

Ces plantes qui nous

font du bien

Santé. La phytothérapie revient en grâce auprès du corps médical. Suivez le guide !

PAR MARIE-SANDRINE SGHERRI

Il y a huit ans, Brigitte et Robert Gonon, un peu plus d'un siècle à eux deux, ont changé de médecin. Brigitte n'en pouvait plus des rhinites allergiques qui lui pourrissaient le printemps. Seule la cortisone lui offrait un répit, mais au prix d'effets secondaires qui saccageaient ce qui lui restait de santé. Aujourd'hui, les flacons d'extraits de pinsylvestre et de plantain ont remplacé les comprimés. «*Je vais tout à fait bien*», s'exclame-t-elle. Quant à Robert, il y a une dizaine d'années, il était plié en deux par une hernie discale. «*C'était devenu invivable ! Une fois, il a fallu l'emmenner à l'hôpital les deux jambes paralysées* ! » Là encore, les plantes ont accompli leur petit miracle : grâce à elles, Robert est de nouveau capable de fendre du bois.

La panacée, les plantes ? Bien sûr que non ! Longtemps, ce fut l'argument des tenants du tout-chimique pour discréditer cette médecine ancestrale et ses dix fleurs du voisinage réputées fabriquer des centenaires. Mais on redécouvre aujourd'hui qu'elles sont un complément indispensable de la médecine allopathique. Il y a trois ans, une équipe de professionnels de santé créait l'Institut européen des substances végétales

(IESV) pour promouvoir cette médecine alternative auprès de leurs collègues. Aujourd'hui, l'institut compte plus de 300 membres, dont un nombre croissant de médecins. Sa première tâche, la plus urgente, est de les former à la phytothérapie. Car il y a un demi-siècle cette discipline a été boutée hors des facultés de médecine. Seuls les pharmaciens en ont dans leur cursus. Les médecins, eux, ignorent, pour la plupart, que la moitié des médicaments du Vidal sont à base de substances végétales. Mais ils apprennent vite. «*Quand je commence mes conférences, en général, ils sont sceptiques*, affirme Jean-Charles Schnebelen, un pharmacien aujourd'hui à la retraite, mais qui continue d'enseigner à Paris-XIII, dans le premier diplôme universitaire (DU) de phytothérapie de France. *Mais, très vite, je vois l'intérêt s'allumer dans leurs yeux*. »

Petit miracle. Force est de reconnaître que le monde des plantes est fascinant : dans leurs feuilles, leurs racines ou leurs fleurs, des centaines de composés interagissent avec une incroyable synergie. «*Un exemple simple : une tasse de café*, explique Jean-Charles Schnebelen. *Elle contient bien sûr de la caféine, qui va accélérer vos battements cardiaques. Mais il y a aussi de la théobromine, qui va accélérer l'élimination rénale, et de la théophylline, qui va améliorer la ventilation et apporter davantage d'oxygène dans le sang. Sans compter les tanins, qui retardent la libération de la caféine. Bref, l'effet sur le cœur est régulé par les autres effets, sans lesquels, évidemment, votre cœur battrait la chamade ! » ■■■*

« IL FAUT RÉHABILITER LES PLANTES ET LES RÉINTRODUIRE DANS NOS HABITUDES DE VIE, NOTAMMENT POUR LEURS VERTUS PRÉVENTIVES. »
DOCTEUR LAURENT CHEVALLIER



LOUISE OULIGNY POUR LE POINT

Expert. Médecin et nutritionniste, praticien attaché au CHU de Montpellier, Laurent Chevallier est un ardent défenseur de la phytothérapie, qu'il juge complémentaire de l'allopathie.

■ ■ ■ Belle harmonie mais qui explique aussi la difficulté à étudier les effets des plantes en se conformant aux protocoles de recherche conçus pour les médicaments allopathiques et leur molécule unique! Résultat: un certain retard de la recherche qui a pu entretenir le scepticisme.

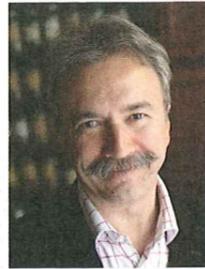
Sans effets secondaires. Pourtant, les choses changent. Il y a une petite dizaine d'années ont été mis au point les extraits de plantes fraîches standardisées (EPS): un mode d'extraction qui garantit que tous les effets des plantes se retrouvent bien, et de manière reproductible, dans le flacon vendu chez le pharmacien. Une technique qui se révèle bien plus stable que les feuilles séchées et qu'Eric Lorrain, président de l'IESV, considère comme une révolution. Dès la mise au point du procédé, on découvre ainsi que le cyprès, dont les effets sur la circulation sanguine étaient bien connus, peut avoir de surcroît une action antivirale. La forme galénique (c'est-à-dire le mode d'administration des molécules) peut modifier les connaissances que l'on

possède sur une plante: le champ qui s'ouvre est vertigineux.

La phytothérapie revient donc en force. On s'avise que les Allemands, dont l'état de santé global n'a rien à envier au nôtre, ont toujours privilégié cette médecine. Outre-Rhin, la quasi-totalité de la population a recours à un remède naturel à un moment ou à un autre. Ainsi le millepertuis est-il le premier antidépresseur de nos voisins. Les médecins allemands ont une formation initiale qui fait une place à la connaissance des plantes. Les laboratoires classiques ont souvent une branche phyto. Et le mouvement s'amplifie: «Entre 1995 et 2000, le nombre de médecins ayant suivi une formation spécifique en phytothérapie a quasiment doublé pour s'élever à plus de 10 000 praticiens», affirme Jean-Michel Morel, médecin généraliste qui enseigne dans le DU de la faculté de Besançon, l'une des rares à offrir cette formation en France. Un exemple à suivre, car la phytothérapie n'est pas seulement dénuée d'effets secondaires, elle permet aussi de faire des économies. Par les temps qui courent, voilà qui devrait accélérer les vocations ■

« En oubliant les

INTERVIEW LAURENT CHEVALLIER *



Le Point: Vous êtes un médecin reconnu en nutrition. Comment en êtes-vous venu à vous intéresser aux vertus médicinales des plantes?

Laurent Chevallier: En fait, c'est plutôt l'inverse. J'ai suivi des études de botanique et je suis toujours resté passionné par les plantes. Après, j'ai fait mes études de médecine et j'ai pu constater les conséquences de plus en plus néfastes d'une certaine forme d'alimentation industrielle. Je me suis donc intéressé à la nutrition, mais sans jamais perdre de vue ma passion originelle pour les plantes et leurs vertus. Car, sans céder à un écologisme béat, il est manifeste qu'il existe une adéquation profonde entre les plantes, les animaux et les hommes. Un petit exemple parmi d'autres: observez que dans les zones à vipères, en France, il y a aussi des genêts que les moutons mangent lorsqu'ils sont mordus, pour neutraliser les effets du venin, or ce même genêt, en dehors de cette circonstance, est une plante toxique pour eux et ils l'évitent! Et que dire de l'importance de la pollinisation des abeilles pour la nourriture des hommes!

L'ordonnance du docteur Chevallier Les 12 plantes qu'il faut avoir chez soi.



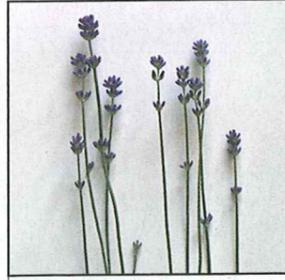
L'aubépine
(*Crataegus oxyacantha*)
Attestée chez les Grecs et les Romains, qui s'en servaient déjà en cas de palpitations et même d'insomnie, l'aubépine améliore la circulation sanguine et peut contribuer au traitement de l'hypertension artérielle. C'est un sédatif léger, utile en cas d'anxiété modérée.



La busserole
(*Arctostaphylos uva-ursi*)
Depuis longtemps l'efficacité de la busserole a été constatée dans les infections urinaires. Elle ne se substitue pas aux antibiotiques. Mais il est utile d'en prendre préventivement en cas d'infections urinaires à répétition. Des études indiquent en outre qu'elle pourrait décongestionner la prostate.



Le frêne
(*Fraxinus excelsior*)
Les feuilles de frêne étaient données en cas de rhumatisme et de goutte. Actuellement on les conseille, seules ou en association avec le casis et la reine des prés, dans le traitement de l'arthrose. Adjuvant de certains régimes amaigrissants, ce n'est — hélas! — pas « une plante magique qui fait maigrir »...



La lavande
(*Lavandula officinalis*)
Les fleurs de lavande ont une action anti-inflammatoire et antiseptique. Ce n'est donc pas seulement pour leur parfum que nos grand-mères en glissaient des sachets dans les piles de linge. La lavande est également légèrement sédative, et peut donc calmer nervosité et stress.

plantes, la médecine a commis une erreur »

Que pensez-vous de la médecine actuelle ?

Si la médecine a fait des progrès considérables, elle a aussi oublié des aspects essentiels. D'une part, la faculté du vivant à l'autogénération dans le cadre d'un mode de vie adéquat; d'autre part, l'importance des plantes pour se nourrir et se soigner. Il y a moins de deux siècles, nos ancêtres consommaient encore environ 400 espèces différentes de plantes. Dans cette extraordinaire variété, certaines, prises seules, ou sur une trop longue durée ou en doses importantes, auraient été carrément toxiques. Mais, justement, la variété et l'usage transmis par un savoir traditionnel assuraient l'équilibre.

Mais on vit plus vieux qu'il y a deux siècles !

Les « vieux » étaient probablement beaucoup plus nombreux qu'on ne le croit et nombre d'entre eux fort robustes. Il y avait certes le fléau des « microbes » (bactéries et autres micro-organismes...) et une très forte mortalité maternelle et infantile — qui explique la faiblesse de l'espérance de vie moyenne. Sur ce plan, les progrès de la médecine ont été manifestes. Mais, actuellement, on doit faire face à un nouveau type de fléau, lié à une chimie omniprésente et pas toujours bien maîtrisée. Sans être « antichimie », on peut se demander si la terre sera capable encore longtemps d'absorber environ 400 millions de tonnes de déchets chimiques par an que les plantes terrestres et marines n'arrivent plus à recycler. Depuis

un peu plus d'une trentaine d'années, les personnes sont soumises à des expositions généralisées qui ont des conséquences notamment sur les plus vulnérables: embryons, jeunes enfants... Les personnes qui ont actuellement 70-80 ans ont été épargnées dans leur jeune âge par ces expositions, même s'il existait des pollutions ponctuelles.

Les risques augmentent-ils pour les jeunes générations ?

Effectivement, il semble que mourir tout simplement de vieillesse va devenir de plus en plus rare! Il n'est que de voir l'explosion actuelle des diabètes, qui ont augmenté de 40% de 2001 à 2009, avec environ 8 000 amputations par an, ou des cancers: le nombre de nouveaux cas a été multiplié par deux ces vingt dernières années avec des causes en partie environnementales, donc alimentaires. Enfin, les obésités sévères chez l'enfant ont augmenté de 300% en quinze ans. Patrick Négaret, directeur de caisse primaire d'assurance-maladie, l'écrit en préface de mon dernier livre: un des principaux facteurs des dépenses de santé est l'alimentation malsaine et 28 millions de Français, soit près de 45%, sont atteints de maladies chroniques. Il est urgent d'agir efficacement.

Mais alors pourquoi la plupart de vos confrères médecins se méfient-ils des plantes ?

Ils s'en méfient parce qu'ils ne les connaissent pas: dans les années 50-60, l'enseignement des ■ ■ ■

Bibliographie

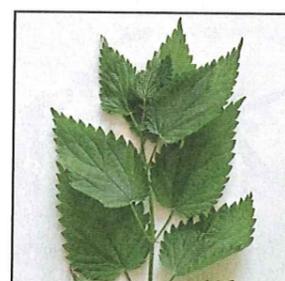
Laurent Chevallier: « Mes ordonnances alimentaires » (Les liens qui libèrent, 19 €). « Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète » (Fayard, 18 €).
Jean-Michel Morel: « Traité pratique de phytothérapie » (Grancher, Paris, 2008, 35 €).
Sous la direction de Francis Hallé: « Aux origines des plantes », 2 tomes (Fayard, 52 € l'un).
Thierry Thévenin: « Les plantes sauvages, connaître, cueillir et utiliser » (Lucien Souny, 25 €).
Sous la direction de B. Arnal-Schnébel, P. Goetz, M. Paris: « Phytothérapie, la santé par les plantes » (Sélection du Reader's Digest et Vidal, 29 €).



La grande camomille
(*Chrysanthemum parthenium*)
Les médecins utilisaient la partie aérienne de la plante. En tisane, elle a l'inconvénient d'être un peu amère, d'où l'intérêt de la mélanger à d'autres plantes ou de l'aromatiser avec de la verveine. La camomille soulage les migraines, elle est antispasmodique et favorise la digestion.



Le thym
(*Thymus vulgaris*)
Le thym est proposé en cas de fatigue et de difficultés digestives (colopathie, notamment de fermentation). Associé au romarin, à la feuille d'artichaut et au boldo, il est utile en cas de sécrétion insuffisante de bile ou si l'on cherche à régulariser l'action du foie. Il est aussi antiseptique.



L'ortie
(*Urtica dioica*)
On a toujours utilisé l'ortie comme fortifiant et aliment. Grâce à ses divers composés minéraux (silice, calcium, potassium) et phyto-composés, elle est un remarquable reminéralisant; on la préconise dans les infections rhumatismales, notamment l'arthrose, et dans les affections urinaires (prostate).



La piloselle
(*Hieracium pilosella*)
Autrefois on avait un grand respect pour cette plante du fait de ses propriétés antimiasmes, notamment contre la brucellose. Depuis, de nouveaux usages ont été découverts: drainer, limiter certains œdèmes et rétentions, améliorer les syndromes prémenstruels en association avec le gattilier.

■■■ plantes a disparu des facultés de médecine. C'est l'époque où l'on croyait au tout-médicament et où l'on s'imaginait que la chimie allait tout régler. Ce fut une erreur historique. Puis, dans les années 90, les pouvoirs publics ont commis une deuxième erreur : par souci d'économies ils ont remboursé les préparations à base de plantes. Mais c'est le genre d'économies qui finit par coûter très cher : les médecins ont prescrit davantage de médicaments remboursés, produits par les laboratoires, et non sans effets secondaires. Or les effets secondaires négatifs, ce qu'on appelle la iatrogénicité des médicaments, ont un coût non négligeable. Un exemple : les anxiolytiques. Ils peuvent créer dépendances, pertes de mémoire, troubles du comportement et troubles de la vigilance, source parfois d'accidents de voiture. Alors que l'aubépine ou la lavande, associées à la relaxation et/ou au sport, sont parfaitement adaptées contre le stress modéré.

Mais n'était-ce pas légitime de ne pas rembourser des produits à l'efficacité non démontrée ? Si l'efficacité de certaines plantes est parfois incomplètement renseignée sur le plan scientifique, c'est aussi parce que la recherche s'est détournée du sujet. Et pour cause ! Les laboratoires ont insuffisamment à y gagner puisque le vivant n'est pas brevetable ! Par ailleurs, la synergie d'action entre les différents composés des plantes rend les analyses parfois fort complexes.

Les phytomédicaments sont-ils aussi efficaces que les médicaments chimiques ? Dans le système de la médecine allopathique, le patient est passif. Face à divers troubles qui altèrent son quotidien, la réponse par les médicaments allopathiques souvent ne fait pas disparaître les causes des symptômes. Et ce n'est pas la multiplication des

Les vieux remèdes qui marchent...

L'oignon coupé près du lit en cas de rhume : vrai, car l'oignon coupé libère des composés soufrés aux propriétés décongestionnantes nasales.

Le chou en cataplasme contre les douleurs articulaires : vrai, grâce aux composés soufrés du chou qui possèdent des propriétés décongestionnantes et anti-inflammatoires.

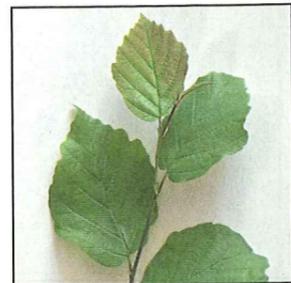
Le jus d'ortie contre la chute des cheveux : vrai, si la chute est liée à une séborrhée. Si elle est due à la fatigue et à la déminéralisation, l'ortie doit être consommée en soupe ou purée.

Le clou de girofle contre les douleurs dentaires : vrai, à condition de l'utiliser sur une courte durée. L'eugénol, son actif phénolique, est analgésique, anti-inflammatoire et antiseptique, même à très faible dose.

prescriptions face à un patient insatisfait qui arrange les choses. Bref, on fait fausse route ! En réalité, dès que le patient devient acteur de ses soins, qu'il prend en main son bien-être, modifie son mode d'alimentation, souvent il va beaucoup mieux. Attention, je suis tout à fait favorable au progrès médical et il ne faut pas opposer phytothérapie et allopathie : les deux sont complémentaires. Par exemple, en cas d'ulcère de l'estomac, il serait stupide de ne pas utiliser les protocoles actuels ; de même pour les cancers et différentes autres maladies. Il faut en revanche réhabiliter les plantes et les réintroduire dans nos habitudes de vie, notamment pour leurs vertus préventives. Prenez l'ortie. Nos ancêtres en mangeaient en soupe et en donnaient aux animaux. Cette plante a des propriétés reminéralisantes remarquables. A l'entrée de l'hiver, c'est souverain. Cela fait partie de la nouvelle attitude que je préconise et que j'appellerais le « réflexe plante ».

En quoi cela consiste-t-il ?

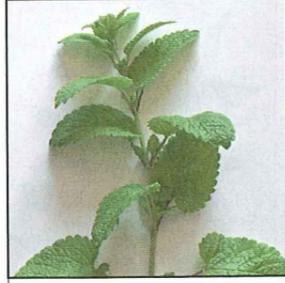
Il s'agit d'avoir chez soi un panel de plantes. Par exemple, quelques flacons d'huiles essentielles, dont l'eucalyptus et la lavande, et en diffuser dans les chambres dès que le nez coule chez les adolescents et les adultes. Dès que vous vous sentez « barbouillé », un peu d'eau de mélisse peut vous faire le plus grand bien. Vous savez que 5 millions de Français se plaignent de troubles de la digestion, de douleurs ou de ballonnements abdominaux. Ces produits très faciles d'emploi se trouvent en pharmacie. La deuxième étape, c'est la prévention. Par exemple, en ce moment, c'est la floraison du millepertuis. Il y en a partout en France. Vous ramassez les fleurs, que vous mettez dans un bocal, vous y ajoutez de l'huile d'olive puis vous le placez au soleil. Au bout de quelques jours, l'ensemble devient un peu rouge ; vous pressez alors et filtrez :



L'hamamélis (Hamamelis virginiana)
Originaire d'Amérique du Nord, l'hamamélis favorise la circulation, aide à soulager les jambes lourdes et à réduire les varices par son action vasoconstrictrice sur les veines. Il est aussi conseillé en cas de congestion pelvienne (douleurs fonctionnelles du bas ventre).



La passiflore (Passiflora incarnata)
Ses fleurs et ses feuilles permettent de lutter contre les insomnies. Elle est aussi indiquée en cas d'anxiété. Cette plante d'Amérique du Sud s'est parfaitement acclimatée dans nos régions, surtout méridionales. Vous pouvez en faire pousser dans votre jardin ou sur votre balcon.



La mélisse (Melissa officinalis)
Efficace en cas de spasme, notamment digestif, elle est apaisante et très plaisante à consommer, notamment en tisane. Autrefois, on la prenait contre la « mélancolie », pour combattre la fatigue. On peut ajouter ses feuilles fraîches dans une salade d'été pour profiter de ses vacances, apaisé et en forme.



L'eucalyptus (Eucalyptus globulus)
Il est réputé pour ses vertus décongestionnantes en cas d'infections des bronches, de nez bouché et de sinusites. Sous forme d'huiles essentielles, il a une action antitussive. On peut en diffuser dans les chambres lors d'une affection bronchique ou ORL bénigne, sauf chez les jeunes enfants.

J.-D. SUDRES/STYLISME M. CHANTEPIE (X2) - HARMIS/WILD LIFE/ANDIA (X2)

l'huile rouge ainsi obtenue peut être appliquée en usage externe pour soulager les douleurs articulaires toute l'année, qu'elles soient chroniques ou pas, lors d'une entorse par exemple. Seule précaution : il ne faut pas s'exposer au soleil après application. Il y aurait des exemples presque à l'infini...

Les plantes peuvent-elles tout soigner ?

Il y a une très grande variété de plantes aux vertus très diverses. Mais attention à ne pas tout faire reposer sur l'automédication. Il ne faut pas qu'il y ait de retard au diagnostic face à un trouble ou une maladie, d'où l'intérêt de consulter son médecin traitant : il est formé pendant huit ans à détecter les maladies. Se soigner par les plantes nécessite avant tout de disposer d'un diagnostic clair. Si l'on a mal au ventre, par exemple, il faut écarter les causes lourdes, une maladie cœliaque (intolérance au gluten), un cancer... En fait, la bonne attitude est l'exact milieu entre deux préjugés aussi nocifs l'un que l'autre : le premier se moque des plantes, considérées comme une lubie de baba cool ; le second fait des plantes une panacée et oublie que des précautions d'emploi sont nécessaires. Parce que, si les plantes sont efficaces, elles peuvent aussi être nocives. Par exemple, l'aristoloche a été utilisée en cas de règles irrégulières, mais un usage prolongé et inadapté peut provoquer des troubles rénaux. Il faut savoir aussi qu'une plante peut devenir toxique en gélule alors qu'en tisane elle ne l'est pas, car l'eau extrait le principe actif et non les éléments indésirables.

Le grand public a compris les bienfaits des plantes, d'où la mode des compléments alimentaires.

Il y a une grande hétérogénéité parmi les compléments. Qu'absorbez-vous réellement lorsque vous avalez un cocktail de vitamines en gélule ? Où a-t-il été fabriqué ? Comment les vitamines qui le constituent ont-elles été extraites ? A l'aide de quels solvants ? S'agit-il de vitamines de synthèse aux vertus controversées ? Sur ces questions, les notices des compléments

... et ceux qui ne marchent pas

La pomme de terre contre les brûlures : probable, étant donné les enzymes de la pomme de terre. Mais il y a mieux : le plantain écrasé, l'huile essentielle de lavande et l'huile de millepertuis.

Le sirop de carotte ou de navet contre la toux : faux pour la carotte, vrai pour le navet grâce à l'effet de ses molécules soufrées sur la sphère pulmonaire. Plus efficace : le sirop de radis noir, parce que les glucosinolates (hétérosides soufrés) du radis possèdent des propriétés de drainage et de fluidification bronchique.

L'ail dans le lait contre la toux sèche : faux pour le lait, mais vrai pour l'ail, qui a de nombreuses propriétés, antiseptique, anti-inflammatoire et vermicide.

Le jus de citron appliqué sur la peau contre l'acné : faux. Il est exact que le citron change le pH de la peau, mais il est trop acide à l'état pur.

alimentaires restent généralement sans réponse. J'ajoute que jamais ce genre de comprimé n'aura l'efficacité de son équivalent naturel. Ainsi la vitamine C d'une pomme est-elle 200 fois plus efficace que la vitamine de synthèse contenue dans un comprimé affichant un dosage équivalent. Mais je reconnais que prendre une gélule, c'est pratique. Et il existe des indications pour certains compléments qui sont d'ordre médical lorsqu'on observe une carence analysée par une prise de sang, notamment dans les situations de malnutrition ou de dénutrition.

Comment se procurer ces plantes ? Faut-il les récolter soi-même ?

C'est parfois possible et facile de récolter soi-même les plantes les plus communes. Mais attention à ne pas commettre d'erreurs de reconnaissance : les arrière-grand-mères qui les connaissaient bien ne sont plus là pour conseiller. Par ailleurs, le séchage des plantes doit être bien maîtrisé, sinon peuvent se développer des microchampignons. Donc, en ce qui concerne les plantes que l'on récolte soi-même, je préconise de se contenter d'un usage externe, encadré dans un premier temps, et bien sûr de n'utiliser que les plantes parfaitement identifiées. J'ajoute qu'il faut se méfier de l'achat de plantes par Internet, qui n'offre aucune garantie de qualité et de provenance. Le plus simple, c'est de trouver un pharmacien intéressé par les plantes et aussi de se fournir dans les magasins bio et en herboristerie lorsqu'il en existe. Voilà une profession, herboriste, à remettre à l'honneur en la réglementant ; de même, réintroduire de toute urgence l'apprentissage de la médecine par les plantes pour les carabins, car la nature présente un gisement de composés pour soigner les hommes... ■ PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-SANDRINE SGHERRI ET GWENDOLINE DOS SANTOS

* Consultant en nutrition, botaniste, praticien attaché au CHU de Montpellier, président de la commission alimentation du Réseau environnement santé.

Cinq légumes par jour ?
Les Grands Blancs disent oui !

Le Sylvaner ou le Riesling d'Alsace accompagnent avec naturel les crudités et légumes du printemps.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Alsace Les Grands Blancs
VinsAlsace.com