faire évoluer les connaissances. Ainsi, le *pois mascate* par exemple, utilisé traditionnellement comme laxatif, antihelminthique et aphrodisiaque est également utilisé pour le tremblement de repos. Aujourd'hui encore cette plante présente un intérêt dans le traitement de la maladie de Parkinson ou le syndrome des jambes sans repos [6].



Figure 2 : Extrait de la pharmacopée ayurvédique indienne : manuscrit de la Charaka Samhita [7]

L'utilisation des plantes dans la médecine traditionnelle n'est donc pas nouvelle. Nous pouvons constater que certains remèdes existent depuis plusieurs millénaires et sont toujours utilisés à l'heure actuelle. Les pharmacopées chinoise et indienne sont toujours utilisées et leur connaissance permet encore aujourd'hui de développer des remèdes pour certaines pathologies.

1.3 L'Égypte Antique

Dans l'Égypte antique, la pharmacie était exercée par des médecins propharmaciens. L'utilisation des plantes médicinales est notamment décrite dans le papyrus d'Ebers [Figure 3]. Découvert en 1862 à Louxor, ce papyrus rédigé entre le XVI^{ème} et le XV^{ème} siècle avant notre ère est un des plus anciens document médical original connu. Le texte décrit précisément les symptômes de nombreuses pathologies mais également la pharmacopée [8].

En Égypte, il est important de noter que l'art de soigner ne se dissocie pas de la religion, comme le soulignait un médecin du temps de Ramsès I, en l'an – 1314, « les incantations ajoutent du pouvoir aux remèdes, et les remèdes aux incantations. » [9]



Figure 3 : Extrait de papyrus Ebers [10]

1.4 L'Antiquité

En Grèce Antique, l'origine de la maladie mais également l'art de soigner sont considérés comme des phénomènes divins. La médecine est exercée par des prêtres-médecins. Le dieu de la médecine, Asclepios, a d'ailleurs laissé son empreinte dans la phytothérapie actuelle, puisqu'on retrouve des connotations mythologiques dans le nom de certaines plantes, comme le Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*).

Hippocrate [Figure 4] (- 460 ; - 356) est, quant à lui, considéré comme le plus grand médecin de l'Antiquité.

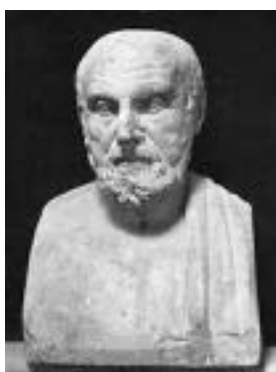


Figure 4 : Hippocrate cité du Larousse

Il a acquis ses connaissances médicales suite à 12 ans de voyages et des rencontres avec les hommes les plus cultivés de l'époque. Ses connaissances de la médecine l'ont amenées à éloigner la religion de la pratique de la médecine. Il a fondé son école de médecine vers - 420. Hippocrate est l'auteur (ou au moins les écrits lui sont attribués) de l'Hexacontabiblos ou du Corpus Hippocrasticum. Sa médecine utilisait une pharmacopée à la fois végétale, minérale et animale. A sa mort, Hippocrate avait donc posé les bases d'une médecine détachée de la religion. [11]

La Grèce Antique marquera également l'histoire de la médecine avec Aristote et Théophraste.

Aristote (- 384 ; - 322) est un philosophe grec qui a contribué à développer les connaissances anatomiques et physiologiques.

Quant à son disciple Théophraste (- 371 ; - 286), il est l'auteur d'un *Traité sur l'histoire des plantes* qui possède des descriptions très précises [12]. Théophraste a

développé la théorie des signatures, qui souligne que la forme de la plante ou d'une de ces parties signe son activité thérapeutique.

L'empire romain a tiré ses connaissances en médecine de la Grèce. Néanmoins, de grandes figures ont permis de faire évoluer les connaissances en terme de phytothérapie, notamment avec Dioscoride et Galien.

Dioscoride [Figure 5] (~ 40 ; ~ 90) d'origine grec est devenu médecin militaire dans les légions romaines.



Figure 5 : Dioscoride cité de Wikipédia

Il a fourni les bases de la pharmacognosie, grâce à la réalisation d'un herbier de plus de 600 plantes et 1 000 remèdes, *De materia medica*. L'ouvrage écrit en grec a été traduit en latin et dans de nombreuses langues. Cet ouvrage sera encore utilisé largement au Moyen-Age.[13] [14]

Claude Galien [Figure 6] (131 ; 201) est également un médecin grec, vivant à Rome.



Figure 6 : Claude Galien cité de Larousse

Il laisse une place importante aux plantes dans l'arsenal thérapeutique, ce qui fait qu'on parle encore de pharmacopée galénique. Il se désigne lui-même le successeur d'Hippocrate. L'époque de Galien marque également le début de la santé publique à Rome. [15]

Avicenne [Figure 7] (980 – 1037) est un médecin et scientifique perse.



Figure 7 : Avicenne cité de wikimédia

Son intérêt pour la médecine le pousse à traduire les écrits d'Hippocrate et de Galien. Il apportera une contribution importante à la médecine. Il a notamment rédigé le *Canon de la médecine* (ou *Qanum fil-Tibb*), une encyclopédie composée de 5 livres. Le deuxième livre est une classification alphabétique des médicaments avec la description de leurs propriétés thérapeutiques, et le dernier regroupe 760 médicaments composés [16]. Cet ouvrage occupera une place de premier ordre jusqu'au XVII^e siècle comme fondement de la médecine.

1.5 Le Moyen-Age

En poursuivant le voyage à travers l'histoire de la phytothérapie, nous arrivons au Moyen-Age, et à l'époque des « simples ». En France, la médecine est exercée par le clergé, les plantes thérapeutiques sont cultivées dans les monastères, dans des jardins de simples. L'emprise de la religion sur la science se fait sentir, et la médecine n'évoluera que peu durant cette période. À cette époque, des plantes telles que la belladone ou la mandragore sont considérées comme diabolique. La sorcellerie, la magie et la médecine se rejoignent en une seule matière [17].



Figure 8 : Jardin des Simples de la cathédrale de Cahors cité de Gerbeaud

En revanche, la médecine connaîtra une avancée à partir du milieu du Moyen-Age par l'orient. En effet, les civilisations arabo-musulmanes sont la plaque tournante des échanges commerciaux. Les nombreuses traductions des travaux des médecins grecs et romains permettent à ces civilisations de disposer de l'ensemble des connaissances déjà acquises. Enfin, le Moyen-Age est également la période des innovations techniques, ce qui permet de voir apparaître et /ou d'améliorer les galéniques existantes. Les traductions des travaux Hippocrate et de Galien – entre autres – vont marquer un tournant dans l'évolution de la médecine en Occident.

Le statut « d'apothicaire » est officiellement créé en France en 1258 par Louis IX. Les apothicaires sont donc autorisés à préparer et vendre des remèdes, à base de plantes, de minéraux ou d'animaux.

La vente des plantes médicinales a permis la reconnaissance du métier d'herboriste dès le XIV^e siècle.

À la Renaissance, les anciens textes ont été redécouverts. Au cours du XVI^e siècle, de grands médecins botanistes (Leonhart Fuchs, ou Jean Ruel par exemple) publient des traités qui serviront jusqu'à la fin du XVIII^e siècle. On découvre également l'utilisation de l'eau distillée de bourgeons possédant des propriétés différentes des eaux distillée de plantes adultes.

Dès le XVI^e siècle, avec les grands découvreurs, des plantes médicinales lointaines arrivent en Europe, comme le thé, le café ou le quinquina. Ces « nouvelles plantes » ont créé un clivage entre les bourgeois qui utilisent cette nouvelle thérapeutique, et les ruraux qui conservent les plantes traditionnelles. [18]

1.6 L'époque contemporaine

À partir du XVIII^e siècle, la botanique commence à évoluer avec l'apparition des classifications par Linné [Figure 9] en 1735 puis par Jussieu.



Figure 9 : Classification botanique selon Linné cité de wikipédia

Au XIX^e siècle, les chimistes découvrent les principes actifs des plantes notamment les alcaloïdes. Ainsi, on découvre la morphine issue du Pavot, la digitaline, l'acide salicylique...

Dès 1860, l'acide acétylsalicylique est synthétisé en laboratoire. A partir de cette époque, on prend conscience que la chimie permet de synthétiser voire d'améliorer

les composés naturels. Ainsi, la rapidité et l'efficacité des médicaments nouvellement produits provoquent une diminution de l'utilisation de la phytothérapie.

Néanmoins, la phytothérapie ne disparaît pas du monde médical. En effet, les plantes sont toujours utilisées en tant que telles dans la phytothérapie, mais elles sont également à l'origine des nouvelles découvertes thérapeutiques en représentant un réservoir immense de principes actifs.

En 1941, le diplôme d'herboriste est supprimé. Les plantes médicinales passent sous le monopole des Pharmaciens. Ainsi, la phytothérapie est une médecine ancestrale mais toujours en évolution actuellement.

Si les plantes sont moins utilisées comme telles au profit de médicaments chimiques, on observe actuellement une recrudescence de l'intérêt des patients pour un retour à la naturalité. Le Conseil National de l'Ordre des Pharmaciens estime que 4 Français sur 10 utilisent des médecines alternatives.[19]

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, 80 % de la population mondiale a recours à la phytothérapie pour se soigner. En effet, dans les pays en développement, la médecine traditionnelle est le premier recours. Dans les pays industrialisés, les plantes sont utilisées sous forme de phyto-médicaments. [20]

2. Définitions

En France, la phytothérapie est une science très réglementée. En effet, il est important d'assurer la sécurité des patients, en garantissant une qualité optimale des plantes. Dans cette partie, nous allons donc donner les principales définitions et points législatifs à suivre, afin de garantir une utilisation optimale et sûre des plantes dans le système de santé.

2.1 La phytothérapie et les plantes médicinales

D'après le dictionnaire Larousse, la phytothérapie est le « traitement ou [la] prévention des maladies par l'usage des plantes. ». Le terme « phytothérapie » vient du grec « *phyton* » qui signifie *plante* et de « *therapein* » ou *soigner*.

La phytothérapie fait partie des médecines traditionnelles définies comme l'ensemble des aptitudes permettant de maintenir l'être humain en bonne santé, mais également de diagnostiquer et traiter les maladies physiques et mentales [21]. La phytothérapie consiste à utiliser des médicaments à base de plantes. Il peut s'agir de plantes entières, de matières végétales, de préparation à base de plantes ou de produits finis dont le principe actif est issu d'une ou de plusieurs plantes. Ces plantes doivent être utilisées de façon traditionnelle. C'est-à-dire que les plantes doivent être utilisées depuis longtemps, avec des plantes qui doivent avoir fait la preuve de leur efficacité mais également de leur innocuité.

Il existerait dans le monde près de 35 000 espèces de plantes médicinales pour près de 500 000 espèces végétales estimées [22]. Et sur l'ensemble de ces espèces, seules 2 à 3 000 ont été étudiées. Ces chiffres nous permettent de mettre en évidence la richesse de la nature et les ressources que l'Homme peut encore découvrir.

La Pharmacopée Française regroupe 365 (seulement !) en 2012.

Les plantes médicinales sont des plantes inscrites à la Pharmacopée Française ou Européenne. Ce sont « *des drogues végétales qui peuvent être utilisées entières ou sous forme d'une partie de plante et qui possèdent des propriétés médicamenteuses* ». [23]

Les plantes médicinales peuvent être à l'état brut ou en tant que matière première pour la réalisation de préparations plus complexes. Les plantes médicinales ayant une activité médicamenteuse, il est important de connaître les actifs et les modes d'utilisation des plantes.

Certaines plantes sont sous le monopole pharmaceutique. Il s'agit de plantes dont la balance bénéfice - risque requière une attention particulière. La vente des plantes inscrites à la Pharmacopée est réservée aux pharmaciens. Néanmoins l'article L411-1 du Code de la Santé Publique a fait sortir 148 plantes du monopole pharmaceutique. Dans ce cas, ces plantes ne peuvent pas se revêtir d'un intérêt thérapeutique. Il s'agit de plantes utilisées dans un cadre alimentaire.

Afin de déterminer l'activité d'une plante, il est nécessaire de déterminer quel est ou quels sont les principes actifs présents au sein de la plante, ou de certaines structures de la plante. Les principes actifs sont les composés chimiques présents qui vont être responsables de l'activité thérapeutique de la plante. Ces composés peuvent être uniques, mais le plus souvent ils sont multiples, ce qui explique la théorie du *totum* d'Avicenne : « Le tout est plus grand que la somme des parties. ». Nous pouvons expliquer cette différence par la *synergie d'action*, qui est responsable d'une potentialisation des effets. Ainsi la plante entière aura une action supérieure à celle des principes actifs pris isolément.

2.2 Les plantes médicinales et leurs principes actifs

Dans cette partie, nous allons nous intéresser aux plantes de la Pharmacopée Française. Les plantes peuvent être utilisées sous différentes formes [24] :

- Les plantes et parties de plantes : elles possèdent une activité médicamenteuse et doivent répondre aux normes de la Pharmacopée Française.
- Les préparations pharmaceutiques ou originales : elles peuvent contenir des plantes ou des produits dérivés. La préparation doit être inscrite à la pharmacopée ou au formulaire national afin d'être réalisée. On va utiliser des extraits, des teintures, des huiles, des fragments de plantes ou encore des poudres.
- Les produits officinaux divisés : il s'agit de drogue simple et stable décrite à la pharmacopée, préparée à l'avance.

- Les médicaments à base de plantes : ils doivent posséder une autorisation de mise sur le marché, ils sont fabriqués par un processus industriel. Leur vente est exclusivement réservée à la pharmacie, afin de s'assurer du bon usage. Ces médicaments sont entièrement constitués de produits végétaux, ils peuvent néanmoins contenir des vitamines et des minéraux. Les médicaments à base de plantes doivent répondre à l'article L. 5111-1 du Code de la Santé Publique. [25]
- Les compléments alimentaires : ces produits ont pour objectif de compléter le régime alimentaire et de combler des carences. Les plantes ou parties de plantes qui entrent dans leur composition doivent posséder une action nutritive ou physiologique démontrée.

Lorsqu'on parle de plantes médicinales, on utilise souvent le terme de « drogue ». Les drogues végétales sont définies dans la Pharmacopée Européenne IV^e édition : ce « sont essentiellement des plantes, parties de plantes ou algues, champignons, lichens, entiers, fragmentés ou coupés, utilisés en l'état, soit le plus souvent sous forme desséchée, soit à l'état frais. Certains exsudats n'ayant pas subi de traitements spécifiques sont également considérés comme des drogues végétales. Les drogues végétales doivent être définies avec précision par la dénomination scientifique universelle selon le système binominal (genre, espèce, variété, auteur). » Le principe actif de la plante se définit comme la molécule présentant l'activité thérapeutique.

Parmi l'ensemble des plantes, certaines familles sont particulièrement représentées. L'ensemble des plantes médicinales utilisables en France est listée dans la Pharmacopée Française XI^e édition. Cette liste se compose de deux parties. La liste A regroupe l'ensemble des plantes utilisées de façon traditionnelle. Dans la liste B, on retrouve des plantes présentant un rapport bénéfice-risque défavorable. Ces plantes ne sont utilisées qu'en dilution, et leur vente est réservée exclusivement aux pharmaciens.

Les plantes médicinales peuvent avoir plusieurs origines :

- La cueillette : la récolte se fait dans le milieu naturel de la plante. Il est néanmoins essentiel de respecter les réglementations en vigueur. En effet, en France, on estime que 10 % des espèces sont menacées. Il s'agit essentiellement d'espèces endémiques à une zone (comme la Corse, le massif alpin, le massif pyrénéen) et 73 % ne sont présentées qu'en France et dans un autre pays. Ainsi, pour certaines plantes, la cueillette sauvage est interdite. Le principal défaut des plantes cueillies est leur composition inconstante en molécule active du fait de l'impossibilité de maîtriser leur environnement. En effet, les conditions climatiques et la température ont une influence importante sur la qualité et la quantité de principe actif au sein de la plante. La culture permet également de s'assurer de disposer de la quantité suffisante de plantes pour répondre aux besoins.
- La culture : il s'agit du mode de récolte le plus fréquent. En effet, la culture limite le risque de confusion, permet de maîtriser l'environnement des plantes, offre la possibilité d'améliorer la qualité des plans.
- L'importation : cela concerne les plantes qui ne peuvent pas être produites ou récoltées en quantité suffisante à l'état naturel en France. Dans ce cas, il est important de s'assurer de l'absence de falsification et de vérifier la bonne qualité de la matière première utilisée.

En thérapeutique, on peut utiliser différentes parties de plantes :

- Les feuilles : c'est la partie la plus utilisée de la plante. Elles produisent des hétérosides et des alcaloïdes
- La tige peut contenir des principes actifs notamment dans l'écorce
- L'aubier est la partie de la tige entre le cœur et l'écorce
- Le bois peut fournir le charbon végétal
- Le bourgeon utilisé en gemmothérapie
- Les rhizomes, tubercules et bulbes
- La racine accumule des sucres et contient des alcaloïdes
- La fleur peut contenir des alcaloïdes et des tanins
- Le fruit contient des huiles essentielles, des vitamines et des sucres

- Les graines fournissent des huiles, de l'amidon
- Les sécrétion végétales (gommes, résines)

Une fois récoltée, il faut s'assurer de la conservation de la plante. Pour cela, il faut faire sécher la plante, et éviter une exposition trop soutenue à la lumière afin de ne pas dégrader les principes actifs. Il est important de gérer en simultanée la traçabilité des plantes, afin de connaître l'ensemble des éléments la concernant (numéro de lot, lieu et date de récolte, ...).

Les plantes médicinales peuvent contenir différentes familles de principes actifs :

- Les glucosides [26], dont les glucosides cardiotoniques, sont des principes actifs composés d'une partie glucidique et d'une fonction alcoolique. La digitale pourpre et le muguet, déconseillé en automédication en contiennent.

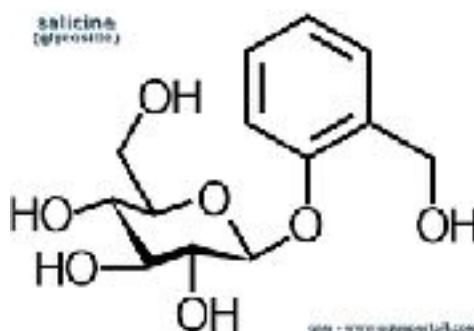


Figure 10 : Exemple de la salicine [27,28]

- Les saponines [29] se composent d'un stéroïde ou d'un triterpène. Doués de propriétés tensioactives qui peuvent les rendre toxiques (activité détergente), ces composés ont également une action expectorante. On retrouve la saponaire officinale du même nom que sa famille.

- Les huiles essentielles : ce sont des composés volatiles, sur lesquels nous reviendrons dans la partie suivante.
- Les phénols [35] [Figure 13]: les dérivés phénoliques ont une structure cyclique. On retrouve ces composants dans la reine-des-prés, la saule blanc et le chardon-marie qui ont tous des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et anti-bactériennes. Plus de la moitié de ces composés appartiennent à la famille des flavonoïdes.

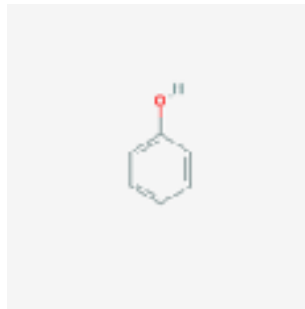


Figure 13 : Exemple du phénol cité de PubChem

- Les flavonoïdes : Dérivant de la famille des composés phénoliques, il donne la couleur aux fleurs. On y retrouve notamment des plantes aux propriétés veinotoniques, hypocholestérolémiante ou anti-oxydante. On pourra citer le ginkgo. [36]

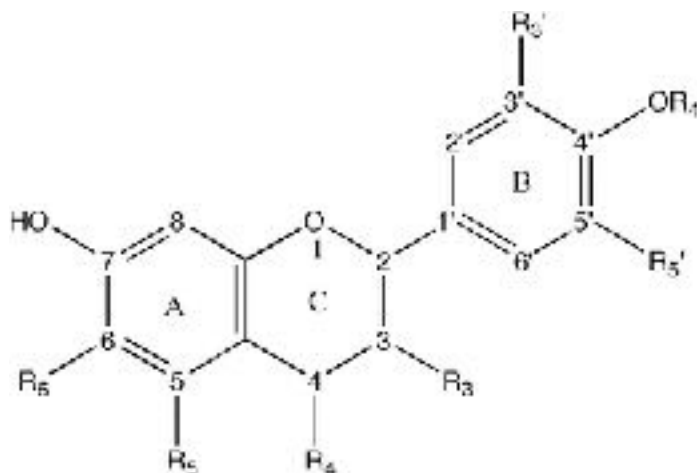


Figure 14 : Structure de base des flavonoïdes cité de l'académie de Montpellier

- Les anthocyanosides : ils font partie de la famille des flavonoïdes. Il s'agit de pigment bleu rouge ou pourpre. Ils ont une action essentiellement veinotonique. [37]

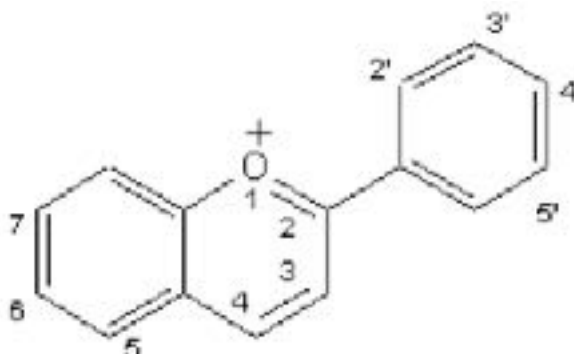


Figure 15 : Structure de base des anthocyanosides : l'ion flavylium

- Les tanins : Appartenant à la famille des flavonoïdes, ce sont des hétérosides très présent dans les feuilles, cortex, racines et fruits. Ils ont des propriétés astringentes en usage externe mais également anti-diarrhéique, antivirale et hémostatique. On retrouve l'aigremoine, le cyprès ainsi que l'hamamélis. [38]

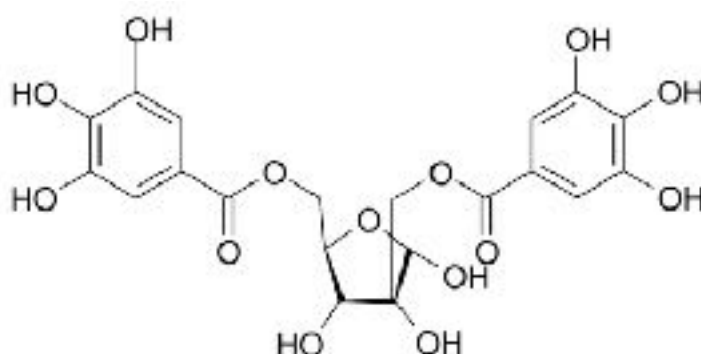


Figure 16 : Exemple de l'hamamelitanin [39,40]

- Les principes amers [41] : il s'agit de composés possédant essentiellement des propriétés digestives en favorisant la production de suc digestive. Parmi les plantes qui possèdent ces principes amers, on trouve la gentiane jaune et l'absinthe.

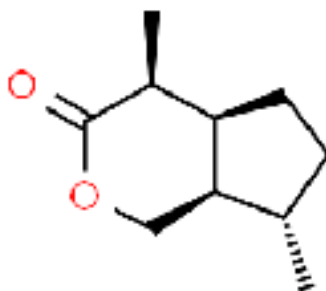


Figure 17 : Exemple de l'iridomyrmécine cité de ChemSpider

- Les anthraquinones [42] [Figure 18]: ce sont des composés laxatifs. La bourdaine est une des plantes qui possède cette structure.

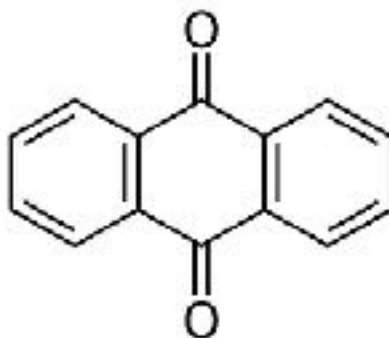


Figure 18 : Structure de l'anthraquinone cité de Fishersci

- Les mucilages [43] : il s'agit de polysaccharides, qui gonflent au contact de l'eau. Ils sont utilisés contre la constipation, la toux et les maux de gorge.

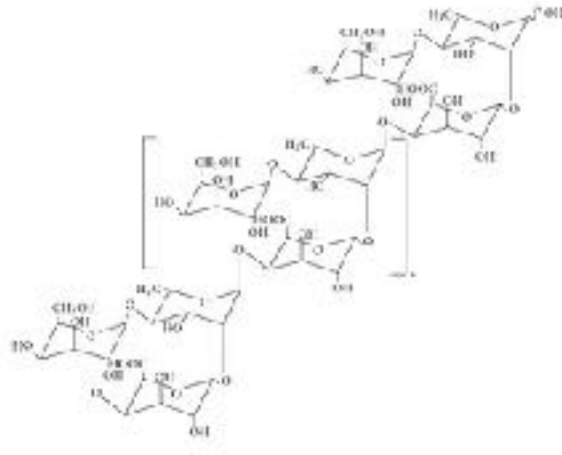


Figure 19 : Structure de base des polysaccharides

- Les sesquiterpènes: ce sont des composés antibactériens et antiparasitaires. Néanmoins, ils nécessitent une surveillance importante du fait d'un risque de réaction allergique.

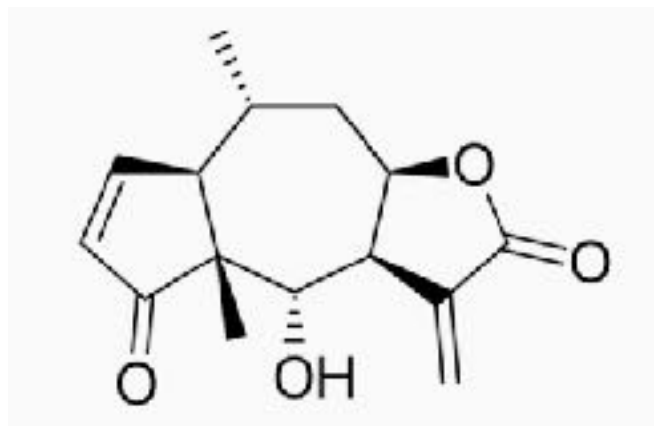


Figure 20 : Exemple de l'hélénaline

- Les coumarines: il s'agit de composés veinotoniques et vasoconstricteurs. Certaines peuvent également avoir un effet digestif.

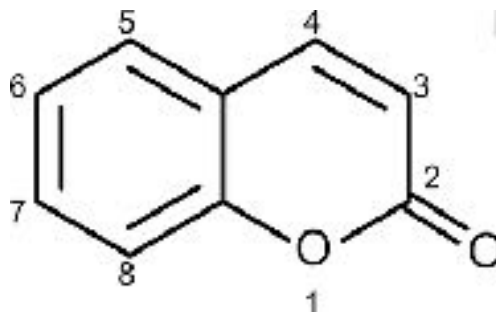


Figure 21 : Structure de la coumarine

- Les caroténoïdes : ce sont des pigments colorés jaune-orange regroupant les carotènes et les xanthophylles. Ils possèdent des propriétés antioxydantes.

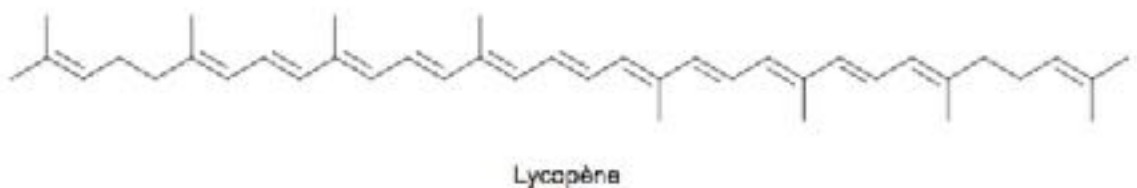


Figure 22 : Structure du lycopène

2.3 Critères de qualité

Afin de garantir la sécurité des patients, il est essentiel de s'assurer de la bonne qualité des plantes choisies et commercialisées. Comme nous l'avons déjà vu, l'ensemble des plantes médicinales doit être répertorié et à la Pharmacopée Française XI^e édition.

Ainsi, les plantes sont répertoriées en mentionnant leur nom français, leur nom scientifique, la famille à laquelle elle appartient, la partie utilisée et éventuellement leur toxicité. Les plantes médicinales sont classées en deux listes :

- La liste A comprend 416 plantes
- La liste B regroupe 130 plantes

Il existe également une troisième catégorie de 148 plantes, dont la vente est autorisée pour tous les commerces, à la condition que ces plantes soient vendues en l'état, sans mélange et qu'elle ne mentionne pas une éventuelle activité thérapeutique.

Nous allons nous intéresser aux différents examens à faire subir aux plantes afin de s'assurer de la qualité des drogues.

Une fois les plantes récoltées, il s'ensuit des étapes de transformation avant de pouvoir délivrer les plantes au public :

- Dans un premier temps, les plantes sont triées et identifiées. Le tri est une opération nécessaire afin d'éliminer tous les contaminants possibles.
- Dans un second temps, les plantes sont séchées selon différents procédés en fonction la partie utilisée.
- La plante est à nouveau triée pour éliminer toutes les parties non utilisées.
- La partie utilisée va être coupée puis tamisée afin d'obtenir un mélange homogène.

À la suite de ces étapes, différents contrôles doivent être réalisés :

- L'identification permet de s'assurer de l'identité de la matière première.
- Le contrôle botanique a pour but de contrôler les caractères organoleptiques et microscopique de la plante.
- Le contrôle chimique permet de mettre en évidence la présence des principes actifs.
- Les contrôles de qualité sont multiples :
 - La teneur en eau et perte à la dessiccation doit être comprise entre 5 et 10 % en règle générale.
 - Le taux de cendre permet d'évaluer la propreté de la plante.
 - La recherche d'éléments étrangers qui peut-être le signe d'une falsification.
 - La recherche de métaux lourds qui peut signer une contamination.
 - La recherche de produits phytosanitaires qui doit correspondre aux normes donné par la Pharmacopée Européenne.
 - La recherche d'une contamination microbienne qui doit également répondre au norme de la Pharmacopée Européenne.
 - La recherche de radioactivité, au maximum 600 Bq/kg.
 - La recherche de substances toxiques étrangères : il peut s'agir de champignons ou de résidus de plantes toxiques.

- La recherche de contamination par les solvants à partir desquels sans préparer les médicaments.
- Le contrôle de stabilité afin de s'assurer de l'absence de modification de la composition des médicaments à base de plantes au fil du temps.

Une fois que la plante a passé l'ensemble de ces tests, elle peut être utilisée soit dans l'état, ou après transformation. Ainsi, il est nécessaire de s'assurer des bonnes conditions de conservation, en veillant notamment à la stabilité de la température, du taux d'humidité et on les protège également des sources de lumière. La durée de conservation des plantes dépend de la partie utilisée (1 an pour les plantes à huiles essentielles ; 2 ans pour les fleurs, les feuilles, les tiges herbacées ; jusqu'à 4 ans pour les racines, les écorces et les tiges coriaces).

À ce stade, il est possible de délivrer les plantes au public, y compris sous forme de préparation.

Dans le cas des médicaments à base de plantes, et pour respecter le Code de la Santé Publique, ces produits nécessitent une autorisation de mise sur le marché.

[44]

La demande d'autorisation de mise sur le marché doit se baser sur un dossier complet afin d'établir la sécurité et l'efficacité du médicament. Ce dossier doit contenir les informations chimiques et pharmaceutiques, les rapports non cliniques et les rapports d'études cliniques.

Il existe une procédure simplifiée de demande d'autorisation de mise sur le marché. Cette procédure doit mentionner une bibliographie scientifique détaillée basée sur l'usage du médicament depuis au moins 10 ans en France ou dans l'Union européenne.

3. Utilisation des plantes

Une fois que les plantes ont suivi l'intégralité du processus, elles peuvent être utilisées sous différentes formes. Nous allons donc nous intéresser aux formes galéniques utilisées fréquemment en phytothérapie. [45]

À l'officine, la délivrance des plantes médicinales peut concerner soit les plantes non mélangées, soit des mélanges de plantes. De façon générale, les mélanges de plantes ne devrait pas comporter plus de 10 espèces différentes, avec certaines plantes qui vont avoir une action thérapeutique bien précise alors que les autres vont améliorer les caractères organoleptiques du produit.

En phytothérapie, il est possible d'utiliser les mélanges de plantes sous diverses formes afin d'exploiter au maximum l'ensemble des principes actifs et améliorer la qualité des soins pour le patient. Ainsi, nous pouvons retrouver des préparations sous diverses formes. La méthode d'extraction choisie dépendra des principes actifs que l'on cherche à obtenir. En effet, les plantes possèdent très souvent plusieurs indications thérapeutiques. Ainsi, selon l'action recherchée, on privilégiera un procédé par rapport à un autre.

La matière première végétale utilisée peut prendre plusieurs formes :

- Les plantes sèches sont utilisées pour les tisanes, les extraits fluides, mous ou secs, les teintures ou les poudres.
- Les plantes fraîches sont utilisées pour les teintures mères, les macérats, les suspensions intégrales de plantes fraîches, ou les extraits fluides de plantes standardisées.
- Les plantes stabilisées permettent de fournir les intraits. Pour obtenir une plante stabilisée, il faut traiter les plantes fraîches par de l'alcool ou à la chaleur afin d'empêcher les réactions enzymatiques, ce qui permet de conserver la plante et ses principes actifs.

3.1 Poudres

Une fois la plante séchée, on la coupe très finement, puis on la réduit en poudre à l'aide d'un mortier par exemple. Il peut s'agir d'une poudre de la totalité de la plante ou d'une partie de la plante (seulement la racine ou l'écorce...). Il n'y a pas d'extraction des principes actifs mais simplement un broyage des éléments. La concentration est donc moindre et c'est la raison pour laquelle la dose doit être plus importante.

Les poudres peuvent servir à fabriquer des gélules ou être présentées en sachet (Infusettes) ou encore en vrac, telles quelles.

L'inconvénient de la poudre, c'est le risque de détérioration des principes actifs. Mieux vaut réduire en poudre une plante (qui aura été conservée entière) juste avant l'utilisation ou , si on doit le préparer à l'avance, toujours en petite quantité.

Les poudres s'utilisent de plusieurs manières:

- En **infusion** : on verse de l'eau frémissante sur la poudre, puis on boit la totalité de la préparation sans filtrer. On peut également diluer la poudre simplement dans un verre d'eau froide, ou la prendre directement sur la langue avec un peu d'eau.
- En **mélange avec l'alimentation** : dans un jus, un yaourt, une compote, une salade...Les plantes reminéralisantes, comme l'ortie piquante ou la prêle des champs peuvent se prendre de cette manière

3.2 Décoctions, infusions, tisanes

Il s'agit d'une préparation aqueuse à base de plantes médicinales fraîches ou séchées. L'eau utilisée doit être parfaitement potable et il est préférable d'utiliser des eaux faiblement minéralisées.

Les tisanes sont obtenues de trois manières différentes : par infusion, décoction, macération.

L'infusion :

Ce mode préparatoire consiste à verser de l'eau frémissante sur la ou les plantes fraîches et séchées, préalablement placées dans un récipient couvert comme une tisanière ou une théière.

Il est nécessaire d'ensuite filtrer la préparation à l'aide d'une petite passoire ou d'un filtre à café. Les plantes sont à laisser infuser pendant une période plus ou moins longue selon la partie de la plante.

Il est préférable de couvrir les infusions afin de préserver les composés volatils. L'infusion se pratique principalement avec les parties dites fragiles d'une plante comme les fleurs ou les feuilles.

Exemple de préparation d'une tisane par la méthode des puristes :

On place les plantes dans une casserole avec de l'eau froide que l'on met à chauffer mais à éteindre avant ébullition. On couvre ensuite et on laisse infuser le temps nécessaire selon la partie de la plante. L'idée est de réhydrater les plantes et de ne pas les agresser, ce qui peut arriver en versant de l'eau bouillante. Cette méthode permet une libération douce et progressive des principes actifs.

La décoction :

La décoction consiste à mettre les plantes directement dans l'eau froide puis porter à ébullition pendant un temps plus ou moins long :

- 2 à 3 minutes pour les tiges, feuilles coriaces et fruits
- 5 minutes ou plus pour les écorces et racines voire plus long pour l'aubier du tilleul

On les laisse ensuite infuser à couvert puis on filtre.

La décoction convient aux parties dures des plantes : écorces, racines, feuilles dures, ...

Cependant, toutes les racines ne se font pas bouillir, on privilégie la macération pour les racines de gentiane, guimauve et réglisse.

La macération :

Ce mode d'extraction est privilégié lorsque les principes actifs risquent d'être détruits par la chaleur, et également lorsque l'on veut éviter la présence de tanins qui en excès donnent un goût âpre voire amer à la tisane.

Le principe de la macération consiste à mettre la plante en contact à froid avec l'eau dans un récipient opaque et couvert pendant plusieurs heures généralement toute une nuit (10-12 heures). L'idéal étant de remuer de temps en temps la préparation puis la filtrer.

L'eau n'étant pas un conservateur, au delà de 24 heures, il y a un risque d'oxydation, de fermentation et donc de développement de moisissures.

On peut réaliser des macérations avec d'autres liquides comme l'alcool, le vin et l'huile qui se prolongeront sur des jours voire des semaines.

Conseils pour la préparation des tisanes :

- Utilisez de l'eau aussi pure que possible faiblement minéralisée
- Il est préférable de ne pas y ajouter de sucre mais privilégier le miel ou le sirop d'agave
- Préparez les tisanes au jour le jour
- Couvrir les tisanes afin de conserver les composés volatiles
- Une tisane de plantes fraîches devra infuser plus longtemps qu'une tisane de plantes sèches car une plante fraîche contient plus d'eau

Un mélange pour tisane ne doit pas contenir plus de 10 drogues :

- Maximum 5 substances actives représentant minimum 10 % chacune du volume final
- Maximum 3 plantes permettant d'améliorer la saveur du mélange pour maximum 15 % du volume final
- Maximum 2 plantes pour améliorer l'aspect total du mélange pour un maximum de 10 % du volume final du mélange.

3.3 Gélules de plantes et comprimés

Les gélules de plantes peuvent contenir soit de la poudre de plante séchée, soit un extrait sec pulvérulent. L'extrait sec va permettre d'obtenir une concentration de principe actif jusqu'à 10 fois supérieure par rapport la plante séchée. La principale différence entre les deux méthodes consiste en la reproductibilité. En effet, la poudre de plante séchée possède une concentration en principe actif variable selon les conditions environnementales. En revanche, l'utilisation des extraits secs permet de garantir la reproductibilité du dosage, et ainsi de garantir la même efficacité pour la même posologie.

Les comprimés sont également fabriqués à partir de poudre de plante séchée ou d'extrait sec. La différence de galénique permet d'obtenir une forme solide résistante à la lumière. De plus, la forme comprimé peut masquer le goût des plantes.

3.4 Usage externe

Les **cataplasmes** sont des préparations pâteuses appliquées soit telles quelles sur la peau, soit à l'aide d'un tissu. On peut faire des cataplasmes avec de l'argile, des légumes (le chou) ou des plantes médicinales. Ils sont appliqués chauds.

Il y a différentes façons de préparer un cataplasme :

- Imbibez la plante d'eau chaude et laissez reposer
- Hachez la plante pour la réduire en pâte
- Posez au milieu d'un film plastique une boule de cette pâte
- Appliquez sur la zone concernée

Les **lotions** sont des préparations qui s'appliquent généralement sur le visage mais il existe aussi des lotions capillaires. Les lotions consistent souvent en une tisane concentrée que l'on appliquera sur la peau à l'aide d'un coton. Elles peuvent également être préparées à base de jus de plantes, de vinaigre, d'huiles essentielles ou d'hydrolats.

Les **bains de bouche** à absorber sans avaler une infusion ou une décoction et la faire aller dans tous les sens dans la bouche. Il faut cracher et recommencer. Ils se prennent en cas d'inflammation de la muqueuse buccale ou des gencives. La guimauve est souvent indiquée pour adoucir tous types d'inflammation.

Les bains aux plantes médicinales consistent à s'immerger dans l'eau après y avoir ajouté des plantes préparées sous forme de tisanes. Il y a deux façons de faire :

- Préparer une infusion ou une décoction à part et la verser ensuite dans le bain, 2 à 3 litres d'infusion peuvent suffire pour une baignoire classique.
- Accrocher un sac en tissu sous le robinet d'eau chaude dans lequel se trouveront les plantes. L'infusion se fera dans le bain et on pourra malaxer le sac de temps à autre.

En fonction des plantes utilisées, les bains peuvent être relaxants et sédatifs (lavande officinal, tilleul), anti-rhumatismaux et reminéralisantes (ortie piquante, prêle des champs) ou encore adoucissants et anti prurigineux (avoine, souci officinal).

3.5 Autres formes

Il existe d'autres formes de produits de phytothérapie :

Les **extraits fluides, mous ou secs** :

- Les extraits fluides permettent d'extraire la totalité de la drogue sèche pour obtenir une équivalence 1 partie d'extrait fluide = 1 partie de plante séchée. L'extraction se fait par l'intermédiaire d'un solvant.
- Les extraits mous sont l'intermédiaire entre les extraits secs et les extraits fluides. La différence de consistance se justifie par une évaporation plus ou moins longue.
- Les extraits secs sont obtenus par extraction de la poudre de plante par un solvant avant de subir une nébulisation ou un séchage sous vide ou une lyophilisation.

Les **nébulisats** sont obtenus suivants plusieurs étapes. Dans un premier temps, la plante est extraite par macération. Après filtration, pour obtenir un extrait liquide, le solvant est éliminé par nébulisation en dispersant l'extrait fluide sous forme de brouillard et en évaporant par l'air chaud le solvant.

Les **teintures** sont des macérations de plantes fraîches ou sèches avec de l'alcool. On parle aussi de macération ou d'extrait hydroalcoolique (eau et alcool) ou parfois d'alcoolature.

On distingue deux sortes de teintures :

➤ *Les teintures mères homéopathiques :*

Elles sont préparées à base de plantes fraîches par macération alcoolique à différents titres, souvent 65°. Ces teintures mères sont, sauf exception, au 1/10ème soit une part de plante pour dix parts d'alcool.

➤ *Les teintures officinales :*

Elles sont préparées à base de plantes sèches ou de poudres de plantes sèches par macération avec de l'alcool dont le titre varie de 60/90°. Ces teintures mères sont préparées au 1/5ème de leur poids de plante sèche, c'est à dire une part de plante pour cinq parts d'alcool.

Pour fabriquer un **sirop** à partir d'une tisane, il faut faire une macération de 6 à 12h voire 24 heures. Si on utilise des plantes sèches, on compte en moyenne 50 grammes de plantes pour un litre d'eau. On double la dose pour des plantes fraîches. Une fois la macération filtrée, on mesure la quantité de liquide obtenu et on ajoute le même poids de sucre non raffiné ou de miel de préférence. Puis on porte le tout à ébullition, à feu doux pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la consistance devienne plus épaisse tout en remuant régulièrement.

Les sirops ont l'avantage de camoufler le goût désagréable que peuvent avoir les plantes.

II : L'aromathérapie

1. Histoire de l'aromathérapie

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie. Cette matière, plus récente, n'a pu se développer que grâce aux innovations techniques, qui ont permis de d'extraire les molécules aromatiques des plantes. [46]

1.1 Avant notre ère

L'aromathérapie pourrait exister depuis l'Antiquité, en Égypte et en Grèce. Il semble que les plantes pouvaient être distillées dès cette époque.

Néanmoins, l'apparition de l'alambic [47] [Figure 22] date du VIII^e siècle, par le médecin persan Jabir Ibn Hayyan. On retrouve ici encore le médecin perse Avicenne, qui améliore l'alambic pour se rapprocher de la forme actuelle.



Figure 22 : Alambic médiéval [48]

A cette époque, l'alambic est initialement utilisé pour obtenir des eaux florales, des parfums ou des médicaments.

1.2 L'époque moderne

Ce n'est qu'à partir du XIX^e siècle que les principes actifs commencent à être classés.

René-Maurice Gattefossé [49] [Figure 23] (1881 – 1950) est considéré comme l'un des fondateurs de l'aromathérapie.



Figure 23 : René-Maurice Gattefossé cité de Healthessential

Avec ses frères, ils se concentrent sur la recherche des plantes aromatiques et leurs propriétés. Ainsi, les connaissances obtenues sur la lavande lui permettent de se soigner de graves brûlures. Le terme « aromathérapie » est inventé en 1937. Il s'agit d'un recueil d'articles détaillant les usages thérapeutiques des huiles essentielles.

Le docteur Valnet [Figure 24] (1920 – 1995) [50] est également considéré comme un des fondateurs de l'aromathérapie moderne.



Figure 24 : Jean Valnet cité de Docplayer

Le Docteur Valnet a écrit de nombreux ouvrages entre 1971 et 1981 dans lesquels il développe les propriétés des huiles essentielles et leur utilisation pour soigner. Il a notamment étudié les activités antibiotiques et anti-infectieuses des huiles essentielles.

Enfin, les notions de chémotypes [51] et d'aromathérapie scientifiques développées par les docteurs Pénélo et Franchomme ont permis de faire le lien entre l'activité thérapeutique des huiles essentielles et leur composition chimique.

2. Définitions

2.1 L'aromathérapie

Par définition, « aromathérapie » vient du grec « *aroma* » qui signifie aromate et « *therapein* », qui veut dire soigner.

L'aromathérapie est une discipline appartenant à la phytothérapie. En effet, si la phytothérapie utilise l'intégralité des plantes, en aromathérapie, on utilise les huiles essentielles de plantes identifiées botaniquement de façon extrêmement précise, afin de déterminer avec certitude quels seront les principes actifs présents dans ces huiles essentielles. L'aromathérapie utilise donc des mélanges complexes et concentrés, ce qui nécessite un conseil attentif pour éviter tous les effets indésirables.

Le principe de l'aromathérapie consiste donc à utiliser les composants aromatiques des plantes dans le but de prévenir ou de soulager les pathologies physiques ou nerveuses.

2.2 Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont définies à la pharmacopée française depuis la 9^e édition. La matière première est donc une essence extraite de drogue végétale.

Pour s'assurer de la qualité et de l'identité d'une huile essentielle, il est important d'identifier précisément la plante que l'on va utiliser. Ainsi, la plante doit être nommée en latin avec son nom de genre, son nom d'espèce est l'initiale du premier botaniste à l'avoir décrite. À cela, on peut ajouter le nom de la sous-espèce ou de la variété et le nom de la famille botanique. Ainsi, la plante est correctement décrite, il est possible de déterminer avec certitude quelle huile essentielle pourra en être extraite.

Exemple : Huile essentielle de lavande ou lavande vraie, *lavendula officinalis*

Les plantes utilisées pour extraire les huiles essentielles doivent posséder les mêmes qualités que les plantes utilisées en phytothérapie. Nous ne reviendrons donc pas sur les conditions de culture ou de cueillette dans cette partie. Néanmoins, nous rappellerons quand même l'importance des facteurs environnementaux comme facteurs influençant la qualité et la quantité des huiles essentielles. La récolte doit se faire un moment optimal afin de s'assurer de la plus forte concentration en huile essentielle.

Il existe également des huiles essentielles dites bio et répondant donc à des critères qualitatifs supplémentaires. Ce critère bio permet de rassurer les consommateurs sur l'absence de résidus nocifs.

Les huiles essentielles se retrouvent dans un nombre limité de famille de végétaux. On peut citer comme principales sources la famille des Apiacées, des Astéracées, des Cupressacées, des Lamiacées, des Lauracées des Myrtacées ou des Rutacées par exemple. Les huiles essentielles peuvent se retrouver dans des fleurs (rose, lavande...), dans des feuilles (eucalyptus, citronnelle), dans la peau des fruits comme pour les Citrus, mais également dans l'écorce comme pour le cannellier, dans les bois comme pour le camphrier, dans les racines comme pour le vétiver, dans les rhizomes comme pour le curcuma, dans les fruits secs comme pour l'anis, ou encore dans les graines comme pour la muscade.

Pour une même espèce de plante, il peut exister plusieurs chémotypes. La présence de ces chémotypes influence la constitution de l'huile essentielle. En effet, si on prend l'exemple du thym, on peut rencontrer sept chémotypes, qui posséderont chacun leur constituant principal dans l'huile essentielle :

- Alpha-terpinéol
- Carvacrol
- Cinéole
- Géraniol
- Hydrate de sabinène
- Linalol
- Thymol

Ainsi, l'identification précise du chémotype est un élément important à prendre en compte pour les huiles essentielles. En effet, bien que les plantes soient de la même

espèce, l'activité thérapeutique de l'huile essentielle sera différente selon son composant principal.



Figure 25 : Exemple d'identification du thym à thujanol cité de Epanews

Les huiles essentielles sont des produits complexes renfermant des substances volatiles. Elles sont obtenues à partir des végétaux selon trois méthodes différentes :

- L'entraînement à la vapeur d'eau : la matière première est plongée dans de l'eau portée à ébullition dans un alambic. La vapeur d'eau entraîne l'huile essentielle avant d'être condensée et récupérée.
- L'expression à froid pour les zestes de *Citrus spp* : les zestes sont dilacérés et passés sous un courant d'eau, afin de récupérer les huiles essentielles contenues dans les poches sécrétrices.
- La distillation sèche concerne souvent les bois les écorces et les racines. La distillation se fait sans ajout d'eau.

Il est essentiel de noter que cette méthode d'extraction est obligatoire pour qu'un produit puisse porter le nom d'huile essentielle.

Afin de s'assurer de la qualité des huiles essentielles, il est essentiel de s'assurer de l'identification correcte du produit. [52]

Une fois l'huile extraite, elle pourra être analysée par chromatographie en phase gazeuse ou par analyse isotopique afin de rechercher des contaminations externes.

Au quotidien, l'analyse de la qualité des huiles essentielles se fait selon plusieurs critères :

- Une analyse physique qui se base sur des critères optiques, d'évaporation, de solubilité...
- Une analyse chimique donne des informations sur la qualité de l'huile essentielle
- Une analyse chromatographique qui permet de vérifier le profil chromatographique de l'huile essentielle et ainsi sa qualité et la présence de ses composants essentiels.

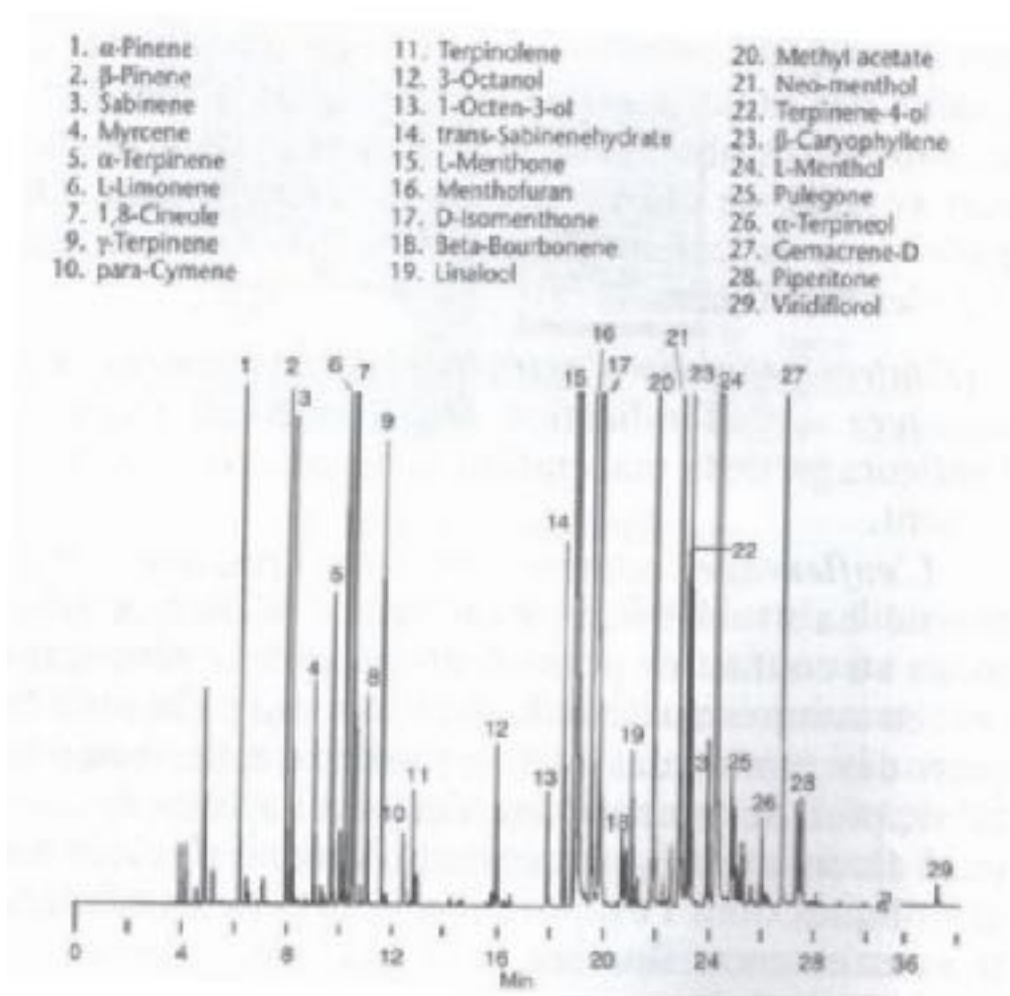


Figure 26 : Chromatographie de l'huile essentielle de Menthe poivrée (selon la technique de la chromatographie en phase gazeuse) [53]

Sur le chromatogramme, chaque pic représente un composé qui a migré. La hauteur du pic est proportionnelle à la quantité de la molécule aromatique présente au sein de l'huile essentielle. L'axe des abscisses, gradué en minutes, permet de déterminer le temps de rétention de chaque molécule. Ce temps est spécifique de chaque composant. Ainsi, le tracé obtenu correspond à la carte d'identité de l'huile à proprement parler.

Les huiles essentielles étant des produits extrêmement sensibles, il est nécessaire de les conserver en respectant des conditions de stockage optimales. Dans un premier temps, il peut exister des incompatibilités avec le contenant. En effet, certains plastiques peuvent réagir avec les huiles essentielles et provoquer leur dégradation.

Une autre source de dégradation des huiles essentielles est l'environnement. Afin de limiter cet impact, il faut stocker les huiles dans des flacons propres et secs en aluminium, en acier inoxydable ou en verre teinté. Le flacon doit être presque entièrement plein, fermer de façon étanche à l'air et l'espace inoccupé doit être rempli avec un gaz inerte tel que l'azote.

Il existe une norme AFNOR concernant le conditionnement et le stockage des huiles essentielles (norme AFNOR NF 75-001 de 1996) et une autre concernant les récipients contenant les huiles essentielles (norme NF 75-002 de 1996).

Pour s'assurer de la qualité des huiles essentielles, il est important de choisir des huiles identifiées avec précision. Le critère HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement identifiée), et son équivalent HECT (huile essentielle chémotypée) sont des gages de qualité, garantissant une huile essentielle pure et chromatographiée à chaque nouveau lot, afin de garantir avec certitude l'identité et la qualité de la composition.

Pour les pharmaciens, il faut sélectionner avec soin les huiles essentielles qui seront délivrées. Le choix d'une huile essentielle identifiée de façon précise est un critère de qualité, d'efficacité et de tolérance.

On peut trouver des médicaments à base d'huiles essentielles, qui se doivent de répondre à la définition du médicament à base de plante : « les médicaments à base de plantes sont des médicaments dont les principes actifs sont exclusivement des drogues végétales et/ou des préparations à base de drogue(s) végétale(s) ». Ces médicaments doivent donc être enregistrés en tant que médicaments traditionnels à base de plantes.

Il existe une liste limitée d'huiles essentielles dont la vente est réservée au monopole pharmaceutique :

- grande absinthe (*Artemisia absinthium* L.) ;
- petite absinthe (*Artemisia pontica* L.) ;
- armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.) ;
- armoise blanche (*Artemisia herba alba* Asso) ;
- armoise arborescente (*Artemisia arborescens* L.) ;
- chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides* L. et *Chenopodium anthelminticum* L.) ;
- hysope (*Hyssopus officinalis* L.) ;
- moutarde jonciforme (*Brassica juncea* [L.] Czernj. et Cosson).
- rue (*Ruta graveolens* L.) ;
- sabine (*Juniperus sabina* L.) ;
- sassafras (*Sassafras albidum* [Nutt.] Nees) ;
- sauge officinale (*Salvia officinalis* L.) ;
- tanaïsie (*Tanacetum vulgare* L.) ;
- thuya (*Thuya plicata* Donn ex D. Don.) ;
- thuya du Canada ou cèdre blanc (*Thuya occidentalis* L.) et cèdre de Corée (*Thuya Koraenensis* Nakai), dits “cèdre feuille”.

Cette liste a été fixée par le décret n°2007-1221 du 3 août 2007, afin de s'assurer de la dispensation encadrée et surtout de la présence de conseils pour éviter tout risque de message, mais également afin de s'assurer de l'absence de contre-indication lors de la délivrance.[54]

Les principes actifs présents dans les huiles essentielles sont regroupés en différentes catégories. Chacune de ces catégories est la signature de propriétés particulières, mais également d'une certaine toxicité. Les huiles essentielles seront donc utilisés avec prudence, afin d'éviter tout risque en lien avec la toxicité des composés aromatiques.

La figure 27 représente l'ensemble des catégories de principes actifs retrouvés dans les huiles essentielles. La position de la molécule dans le référentiel électronique permet également de classer leurs activités. En effet, nous pouvons identifier les anions en tant que composés possédant une action négative, c'est-à-dire une action calmante ou relaxante, alors que les cations qui vont capter les électrons auront plutôt une action stimulante ou tonique.

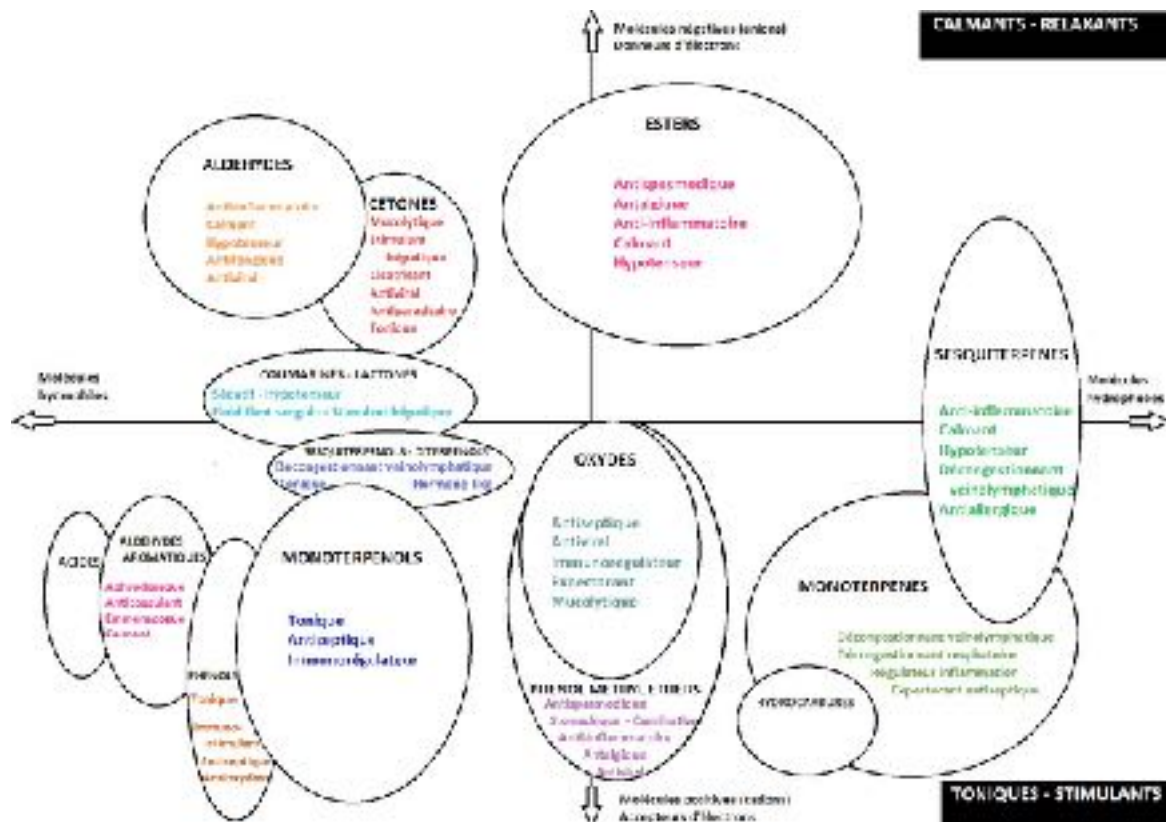


Figure 27 : Identification des molécules aromatiques [55]

On compte 14 grandes catégories de principes actifs aromatiques. Les usages et les toxicités sont différents selon les classes.[56]

- Les phénols aromatiques : il s'agit de composés toniques et stimulants, avec une action anti-infectieuse puissante et un spectre d'action très large. Leur effet stimulant s'exerce également au niveau immunitaire. Ce sont des composés dermocaustiques lorsqu'ils sont utilisés purs, il est donc nécessaire de les diluer pour un usage cutané. Par voie orale, on privilégiera un traitement d'attaque sur 5 à 6 jours à dose élevée, ou une durée plus longue avec des doses faibles. Ces molécules sont déconseillées aux patients hépatosensibles. Parmi les huiles à phénol, on peut citer le thym à thymol, le thym à carvacrol, l'origan compact, l'origan de Turquie, l'origan de Grèce, la sarriette des montagnes, le serpolet, le giroflier, la cannelle de Ceylan, ou le basilic exotique. Les composés phénoliques tuent le germe en détruisant la membrane

cellulaire. Ils sont utilisés en traitement des infections bactériennes virale ou parasitaire.

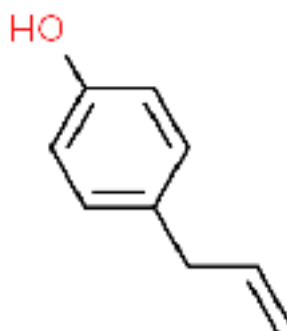


Figure 28 : Le chavicol (*Ocimum basilicum* spp *basilicum* ou *Basilic exotique*) cité de Chemspider

- Les monoterpénols sont également de puissants anti-infectieux à large spectre d'action. Ils sont également immunomodulateurs et neurotoniques. Grâce à leur absence de toxicité aux doses physiologiques et thérapeutiques, ils peuvent s'utiliser pures sur la peau ou par voie orale. Ces composés sont utilisés pour traiter de nombreuses infections. Dans cette famille, on trouve notamment le bois de rose, le thym à linalol [Figure 29], le bois de Hô, le palmarosa, le thym à thujanol, la marjolaine à coquille, la menthe poivrée, la menthe des champs, le géranium rosat, le tea tree, le ravintsara, le niaouli, l'eucalyptus radié, l'orange bigarade, ou encore la lavande vraie.

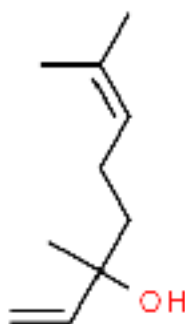


Figure 29 : Le linalol (*Thymus vulgaris* CT LINALOL) cité de Chemspider

- Les sesquiterpénols et les diterpénols sont des composés décongestionnant veineux et œstrogen-like. La toxicité de cette famille est faible, néanmoins il faut tenir compte de l'effet hormon-like chez les personnes atteintes de pathologies hormonodépendantes (comme des antécédents de cancer du sein ou des ovaires). Dans cette famille, on retrouve notamment l'oranger bigarade, le niaouli, la camomille noble, le cyprès de Provence, le patchouli, l'eucalyptus globuleux, la verveine citronnée, la matricaire, ou la sauge sclarée [Figure 30].

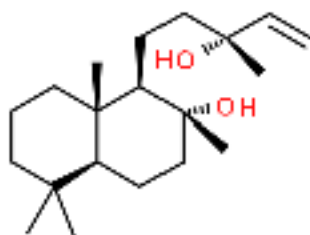
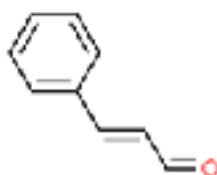


Figure 30 : Le sclaréol (Salvia sclarea) cité de Chemspider

- Les aldéhydes aromatiques : ce sont des agents anti-infectieux très puissants à large spectre d'action. Ils sont également stimulants immunitaires et toniques. Les aldéhydes sont irritants pour les muqueuses et dermocaustiques mais ne présentent pas de toxicité si on respecte les doses thérapeutiques. Du fait de la puissance de ces composés, il est recommandé de les utiliser en dernier recours, ou pour des pathologies lourdes. En cas d'utilisation cutanée, il faudra bien veiller à diluer l'huile essentielle dans une huile végétale. Du fait de leur activité très puissante, ces huiles sont contre-indiquées pour les enfants de moins de 5 ans. Parmi les huiles contenant des aldéhydes aromatiques, on peut citer la cannelle de Ceylan, la cannelle de Chine [Figure 31], le cumin officinal, ou encore le niaouli.



*Figure 31 : Le cinnamaldéhyde (Cinnamomum cassia ou Cannelle de Chine)
cité de Chemspider*

- Les aldéhydes sont des composés négativants possédant une action anti-inflammatoire très puissante, mais également une action sédatrice. Ainsi, les huiles essentielles contenant des aldéhydes sont utilisées pour des problèmes rhumatismaux, articulaires ou tendineux. Ces huiles peuvent être irritantes pour la peau et les muqueuses, en provoquant toux et larmoiement chez les personnes sensibles. Ces huiles essentielles sont à utiliser diluées dans les huiles de massage. Ces composés sont présents notamment dans les huiles de leptosperme citronné, lemongrass, verveine citronnée, litsée citronnée, citronnelle de Java [Figure 32], eucalyptus citronnée, géranium rosat, anis vert par exemple.

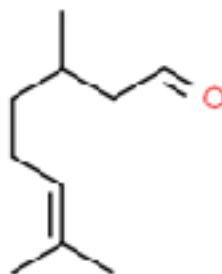


Figure 32 : Le citronnellal (Cymbopogon winterianus ou Citronnelle de Java) cité de Chemspider

- Les cétones terpéniques sont des composés négativants possédant un effet mucolytique, lipolytique, cholagogue et cholérétique. Pour des dosages faibles, elles ont un effet stimulant du système nerveux central, alors qu'à forte dose elles sont neurotoxiques. En dépit de leurs effets, les cétones sont à utiliser avec beaucoup de précautions, en raison de leur neurotoxicité et de leur action abortive. Du fait de l'action abortive, les huiles cétoniques sont interdites les trois premiers mois de la grossesse et la prise pour les 6 mois suivants ne doit se faire que sous la responsabilité du prescripteur. La toxicité est également dose et voie dépendante et spécifique de chaque huile. Parmi les huiles à cétones, on peut citer l'immortelle, le romarin à verbénone, la menthe poivrée [Figure 33], le romarin à vampire, la sauge officinale, le thuya, l'eucalyptus globuleux ou le carvi. Ces huiles sont à privilégier dans le

traitement d'infections respiratoires basses, mais également de problèmes gynécologiques.

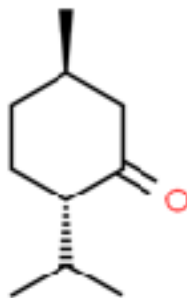


Figure 33 : La menthone (*Mentha x piperita* var. *franco mitcham* ou *Menthe poivrée*) cité de Chemspider

- Les oxydes terpéniques sont des molécules positivantes, possédant une fonction expectorante et décongestionnante respiratoire. Ce sont également des immunomodulants. Ces huiles, irritants pour les voies respiratoires sont contre-indiquées chez les asthmatiques, car elles peuvent provoquer une crise d'asthme. Elles sont également contre-indiquées au cours de la grossesse et de l'allaitement. Ces composés sont les plus fréquents dans les huiles essentielles. Elles sont utilisées pour les infections respiratoires. Parmi les huiles contenant des oxydes terpéniques on peut citer notamment le ravintsara, l'eucalyptus radié et l'eucalyptus globuleux, le niaouli, le laurier noble ou le romarin à cinéole.

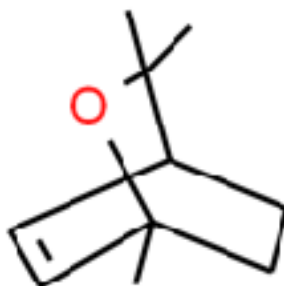


Figure 34 : Le 1,8 cinéole (*Eucalyptus radiata* ou *Eucalyptus radié*) cité de Chemspider

- Les phénols méthyl-éthers sont des composés positifs, possédant des actions antispasmodiques et myotropes importantes. On peut également souligner leur action antalgique et anti-inflammatoire. Ces huiles ont une action dermocaustiques moins importante que les phénols et pourront être privilégiées pour les peaux sensibles. Il faudra néanmoins les utiliser diluées. Ces huiles peuvent également être mises en contact avec les muqueuses. Certains composés de cette famille peuvent posséder une action neurotoxique ou abortive. Du fait de leur action antalgique et antispasmodique, cette famille de composés est principalement utilisée en rhumatologie. L'action oestrogen-like qu'elle possède permet également d'atténuer les troubles de la ménopause, elle possède aussi une action galactogène qui favorise l'allaitement. Enfin, l'estragole, présent notamment dans l'estragon, possède une action antiallergique et peut être utilisé par interne ou externe. Les huiles renfermant des phénols méthyl-éthers sont notamment le basilic exotique, l'estragon, l'anniversaire, le fenouil doux, la badiane, le laurier noble, le persil frisé ou le mélaleuque blanc.

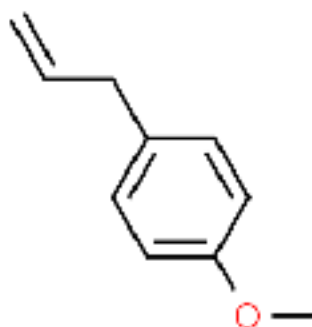


Figure 35 : L'estragole (*Artemisia dracunculus* ou Estragon) citée de Chemspider

- Les esters sont des composés négatifs avec une action antispasmodique, calmante, anti-inflammatoire et antalgique marquées. Les esters ne possèdent aucune toxicité au dose physiologique et thérapeutique. Par voie cutanée, une dilution pourra être nécessaire sur les peaux sensibles. Ces huiles sont utilisés comme anti-

inflammatoire pour traiter tout type de spasme. Parmi les huiles essentielles contenant des esters, on peut citer le géranium rosat, l'immortelle, le laurier noble, le lavandin, la lavande vraie, la menthe citronnée, le petit grain bigarade, l'ylang ylang, le giroflier, la camomille noble, la mandarine, la menthe poivrée, la nigelle de Damas, ou encore la gaulthérie couchée.

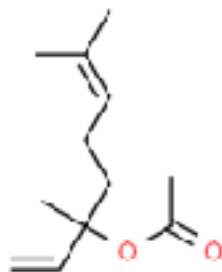


Figure 36 : L'acétate de linalyle (*Citrus aurantium* spp. *aurantium* ou *Petit grain bigarade*) cité de Chemspider

- Les terpènes sont des composés positifs avec une action décongestionnante respiratoire, lymphotonique, stimulante digestive mais également cortison-like. Les terpènes sont responsables de sensibilité cutanée, ils peuvent également être responsables de sensibilisation en cas d'utilisation régulière. Les dérivés terpéniques peuvent être utilisés en cas de pathologies respiratoires, pour améliorer la circulation veineuse et lymphatique, et pour traiter les affections prostatiques. Parmi les huiles contenant des dérivés terpéniques, on peut citer le sapin baumier, l'épinette noire, le pin sylvestre, le lentisque pistachier, le cyprès de Provence, la sarriette des montagnes, le thym vulgaire CT paracymène, les zestes de citron, d'orange ou de mandarine, la lavande vraie, le citronnier, le tea tree, le ravintsara, le romarin officinal.

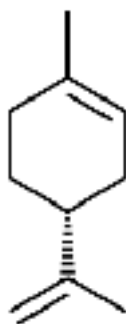


Figure 37 : Le limonène (zeste de *Citrus*) cité de Chemspider

- Les sesquiterpènes sont des composés négativants, avec une action anti-inflammatoire, calmante et décongestionnante veineuse et lymphatique. Les sesquiterpènes ne possèdent pas de toxicité cutanée, en revanche ils peuvent augmenter l'action abortive des cétones lorsqu'ils sont utilisés simultanément. Ces molécules possèdent également une action antiallergique, ce qui justifie leur utilisation dans le traitement des affections allergique et inflammatoire. Les huiles renfermant des sesquiterpènes proviennent entre-autre du sapin baumier, du houblon, de l'origan vulgaire, du céleri cultivé, de la matricaire [Figure 38], de l'achillée millefeuille, de l'ylang ylang, du curcuma, du gingembre, du cyprès de Provence, du cèdre de l'Atlantique, ou du patchouli.

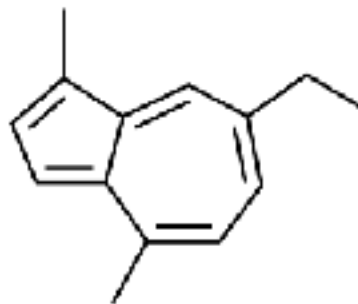


Figure 38 : Le chamazulène (Matricaria recutita ou Matricaire) cité de Chemspider

- Les lactones sont des molécules positivantes possédant une action mucolytique expectorante très importante. On peut également signaler des actions cholagogue et cholérétique et hépato-stimulante marquées. La toxicité des lactones est essentiellement nerveuse, mais du fait de leur faible concentration la toxicité ne se fait pas sentir. Compte tenu de leurs propriétés, les lactones sont essentiellement utilisées dans les bronchites chroniques obstructives, les spasmes bronchiques, les emphysèmes ou encore la mucoviscidose. Elles peuvent aussi être utilisées pour des insuffisances hépatobiliaires. Les lactones sont retrouvées dans l'inule odorante [Figure 39], le laurier noble, ou l'achillée millefeuille.

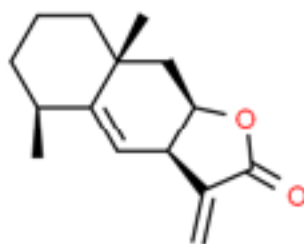


Figure 39 : L'alantolactone (Inula graveolens ou Inule odorante) cité de Chemspider

- Les coumarines sont des composés légèrement négatifs, présentant des actions sédative, anticonvulsive et hypnotique importante. On peut également noter une action hépato-stimulante. Il est important de noter l'action anticoagulante. Les coumarines sont des molécules photosensibilisantes, ce qui contre-indique l'exposition solaire après leur utilisation. Les huiles contenant des coumarines sont employées essentiellement pour traiter les insomnies, le stress, les dépressions. Grâce à leur effet fluidifiant, on va pouvoir traiter les hématomes, les varices, les hémorroïdes... les huiles contenant des coumarines [Figure 40] sont principalement la bergamote, l'estragon, la matricaire, la lavande vraie, la cannelle de Ceylan, le citronnier, la mélisse officinale ou encore l'angélique.

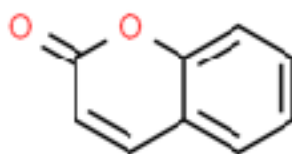


Figure 40 : La coumarine (Cinnamomum verum ou Cannelle de Ceylan) cité de Chemspider

- Les phtalides sont des composés détoxifiants hépatiques, dépuratifs rénaux, stimulants hépatopancréatiques. Ces huiles sont idéales pour détoxifier l'organisme. On retrouve les phtalides dans le céleri cultivé ou la livèche par exemple.

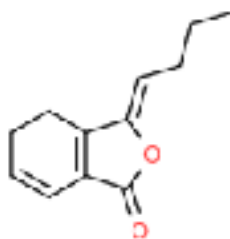


Figure 41 : Le ligustilide (*Apium graveolens* var. *dulce* ou céleri cultivé)
cité de Chemspider

2.3 Les huiles végétales

Les huiles végétales ont un rôle de véhicule, notamment lors de l'application cutanée d'huiles essentielles pouvant avoir un effet irritant sur la peau.

Néanmoins, le choix de l'huile végétale possède toute son importance. Leurs propriétés sont différentes et l'huile végétale pourra compléter l'effet des huiles essentielles à administrer.

Les huiles végétales sont souvent extraites à froid à partir des graines ou des fruits. Dans d'autres cas, il peut s'agir de la fraction lipidique des fleurs.

Voici des exemples d'huiles végétales et leurs propriétés [57]:

- l'huile d'arnica est extraite des fleurs d'arnica. Cette huile est à privilégier comme décontractant musculaire
- l'huile d'amande douce est extraite par pression du fruit, l'amande. Elle a un effet hydratant sur les peaux sèches. On peut également l'utiliser par voie orale, à raison de 10 grammes par jour, .
- l'huile d'argan obtenue par pression des noix d'argan. On peut l'utiliser par voie orale à raison de 10 grammes par jour. En application cutanée, l'huile d'argan aura principalement un effet anti-âge.
- L'huile d'avocat est obtenue par pression du fruit. Elle peut d'utiliser par voie orale à raison de 10 grammes par jour et présente un intérêt particulier pour son apport en vitamine E et en acide palmitoléique. Par voie cutanée, elle permet d'hydrater et d'adoucir la peau et de fortifier les cheveux.
- L'huile de bourrache est obtenue par pression des graines de fleurs de bourrache. Cette huile est connue pour être riche en acide gamma-

linolénique, réparateur endocrinien et réparateur cutané. Elle peut d'utiliser par voie orale, 10 grammes par jour mais aussi par voie cutanée pour régénérer la peau.

- l'huile de calendula provient des fleurs. Elle a un usage cosmétique sur les peaux sèches et sensibles.
- l'huile de calophylle est tirée des noix de calophylle par pression à froid. Elle possède des vertus cicatrisantes et à une action sur la circulation sanguine. Ce sera l'huile à privilégier dans le traitement de troubles de la circulation.
- l'huile de coco est obtenue par pression à froid de la pulpe de coco. Cette huile très nourrissante peut être utilisée sur le corps, le visage et les cheveux. Elle est hydratante.
- l'huile de jojoba est produite par pression des graines. Elle a un rôle dans la régulation du sébum. Elle hydrate la peau et agit sur les douleurs articulaires et les courbatures.
- l'huile de macadamia est obtenue par pression des noix de macadamia. On peut l'utiliser par voie orale à raison de 10 grammes par jour, mais c'est également une excellente huile pour application cutanée en raison de son côté non gras, bien qu'elle permet de nourrir et de régénérer la peau. Cette huile contient beaucoup d'acide palmitoléique très hydratant.
- l'huile de millepertuis s'obtient par macération des sommités fleuries. Cette huile est connue pour ses vertus anti-inflammatoire et décongestionnante. Néanmoins, il faut s'assurer d'éviter toute exposition au soleil durant les 24 heures suivant l'application. L'huile de millepertuis peut-être utilisée par voie orale à raison de 10 grammes par jour, ou par voie cutanée lorsque la peau est fragilisée et rougie.
- l'huile de nigelle est obtenue par pression des graines de cumin noir ou nigelle. Cette huile est assainissante, cicatrisante et antioxydante. Elle s'utilise par voie orale à raison de 10 grammes par jour ou en application cutanée en cas d'irritation de la peau ou de crevasse. On lui trouve également un usage capillaire pour lutter contre la chute des cheveux.
- l'huile de noisette obtenue par pression du fruit est une huile neutre. Elle est utilisée essentiellement pour le soin des peaux déshydratées, mais peut être utilisée par voie orale à raison de 10 grammes par jour.

- l'huile de noyau d'abricot par pression des amandons du noyau d'abricot. Cette huile très douce et polyvalente peut-être utilisé par voie cutanée pour régénérer la peau sans laisser de sensation de gras, mais également par voie orale a raison de 10 grammes par jour.
- l'huile de rose musquée est extraite par pression des graines de rosier muscat du Chili. Les oméga 3 et les vitamines (vitamine E et rétinol entre autres) qu'elle contient lui confèrent une action régénératrice cutanée. En cosmétique, elle est utilisée afin de préserver du vieillissement et pour nourrir et hydrater la peau.

Ainsi, les huiles végétales sont des support pour l'utilisation des huiles essentielles, que ce soit par voie orale ou par voie cutanée. Le choix de l'huile végétale se fera selon ses composants et les besoins individuels. Le mélange huile essentielle - huile végétale est personnalisé pour correspondre au mieux aux besoins de chaque individu.

Il est important de prendre en compte la fluidité de l'huile végétale utilisée pour filer les huiles essentielles. En effet, plus l'huile végétale sera fluide, plus l'huile essentielle agira profondément.

3. Utilisation des huiles essentielles

3.1 Diffusion atmosphérique

La diffusion atmosphérique et utiliser pour assainir les pièces mais également pour se détendre. Cette méthode nécessite d'utiliser de préférence un diffuseur électrique par nébulisation à froid. En effet, il s'agit de la technique la plus efficace pour diffuser des huiles essentielles. La nébulisation à froid permet de projeter de des gouttelettes microscopiques d'huile essentielle dans l'atmosphère. La diffusion atmosphérique n'est à utiliser que pour les adultes et les enfants de plus de 7 ans.

La diffusion atmosphérique n'est pas à faire en continu : dans une pièce vide, on diffusera des huiles 15 à 20 minutes 2 à 3 fois par jour ; dans une pièce occupée, la diffusion se fera a raison de 5 à 10 minutes toutes les deux heures. La quantité d'huile à diffuser dépendra des personnes vivent dans la maison. On comptera une goutte par année d'âge pour les enfants de plus de 7 ans, et 15 gouttes maximum pour les adultes.

En diffusion, il est nécessaire de prendre en compte l'odeur des huiles (certaines huiles ont des odeurs très fortes, ce qui peut provoquer des maux de tête).

3.2 Ambiance olfactive

On peut utiliser les huiles essentielles uniquement pour leur parfum. Dans ce cas, la diffusion se fera par chaleur douce oui, ce qui permet aux huiles de conserver leur odeur. Cette méthode ne doit pas être utilisée en présence d'enfants de moins de 7 ans et ne se pratique pas en continu (on diffusera pendant 30 minutes 2 à 3 fois par jour dans une pièce). Le diffuseur doit être nettoyés régulièrement pour éviter l'oxydation des huiles.

3.3 Inhalation

L'inhalation permet aux molécules actives de gagner rapidement la circulation sanguine à travers les capillaires de la muqueuse nasale. Cette méthode est utilisée essentiellement pour les maux respiratoires ou encore la relaxation.

On peut utiliser les inhalations sèches en mettant quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et en inhalant ensuite.

L'inhalation humide consiste à verser de l'eau bouillante dans un bol ou dans un inhalateur en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle et en inhalant la vapeur pendant 5 minutes en fermant les yeux.

3.4 Sauna facial

Cette méthode permet de réaliser des soins du visage. On mettra de l'eau bouillante dans un bol ou dans un sauna facial et on ajoutera une ou deux gouttes d'huile essentielle dans l'eau. On laissera le visage 5 minutes au-dessus de la vapeur.

Cette méthode permet notamment de traiter des problèmes de peau grasse.

3.5 Voie cutanée

La voie cutanée peut être utilisée avec différentes formes de produits.

Les poudres sont obtenues en mélangeant de l'huile essentielle avec du talc ou de l'argile, à appliquer 2 à 3 fois par jour.

Il est possible de réaliser des préparations occlusives grasses, avec des récipients lipophiles tels que la vaseline. Ces préparations sont à appliquer sur les plaies ou les muqueuses.

On peut également mélanger les huiles essentielles dans un gel. Dans ce cas, l'huile essentielle pourra pénétrer facilement la circulation. On utilisera ces préparations pour des problèmes respiratoires, circulatoire ou des inflammations par exemple.

Dans les crèmes, la concentration d'huile essentielle est beaucoup plus faible. Ainsi, elles sont utilisées essentiellement en dermocosmétique pour un emploi quotidien.

Les shampoings sont à préparer extemporanément en ajoutant l'huile essentielle dans la noisette de shampoing dans le creux de la main.

Les huiles essentielles peuvent facilement traverser la peau pour rejoindre la circulation sanguine. Leur action peut donc être locale ou générale. Le plus souvent, l'huile essentielle est utilisée diluée dans une huile végétale. Elles s'appliquent en massage ou en friction à proximité de la zone à traiter, ou sur un centre nerveux (plexus solaire, colonne vertébrale...) ou encore sur une zone très vascularisée (poignet, pli du coude, plante des pieds...).

Pour une application par voie cutanée, on évite les zones sensibles et les muqueuses. Certaines huiles sont dermocaustiques. Il faudra donc éviter de les appliquer sur la peau.

La solution de l'huile essentielle dans l'huile végétale dépendra de l'action recherchée :

Tableau 1 : Activité de l'huile essentielle selon le taux de dilution huileuse

Taux de dilution de l'huile essentielle dans une huile végétale	Action de l'huile essentielle
1 % d'huile essentielle	Action dermocaustique
3 % d'huile essentielle	Action réparatrice, solution nasale, auriculaire, vaginale
5 % d'huile essentielle	Gestion du stress
7 % d'huile essentielle	Action circulatoire
10 % d'huile essentielle	Action musculaire, tendineuse et articulaire ; action générale pour les peaux hypersensibles ; solution pour les huiles irritantes
15 % d'huile essentielle	Action pour le sport
20 % d'huile essentielle	Action générale sur les peaux sensibles ; solution pour les huiles dermocaustiques
30 % d'huile essentielle	Action locale puissante
50 % d'huile essentielle	En cas d'hésitation avec l'usage pur
jusqu'à 99 % d'huile essentielle	Action générale pour des huiles bien tolérées

3.6 Voie orale

La voie orale est à privilégier chez les adultes uniquement. On l'utilise essentiellement pour le confort digestif et en assainissant général. En revanche, il existe des contre-indications liées à l'état physiologique du patient : la gastrite, l'ulcère gastroduodéal, le reflux œsophagien. Certains traitements rendent également impossible la consommation d'huile essentielle par voie orale. Dans tous les cas, il faudra espacer la prise de l'huile essentielle de 3 heures par rapport aux autres médicaments.

Les huiles essentielles ne peuvent pas se consommer pur. Il faudra conseiller de les mélanger à une huile végétale où a une teinture mère. On peut également les déposer sur un comprimé neutre. Dans tous les cas, il faudra boire un verre d'eau à la suite.

Il existe également des formes orales spécifiques, comme les gélules ou les capsules molles, ce qui permet de faciliter la prise et de passer éventuellement l'estomac sans dégrader les huiles, dans le cas de gélules gastrorésistantes.

3.7 Autres voies d'utilisation

Il est possible de réaliser des suppositoires, qui permettent une action systémique, du fait de la bonne résorption des huiles au niveau de la muqueuse rectale.

Les ovules permettront de traiter les affections vaginales.

Partie III : Conseils en aromathérapie et en phytothérapie

A l'officine, nous sommes tous les jours confrontés aux demandes des patients. Les attentes de plus en plus importantes de médecine naturelle et l'accès facilité aux informations via Internet oblige les pharmaciens à se tenir informés et formés pour dispenser les meilleurs conseils et assurer ainsi leur statut de professionnel de santé.

1. Affections hivernales

1.1 Rhume, grippe, toux

Définitions:

Le rhume ou rhinopharyngite se définit comme une « inflammation des voies respiratoires - nez (rhinite) et/ou gorge (rhino-pharyngite)-toujours due à une infection virale, jamais à une infection bactérienne ». Il s'agit d'une pathologie virale, le plus fréquemment à Rhinovirus, provoquant une inflammation de la muqueuse nasale, avec écoulement nasal via des sécrétions blanches, jaunes ou vertes ou une sensation de nez bouché qui dure entre 7 et 12 jours. La fièvre est présente entre 2 et 3 jours et les symptômes associés comme la toux peuvent se manifester jusqu'à 3 semaines. La contamination est manuportée. Elle peut également se faire par la toux ou les éternuements. [58]

Cette pathologie bénigne est très contagieuse, puisque un adulte fait en moyenne 2 à 4 rhumes par an. En l'absence de traitement, la guérison est spontanée en 7 à 10 jours.

Le traitement classique du rhume, s'il est nécessaire, consiste en l'administration d'antipyrétiques et antalgiques (paracétamol, à raison de 3 grammes par jour maximum chez l'adulte), auxquels il est possible d'associer des vasoconstricteurs (en inhalation ou par voie orale) en prenant en compte l'ensemble des effets indésirables et des contre-indications liées à ces traitements.

La grippe est une infection saisonnière pouvant être causée par 4 types de virus. Dans l'hémisphère nord, l'épidémie se développe généralement pendant la période hivernale. L'infection qui dure en général une à deux semaines - sans traitement - se manifeste par une fièvre importante accompagnée de courbatures, de céphalées et de frissons. Elle est responsable d'une fatigue importante et peut engendrer des symptômes ORL, telles qu'une toux sèche, une congestion nasale ou une rhinorrhée. Cette pathologie peut provoquer des complications parfois mortelles chez les sujets sensibles (jeunes enfants, personnes âgées, pathologies graves et/ou chroniques). [59]

La toux est un réflexe violent par contraction des muscles respiratoires et fermeture de la glotte. Ce réflexe est causé par une irritation des voies respiratoires. On distingue la toux sèche ou d'irritation, suite à une irritation des zones tussigènes, de la toux grasse ou productive qui s'accompagne de crachats. [60]

La toux peut être chronique lorsqu'elle dure plus de 3 semaines. Une toux sèche peut être chronique notamment en cas d'allergie ou de prise de certains médicaments (comme les inhibiteurs de l'enzyme de conversion). La toux grasse est un phénomène utile pour l'organisme, en permettant d'éliminer le mucus.

Phytothérapie :

➤ L'Echinacée

Nom : Echinacea angustifolia, de la famille des Astéracées



Figure 42 : Echinacea angustifolia [61]

Partie utilisée : la racine

Habitat : plante endémique du centre et du sud des États-Unis. Elle est désormais cultivée en Europe.

Composition chimique : alkylamides, dérivés de l'acide caféique, polysaccharides à base doses neutres, huile essentielle

Indications : plante immunostimulante, permet de réduire la durée et l'intensité des symptômes, notamment lorsqu'elle est prise dès les premiers signes. In vitro, l'Echinacée posséderait une action anti-inflammatoire.

Utilisation [61] :

- ✓ En infusion : laisser infuser 1 gramme de racine pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante et consommer 1 à 6 tasses par jour
- ✓ En décoction : faire bouillir 1 gramme de racine pendant 5 à 10 minutes et consommer 3 tasses par jour
- ✓ En capsule : prendre l'équivalent de 1 gramme, 3 fois par jour
- ✓ En teinture au 1/5 : prendre 3 à 4 mL, 3 fois par jour et garder en bouche quelques secondes avant d'avaler

Contre-indications : allergie ; grossesse et allaitement

➤ L'Erysimum ou Herbe aux Chantres

Nom latin : *Sisymbrium officinale*, de la famille des Brassicacées



Figure 43 : Sisymbrium officinale [62]

Partie utilisée : les sommités fleuries et les feuilles

Habitat : plante de l'hémisphère nord, fréquente sur les bords des chemins

Composition chimique : hétérosides soufrés et lactones soufrées

Indications : plante expectorante, à l'origine de la carbocistéine, également utilisée dans les enrrouements, d'où le nom d' « herbe au chantre ».

Utilisation ^[63] :

✓ Décoction de 2 minutes, suivie de 5 minutes d'infusion de l'équivalent d'une cuillère à soupe de plante par tasse. Filtrer et ajouter du miel et du vinaigre de cidre. A utiliser en gargarisme puis à boire. Consommer 3 tasses par jour.

✓ Présent dans les collutoires et les pastilles pour la gorge.

Contre-indications : allergie ; grossesse et allaitement

➤ Le sureau noir [64]

Nom latin : *Sambucus nigra*, de la famille des Caprifoliacées



Figure 44 : Sambucus nigra [64]

Partie utilisée : les fleurs et l'écorce

Habitat : il s'agit d'une plantes des bois des zones tempérées

Composition chimique : mucilages anti-inflammatoires, tanins, flavonoïdes et acides phénoliques

Indications : l'utilisation ne repose pas sur des études, mais uniquement sur les données empiriques. Il permet de faire diminuer la fièvre en favorisant la transpiration selon l'OMS, et il soulage les symptômes du rhume.

Utilisation :

- ✓ En infusion : 3 grammes de fleurs en infusion dans l'eau bouillante. Consommer 3 tasses par jour. Il est possible de faire des gargarismes, pour soulager les irritations de la gorge.

Contre-indications : enfant de moins de 12 ans, diabète, grossesse et allaitement

➤ Le lierre grimpant

Nom latin : Hedera helix, de la famille des Araliacées



Figure 45 : Hedera helix

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : il s'agit d'une espèce spontanée en Europe, qui pousse sur les murs et les troncs

Composition chimique : saponines aux propriétés antispasmodiques et expectorantes, flavonoïdes, acide caféique, stérols, huile essentielle

Indications : le lierre grimpant a des propriétés reconnues en tant qu'expectorant, pour le traitement de la toux productive.

Utilisation :

- ✓ Le lierre est utilisé essentiellement sous forme d'extrait pour une durée maximale d'une semaine
- ✓ Les feuilles séchées peuvent être utilisées en infusion 10 minutes dans l'eau, à raison de 0,3 gramme de feuille par tasse, 3 fois par jour.

Contre-indications : allergie, ulcère à l'estomac

Aromathérapie :

- L'huile essentielle de menthe poivrée [65] [66]

Nom latin : *Mentha piperita*, de la famille des Lamiacées



Figure 46 : Mentha piperita [65]

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : la menthe poivrée est cultivée en Europe, en Asie et en Amérique. Elle est originaire du bassin méditerranéen

Composition chimique : l'huile essentielle de menthe poivrée se compose essentiellement de menthol (alcool terpénique) et de menthone (cétone terpénique)

Indications : l'huile essentielle de menthe poivrée possède des propriétés traditionnellement établies dans le traitement du rhume et de la toux.

Utilisation :

- ✓ En décongestionnant des voies respiratoires, on utilise 3 à 4 gouttes dans un inhalateur.

Contre-indications : calcul biliaire ; 1^{er} trimestre de la grossesse et allaitement ; enfant de moins de 8 ans.

- L'huile essentielle de thym à thujanol [67]

Nom latin : *Thymus vulgaris* CT thujanol, de la famille des Lamiacées



Figure 47 : Thymus vulgaris [67]

Partie utilisée : sommités fleuries

Habitat : plante originaire du bassin méditerranéen

Composition chimique : thujanol 4, terpinène 1 ol 4, myrcénol 8 du groupe des alcools

Indications : huile aux propriétés antivirales, et stimulante immunitaire, utilisée dans le traitement des infections respiratoires

Utilisation :

- ✓ En inhalation : 1 goutte d'huile essentielle de thym dans un inhalateur
- ✓ En infusion de la plante sèche, faire infuser 1 à 2 grammes de plante séchée ou équivalent en plante fraîche plusieurs fois par jour
- ✓ En gargarisme : infuser 5 grammes de plante sèche dans 100 mL d'eau

Contre-indications : allergie, grossesse et allaitement

➤ L'huile essentielle de pin sylvestre

Nom latin : *Pinus sylvestris*, de la famille des Abiétacées



Figure 48 : Pinus sylvestris

Partie utilisée : les aiguilles, les bourgeons

Habitat : France, Norvège

Composition chimique : alpha et bêta pinènes, limonène et delta 3 carène du groupe des phénols

Indications : huile essentielle antibactérienne, aux propriétés antiseptique respiratoire et expectorante, utilisée traditionnellement dans les infections respiratoires de type bronchite, toux et catarrhes.

Utilisation :

- ✓ En inhalation, 3 gouttes d'huile de pin sylvestre dans de l'eau bouillante
- ✓ Les bourgeons peuvent être utilisés en infusion, à raison de 2,5 grammes de plante dans ½ litre d'eau, à consommer dans la journée

Contre-indications : allergie, hypersensibilité cutanée (utiliser une dilution à 20% maximum ; 1^{er} trimestre de la grossesse ; enfants de moins de 6 ans

➤ L'huile essentielle d'eucalyptus

Nom latin : Eucalyptus globulus, de la famille des Myrtacées



Figure 49 : Eucalyptus globulus

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : arbre originaire d'Australie et maintenant présent sur tout le bassin méditerranéen

Composition chimique : tanins, acides triterpéniques, eucalyptol

Indications : l'huile essentielle possède une action antibactérienne, mais également des propriétés expectorantes et antitussives. L'eucalyptus peut donc être utilisée dans les affections bronchiques avec une toux grasse, dans le rhume ou la grippe.

Utilisation :

- ✓ En inhalation : 3 gouttes d'huile essentielle dans un inhalateur
- ✓ Les feuilles peuvent être utilisées séchées en infusion, a raison de 100 à 200 mg de produit séché, 2 à 5 fois par jour.

➤ L'huile essentielle de ravintsara

Nom latin : Cinnamomum camphora CT camphora, de la famille des Lauracées



Figure 50 : Ravintsara

Partie utilisée : le rameau feuillé

Habitat : plante originaire de Chine mais adaptée à Madagascar

Composition chimique : oxydes (1, 8 cinéole) et alcools (alpha terpinéol et terpinène 1 ol 4)

Indications : utilisée traditionnellement dans le traitement des infections virales dont la grippe ; antibactérienne ; immunostimulante

Utilisations :

- ✓ En application cutanée : 2 à 3 gouttes en dilution dans de L'huile végétale de Macadamia, à appliquer en bas du dos, sur la colonne vertébrale en cas de grippe, ou sur le plexus solaire
- ✓ Par voie orale : 1 goutte de ravintsara + 1 goutte d'eucalyptus globuleux, 3 fois par jour sur un comprimé neutre, pendant 5 jours en traitement de la toux grasse
- ✓ Par voie orale : 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de Thym à linalol 3 fois par jour, sur un comprimé neutre, pendant 5 jours en traitement de la grippe

Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse

➤ L'huile essentielle de niaouli

Nom latin : Melaleuca quinquenervia CT cinéole, de la famille des Myrtacées



Figure 51 : Niaouli

Partie utilisée : la feuille

Habitat : on le retrouve à Madagascar et en Nouvelle-Calédonie, mais il est originaire d'Australie

Composition chimique : oxydes (1, 8 cinéole) ; alcools (alpha terpinéol et terpinène 1 ol 4) ; sesquiterpénols (viridiflorol et nérolidol)

Indications : infections respiratoires, dont le rhume et la Grippe, de part l'action antivirale de l'alpha terpinéol ; toux grasse par l'action expectorante du 1, 8 cinéole ; il possède une action dans la prévention des brûlures de radiothérapie par le viridiflorol

Utilisations :

- ✓ En diffusion, en prévention des pathologies hivernales, dans un mélange contenant également du Palmarosa, du citron et du Pin maritime en quantités égales
- ✓ 2 gouttes de Niaouli sur un comprimé neutre à prendre 3 fois par jour, pendant 5 jours, pour traiter le rhume

Contre-indications : antécédents de cancers hormono-dépendants de part son action estrogen-like due au viridiflorol ; enfants de moins de 7 ans ; grossesse

➤ L'huile essentielle de cyprès

Nom latin : *Cupressus sempervirens* var. *stricta*, de la famille des Cupressacées



Figure 52 : Cyprès

Partie utilisée : les rameaux

Habitat : arbre originaire d'Asie, aujourd'hui retrouvé sur le bassin méditerranéen

Composition chimique : monoterpènes (alpha pinène et delta 3 carène) et sesquiterpénols (cédrol)

Indications : il possède une action antitussive, antispasmodique et immunostimulante par les monoterpènes

Utilisations :

- ✓ 1 à 2 gouttes de Cyprès sur un comprimé neutre ou dans une cuillère de miel pour traiter la toux sèche

Contre-indications : antécédents de cancers hormono-dépendants du fait de l'action estrogen-like du cédrol ; enfants de moins de 7 ans ; grossesse ; à utiliser avec précaution en cas d'insuffisance rénale chronique du fait de la présence des pinènes

En résumé :

Tableau 2 : Quelle plante dans quelle indication ?

Pathologie	Phytothérapie	Aromathérapie
Rhume	Echinacée et Sureau noir	Eucalyptus radié et Ravintsara
Grippe	Echinacée	Ravintsara et Niaouli
Toux sèche		Cyprès et Eucalyptus radié
Toux grasse	Erysimum, Lierre grimpant	Eucalyptus globuleux et Ravintsara

Quelques formules [68] :

Décongestionnant ORL

3 gouttes de pin sylvestre
3 gouttes de ravintsara
2 gouttes de menthe poivrée
Dans un inhalateur

Tisane anti-grippe

50 g de Reine des prés
50 g de fleurs de sureau
50 g de fleurs de tilleul
Prendre 1 cuillère à café
Du mélange
Laisser infuser 10 min
Dans une tasse d'eau
Consommer 3 à 4 tasses
Par jour

Tisane adoucissante pour les voies respiratoires

Bouillon blanc
Coquelicot
Guimauve
Mauve
Pied de chat
Tussilage
Violette
Mélange à part égale des
7 plantes
Mettre 5 à 10 g dans
1 litre d'eau

Mélange anti-grippal :

2 gouttes Eucalyptus
radié

3 gouttes Ravintsara

1 goutte Laurier noble

1 goutte Niaouli

Appliquer 6 gouttes du

Mélange sur le thorax

Et le haut du dos

6 fois / j, 2 à 3 jours

À l'officine :

- SID Nutrition Preventlife Rub-control en sachet ou comprimé
- Aromasantis ARG capsules associé à Aromasantis BTG capsules

Conseils associés :

- Assurer une hydratation suffisante
- Lavage de nez au sérum physiologique ou à l'eau de mer de façon très fréquente
- Éviter l'exposition à la fumée
- Assurer une bonne humidification de l'air ambiant, et aérer les pièces
- Appliquer les règles d'hygiène (lavage des mains, utilisation de mouchoirs jetables, éternuer dans son coude...)

1.2 Angine

Définition:

L'angine est une inflammation des amygdales se traduisant par un mal de gorge, des douleurs à la déglutition et de la fièvre. Chaque année, ce sont 9 millions d'angines qui sont diagnostiquées en France. Les angines peuvent avoir une origine virale dans 50 à 90 % des cas ou une origine bactérienne souvent par streptocoque (25 à 40 % des cas de l'enfant, 10 à 25 % des cas de l'adulte, exceptionnellement chez les enfants de moins de 3 ans).

La transmission de l'angine se fait par l'air, lors de la toux ou des éternuements, ou par contact direct avec des objets contaminés.

Cliniquement, une angine se traduit par une inflammation des amygdales qui ont une couleur rouge (on parle d'anciens rouge) ou couverts d'une substance blanchâtre (pour les angines blanches). On peut également observer de la fièvre, une toux, un rhume, des douleurs abdominales, par exemple.

Afin de déterminer l'étiologie de l'angine, il est nécessaire de réaliser un TROD (test oro-pharyngé rapide d'orientation du diagnostic), ce qui permet d'adapter le traitement (antibiotique pour les infections bactériennes uniquement).

Avec la possibilité de réaliser ce test en officine et d'adapter le traitement si le test est négatif, il est intéressant de pouvoir proposer une alternative à l'antibiotique lorsqu'il n'est pas nécessaire. La phytothérapie et l'aromathérapie tiennent alors une place majeure.

En règle générale, une angine évolue favorablement en 3 à 4 jours. Le traitement antibiotique n'est nécessaire qu'en cas d'angine bactérienne confirmée par un test. Dans les autres cas, le traitement ne sera que symptomatique avec des antipyrétique et des antalgiques, à l'exception des anti-inflammatoires. [69]

Phytothérapie :

➤ La ronce

Nom latin : Rubus fruticosus, de la famille des Rosacées



Figure 53 : La ronce

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : plante présente en Europe, Asie et Afrique, notamment dans les lieux incultes.

Composition chimique : tanins (ellagitanins) ; flavonoïdes ; triterpènes pentacycliques ; acides organiques

Indications : les tanins ont une action antibactérienne, antifongique et antibactérienne

Utilisation :

- ✓ En décoction, 15 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau, à utiliser en gargarisme

Contre-indications : aucune contre-indication aux doses thérapeutiques

➤ La guimauve [70]

Nom latin : Althaea officinalis, de la famille des Lamiacées



Figure 54 : Mauve

Partie utilisée : la racine, les feuilles et les fleurs séchées

Habitat : plante des climats tempérés

Composition chimique : mucilages et pectines

Indications : la guimauve est utilisée traditionnellement dans le traitement des irritations de la gorge

Utilisation :

- ✓ Sirop et collutoire
- ✓ Infusions de plante séchée, à raison de 10 grammes de plante dans 1 litre d'eau ; consommer 2 tasses par jour

➤ L'érysimum :

Cf. la partie « Rhume »

➤ La propolis

Il s'agit d'un produit **d'apithérapie**, composé de cire d'abeilles, de salive et de résine des bourgeons et d'écorces d'arbres. La propolis contient des flavonoïdes aux propriétés antiseptiques, antibactériennes et antioxydantes. La propolis peut être consommée pure, en traitement des infections ORL.

Contre-indications : allergie aux pollens et aux produits de la ruche

Aromathérapie :

➤ L'huile essentielle de thym à thujanol

Nom latin : *Thymus vulgaris* CT thujanol, de la famille des Lamiacées

Cf. la partie « Rhume »

➤ L'huile essentielle de tea-tree

Nom latin : *Melaleuca alternifolia*, de la famille des Myrtacées



Figure 55 : Tea tree

Partie utilisée : la feuille

Habitat : plante originaire d'Australie, retrouvée principalement dans les zones marécageuses

Composition chimique : alpha terpinéol et terpinène 1 ol 4 du groupe des alcools ; 1, 8 cinéole du groupe des oxydes

Indication : huile aux puissantes propriétés antibactériennes et antivirales. Du fait de ces propriétés, cette huile peut être utilisée dans le traitement des infections ORL, telles que les angines, sinusites, bronchites...

Utilisations :

- ✓ 1 à 2 gouttes dans du miel 3 fois par jour, pour l'action antibactérienne et antivirale, et comme stimulant du système immunitaire

Contre-indications : les 3 premiers mois de la grossesse

➤ L'huile essentielle de ravintsara :

Nom latin : Cinnamomum camphora CT camphora, de la famille des Lauracées

Cf. la partie « Rhume »

➤ L'huile essentielle de lemongrass

Nom latin : Cymbopogon flexuosus, de la famille des Placées



Figure 56 : Lemongrass

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : plante tropicale originaire d'Asie du Sud Est

Composition chimique : aldéhydes du groupe des citrals, terpénols dont le géraniol ; sesquiterpénols

Indication : huile possédant des propriétés anti-inflammatoire, antibactérienne et antivirale

Utilisations :

- ✓ En massage sur le cou : 2 gouttes dans de l'huile végétale, à appliquer 5 à 6 fois par jour pendant 5 jours

Contre-indications : huile photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après utilisation ; grossesse et allaitement ; enfant de moins de 7 ans

Quelques formules :

Mélange pour angine

2 gouttes d'huile essentielle de
thym à thujanol
2 gouttes d'huile essentielle de tea
tree
2 gouttes d'huile essentielle de
menthe citronnée
2 gouttes d'huile essentielle de
Mandravasarotra
2 gouttes du mélange dans la
bouche ou sur un sucre
3 fois par jour, pendant 2 à 3 jours

La tisane du mal de gorge

10 g de ronce
10 g de feuille de noyer
10 g de géranium
20 g de racine de guimauve
20 g de racine de réglisse
Faire infuser 3 cuillères à soupe
Du mélange dans 1 litre d'eau
A boire plusieurs fois dans la
journée
Avec du miel

A l'officine :

- SID Nutrition Thym
- Aromasantis ARG capsules ou Aromasantis pastilles

Conseils associés [71] :

- Boire suffisamment d'eau
- Respecter les mesures d'hygiène pour éviter la contamination (lavage des mains régulier, tousser ou éternuer dans un mouchoir ou le coude, éviter les embrassades en cas de signes de la maladie)
- Maintenir la gorge au chaud
- Éviter la climatisation
- Préparer une tisane au miel et au citron pour nettoyer et apaiser

1.3 Gastro-entérite

Définition:

La gastro-entérite est une pathologie se traduisant par une inflammation de la muqueuse digestive, à l'origine de vomissements, de diarrhées et de douleurs abdominales. Il s'agit souvent d'une infection virale, mais elle peut parfois avoir une bactérienne ou parasitaire. Les diarrhées apparaissent brutalement après une incubation de 24 à 72 heures. Les diarrhées se définissent par plus de 3 selles par jour, avec des selles molles ou liquides. [72]

Les diarrhées peuvent s'accompagner de douleurs abdominales, de nausées et vomissements, de fièvre et de rectorragies. [73]

En hiver, les gastro-entérites sont le plus fréquemment causées par un virus de la famille des adénovirus ou des rotavirus. Nous allons nous intéresser aux gastro-entérites virales, qui représentent la majeure partie des gastro-entérites durant l'hiver.

La transmission se fait par contact avec les malades. Il existe aussi une transmission oro-fécale. Enfin, il existe également un risque de toxi-infection alimentaire en cas de consommation d'aliments ou d'eau souillée. Ce mode de contamination est à l'origine d'épidémies, notamment au cours de la période hivernale dans les collectivités.

La gastro-entérite virale dure en général 3 jours sans traitement.

Phytothérapie [74] :

➤ La myrtille

Nom latin : *Vaccinium myrtillus*, de la famille des Ericacées



Figure 57 : Myrtille

Partie utilisée : les fruits (baies)

Habitat : plante des bois, présente dans les régions montagneuses, entre 400 et 2 500 m d'altitude

Composition chimique : tanins et anthocyanosides

Indications : les fruits secs ont des propriétés anti-diarrhéiques dans la médecine traditionnelle

Utilisations :

- ✓ 5 à 10 grammes de fruits séchés, à utiliser en décoction pendant 10 minutes dans 250 mL d'eau, à consommer jusqu'à 4 fois par jour ; maximum 60 grammes de fruits par jour
- ✓ En gélule de plante

Contre-indications : aucune contre-indication connue aux doses recommandées

➤ Le framboisier

Nom latin : Rubus idaeus, de la famille des Rosacées



Figure 58 : Framboisier

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : plante de l'hémisphère nord, qu'on trouve sur les bords des chemins, les clairières, en Europe, Asie et Afrique du Nord

Composition chimique : tanins, flavonoïdes, polypeptides

Indications : le framboisier est utilisé traditionnellement dans le traitement des diarrhées légères

Utilisations :

- ✓ 1,5 à 8 grammes de feuilles broyées, à utiliser en infusion 3 fois par jour

Contre-indications : grossesse et allaitement ; consulter le médecin s'il n'y a pas d'amélioration après 3 jours de traitement

➤ La salicaire

Nom latin : Lythrum salicaria, de la famille des Lythracées



Figure 59 : Salicaire

Partie utilisée : sommités fleuries

Habitat : plante des régions tempérées, retrouvée dans des zones humides

Composition chimique : tanins galliques ; anthocyanosides ; flavonoïdes ; acides phénols ; hétérosides

Indications : les tanins sont des molécules reconnues pour leur action astringente et anti-diarrhéique. La salicaire est utilisée traditionnellement dans le traitement des diarrhées légères

Utilisations :

- ✓ 5 à 10 grammes de plantes à consommer en infusion dans 250 à 500 mL d'eau, à boire sur la journée
- ✓ En gélule de plantes

Contre-indications : aucune précaution aux doses recommandées

➤ La ronce

Nom latin : Rubus fruticosus, de la famille des Rosacées

Partie utilisée : la feuille

Habitat : plante présente en Europe, Asie et Afrique du Nord, sur les talus ou les murs...

Composition chimique : tanins hydrolysables ; acides organiques ; flavonoïdes ; triterpènes pentacycliques

Indications : l'action astringente des tanins confère l'action anti-diarrhéique à la ronce. Il s'agit d'une utilisation traditionnelle.

Utilisations :

- ✓ 5 à 10 grammes de plantes, à laisser infuser 15 minutes dans 250 à 500 mL d'eau, à boire sur la journée

Contre-indications : pas de contre-indication connue aux doses thérapeutiques

➤ Le géranium herbe à Robert

Nom latin : Geranium robertianum, de la famille des Gerianacées



Figure 60 : Géranium herbe à Robert

Partie utilisée : plante entière à l'exception des racines

Habitat : plante des régions tempérées de l'hémisphère nord, que l'on retrouve sur les bords des chemins ou dans les décombres

Composition chimique : tanins

Indications : l'indication traditionnelle anti-diarrhéique se justifie par la présence des tanins

Utilisations :

- ✓ 2,5 à 5 grammes de plante, à consommer en infusion dans 250 à 500 mL d'eau au cours de la journée

Contre-indications: pas de contre-indication aux doses recommandées

➤ L'alchémille

Nom latin : Alchemilla vulgaris, de la famille des Rosacées



Figure 61 : Alchémille

Partie utilisée : parties aériennes fleuries

Habitat : plante abondante en Europe, retrouvée essentiellement dans les prairies et les zones humides

Composition chimique : tanins ; flavonoïdes

Indications : l'action traditionnelle de la plante se justifie par la présence des tanins

Utilisations :

- ✓ Faire infuser 5 à 10 grammes de plante dans 250 à 500 mL d'eau pendant 15 minutes, à boire sur la journée

Contre-indications: aucune contre-indication aux doses recommandées

➤ Le gingembre

Nom latin : Zingiber officinalis, de la famille des Zingibéracées



Figure 62 : Gingembre

Partie utilisée : le rhizome

Habitat : plante tropicale

Composition chimique : huile essentielle renfermant des sesquiterpènes et des monoterpènes ; gingérols ; diterpènes en priorité

Indications : plante utilisée dans le traitement des nausées et des vomissements, grâce au gingérol, qui agit comme un antagoniste des récepteurs 5-HT₃, impliqués dans le processus du vomissement.

Utilisations :

- ✓ Faire infuser 1 à 2 grammes de rhizome pendant 15 minutes dans 250 mL d'eau ; à consommer 30 minutes avant les repas ou le trajet (pour le mal des transports)
- ✓ En gélule de plante

Contre-indications : allergie ; enfant de moins de 6 ans.

Le gingembre peut être donné en traitement des nausées et des vomissements de la femme enceinte, en cas de traitement par chimiothérapie et en traitement du mal des transports.

Aromathérapie :

- L'huile essentielle d'ajowan

Nom latin : Trachyspermum ammi, de la famille des Apiacées



Figure 63 : Ajowan

Partie utilisée : semence

Habitat : plante originaire d'Inde

Composition chimique : monoterpènes (camphène, paracymène et gamma-terpinène) et phénols (thymol et carvacrol)

Indications : huile antibactérienne à large spectre, antivirale et stimulante immunitaire, utilisée dans le traitement des infections intestinales

Utilisations : voir encadré ci-dessous

Contre-indications : enfants de moins de 6 ans ; femmes enceintes et allaitantes ; voie orale sans avis médical ; dilution pour la voie externe à 20 % minimum

➤ L'huile essentielle de cannelle de Chine

Nom latin : Cinnamomum cassia, de la famille des Lamiacées



Figure 64 : Cannelier de Chine

Partie utilisée : l'écorce

Habitat : plante originaire de Chine

Composition chimique : aldéhydes aromatiques (cinnamaldéhyde) ; coumarines ; phénols (chavicol ; isoeugénol)

Indications : huile antibactérienne et antivirale, possédant une action stimulante immunitaire, utilisée dans les infections gastro-intestinales de toute origine

Utilisations : voir encadré ci-dessous

Contre-indications : enfants de moins de 6 ans ; grossesse ; usage prolongé sans avis médical ; utilisation pure (huile dermocaustique)

➤ L'huile essentielle de basilic exotique

Nom latin : Ocimum basilicum spp. Basilicum, de la famille des Lamiacées



Figure 65 : Basilic exotique

Partie utilisée : les parties aériennes

Habitat : plante originaire d'Inde, cultivée au Viêt Nam

Composition chimique : phénol méthyl éthers (méthyl chavicol)

Indications : huile antibactérienne et antispasmodique

Utilisations : voir encadré ci-dessous

Contre-indications : les 3 premiers mois de la grossesse ; utilisation pure en cutanée (huile dermocaustique)

➤ L'huile essentielle de menthe poivrée

Nom latin : *Mentha X piperita*, de la famille des Lamiacées



Figure 66 : Menthe poivrée

Partie utilisée : les sommités fleuries

Habitat : plante retrouvée en France et aux Etats-Unis, issue du croisement de *Mentha aquatica* et de *Mentha spicata*.

Composition chimique : alcools (menthol et pipéritol) ; cétones (menthone et pulégone)

Indications : huile aux propriétés antinauséuse, anti-inflammatoire intestinale, utilisée à la fois dans le traitement des nausées et des diarrhées

Utilisations : voir encadré ci-dessous

Contre-indications : enfants de moins de 6 ans ; femme enceinte et allaitante ; utilisation prolongée

➤ L'huile essentielle de cardamone

Nom latin : Elettaria cardamomum, de la famille des Zingibéracées



Figure 67 : Cardamone

Partie utilisée : le fruit

Habitat : plante endémique de l'Inde, de Ceylan et de Malabar

Composition chimique : ester (acétate de terpényle) ; oxyde (1, 8 cinéole)

Indications : huile aux propriétés antispasmodique et antiseptique, utilisée dans le traitement des crampes intestinales

Utilisations : voir encadré ci-dessous

Contre-indications : les 3 premiers mois de la grossesse ; utilisation pure en cutanée (huile dermocaustique)

Quelques formules :

**Infusion
antispasmodique et
antinauséuse**

5 grammes de feuilles de
Mélisse
5 grammes de Camomille
à laisser infuser 10 minutes
dans une tasse

**Tisane contre les
vomissements**

Couper 1 cm de
gingembre en tranches
fines
Laisser infuser 5 minutes
Consommer 2 tasses par
jour

Traitement des diarrhées

1 goutte d'huile essentielle d'ajowan
1 goutte d'huile essentielle de cannelle
de
Chine
3 gouttes d'huile essentielle de basilic
exotique
2 gouttes d'huile essentielle de menthe
poivrée
1 goutte d'huile essentielle de
cardamome
3 gouttes d'huile végétale de noisette
Appliquer 8 gouttes du mélange en
massage sur le bas ventre et le bas du
dos
4 fois par jour

Conseils associés :

- Assurer un apport hydrique suffisant, environ 2 litres par jour, avec des boissons sucrée ou salée, de l'eau minérale, des bouillons ou des infusions
- Adapter son alimentation en privilégiant les viandes maigres, et la volaille, les fromages à pâte cuite, les aliments secs, et éviter les fruits et légumes crus bon, les aliments riches en graisses et les produits laitiers
- Privilégier les carottes et le riz en cas de diarrhée : ces aliments vont avoir une action anti-diarrhéique et ils apportent des sels minéraux qui permettent de compenser les pertes
- Respecter les règles d'hygiène de base, en se lavant les mains et si besoin en désinfectant les toilettes à chaque fois
- Éviter d'utiliser la même vaisselle que le malade et les contacts rapprochés

1.4 Fatigue

Définition:

La fatigue ou asthénie est le marqueur d'un affaiblissement physique, lié à un effort physique et / ou intellectuel. Il s'agit d'une réaction normale de l'organisme, qui cède au repos. En revanche, lorsque ce signe perdure malgré le repos, elle devient anormale. La fatigue chronique donne le sentiment qu'il est impossible de réaliser les activités du quotidien.

La fatigue touche 10 à 25 % des personnes consultant le médecin, et touche surtout les femmes.

La fatigue peut revêtir différentes formes: [75]

- La fatigue réactionnelle : elle est liée à des troubles de la vie quotidienne, comme le manque de repos ou des problèmes familiaux par exemple. Ça peut également être une fatigue suite à une convalescence.
- L'asthénie psychique est la plus fréquente. Elle se caractérise par une lassitude matinale, éventuellement accompagnée de troubles du sommeil. Il s'agit souvent d'une fatigue liée à un état dépressif. Elle s'accompagne alors d'autres signes.
- La fatigue en lien avec une pathologie sous-jacente. Dans ce cas, il est essentiel de déterminer la cause de la fatigue afin de pouvoir la traiter au mieux (exemples de pathologies responsables d'une fatigue : l'anémie, les infections virales, les cancers, la bronchopneumopathie chronique obstructives, l'insuffisance rénale chronique...)
- La prise de certains médicaments ou drogues

La prise en charge de la fatigue nécessite un interrogatoire précis du patient afin de déterminer au mieux l'origine de cet état, pour adapter la réponse au comptoir.

Dans ce travail, nous nous intéresserons essentiellement à la fatigue réactionnelle

Phytothérapie :

➤ Angélique :

Nom latin : Angelica archangelica, de la famille des Lamiacées



Figure 68 : Angélique

Partie utilisée : les racines et les feuilles

Habitat : espèce du Nord et du Centre de l'Europe, originaire de Scandinavies

Composition chimique : huile essentielle, coumarines, archangélicine, acide valérianique, oestrogènes dans les racines

Indications : plante utilisée dans le traitement des troubles digestifs et la fatigue, également en cas de convalescence. Il s'agit d'une plante agissant sur la fatigue, sans contenir de caféine

Utilisations :

- ✓ Tisane : 15 à 20 grammes de plante à laisser infuser 10 minutes ; à consommer dans le traitement des troubles digestifs
- ✓ Décoction : plonger 10 g de racine de plante dans l'eau bouillante et laisser à ébullition 5 minutes. Consommer une tasse 3 fois par jour pour lutter contre les refroidissements
- ✓ Gélules
- ✓ Vin d'angélique : il s'agit d'un vin fortifiant, obtenu en laissant massérer 100 g de racine fraîche me dans 3 semaines, avec une poignée de graines, dans 1 litre de vin blanc. Boire 1 verre, 2 fois par jour

Contre-indications : risque d'allergie au soleil à cause des coumarines ; grossesse

➤ Le ginseng [76]

Nom latin : *Panax ginseng*, de la famille des Araliacées



Figure 69 : Ginseng

Partie utilisée : la racine anthropomorphe

Habitat : plante cultivée en Chine, Corée et Canada

Composition chimique : saponines triterpéniques et ginsénosides

Indications : plante adaptogène¹ utilisée dans le traitement de la fatigue et du stress

Utilisations :

- ✓ 0,5 à 2 grammes de racine de Ginseng, en décoction en prise le matin
- ✓ Gélules, contenant habituellement 7% de ginsénosides, à raison de 200 mg 1 à 3 fois par jour

Contre-indications : hypertension artérielle ; maladies cardiaques ; insomnie ; traitement anticoagulant ; grossesse et allaitement ; enfant de moins de 18 ans

➤ L'éleuthérocoque

Nom latin : Eleuterococcus senticosus, de la famille des Araliacées



Figure 70 : Eleuthérocoque

Partie utilisée : la racine

Habitat : Chine, Corée, Japon, Sibérie

Composition chimique : éleuthérosides

Indications : il s'agit d'une plante adaptogène utilisée comme stimulant physique et intellectuel

Utilisations :

- ✓ 2 à 4 grammes de racine séchée dans 150 mL d'eau bouillante, en prise unique le matin
- ✓ Gélules

Contre-indications : hypertension artérielle ; insomnie ; diabète ; obésité ; maladies cardiovasculaires

Aromathérapie :

➤ L'huile essentielle d'épinette noire

Nom latin : Picea mariana, de la famille des Abiétacées



Figure 71 : Épinette noire

Partie utilisée : les aiguilles

Habitat : conifère du Canada, en montagne

Composition chimique : monoterpènes (camphène, alpha pinène, delta 3 carène)

Indications : propriétés cortisone-like, antibactérienne, anti-inflammatoire

Utilisation :

- ✓ 3 gouttes en application au-dessus des surrénales le matin, pour lutter contre la fatigue

Contre-indications : enfant de moins de 6 ans ; le premier trimestre de la grossesse ; huile dermocaustique quand elle est utilisée pure

➤ L'huile essentielle de pin sylvestre

Cf. la partie « Rhume »

Indications : huile aux propriétés cortisone-like, utilisée dans le traitement de l'asthénie.

➤ L'huile essentielle de menthe poivrée

Cf. la partie « Rhume »

Indications : huile essentielle stimulante

Quelques formules:

Traitement de la fatigue

1 goutte de Poivre noir
2 gouttes d'Épinette noire
2 gouttes de Pin sylvestre
1 goutte de Menthe
poivrée
1 goutte de Sapin baumier

4 gouttes du mélange
A appliquer en massage
Sur les surrénales
Matin et midi, 7 jours

Tisane stimulante :

2 grammes de feuilles de
Romarin

Faire infuser dans 200
mL d'eau

A l'officine :

- SID Nutrition Acérola
- Vitasantis Energy IM+ Aromasantis

Conseils associés :

- Vérifier la qualité du sommeil en questionnant le patient sur ses habitudes d'endormissement
- Conseiller d'éviter les écrans le soir au moins 1h avant d'aller se coucher
- Conseiller d'instaurer des rituels afin de favoriser l'endormissement
- Privilégier des repas légers le soir

Conclusion:

Pour conclure la partie sur les pathologies hivernales, voici une formule d'aromathérapie :

Prévention des pathologies hivernales

Mélanger 20 gouttes des huiles suivantes :

Niaouli Eucalyptus radié Citron jaune Ravintsara

Adulte : Prendre 3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 5 jours par semaine pendant toute la période hivernale

2. Affections estivales

2.1 Allergies

Définition:

Une allergie se définit comme un dérèglement du système immunitaire, ce qui conduit l'organisme à réagir vis-à-vis de substances inoffensives de façon inappropriée. Pour qu'une allergie se déclenche, deux éléments sont importants à prendre en compte : la prédisposition génétique et l'exposition à l'allergène. Près de 30 % de la population des pays développés est allergique à quelque chose.

L'allergie peut prendre différentes formes : elle peut se manifester au niveau cutané avec de l'urticaire par exemple, au niveau respiratoire en provoquant des rhinites allergiques ou de l'asthme, ou encore elle peut être généralisée et on parle alors d'anaphylaxie. Les allergènes sont référencés dans 5 catégories :

- les pneumallergènes regroupant les acariens, les pollens, les moisissures ou les poils d'animaux
- les trophallergènes sont présents dans l'alimentation
- les allergènes de contact, avec le chrome ou le nickel mais également avec les cosmétiques et les parfums
- les venins d'hyménoptères
- les médicaments, notamment les antibiotiques

Les allergies auxquelles nous nous intéresserons dans ce travail sont essentiellement les allergies respiratoires liées au pollen et les manifestations cutanées. [78]

Phytothérapie :

➤ Le plantain lancéolé [79]

Nom latin : *Plantago lanceolata*, de la famille des Plantaginacées



Figure 72 : Plantain lancéolé

Partie utilisée : les parties aériennes

Habitat : originaire d'Amérique, après la colonisation par les « Blancs », cette plante pourrait être originaire de France ou d'Angleterre

Composition chimique : mucilage aux propriétés émollientes ; aucubine avec un effet anti-inflammatoire

Indications : traitement de l'inflammation des voies respiratoires supérieures, et des inflammations cutanées

Utilisation :

- ✓ En infusion : 1,5 gramme de plante séchée dans 150 mL d'eau bouillante, à laisser infuser 10 à 15 minutes. Consommer 2 à 4 tasses par jour
- ✓ En extrait fluide : 1,5 mL, 2 à 4 fois par jour
- ✓ En teinture (dilution au 1/5^{ème}) : 7 mL, 2 à 4 fois par jour

Contre-indications : femmes enceintes à cause d'un effet stimulant sur l'utérus

➤ Le cassis [80]

Nom latin : Ribes nigrum, de la famille des Grossulariacées



Figure 73 : Cassis

Partie utilisée : les feuilles ; les bourgeons ; le fruit

Habitat : originaire d'Europe du Nord et d'Asie

Composition chimique : selon la partie utilisée, la composition chimique est différente :

- ✓ La feuille : vitamine C ; acides phénols ; huile essentielle ; proanthocyanidols ; flavonoïdes (rutoside ; quercétol...)
- ✓ Le bourgeon : flavonoïdes et huile essentielle différente
- ✓ Le fruit : vitamine C ; flavonoïdes ; anthocyanosides

Indications : selon la partie utilisée :

- ✓ La feuille : action cortisone-like, aux propriétés anti-inflammatoires
- ✓ Le bourgeon : action cortisone-like
- ✓ La baie : vasculoprotectrice et veinotonique, par les anthocyanes ; améliore la microcirculation et la perméabilité capillaire

Utilisation :

- ✓ Le macérat glycériné de bourgeon en 1 DH : 30 à 50 gouttes 3 fois par jour
- ✓ La teinture mère : 10 à 30 gouttes 3 fois par jour
- ✓ La décoction de 2 à 4 grammes de feuilles dans 150 mL d'eau 3 à 4 fois par jour
- ✓ En externe, avec les feuilles fraîches déchiquetées, en compresse en cas de piquûre

Contre-indications : la prise de dioxine, du fait de la présence de glucosides digitaliques

Aromathérapie:

- L'huile essentielle de camomille noble

Nom latin : Chamaemelum nobile, de la famille des Astéracées



Figure 74 : Camomille noble

Partie utilisée : herbe fleurie

Habitat : espèce endémique de l'Ouest de l'Europe, dont la France

Composition chimique : esters (angélate d'isobutyle) ; cétones (pinocarvone)

Indications : huile reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoire, antiprurigineuse et anti-allergique

Utilisations :

- ✓ 1 goutte d'huile essentielle dans la crème de jour permet de diminuer les irritations des peaux sensibles

Contre-indications : les 3 premiers mois de la grossesse

- L'huile essentielle d'estragon

Nom latin : Artemisia dracunculus, de la famille des Astéracées



Figure 75 : Estragon

Partie utilisée : les parties aériennes

Habitat : plante originaire de Sibérie, cultivée en France

Composition chimique : phénol méthyl éther, dont le chavicol méthyl éther et l'anéthole

Indications : huile aux propriétés antiallergiques, utilisée dans le traitement de l'asthme allergique

Utilisations :

Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse ; huile dermocaustique, à utiliser diluée jusqu'à 20 % Maxim, dans de L'huile végétale de noisette ; usage prolongé sans avis médical

➤ L'huile essentielle de matricaire

Nom latin : *Matricaria recutita*, de la famille des Astéracées



Figure 76 : Matricaire

Partie utilisée : la fleur

Habitat : plante retrouvée dans les champs, sur les bords des chemins, dans l'Europe tempérée.

Composition chimique : sesquiterpènes (chamazulène, bisabolène) ; sesquiterpénols (bisabolol) ; oxydes (bisabololoxyle)

Indications : huile aux propriétés anti-inflammatoire, antiprurigineuse et antiallergique cutanée. Elle est également utilisée dans le traitement de l'asthme allergique.

Utilisations :

- ✓ 1 goutte dans le shampoing permet d'avoir une action anti-inflammatoire sur le cuir chevelu

Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse ; l'usage oral sans avis médical

Quelques formules :

**Infusion pour apaiser
les allergies :**

Dans 1 litre d'eau :
10 grammes de Plantain
10 feuilles séchées
d'ortie piquante
10 grammes de feuilles
de Mélisse

*Mettre les plantes dans
l'eau froide, puis porter
à ébullition 10 minutes
Boire 1 à 4 tasses par jour
Pendant toute la durée de
l'allergie.*

A l'officine :

- Plantain Lancéolé de PiLeJe Phytostandard

Conseils associés :

- Aérer la maison tôt le matin ou tard le soir pour éviter l'humidité et empêcher l'entrée des pollens
- Faire un shampoing tous les soirs et changer les vêtements afin de limiter le contact avec les pollens
- Se moucher régulièrement
- Rincer les yeux au sérum physiologique, et éventuellement porter des lunettes pour protéger les yeux

2.2 Problèmes de circulation : hémorroïdes et jambes lourdes

Définition:

La sensation de jambes lourdes est en lien avec une mauvaise circulation sanguine dans les veines. Les jambes semblent pesantes, et sensibles à la fatigue. Les signes s'accroissent au cours de la journée, notamment en cas de chaleur et de station debout prolongée. On peut observer également des œdèmes, notamment aux chevilles, des impatiences et une dilatation des vaisseaux. Les jambes lourdes sont liées à un mauvais retour veineux. [81]

Le problème des jambes lourdes est le premier signe de l'insuffisance veineuse chronique. L'évolution de la maladie peut se faire par l'apparition de varices, un œdème de la cheville et par la suite des ulcères.

Il existe des facteurs aggravant la sensation de jambes lourdes, qui sont le sexe féminin, les grossesses, le syndrome prémenstruel, la chaleur, la station debout, l'obésité et le vieillissement. Ces facteurs ralentissent le retour veineux, notamment à cause de la pression au niveau des jambes, ce qui ralentit le retour veineux.

Les hémorroïdes [82] sont des vaisseaux sanguins présents au niveau du canal anal. La maladie hémorroïdaire traduit une irritation et un gonflement de ces vaisseaux. La maladie hémorroïdaire interne est responsable d'une inflammation des vaisseaux de la peau à l'intérieur du canal anal. La maladie hémorroïdaire externe se traduit par la formation d'un caillot de sang dans un vaisseau sanguin avec apparition d'une protubérance bleue à l'entrée de l'anus. [82]

Il existe des facteurs de risque de développer la maladie hémorroïdaire :

- la grossesse et l'accouchement, le syndrome prémenstruel
- la constipation
- les diarrhées suite à une irritation intestinale
- le surpoids et l'obésité
- L'alcool et les plats épicés

La maladie hémorroïdaire se traduit par des douleurs et des saignements. Les douleurs peuvent durer entre 2 et 4 jours et sont améliorées par la position allongée.

Phytothérapie :

➤ Le marronnier d'Inde [83]

Nom latin : Aesculus hippocastanum, de la famille des Hippocastanacées



Figure 77 : Marronnier d'Inde

Partie utilisée : les marrons et l'écorce

Habitat : plante originaire de Turquie

Composition chimique : saponosides triterpéniques ; oléane ; flavonoïdes ; tanins catéchiques

Indications : propriétés diurétiques par les tanins, anti-inflammatoires par les saponosides et vitaminique P

Utilisations : on préférera les produits finis à la plante elle-même pour avoir éliminé l'aescine

- ✓ En gélules
- ✓ Par voie externe dans des gels de massage
- ✓ En intrait

Contre-indications : méfiance avec la plante sèche qui pourrait interagir avec les anticoagulants ; enfants de moins de 18 ans

➤ Le petit houx [84]

Nom latin : *Ruscus aculeatus*, de la famille des Lamiacées



Figure 78 : Petit houx

Partie utilisée : le rhizome

Habitat : arbuste du bassin méditerranéen

Composition chimique : saponosides stéroïdiques ; flavonoïdes

Indications : les flavonoïdes favorisent le retour veineux et s'opposent à la distension veineuse

Utilisations :

- ✓ 7 à 11 mg de ruscogénine par jour, soit environ 350 grammes de poudre de rhizome séché

Contre-indications : prise de vaconstricteur pour le traitement du rhume ; pourrait s'opposer aux effets du Serenoa repens ; enfant

➤ Le Cassis

Cf. la partie sur les allergies

➤ La vigne rouge [85]

Nom latin : *Vitis vinifera*, de la famille des Rosacées



Figure 79 : Vigne rouge

Partie utilisée : les feuilles récoltées en automne

Habitat : plante cultivée dans de nombreux pays

Composition chimique : anthocyanes ; flavonoïdes ; tanins galliques

Indications : les anthocyanosides des feuilles ont un effet proche de la vitamine P. L'association avec les polyphénols et les flavonoïdes a un effet stimulant sur les petits vaisseaux et améliore le retour veineux

Utilisations :

✓ Poudre ; gélule ; crèmes...

Contre-indications : grossesse ; allaitement ; enfant de moins de 18 ans

➤ Ginkgo [86]

Nom latin : Ginkgo biloba, de la famille des Ginkgoacées



Figure 80 : Ginkgo

Partie utilisée : la feuille bilobée

Habitat : plante originaire d'Asie, acclimatée dans de nombreux pays

Composition chimique : flavonoïdes ; machines diterpéniques

Indications : les feuilles de Ginkgo ont un effet vitaminique P et anti-oxydant, ce qui permet d'améliorer la vasodilatation artériolaire et la vasoconstriction veineuse

Utilisations :

✓ Il existe des médicaments avec une concentration normalisée de 22 à 27 % de flavonoïdes et de 5 à 7 % de terpénolactones ; on administre 120 à 240 mg d'extrait standardisé par jour

Contre-indications : anticoagulants ; enfants ; grossesse et allaitement

➤ Hamamélis [87]

Nom latin : Hamamelis virginiana, de la famille des Hamamélidacées



Figure 81 : Hamamélis

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : arbre originaire d'Amérique du Nord, cultivé dans toute l'Europe

Composition chimique : tanins galliques et catéchiques ; flavonoïdes

Indications : action anti-inflammatoire qui permet de réduire les coups de soleil ; action anti-inflammatoire sur les hémorroïdes

Utilisations :

- ✓ 5 à 10 grammes de feuilles séchées en infusion dans 1 litre d'eau ; 1 à 2 tasses par jour où en application externe
- ✓ Le distillat permet de soulager l'irritation des yeux et des paupières

Contre-indications : grossesse et allaitement ; uniquement en utilisation externe chez les enfants

Aromathérapie :

➤ L'huile essentielle de menthe poivrée :

Cf. la partie « Rhume »

Indications : propriétés vasoconstrictrice et hypertensive

➤ L'huile essentielle d'hélichryse italienne

Nom latin : Helichrysum italicum ssp. serotinum, de la famille des Astéracées



Figure 82 : Hélichryse italienne

Partie utilisée : les sommités fleuries

Habitat : Corse, sur des sols sablonneux et secs

Composition chimique : acétate de néryle du groupe des esters ; italdiones^{1, 2, 3} du groupe des cétones

Indications : huile aux propriétés antihématome marquée, antiphlébitique et cicatrisante

Utilisations :

- ✓ Application sur la zone douloureuse suite à un coup, pour réduire l'hématome
- ✓ En dilution dans de l'huile végétale de calophylle pour soulager les jambes lourdes

Contre-indications : femme enceinte ; utilisation prolongée sans avis médical ; voie interne sans avis médical

Quelques formules :

Traitement des varices

2 gouttes de Menthe poivrée
2 gouttes de Cyprès de Provence
1 goutte de Lentisque pistachier
1 goutte d'Hélicryse italienne
1 goutte de Patchouli
1 goutte de Vétiver

Dans l'huile végétale de Calophylle : à appliquer 3/j*

**Tisane fraîche
pour les jambes**

2 cuillères à café de
Vigne rouge, à faire infuser
15 minutes
Puis réserver au réfrigérateur
Ajouter du citron et
Servir froid

Tisane circulation

35 grammes de feuilles de Vigne rouge
20 grammes de feuilles de Cassis
25 grammes d'Aubépine
20 grammes de Romarin

Faire bouillir 500 mL d'eau et ajouter 1
cuillère du mélange

Maintenir l'évolution 2 minutes, puis
laisser infuser 15 minutes

A l'officine :

- SID Nutrition vigne rouge ou SID Nutrition Ginkgo biloba
- Vitasantis circul + de Aromasantis

Conseils associés :

- Faire une douche froide le soir en faisant remonter le jet d'eau des chevilles vers les genoux
- Éviter les bains chauds
- Éviter la position debout prolongée et la position assise jambes croisées
- Éviter la consommation d'alcool et de tabac, l'alimentation trop épicée
- Surélever les jambes la nuit pour favoriser le retour veineux
- En cas de crise hémorroïdaire, assurer une hydratation suffisante et une alimentation équilibrée pour limiter le risque de constipation
- Privilégier une toilette locale après chaque selle en limitant le papier toilette
- Favoriser une activité physique afin de limiter le surpoids et la sédentarité

2.3 Coup de soleil

Définition :

Un coup de soleil est une brûlure cutanée plus ou moins grave, suite à une exposition aux UV. On observe des rougeurs avec démangeaisons et parfois des cloques.

Phytothérapie:

➤ L'aloé vera

Nom latin : Aloe ferox, de la famille des Liliacées



Figure 83 : Aloès

Partie utilisée : le gel transparent des feuilles

Habitat : plante originaire du Yémen, cultivée dans de nombreuses régions sous différentes espèces. L'Aloe du Cap est originaire d'Afrique du Sud

Composition chimique : salicylates

Indication : les salicylates semblent bloquer la libération de l'histamine, ce qui expliquerait les propriétés anti-inflammatoires

➤ L'hamamélis

Cf la partie sur les troubles de la circulation

Aromathérapie:

- L'huile essentielle de lavande aspic :

Nom latin : Lavandula spica, de la famille des Lamiacées



Figure 84 : Lavande aspic

Partie utilisée : les sommités fleuries

Habitat : plante de garrigue du sud de l'Europe

Composition chimique : 1, 8 cinéole du groupe des oxydes ; linalol et géraniol du groupe des alcools ; camphre du groupe des cétones

Indications : huile aux propriétés antalgiques et anesthésiques, utilisée dans le traitement des brûlures sévères, des ulcères, des escarres et du psoriasis

Utilisation :

- ✓ 1 à 2 gouttes dans du gel d'aloë vera pour soulager les coups de soleil
- ✓ Application localisée pour soulager les piqûres

Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse ; enfants de moins de 7 ans par la présence du camphre

A l'officine:

- Pureessentiel coups de soleil spray 8 huiles essentielles

Conseils associés :

- Ne pas s'exposer au soleil entre midi et 16h
- Appliquer une protection solaire au moins 30 minutes avant l'exposition et renouveler l'application régulièrement, notamment après la baignade, et respecter les quantités de crème à appliquer
- Utiliser des vêtements couvrants
- Éviter tous les produits à base d'alcool
- En cas de coup de soleil, appliquer un lait réparateur ou une crème hydratante
- Assurer une hydratation suffisante pour pallier à la perte liquide

2.4 Constipation

Définition:

La constipation correspond à une diminution de la fréquence de l'émission des selles et à une modification de leur consistance. Les selles deviennent donc moins fréquentes (moins de 3 par semaine) et plus dure. Habituellement, la fréquence normale des selles varie de trois par jour à trois par semaine. En cas de constipation, le patient peut ressentir des ballonnements, et un inconfort abdominal. La constipation peut-être occasionnelle ou chronique lorsqu'elle dure depuis plus de 6 mois.

La constipation occasionnelle peut-être dû à un changement des habitudes quotidiennes, tel qu'une modification alimentaire, le stress ou l'immobilisation. On peut également observer une constipation occasionnelle lorsque la personne se retient d'aller aux toilettes. [88]

Phytothérapie:

➤ Le lin

Nom latin : *Linum usitatissimum*, de la famille des Linacées



Figure 85 : Lin

Partie utilisée : les graines

Habitat : plante originaire d'Europe centrale et du Caucase, cultivée dans l'hémisphère nord

Composition chimique : huile contenant des oméga 3 ; protéines ; mucilages ; hétérosides ; triterpènes ; stérols

Indications : les mucilages ont un effet laxatifs de lest, en absorbant l'eau jusqu'à 15 fois leur poids, ce qui augmente le volume des selles et permet ainsi l'accélération du transit

Utilisations :

- ✓ 5 grammes de graines à avaler avec un grand verre d'eau, trois fois par jour

Contre-indications : allergie ; grossesse et allaitement et antécédents de cancer hormono-dépendant du fait de l'effet anti-estrogénique de métabolites ; occlusion intestinale ; espacer la prise d'autres médicaments de 2 heures

➤ L'ispaghul [89]

Nom latin : *Plantago ovata*, de la famille des Plantaginacées



Figure 86 : Ispaghul

Partie utilisée : graine et régiments

Habitat : plante originaire d'Iran et d'Inde, maintenant retrouvée également en Europe et en Asie occidentale

Composition chimique : mucilages dans le tégument et fibres insolubles dans les graines

Indication : le mucilage absorbe l'eau, ce qui augmente le volume des selles et permet de stimuler le péristaltisme intestinal. Il s'agit d'un laxatif de lest.

Utilisations :

- ✓ 5 grammes de graines avec tégument à prendre 2 fois par jour avec un grand verre d'eau
- ✓ En gélule de plante

Contre-indications : allergie, occlusion intestinale, espacer la prise d'autres médicaments de 2 heures

➤ Le psyllium

Nom latin : *Plantago psyllium*, de la famille des Plantaginacées



Figure 87 : Psyllium

Partie utilisée : les graines

Habitat : plante du bassin méditerranéen

Composition chimique : mucilages

Indication : le mucilage absorbe l'eau, ce qui augmente le volume des selles et permet de stimuler le péristaltisme intestinal. Il s'agit d'un laxatif de lest.

Utilisations :

- ✓ 5 grammes de graines à prendre 2 fois par jour, avec un grand verre d'eau

Contre-indications : allergie, occlusion intestinale, espacer la prise d'autres médicaments de 2 heures

➤ Le séné

Nom latin : *Cassia senna*, de la famille des Césalpiniacées



Figure 88 : Séné

Partie utilisée : les folioles et les fruits séchés

Habitat : endémique de l'Afrique de l'est, et fréquent au nord-est de l'Afrique

Composition chimique : sennosides, du groupe des hétérosides dianthroniques ; mucilages ; flavonoïdes

Indication : il s'agit d'un laxatif stimulant par action des sennosides, hydrolysée au niveau intestinal en anthrones. Les anthrones stimulent la motricité intestinale et inhibent en partie l'absorption de l'eau au niveau du côlon. Il est utilisé dans le traitement de la constipation occasionnelle

Utilisations :

- ✓ 0,75 gramme de plante à faire infuser 15 minutes dans 250 mL d'eau et à boire en 2 fois pendant la journée
- ✓ 500 mg de poudre de folioles en gélules

Contre-indications : occlusion intestinale ; allergie ; utilisation répétée ou à fortes doses

ATTENTION : des doses élevées de Séné peuvent être responsable d'un phénomène de diarrhée et de torsades de pointes par modification de l'équilibre hydroélectrique.

➤ La rhubarbe

Nom latin : Rheum officinale, de la famille des Polygonacées.



Figure 89 : Rhubarbe

Partie utilisée : le rhizome

Habitat : plante originaire de Chine

Composition chimique : hétérosides d'anthraquinones obtenus après séchage et hétérosides dianthroniques (les sennosides)

Indication : comme pour le séné, il s'agit d'un laxatif stimulant par action des sennosides. Cette plante est utilisée traditionnellement dans le traitement de la constipation

Utilisations :

- ✓ 1 à 2 grammes de racines en décoction dans 250 mL d'eau à boire en 2 fois
- ✓ En comprimé dosé à 250 mg de plante

Contre-indications : identiques au séné

➤ Le cascara

Nom latin : Rhamnus purshianus, de la famille des Rhamnacées



Figure 90 : Cascara

Partie utilisée : l'écorce

Habitat : arbre endémique de l'Ouest des États-Unis et du Canada,

Composition chimique : l'écorce sèche contient des hétérosides hydroxyanthracéniques, les cascariosides ; mais également des dianthrone et des O-hétérosides d'anthraquinone

Indication : laxatif stimulant par action des hétérosides, identique au séné. Le cascara est indiqué dans le traitement de courte durée de la constipation

Utilisations :

- ✓ 0,5 gramme d'écorce à mettre en décoction pendant 15 minutes dans 250 mL d'eau, à boire au coucher

Contre-indications : identiques au séné

➤ La bourdaine :

Nom latin : *Rhamnus frangula*, de la famille des Rhamnaceae



Figure 91 : Bourdaine

Partie utilisée : l'écorce

Habitat : plante présente dans toute l'Europe à l'exception du bassin méditerranéen et du nord, en Asie du Nord et de l'Ouest

Composition chimique : on retrouve des hétérosides dianthrone et dianthrone

Indication : il s'agit d'une plante utilisée traditionnellement dans le traitement de courte durée de la constipation, selon le même mécanisme d'action que le séné

Utilisations :

- ✓ 0,5 gramme d'écorce à mettre en décoction pendant 15 minutes dans 250 mL d'eau, à boire au coucher

Contre-indications : identiques au Séné

➤ L'aloès

Nom latin : Aloe ferox, de la famille des Liliacées

Partie utilisée : le suc des feuilles

Habitat : plante originaire du Yémen, cultivée dans de nombreuses régions sous différentes espèces. L'Aloe du Cap est originaire d'Afrique du Sud

Composition chimique : dérivés hydroxyanthracéniques

Indication : il s'agit d'une plante utilisée traditionnellement dans le traitement de courte durée de la constipation, selon le même mécanisme d'action que le séné

Utilisations :

✓ 100 à 150 mg de suc d'aloë, par jour

Contre-indications : identiques au séné

Ces diverses plantes sont retrouvées dans de nombreuses spécialités pharmaceutiques utilisées pour le traitement de la constipation. Elles peuvent être utilisées seules ou en association.

Aromathérapie:

➤ L'huile essentielle d'estragon :

Cf. la partie sur les allergies

➤ L'huile essentielle de coriandre :

Nom latin : Coriandrum sativum, de la famille des Lamiacées



Figure 92 : Coriandre

Partie utilisée : la graine

Habitat : plante du sud de l'Europe, retrouvée à l'état sauvage ou cultivée

Composition chimique : linalol du groupe des alcools ; terpinène et paracymène du groupe des terpènes

Indications : huile aux propriétés anti-infectieuses et tonique digestive, utilisée dans le traitement de la constipation, des aigreurs d'estomac. Elle a également un rôle dans le drainage hépatorénal.

Utilisations :

- ✓ 1 goutte à avaler 3 fois par jour en cas de constipation ; à utiliser sur un support

Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse

➤ L'huile essentielle de pin maritime

Cf. la partie sur le rhume

Quelques formules :

Traitement de la Constipation

2 gouttes d'estragon
1 goutte de Pin maritime
2 gouttes de Mandarine
1 goutte de Coriandre

*2 gouttes du mélange dans 5 mL
D'huile d'olive, 3 fois par jour*

Tisane douce pour la constipation

10 g de feuilles de framboisier
10 g d'écorce de serpolet
30 g de souci
30 g de chardon-marie

*Faire infuser 30g du mélange dans
500 mL d'eau pendant 10 minutes
Boire un bol sucré au miel après*

A l'officine :

- Tisane constipation occasionnelle de la gamme HERBESAN
- Transiphyt comprimés de la gamme HERBESAN

Conseils associés :

- Vérifier que l'hydratation est suffisante
- Privilégier une alimentation riche en fibres (légumes verts, légumes secs, céréales, fruits crus, fruits secs)
- Éviter le riz, les pommes de terre, la banane, le chocolat, les viandes en sauce ou fumées et les poissons fumés qui ont une action constipante
- Prendre les repas à heure régulière et manger dans le calme
- Mastiquer lentement
- Pratiquer une activité physique quotidienne pour renforcer la sangle abdominale

3. Demandes spontanées

3.1 Sommeil et stress

Définition:

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à un danger. La sensation de stress disparaît lorsque le danger n'est plus présent. En revanche, lorsque le stress devient chronique, on peut observer des signes physiologiques tels que des troubles digestifs, des maux de tête ou encore des troubles du sommeil.

Le stress peut également devenir chronique et se traduit par des difficultés de concentration, un état de surmenage et d'irritabilité, mais également des troubles du sommeil et une fatigue intense.

Les troubles du sommeil peuvent se caractériser par une insomnie d'endormissement ou encore des réveils nocturnes.

Phytothérapie:

➤ La ballote noire :

Nom latin : Ballota nigra, de la famille des Lamiacées



Figure 93 : Ballote

Partie utilisée : les sommités fleuries

Habitat : plante du pourtour méditerranéen

Composition chimique : hétérosides phénylpropanoïques ; flavonoïdes ; triterpènes

Indications: plante sédatrice, facilitant l'indication du sommeil, antispasmodique digestif

Utilisation :

✓ 1 à 2 grammes par jour en infusion

✓ 1 cuillère à café de teinture, 3 à 4 fois par jour

Contre-indications : grossesse et allaitement

➤ La Mélisse [90]

Nom latin : Melissa officinalis, de la famille des Lamiacées



Figure 94 : Mélisse

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : plante d'Asie mineure, cultivée dans les régions tempérées

Composition chimique : citrals et polyphénols

Indications : plante aux propriétés sédatives, effet calmant, avec diminution de la vigilance

Utilisations :

- ✓ 1,5 à 4,5 grammes de poudre de plante en 1 à 3 fois par jour
- ✓ 1,5 à 4,5 grammes de feuilles en tisane à prendre en 2 à 3 fois par jour

Contre-indications : attention en cas de maladie de la thyroïde ; grossesse et allaitement

➤ La Passiflore

Nom latin : *Passiflora incarnata*, de la famille des Passifloracées



Figure 95 : Passiflore

Partie utilisée : les parties aériennes

Habitat : plante originaire du Mexique et d'Amérique du sud, cultivée en Europe et en Amérique du nord

Composition chimique : flavonoïdes de type C et O hétérosides ; alcaloïdes indoliques ; maltol

Indications : plante neurosédative, utilisée dans le traitement des anxiété

Utilisations :

- ✓ 4 à 8 grammes de plante par jour
- ✓ 1 à 2 grammes de plante en infusion dans 150 mL d'eau bouillante, 30 minutes avant le coucher

Contre-indications : risque d'interaction avec les médicaments tranquillisants du système nerveux central (tranquillisants,

antidépresseurs, antiépileptiques...) ; anticoagulant ; enfant de moins de 12 ans ; grossesse et allaitement

➤ Le Tilleul [91]

Nom latin : Tilia cordata, de la famille des Tiliacées



Figure 96 : Tilleul

Partie utilisée : les inflorescences (bractée + fleur)

Habitat : Plante d'Europe

Composition chimique : flavonoïdes ; mucilages ; tanins ; huile essentielle

Indications : plante aux propriétés neurosédatives

Utilisations :

- ✓ 1 à 2 tasses de thé par jour, en faisant macérer 2 grammes de plante dans 150 mL d'eau bouillante
- ✓ 2 à 4 mL de teinture au 1/5^{ème} par jour où 1 à 2 mL d'extrait liquide

Contre-indications : grossesse et allaitement ; problèmes cardiaques ; diététiques (par cumul avec l'action diététique du tilleul ; lithium (risque d'augmentation de la concentration de lithium)

➤ La Valériane [92]

Nom latin : Valeriana officinalis, de la famille des Valérianacées



Figure 97 : Valériane

Partie utilisée : les racines

Habitat : plante originaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie

Composition chimique : iridoïdes (dont le valépotriate) ; huile essentielle ; acide sesquiterpénique (dont l'acide valérénique). La Valériane est un exemple typique de la théorie du totum, puisque l'ensemble de la plante a une action supérieure aux principes actifs séparés

Indications : plante favorisant l'endormissement, avec un effet tranquillisant sur les troubles anxieux

Utilisations :

- ✓ 2 à 3 grammes de plante par tasse d'eau bouillante, à consommer 2 à 3 fois par jour

Contre-indications : enfant de moins de 12 ans ; femme enceinte ; troubles du foie ; risque de somnolence avec les médicaments dépressifs du système nerveux central ; anticoagulant ; lopéramide

Aromathérapie:

➤ L'huile essentielle de lavande :

Nom latin : Lavandula angustifolia, de la famille des Lamiacées



Figure 98 : La lavande vraie

Partie utilisée : les sommités fleuries

Habitat : il s'agit d'une plante de basse montagne du bassin méditerranéen

Composition chimique : linalol, terpinène 1 ol 4 et lavandulol entre autres, de la famille des alcools ; acétate de linalyle et acétate de terpényle de la famille des esters.

Indications : huile aux propriétés antispasmodique, calmants par un effet sédatif, antalgique, cicatrisante. Utilisée dans les crampes, le stress et l'insomnie, les troubles nerveux et digestifs.

Utilisation :

- ✓ 2 gouttes sur la taie d'oreiller ou sur le col d'un vêtement permet de détendre et de trouver un sommeil réparateur

Contre-indications : il n'y a pas de contre-indication à l'utilisation de l'huile essentielle lavande.

➤ Les huiles essentielles de Citrus (à l'exception du citron) :

Petit grain bigarade, Mandarine, Bergamote, Oranger, du groupe des Citrus et de la famille des Rutacées

Composition chimique :

Indications : ces huiles possèdent en commun une action relaxante et sédatrice.

Utilisation :

- ✓ En diffusion : l'odeur agréable des agrumes permet de gérer le stress
- ✓ En inhalation sèche : 1 goutte sur un mouchoir à inhaler en cas de bouffée de stress

Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse ; exposition solaire à cause du risque de photosensibilisation

Quelques formules :

Traitement du stress

1 goutte de Petit grain
Bigarade
2 gouttes de
Mandarine
1 goutte d'Ylang ylang
1 goutte de Verveine
Citronnée
1 goutte de Combawa

2 gouttes sur la face
interne
des poignets, 3 fois / jour

Tisane pour la nuit

20 grammes de
Camomille
20 grammes de Mélisse
20 grammes de Tilleul
20 grammes d'aspérule
odorante
20 grammes de marjolaine

*Verser 1 cuillère à café
Du mélange dans 125 mL
d'eau
Laisser infuser 7 minutes.*

Traitement des insomnies

1 goutte d'Angélique
3 gouttes de Ravintsara
2 gouttes de Lavande vraie
2 gouttes de Mandarine
1 goutte de Lédon du
Groenland
1 goutte de Combawa

3 gouttes sur la face interne
des poignets, 30 min avant
le coucher

A l'officine :

- SID Nutrition Echinacée
- SID Nutrition Passiflore
- SID Nutrition Valériane
- Aromasantis IDS capsules
- Vitasantis stress/sommeil AD+

Conseils associés :

- Éviter l'alcool et la caféine notamment le soir : ces boissons augmentent l'anxiété et sont donc à consommer en quantité raisonnable
- Pratiquer la relaxation et en exercice physique régulier pour limiter l'anxiété
- Maintenir un contact avec sa famille et ses amis

3.2 Cures détox et minceur

Définition:

Une cure détox consiste à nettoyer le foie et les reins éliminer les toxines accumulées dans l'organisme. La réalisation d'une cure détox avant un régime est également un facteur de réussite de ce dernier, puisque l'organisme retrouve la totalité de ses fonctions d'élimination. La détox permet également une meilleure résistance vis-à-vis des pathologies, suite à la libération de l'organisme des toxines .

Phytothérapie:

- Le radis noir [93]

Nom latin : Raphanus sativus var. niger, de la famille des Brassicacées



Figure 99 : Radis noir

Partie utilisée : la racine

Habitat : plante d'Europe et d'Asie

Composition chimique : huile essentielle sulfurée ; raphanine

Indications : cholagogue et cholérétique ; laxatifs en jus ; en application locale, il atténue les coups de soleil

Utilisations :

- ✓ Ampoules
- ✓ Gélules

Contre-indications : gastrite ; obstruction des voies biliaires

➤ L'artichaut [94]

Nom latin : *Cynara scolymus*, de la famille des Astéracées



Figure 100 : Artichaut

Partie utilisée : les feuilles trouvées sur la tige

Habitat : plante originaire du bassin méditerranéen

Composition chimique : polyphénols (cynarine)

Indications : traitement des troubles digestifs et hépatiques ; réduction du taux de cholestérol sanguin

Utilisations :

- ✓ 2 grammes de feuilles, 3 fois par jour
- ✓ ou extrait normalisé de cynarine

Contre-indications : obstruction des voies biliaires ; allergie croisée avec les Astéracées

➤ Le thé vert [95]

Nom latin : *Camellia sinensis*, de la famille des Théacées



Figure 101 : Thé vert

Partie utilisée : bouton et fleur

Habitat : plante originaire d'Asie

Composition chimique : caféine et composés phénoliques

Indications : la caféine active la thermogénèse et les composés phénoliques limitent l'assimilation des glucides et des graisses

Utilisation :

- ✓ 60 mg par jour améliorent la diurèse
- ✓ En infusion
- ✓ En gélules
- ✓ En extrait standardisé

Contre-indications : diabète ; troubles cardiaques ; insomnie ; grossesse et allaitement

➤ Le maté [96]

Nom latin : *Ilex paguariensis*, de la famille des Aquifoliacées



Figure 102 : Maté

Partie utilisée : les feuilles

Habitat : plante originaire d'Amérique du Sud

Composition chimique : caféine et théobromine

Indications : plante utilisée traditionnellement pour la perte de poids, et son effet diurétique léger

Utilisation :

- ✓ Pour un adulte : 200 à 400 mg de caféine par jour, soit 3 à 6 tasses de 5 grammes de feuilles de maté en infusion

Contre-indications : troubles cardiaques, insomnie ; hypertension artérielle ; ulcères gastro-duodénaux ; reflux gastrique ; diabète

Aromathérapie:

- L'huile essentielle de menthe poivrée :
Cf. la partie sur le rhume

- L'huile essentielle de Coriandre :
Cf. la partie sur la constipation

Quelques formules :

La cure détox (foie et vésicule biliaire)

5 grammes de feuilles d'artichaut
2 grammes de feuilles de romarin

Faire infuser les plantes pendant 10 minutes dans 500 mL d'eau.

Boire 4 tasses par jour (500 ml) avec 1 cuillère à café de miel de romarin dans chaque tasse.

Si la tisane est trop amère, diminuer la quantité d'artichaut

A l'officine :

- SID Nutrition Thé vert
- SID Nutrition Orthosiphon
- SID Sculting Act Programme minceur
- Vitasantis Drainox +

Conseils associés :

- Faire une cure détox avant d'entamer un régime
- Faire deux cure détox par an, au moment des changements de saison, afin d'améliorer la résistance de l'organisme aux pathologies diverses

- Privilégier une alimentation équilibrée et la conserver par la suite afin d'éviter l'effet yo-yo des régimes
- Assurer une hydratation suffisante afin de s'assurer du bon fonctionnement rénal
- Manger un quartier de pomme avec un grand verre d'eau avant le repas afin de fermer l'estomac et diminuer la sensation d'appétit
- Commencer le repas par un apport de fibres

3.3 Reflux gastro-oesophagien

Définition:

Le reflux gastro-oesophagien se caractérise par une montée d'une partie du bol alimentaire dans l'œsophage. Ce phénomène peut être intermittent, notamment suite à un repas trop riche ou avec une consommation excessive d'alcool, mais encore lors de la prise de certaines positions (penché en avant par exemple), ou durer dans le temps. Lorsque le reflux persiste dans le temps, l'acidité du liquide gastrique la muqueuse œsophagienne, ce qui peut provoquer une œsophagite. [97]

Les principaux signes observés en cas de reflux gastro-oesophagien sont les brûlures ou pyrosis, des régurgitations acides, loquet ou encore des douleurs dans la région de l'estomac. En cas d'œsophagite, des saignements peuvent survenir. Un autre symptôme évocateur du reflux gastro-oesophagien est l'apparition d'une toux chronique, d'un enrouement, d'une érosion dentaire, et éventuellement d'un asthme. Plus de 20 % de la population souffre de reflux gastro-oesophagien occasionnel, mais 10 % des personnes ont des signes tous les jours.

Il existe des facteurs favorisant le reflux gastro-oesophagien , qui sont une hernie hiatale, certains médicaments, la grossesse, le surpoids qui entraîne une pression excessive sur l'abdomen, la consommation de tabac, d'alcool, la prise de repas copieux le soir, ou encore les aliments épicés ou riches en graisses.

Phytothérapie:

Les plantes à mucilages :

- La guimauve :

Cf. la partie sur l'angine

➤ La mauve

Nom latin : *Malva sylvestris*, de la familles des Malvacées



Figure 103 : Mauve

Partie utilisée : la fleur

Habitat : plante originaire d'Asie et du bassin méditerranéen

Composition chimique : mucilages ; flavonoïdes ; tanins ; anthocyanes

Indications : propriétés calmantes et adoucissantes par la présence des mucilages

Utilisations :

- ✓ 10 grammes de plante séchée en infusion, à raison de 3 à 4 tasses par jour pour apaiser les reflux

Contre-indications : respecter un délai d'une heure avec les autres médicaments

Aromathérapie:

➤ L'huile essentielle de Menthe poivrée :

Cf. la partie sur le rhume

➤ L'huile essentielle d'estragon :

Cf. la partie sur les allergies

➤ L'huile essentielle de Camomille noble :

Cf. la partie sur les allergies

A l'officine:

- Vitasantis Savestomac comprimés

Conseils associés:

- Privilégier des repas légers, frais, peu acides
- Éviter les boissons gazeuses
- Dormir la tête surélevée afin de limiter le reflux
- Ne pas s'allonger ou se pencher dans les 2 heures qui suivent le repas
- Éviter des vêtements serrés au niveau de l'abdomen

3.4 Douleurs articulaires

Définition:

Les douleurs articulaires se définissent comme une inflammation de l'articulation pouvant s'étendre aux tissus environnants.

L'articulation fait la jonction entre deux os. Il s'agit d'une surface osseuse subissant de nombreuses contraintes mécaniques du fait des glissements et de la dégénérescence. La douleur articulaire limite donc les mouvements et peut provoquer un gonflement réactionnel.

Les douleurs articulaires peuvent avoir différentes origines :

- Les maladies auto-immunes
- Les crises de goutte
- L'arthrose dégénérative.

L'apparition d'une douleur chronique diminue la mobilité des articulations et réduit donc l'activité physique du patient. Il est donc essentiel de proposer un traitement adapté.

Phytothérapie:

- Le Cassis :
Cf. la partie sur les allergies

➤ L'harpagophytum :

Nom latin : Harpagophyrum procumbens, de la famille des Pédaliacées



Figure 104 : Harpagophytum

Partie utilisée : la racine

Habitat : plante originaire du désert du Kalahari et des steppes de Namibie

Composition chimique : esters et hétérosides de monoterpènes iridoïdes

Indications : traitement des manifestations articulaires douloureuses

Utilisations :

- ✓ Extraits normalisés : 600 à 1 200 mg par jour, en mangeant
- ✓ Comprimés ou capsules : 3 à 6 grammes par jour, en mangeant

Contre-indications : ulcères gastro-duodénaux ; obstruction des voies biliaires ; anticoagulant

➤ Le curcuma :

Nom latin : Curcuma longa, de la famille des Zingibéracées



Figure 105 : Curcuma

Partie utilisée : la racine

Habitat : plante originaire du Sud Est asiatique

Composition chimique : curcumine ; flavonoïdes ; dérivés phénoliques

Indications : la curcumine a un effet anti-oxydant et anti-inflammatoire, boosté par la prise simultanée de pipérine

Utilisations :

- ✓ Pour un usage thérapeutique, gélules
- ✓ Sirop
- ✓ Teinture

Contre-indications : obstruction des voies biliaires ; traitements par chimiothérapie ; anticoagulants ; allergie ; grossesse et allaitement ; enfant de moins de 18 ans

Aromathérapie:

- L'huile essentielle de gaulthérie couchée :

Nom latin : Gaultheria procumbens, de la famille des Ericacées



Figure 106 : Gaulthérie couchée

Partie utilisée : la feuille

Habitat : plante des marais canadiens

Composition chimique : salicylate de méthyle du groupe des esters

Indications : huile possédant un effet antalgique et antirhumatisme, utilisée dans le traitement de l'arthrite, des entorses, des rhumatismes et de l'arthrose

Utilisations :

- ✓ En dilution dans de L'huile végétale de noisette à 20 %, fractionner la zone douloureuse

Contre-indications : enfant de moins de 6 ans ; grossesse ; irritations cutanées car l'huile est dermocaustique

- L'huile essentielle d'eucalyptus citronné

Nom latin : *Eucalyptus citriodora*, de la famille des Myrtacées



Figure 107 : Eucalyptus citronné

Partie utilisée : la feuille

Habitat : plante originaire d'Australie

Composition chimique : citronnellal du groupe des aldéhydes terpéniques ; citronnellol et géraniol du groupe des alcools

Indications : huile aux vertus anti-inflammatoires et antalgiques

Utilisations :

- ✓ En application cutanée, l'huile essentielle aura un effet anti-inflammatoire qui soulage rapidement les douleurs articulaires

Contre-indications : premier trimestre de la grossesse

- L'huile essentielle de lavandin super :

Nom latin : *Lavandula burnatii* CT super, de la famille des Lamiacées



Figure 108 : Lavandin super

Partie utilisée : les sommités fleuries

Habitat : hybride entre la lavande vraie et le l'abandon sauvage, retrouvé dans le sud de la France

Composition chimique : camphre du groupe des cétones ; linalol, géraniol et lavandulol du groupe des alcools ; acétate de linalyle, de géranyle et de bornyle du groupe des esters

Indications : huile aux vertus anti-inflammatoires marquées

Utilisations :

- ✓ Utilisée comme huile de massage pour les sportifs, en permettant une action anti-inflammatoire mais également relaxante

Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse

Quelques formules :

Traitement des douleurs articulaires :

1 goutte de Gaulthérie couchée
1 goutte d'ajowan
2 gouttes de muscadier
2 gouttes d'eucalyptus citronné
2 gouttes de lavandin super
1 goutte de sapin baumier

4 à 6 gouttes du mélange en application locale, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration

Tisane pour soulager les douleurs articulaires :

5 grammes de racine
d'Harpagophytum

8 grammes d'écorce de Saule

Mettre les plantes dans 750 mL d'eau froide et porter à ébullition pour faire réduire d'1/3 (de 15 à 30 minutes). Diviser la décoction en 4 parts égales, à boire en 2 jours.

Les compresses de Cassis :

3 feuilles de Cassis

Faire infuser les feuilles de Cassis dans 200 mL d'eau pendant 10 minutes.

Imprégner une compresse avec la préparation chaude ou froide et appliquer sur les articulations douloureuses

A l'officine :

- SID Nutrition Prêle des champs
- SID Nutrition Bambou
- SID Nutrition Harpagophytum
- Vitasantis Articool comprimés

Conseils associés :

- Éviter l'humidité et le froid
- Conserver une activité physique régulière pour limiter le blocage des articulations
- Surveiller son poids et lutter contre le surpoids pour limiter les tensions sur les articulations

IV. La trousse d'urgence

- L'huile essentielle de Basilic exotique, pour ses propriétés antispasmodique, antalgique et antibactérienne. Très utile dans le traitement des troubles digestifs tels que l'indigestion, l'aérophagie, ou les diarrhées infectieuses.
- L'huile essentielle d'Eucalyptus radié, pour ses propriétés antitussives, antibactériennes, stimulante immunitaire, et antivirale. Très utile en cas de grippe, d'otite, ou d'encombrement bronchique.
- L'huile essentielle d'Hélichryse italienne, pour ses propriétés sur les hématomes, mais également pour la cicatrisation. Très utile en cas de coup, pour atténuer les cicatrices.
- L'huile essentielle de Lavande aspic ou de Lavande vraie, très utile pour son action antitoxique et antibactérienne. Elle est utilisée pour traiter les piqûres, les brûlures. L'huile essentielle de lavande vraie peut également être utilisée dans le traitement des angoisses.
- L'huile essentielle de Mandarine : il s'agit d'une huile tonique digestive, mais également calmante comme tous les agrumes à l'exception du citron. Elle est utile dans le traitement de l'asthme allergique, de fatigue nerveuse, ou d'ulcère à l'estomac.

- L'huile essentielle de Mandravasarotra ou Saro : il s'agit d'une huile antivirale, antibactérienne et antifongique point elle est utilisé dans le traitement des angine ou des cystite, mais également en cas de fatigue nerveuse.
- L'huile essentielle de Menthe poivrée possède des propriétés anesthésique, mais également tonique et stimulante général. Elle est utilisée dans le traitement d'infections tel que les abcès dentaire, les caries, la mauvaise haleine, mais elle possède aussi des propriétés anti-nauséuses et digestives et permet de traiter le rhume, la sinusite ou le zona.
- L'huile essentielle de Niaouli est une ville connue pour ses propriétés antibactériennes et antivirales. Elle est utilisé dans le traitement des infections ORL de type grippe, laryngite, rhume et toux grasse ; elle a également une action de prévention des brûlures par radiothérapie.
- L'huile essentielle d'Origan compact et un antibactérien et antiviral puissant. Elle peut être utilisé dans le traitement des infections urinaires, mais également des infections digestives et de la fatigue.
- L'huile essentielle de Thym à thujanol est antibactérienne et antivirale. Elle peut-être utilisé dans le traitement des infections respiratoires oui, de l'arthrite, et de la fatigue nerveuse.

Conclusion

En conclusion, la place centrale du pharmacien dans le système de santé et sa formation font que ce professionnel se retrouve confronter tous les jours à des demandes de conseils les plus naturels possibles, du fait de la perte de confiance vis-à-vis de la chimie et des scandales phytosanitaires à répétition.

Ainsi, la naturalité fait un retour en force et le pharmacien se doit de répondre aux demandes en assurant sa formation. La phytothérapie et l'aromathérapie tiennent donc une place importante dans la réponse au patient. Par ce travail, j'ai voulu résumer de façon succincte les réponses que le pharmacien peut apporter au comptoir face à divers maux du quotidien. Néanmoins, il est essentiel de prendre en compte les contre-indications des plantes et de s'assurer de la qualité des matières fournies afin de valoriser le rôle de professionnel de santé qui nous tient à cœur. Ainsi, les conseils adaptés et spécifiques renforcent le rôle de professionnel de santé du pharmacien.

Le pharmacien est donc le garant de la qualité des produits fournis et des conseils, afin d'adapter le traitement à l'historique thérapeutique de chaque patient. Il est donc essentiel afin d'assurer le bon usage des plantes et des huiles essentielles que le pharmacien questionne son patient pour éviter les interactions et les éventuelles contre-indication.

Les plantes et les huiles essentielles sont des produits actifs, aux propriétés multiples. Le bon usage de ces produits permet de valoriser le rôle de conseil et de santé du pharmacien.

Cependant, aujourd'hui, de par mon expérience personnelle et le retour de confrères, la formation, qui nous est dispensée à la faculté sur ces deux aspects qui de la santé à savoir la phytothérapie et l'aromathérapie, ne nous permet pas d'être le professionnel de santé aux conseils pointus tant attendu. En laissant cette approximation persister et dans un contexte où le retour du métier d'herboriste revient sans cesse, n'est-il pas dommageable que le pharmacien ne devienne pas l'expert des plantes comme il est considéré dans la société.

De plus, alors même que les marges de médicaments continuent de baisser et que les GMS poussent de plus en plus afin de pouvoir vendre au plus vite des médicaments, il s'agit, selon moi, d'une voie où le pharmacien peut faire valoir son diplôme et son conseil au-delà de la simple politique de prix qui anime bon nombre de pharmaciens.

Liste des illustrations

Figure 1 : Extrait du Bencao gangmu

Figure 2 : Extrait de la pharmacopée ayurvédique indienne : manuscrit de la Charaka Samhita

Figure 3 : Extrait de papyrus Ebers

Figure 4 : Hippocrate

Figure 5 : Dioscoride

Figure 6 : Claude Galien

Figure 7 : Avicenne

Figure 8 : Jardin des Simples de la Cathédrale de Cahors

Figure 9 : Classification botanique selon Linné

Figure 10 : Exemple de la salicine

Figure 11 : Exemple de l'alpha-solanine

Figure 12 : Exemple de la scopolamine

Figure 13 : Exemple du phénol

Figure 13 : Structure de base des flavonoïdes

Figure 14 : Structure de base des anthocyanosides : l'ion flavylum

Figure 15 : Exemple de l'hamamelitanin

Figure 16 : Structure des saponosides

Figure 17 : Exemple de l'iridomyrmécine

Figure 18 : Structure de l'anthraquinone

Figure 19 : Structure de base des polysaccharides

Figure 20 : Exemple de l'hélénaline

Figure 21 : Structure de la coumarine

Figure 22 : Alambic médiéval

Figure 23 : René-Maurice Gattefossé

Figure 24 : Jean Valnet

Figure 25 : Exemple d'identification du thym à thujanol

Figure 26 : Chromatographie de l'huile essentielle de Menthe poivrée

Figure 27 : Identification des molécules aromatiques

Figure 28 : Le chavicol (*Ocimum basilicum* spp *basilicum* ou Basilic exotique)

Figure 29 : Le linalol (*Thymus vulgaris* CT LINALOL)

Figure 30 : Le sclaréol (*Salvia sclarea*)

Figure 31 : Le cinnamaldéhyde (*Cinnamomum cassia* ou Cannelle de Chine)

Figure 32 : Le citronnellal (*Cymbopogon winterianus* ou Citronnelle de Java)

Figure 33 : La menthone (*Mentha x piperita* var. *franco mitcham* ou Menthe poivrée)

Figure 34 : Le 1,8 cinéole (*Eucalyptus radiata* ou *Eucalyptus radié*)

Figure 35 : L'estragole (*Artemisia dracunculus* ou Estragon)

Figure 36 : L'acétate de linalyle (*Citrus aurantium* spp. *aurantium* ou Petit grain bigarade)

Figure 37 : Le limonène (zeste de *Citrus*)

Figure 38 : Le chamazulène (*Matricaria recutita* ou Matricaire)

Figure 39 : L'alantolactone (*Inula graveolens* ou Inule odorante)

Figure 40 : La coumarine (*Cinnamomum verum* ou Cannelle de Ceylan)

Figure 41 : Le ligustilide (*Apium graveolens* var. *dulce* ou céleri cultivé)

Figure 42 : *Echinacea angustifolia*

Figure 43 : *Sisymbrium officinale*

Figure 44 : *Sambucus nigra*

Figure 45 : *Hedera helix*

Figure 46 : *Mentha piperita*

Figure 47 : *Thymus vulgaris*

Figure 48 : *Pinus sylvestris*

Figure 49 : *Eucalyptus globulus*

Figure 50 : Ravintsara

Figure 51 : Niaouli

Figure 52 : Cyprès

Figure 53 : Ronce

Figure 54 : Guimauve

Figure 55 : Tea tree

Figure 56 : Lemongrass

Figure 57 : Myrtille

Figure 58 : Framboise

Figure 59 : Salicaire

Figure 60 : Géranium herbe à Robert

Figure 61 : Alchémille

Figure 62 : Gingembre

Figure 63 : Ajowan
Figure 64 : Cannelier de Chine
Figure 65 : Basilic exotique
Figure 66 : Menthe poivrée
Figure 67 : Cardamome
Figure 68 : Angélique
Figure 69 : Ginseng
Figure 70 : Eleuthérocoque
Figure 71 : Épinette noire
Figure 72 : Plantain lancéolé
Figure 73 : Cassis
Figure 74 : Camomille noble
Figure 75 : Estragon
Figure 76 : Matricaire
Figure 77 : Marronnier d'Inde
Figure 78 : Petit Houx
Figure 79 : Vigne rouge
Figure 80 : Ginkgo
Figure 81 : Hamamélis
Figure 82 : Hélichryse italienne
Figure 83 : Aloès
Figure 84 : Lavande aspic
Figure 85 : Lin
Figure 86 : Ispaghul
Figure 87 : Psyllium
Figure 88 : Séné
Figure 89 : Rhubarbe
Figure 90 : Cascara
Figure 91 : Bourdaine
Figure 92 : Coriandre
Figure 93 : Ballote noire
Figure 94 : Mélisse
Figure 95 : Passiflore

Figure 96 : Tilleul

Figure 97 : Valériane

Figure 98 : Lavande vraie

Figure 99 : Radis noir

Figure 100 : Artichaut

Figure 101 : Thé vert

Figure 102 : Maté

Figure 103 : Mauve

Figure 104 : Harpagophytum

Figure 105 : Curcuma

Figure 106 : Gaulthérie couchée

Figure 107 : Eucalyptus citronné

Figure 108 : Lavandin super

Liste des tableaux

Tableau 1 : Activité de l'huile essentielle selon le taux de dilution huileuse

Tableau 2 : Quelle plante dans quelle indication ?

Bibliographie

- [1] Quelles sont les origines de la phytothérapie ? Article mis à jour le 10 août 2012, sur EurekaSanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/bon-usage-phytotherapie-plantes/origines-phytotherapie.html>, consulté le 29 mars 2020
- [2] Phytothérapie paléolithique Article du 15 juin 2015, sur Plantes et Santé, disponible sur <https://www.plantes-et-sante.fr/articles/on-en-parle/468-phytotherapie-paleolithique>, consulté le 29 mars 2020
- [3] Pharmacopée officielle de la République populaire de Chine, sur Société Française d'ethnopharmacologie, disponible sur <http://www.ethnopharmacologia.org/les-pharmacopees-du-monde/pharmacopee-officielle-de-la-republique-populaire-de-chine/>, consulté le 30 mars 2020
- [4] Pharmacopée chinoise, disponible sur <http://www.pharmacopeechinoise.com>, consulté le 30 mars 2020
- [5] Bencao gangmu, livre de Li Shizhen, Wikipédia, disponible sur https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Bencao_gangmu, consulté le 30 mars 2020
- [6] La Pharmacopée Ayurvédique Indienne, sur Société Française d'ethnopharmacologie, disponible sur <http://www.ethnopharmacologia.org/les-pharmacopees-du-monde/la-pharmacopee-ayurvedique-indienne/>, consulté le 30 mars 2020
- [7] Charaka Samhita, Wikipédia, disponible sur https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Charaka_Samhita, consulté le 30 mars 2020
- [8] Gabriel GACHELIN, « DÉCOUVERTE DU PAPYRUS EBERS », *Encyclopædia Universalis*[en ligne], consulté le 30 mars 2020. URL : <http://www.universalis.fr/encyclopedie/decouverte-du-papyrus-ebers/>
- [9] Guitard Eugène-Humbert. La pharmacie dans l'ancienne Egypte : P. Boussel, in *Moniteur des Laboratoires*.... In: *Revue d'histoire de la pharmacie*, 51e année, n°178, 1963. p. 158.
- [10] Pharmacopée dans l'Égypte Antique, sur Wikipédia, disponible sur https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Pharmacopée_dans_l'Égypte_antique, consulté le 30 mars 2020
- [11] Hippocrate Le Grand, disponible sur <http://www.medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/hippocrate.html>, consulté le 3 avril 2020

- [12] Bézanger-Beauquesne L., Pinkas M., Torcy M. ; Les plantes dans la thérapeutique moderne, 1^{ère} édition, Éd. Maline S.A. éditeur, 1975 consulté le 30 mars 2020. URL : <http://www.universalis.fr/encyclopedie/decouverte-du-papyrus-ebers/>
- [13] Dioscoride Pedanios, disponible sur <http://www.medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/dioscoride.htm>, consulté le 3 avril 2020
- [14] A cette époque apparaissent les fontaines pour la distribution de l'eau, les latrines publiques, les égouts, les thermes publics et les premiers « hôpitaux » (ou valetudianria)
- [15] Claude Galien, disponible sur http://www.medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/galien_claude.html, consulté le 3 avril 2020
- [16] Avicenne, disponible sur <http://www.medarus.org/Medecins/MedecinsTextes/avicenne.html>, consulté le 3 avril 2020
- [17] La thérapeutique par les plantes à travers les âgés, disponible sur <http://blog.bnf.fr/gallica/index.php/2011/04/06/la-therapeutique-par-les-plantes-a-travers-les-ages-i/>, consulté le 4 avril 2020
- [18] Quelles sont les origines de la phytothérapie ? sur Vidal Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/bon-usage-phytotherapie-plantes/origines-phytotherapie.html>, consulté le 4 avril 2020
- [19] Garantir la sécurité du patient contre les dérives, Cahiers de l'Ordre national des Pharmaciens, n°5, juillet 2014
- [20] Marine Boissière, 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, Novembre 2018
- [21] Médecine traditionnelle : définitions, Organisation Mondiale de la Santé, disponible sur https://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/fr/, consulté le 4 avril 2020
- [22] Phytothérapie (définition), sur Créapharma.ch, disponible sur <https://www.creapharma.ch/phytotherapie.htm> consulté le 5 avril 2020
- [23] Plantes médicinales : Développer votre conseils et les préparations médicinales, Cahiers de l'Ordre national des Pharmaciens, n°5, juillet 2014
- [24] Phytothérapie : Plusieurs familles de produits pour une même vigilance, Cahiers de l'Ordre national des Pharmaciens, n°5, juillet 2014
- [25] Article L. 5111-1 du Code de la Santé Publique : « On entend par médicament toute substance ou composition présenter comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaine ou animale, ainsi que tous

produits pouvant être administré à l'homme ou à l'animal, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions organiques. »

[26] Glucosides (glucosides cardiotoniques), sur Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/glossaire/chimie-biochimie/glucosides.htm/amp/>, consulté le 5 avril 2020

[27] Salicine : hétéroside issu de l'écorce du saule blanc, dont un des métabolites est l'acide salicylique:

[28] Salicine, sur Aquaportail, disponible sur <https://www.aquaportail.com/definition-13905-salicine.html>, consulté le 5 avril 2020

[29] Saponines, Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/glossaire/chimie-biochimie/saponines.htm/amp/>, consulté le 5 avril 2020

[30] l'alpha-solanine est issu de la pomme de terre. Ces composés semblent être un moyen de défense mis en place par les plantes contre les bactéries, les champignons et les animaux entre autres.

[31] Saponine sur Aquaportail, disponible sur <https://www.aquaportail.com/definition-5335-saponine.html>, consulté le 5 avril 2020

[32] Alcaloïdes, sur Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/glossaire/chimie-biochimie/alcaloides.htm/amp/>, consulté le 5 avril 2020

[33] La scopolamine a un effet anticholinergique, responsable d'un effet sédatif

[34] Scopolamine, disponible sur <http://dictionnaire.acadpharm.org/w/Scopolamine>, consulté le 5 avril 2020

[35] Principes actifs (phytothérapie), sur Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/principes-actifs-phytotherapie.htm/amp/>, consulté le 6 avril 2020

[36] Flavonoïdes, sur Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/glossaire/chimie-biochimie/flavonoïdes.html>, consulté le 6 avril 2020

[37] Anthocyanes, disponible sur <https://tice.ac-montpellier.fr/ABCDORGA/Famille/ANTHOCYANES.html>, consulté le 6 avril 2020

[38] Tanins, sur Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/glossaire/chimie-biochimie/Tanins.htm>, consulté le 6 avril 2020

[39] Hamamelitanin : il possède une action veinotonique.

[40] Cours de pharmacognosie, du Docteur SaRaoul, Les tanins

[41] Principes amers, sur Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/glossaire/chimie-biochimie/principes-amers.htm>, consulté le 6 avril 2020

- [42] Mucilages, sur Créapharma, disponible sur <https://www.crepaharma.ch/glossaire/chimie-biochimie/mucilages.htm>, consulté le 6 avril 2020
- [43] Hélénaline : composé issu de l'Arnica montana
- [44] Comment un médicament à base de plantes est-il autorisé ?, sur l'ADSL, disponible sur [https:// www.ansm.sante.dr/Activites/Medicaments-a-base-de-plantes/Comment-un-medicament-a-base-de-plantes-est- il-autorise/\(offset\)/1](https://www.ansm.sante.dr/Activites/Medicaments-a-base-de-plantes/Comment-un-medicament-a-base-de-plantes-est-il-autorise/(offset)/1), consulté le 6 avril 2020
- [45] Médecine naturelle, sur Celtipharm, disponible sur [https://www.celtipharm.com/Pages/Conseil-comptoir/ 2019/01/MEDECINE-NATURELLE.aspx](https://www.celtipharm.com/Pages/Conseil-comptoir/2019/01/MEDECINE-NATURELLE.aspx), consulté le 7 avril 2020
- [46] L'aromathérapie : des huiles « essentielles » au quotidien, Quelle est l'histoire de l'aromathérapie ?, sur Passeport Santé, disponible sur <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=aromatherapie-huiles-essentielles-quotidien-quelle-est-l-histoire-de-l-aromatherapie->, consulté le 4 avril 2020
- [47] Alambic : appareil servant à la séparation des composés par distillation ; la première description remonte à 3500 av. J.-C. en Mésopotamie.
- [48] Le jardin du guérisseur de Charlemagne à Érasme, disponible sur [http://www.astrolabium.be/erasme/visites/ histoire-des-plantes-medicinales/article/la-distillation](http://www.astrolabium.be/erasme/visites/histoire-des-plantes-medicinales/article/la-distillation), consulté le 4 avril 2020
- [49] Les pionniers de l'aromathérapie : René-Maurice Gattefossé, disponible sur [https://essentielle-marguerite.com/ histoire-ess-rene-maurice-gattefosse/](https://essentielle-marguerite.com/histoire-ess-rene-maurice-gattefosse/), consulté le 5 avril 2020
- [50] Le docteur Valnet : fondateur de l'aromathérapie, disponible sur [https://www.docteurvalnet.com/fr/content/6- docteur-valnet](https://www.docteurvalnet.com/fr/content/6-docteur-valnet), consulté le 5 avril 2020
- [51] Chémotype : ou chimiotype est la carte d'identité de la plante. Il caractérise la composition aromatique de la plante, ce qui permet de différencier les plantes d'une même espèce
- [52] Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles, Afssaps, mai 2008
- [53] Clémence Socasau. Les huiles essentielles référencées à l'Agence Européenne du Médicament. Sciences pharmaceutiques. 2017. ffdumas-01719690ff
- [54] Article L4211-1-6 du Code de la Santé Publique : «la vente au détail et toute dispensation au public des huiles essentielles dont la liste est fixée par décret, ainsi que leurs dilutions et préparations ne constituant ni des produits cosmétiques, ni des produits à usage ménager, ni des denrées ou boissons alimentaires appartiennent au monopole pharmaceutique ».

- [55] L'aromathérapie et les pathologies inflammatoires du système locomoteur, Marie Robin⁵⁶ Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française, D. Baudoux, 2006
- [56] Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française, D. Baudoux, 2006
- [57] Les Huiles Végétales, Pranarom, disponible sur https://www.pranarom.com/fr/nos-produits/huiles-vegetales_FAM00500/huiles-vegetales/SSF00226, consulté le 08 avril 2020
- [58] Rhinopharyngite ou rhume, sur Santé.fr, disponible sur <https://sante.fr/rhinopharyngite-ou-rhume#q=recherche/s-informer/Rhume&nid=1268393>, consulté le 13 avril 2020
- [59] Grippé, sur l'OMS, disponible sur <https://www.who.int/topics/influenza/fr/>, consulté le 16 avril 2020
- [60] Comprendre le mécanisme de la toux, sur Ameli.fr, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/toux/comprendre-mecanisme-toux>, consulté le 17 avril 2020
- [61] Echinacée, Sur Passeportsanté.net, disponible sur https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee_ps, consulté le 13 avril 2020
- [62] Sisymbrium officinale (L.) Scop., 1772, sur INPN, disponible sur https://inpn.mnhn.fr/espece/cd_nom/123863, consulté le 13 avril 2020
- [63] Erysimum officinale, sur Herboristerie de Valmont, disponible sur <https://www.herboristerieduvalmont.com/plantes-medicinales-en-vrac/1606-erysimum-officinal-herbe-aux-chantres-plante-coupee--5425021002386.html>, consulté le 13 avril 2020
- [64] Sureau noir, sur Eureka Santé, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/sureau-noir-sambucus-nigra.html>, consulté le 13 avril 2020
- [65] Menthe poivrée, sur Eureka Santé, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/menthe-poivree-mentha-piperita.html>, consulté le 13 avril 2020
- [66] L'aromathérapie Se soigner par les huiles essentielles, D. Baudoux 2008
- [67] Thym, sur Eureka Santé, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/thym-thymus-vulgaris.html>, consulté le 13 avril 2020

- [68] La Reine des prés contient de l'acide salicylique
- [69] Angine, sur Améli.fr, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/angine/definition-symptomes-diagnostic>, consulté le 17 avril 2020
- [70] Guimauve, sur Eurêka santé, disponible sur <https://eurekasanté.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/guimauve-althaea-officinalis.html>
- [71] Soigner le mal de gorge autrement de Sandra Lamassiaude-Peyramaure In Actualités pharmaceutiques n°478 d'octobre 2008
- [72] Les symptômes, les causes et l'évolution de la gastro-entérite, sur Améli.fr, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/gastro-enterite-adulte/reconnaitre-gastro-enterite>, consulté le 18 avril 2020
- [73] Rectorragie : présence de sang rouge dans les selles
- [74] Thèse : La phytothérapie comme alternative naturelle pour soigner les troubles digestifs, de Agathe Donazzan, avril 2019
- [75] Asthénie (fatigue) : définition, symptômes et causes, sur Améli.fr, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/asthenie-fatigue/definition-symptomes-causes>, consulté le 18 avril 2020
- [76] Ginseng, sur Eurêka santé, disponible sur <https://Eurekasanté.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/Ginseng.html>, consulté le 25 avril 2020
- [77] Plante adaptogène : il s'agit d'une plante qui possède une action contre le stress en favorisant le retour à un état normal
- [78] Allergies, sur l'Inserm, disponible sur <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/Allergies>, consulté le 19 avril 2020
- [79] Plantain, sur Passeport santé, disponible sur https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=plantain_ps, consulté le 26 avril 2020
- [80] Le cassis en phytothérapie, sur Homéophyto, disponible sur <https://www.homeophyto.com/ribes-nigrum-le-cassis>, consulté le 26 avril 2020
- [81] Jambes lourdes : symptômes, causes et facteurs favorisant, sur Améli.fr, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/jambes-lourdes/symptomes-causes-facteurs-favorisants>, consulté le 19 avril 2020
- [82] Hémorroïdes : définition, facteurs favorisant et symptômes, sur Améli.fr, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/hemorroides/definition-facteurs-favorisants-symptomes>, consulté le 19 avril 2020

- [83] Marronnier d'Inde sur Eurêkasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/marronnier-inde-aesculus-hippocastanum.html>, consulté le 26 avril 2020
- [84] Petit houx sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/petit-houx-ruscus-aculeatus.html>, consulté le 26 avril 2020
- [85] Vigne rouge, sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/vigne-rouge-vitis-vinifera-tinctoria.html>, consulté le 26 avril 2020
- [86] Ginkgo, sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/ginkgo-biloba.html>, consulté le 26 avril 2020
- [87] Hamamélis, sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/hamamelis-virginiana.html>, consulté le 26 avril 2020
- [88] Constipation de l'adulte : définition, symptômes, facteurs favorisants, sur Améli.fr, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/constipation-adulte/definition-symptomes-facteurs-favorisants>, consulté le 19 avril 2020
- [89] Ispaghul ou psyllium sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/psyllium-ispaghul-plantago.html>, consulté le 26 avril 2020
- [90] Mélisse, sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/melisse-melissa-officinalis.html>, consulté le 26 avril 2020
- [91] Tilleul, sur Passeport santé, disponible sur https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=tilleul_ps, consulté le 26 avril 2020
- [92] Valériane, sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/valeriane-valeriana-officinalis.html>, consulté le 26 avril 2020
- [93] Radis noir sur Créapharma, disponible sur <https://www.creapharma.ch/radis-noir.htm/amp/>, consulté le 26 avril 2020
- [94] l'artichaut – bienfaits, utilisation, posologie, astuces, sur Passeport santé, disponible sur https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=artichaut_ps, consulté le 26 avril 2020
- [95] Thé vert, sur Eurekasanté, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/theier-camellia-sinensis.html>, consulté le 26 avril 2020

[96] Le maté, sur Eureka Santé, disponible sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/mate-ilex-paraguariensis.html>, consulté le 26 avril 2020

[97] Reflux gastro-oesophagien de l'adulte, sur Améli, disponible sur <https://www.ameli.fr/orne/assure/sante/themes/rgo-adulte/definition-symptomes-causes>, consulté le 26 avril 2020

Université de Lille
FACULTE DE PHARMACIE DE LILLE
DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE
Année Universitaire 2019/2020

Nom : SEOUDI

Prénom : Jad

Titre de la thèse : Prise en charge des affections saisonnières et des demandes spontanées : phytothérapie & aromathérapie

Mots clés : Affections saisonnières, Demandes spontanées, Phytothérapie, Aromathérapie, Historique, Formes galéniques, Conseils, Structures chimiques

Résumé :

Il existe une corrélation entre le nombre de scandales sanitaires imputables aux médicaments et l'intérêt grandissant pour alternatives dites naturelles. Le pharmacien, professionnel de santé, spécialiste de médicaments est également reconnu dans l'esprit de la population comme l'expert de la phytothérapie. En effet, le diplôme d'herboriste ayant été supprimé laissant la place au pharmacien pour conseiller dispenser ces produits.

L'aromathérapie, étroitement liée à la phytothérapie, est entrée dans les mœurs comme alternative sérieuse aux médicaments.

Ces deux formes de médication seront utilisées pour traiter des affections saisonnières dites estivales et hivernales ainsi que des demandes spontanées face auxquelles le pharmacien peut se trouver.

Les plantes et huiles essentielles utilisées, la forme, la posologie, l'administration seront vues au cours de ce travail. De même que les précautions d'emploi et les contre-indications.

Membres du jury :

Président, Conseiller de Thèse: Monsieur KARROUT Youness, Docteur en Pharmacie, Maître de Conférences des Universités, HDR, Pharmacotechnie Industrielle, Faculté de Pharmacie, Université de Lille

Assesseur : Monsieur GERVOIS Philippe, Docteur en Pharmacie, Maître de Conférences des Universités, HDR, laboratoire de biochimie, Faculté de Pharmacie, Université de Lille

Membres extérieurs : Monsieur CHAKIB Zakaria, Docteur en Pharmacie, Lille, Pharmacie le Vilvorde à Maubeuge

