



SARKOZY : LE COUP DE SEMONCE

Le Point

6.60

Le Point

www.lepoint.fr Hebdomadaire d'information du jeudi 30 juillet 2009 n°1924

M 02405 - 1924 - F: 3,50 €

Les plantes guérissent tout (ou presque)

INSOMNIE,
CHOLESTÉROL,
DÉPRESSION,
ARTHROSE,
STRESS,
TROUBLES
DIGESTIFS,
SURPOIDS...

Laurent Chevallier,
directeur de l'enseignement
de la phytothérapie
à l'université de Montpellier
et nutritionniste.

Les plantes

guérissent tout (ou presque)

Miracle. Les plantes médicinales peuvent alléger de nombreux maux. Conseils pour ne pas se planter...

PAR FRÉDÉRIC LEWINO

C'est l'histoire d'un lama tibétain installé à Paris et souffrant de diabète. Un jour, il demande à son généraliste l'autorisation de compléter son traitement avec des gélules contenant une panacée chinoise à base de plantes. Le médecin n'y voit aucun inconvénient, supposant son patient suffisamment instruit en médecine traditionnelle. «*Au pis, je considérerais ce traitement comme un placebo inoffensif*», nous explique-t-il. Quelques mois plus tard, le lama lui apprend avoir renoncé aux gélules chinoises en raison de leur interdiction aux Etats-Unis. «*Que contenaient-elles ?*» lui demande alors le médecin, inquiet. Réponse gênée du lama : «*De la glibenclamide, la même molécule de synthèse que vous me prescrivez, docteur !*» Remplacer les plantes médicinales aux effets parfois aléatoires par une molécule de synthèse efficace immédiatement, c'est un des grands classiques de l'arnaque sur Internet. Dans son malheur, le lama a encore eu la chance de ne pas avoir

absorbé de substances toxiques. C'est arrivé à d'autres !

Cette filouterie médicinale rapportée par la revue médicale *Prescrire* dans son numéro d'août 2007 illustre le grand foutoir actuel du commerce des plantes médicinales. Délaissée par la médecine officielle, la phytothérapie est devenue la proie de docteurs Diafoirus et autres charlatans. Quantité de plantes sont préconisées ici et là sans la moindre preuve d'efficacité.

Ces dérives commerciales inquiètent ceux qui connaissent véritablement les vertus et les limites des «simples», comme on disait au Moyen Age. Sagement administrées, elles peuvent rendre des services avérés aux personnes souffrant de maux chroniques. Page 44, nous avons recensé quinze troubles pour lesquels la nature offre un remède. Les plantes ont fait leurs preuves depuis la naissance de l'humanité. Aujourd'hui encore, selon l'OMS, elles soignent – pas toujours efficacement – 80 % de la planète. Plus de 40 % des médicaments de synthèse puisent leur inspiration dans les feuilles, les racines ou les écorces. C'est l'aspirine trouvée dans le saule, des anticancéreux dans l'if et la pervenche de Madagascar, la morphine dans le pavot, la quinine dans le quinquina... La liste s'allonge chaque jour grâce aux ethnobotanistes écumant les coins les plus reculés de la planète. Selon plusieurs études récentes, les deux tiers des plantes médicinales

traditionnelles détiendraient un pouvoir au moins égal à celui des médicaments.

L'ahurissante richesse de la pharmacie végétale est une conséquence inattendue de l'immobilité des plantes ! Parce qu'elles ne peuvent pas fuir leurs prédateurs, parce qu'elles sont incapables d'échapper aux calamités naturelles, elles ont développé au fil de l'évolution un arsenal d'armes chimiques à faire pâlir d'envie l'Union soviétique de la guerre froide. Parmi ce million de molécules d'autodéfense, quelques-unes sont capables de protéger l'homme contre ses ennemis naturels et même d'agir bénéfiquement sur son métabolisme.

Les premiers hommes ont très vite découvert le pouvoir des plantes, et sans doute même lorsqu'ils n'étaient encore que des singes : les chimpanzés savent parfaitement se soigner dans la forêt. Les premières pharmacopées connues remontent aux civilisations sumériennes, égyptiennes et chinoises et ont toujours cours. Il n'y a que l'Occident pour avoir eu la tentation d'abandonner les plantes médicinales au bord du chemin au début du XX^e siècle, n'ayant plus d'yeux que pour la chimie de synthèse. Surtout en France, le pays cartésien par excellence. C'est le maréchal Pétain qui assène le coup de grâce lorsqu'en 1941 il supprime le diplôme d'herboristerie. Une des rares lois abrogées par Pétain à ne pas avoir été rétablies après la ■■■

AUJOURD'HUI ENCORE, SELON L'OMS, LES PLANTES SOIGNENT 80 % DE LA PLANÈTE. PLUS DE 40 % DES MÉDICAMENTS DE SYNTHÈSE PUISENT LEUR INSPIRATION DANS LES FEUILLES, LES RACINES OU LES ÉCORCES.

Retrouvez le dossier « Bien se soigner avec les plantes » sur RTL, le jeudi 30 juillet, de 7 h à 9 h 30 et de 12 h 30 à 14 h 30.

RTL

Convaincu. Pour Laurent Chevallier, directeur de l'enseignement de la phytothérapie à l'université de Montpellier et nutritionniste, « les plantes ont toujours aidé l'homme ».

Lexique

Aromathérapie :

Utilisation médicale des extraits aromatiques des plantes (huiles essentielles et essences). Application sur la peau sous forme de crème ou de lotion. Attention aux risques d'irritation et de brûlure en cas de surdosage ! Éviter les gélules aux huiles essentielles.

Complément alimentaire :

A l'origine, c'est un mélange de nutriments destinés à compléter l'alimentation humaine. Aujourd'hui, ils contiennent de plus en plus d'extraits de plantes médicinales. À prendre avec prudence.

Tisane : Boisson souvent curative obtenue par infusion, décoction ou par macération de feuilles, fleurs, tiges ou racines. Forme traditionnelle d'ingestion des plantes médicinales la plus recommandable.

Gemmothérapie :

Traitement curatif avec des macérats alcooliques de bourgeons, jeunes pousses, racines diluées dans l'eau. Les jeunes tissus de croissance concentreraient toute la « puissance du végétal ». Nombreuses indications curatives, mais aucune confirmation scientifique. À tester.

Alcoolature : Macération alcoolique d'extraits de plantes fraîches. Utilisée quand les molécules actives du végétal ne se dissolvent pas dans l'eau.

Huile de macération solaire : Huile (d'olive) pour massages dans laquelle des plantes ont macéré au soleil pour en extraire les composés lipidiques actifs.

■■■ guerre. Aujourd'hui, les herboristeries sont à l'agonie, abandonnant le commerce des plantes aux pharmacies, qui pour la plupart s'en soucient comme d'une guigne. La vente d'une tisane rapporte bien moins qu'une crème de beauté.

À partir des années 70, les Français se réveillent. 1968 est passé par là. Le pays redécouvre les vertus des plantes sous la houlette du grand Maurice Mességué. Le mouvement prospère. On se remet à cultiver des simples (voir page 44). Selon une étude datant de 2007, désormais, un Français sur cinq se soigne ou améliore son bien-être en absorbant des tisanes, des compléments alimentaires ou encore en se frictionnant avec des huiles essentielles. Responsable de l'enseignement de la phytothérapie à l'université de Montpellier, nutritionniste et auteur de plusieurs livres à succès, Laurent Chevallier prêche pour une réappropriation des valeurs vertes : « Les plantes ont toujours aidé l'homme. Aujourd'hui, elles peuvent jouer un rôle formidable pour soigner les petits troubles du sommeil, de la digestion, de la déprime et du mal-être en général... Leur utilisation évite de recourir aux médicaments très puissants qui n'ont rien à voir avec un traitement raisonné. »

Réputation usurpée. Mais où trouver le bon conseil ? Les médecins pratiquant la phytothérapie sont aussi rares que des hirondelles en hiver. Du coup, les Français font appel à la tradition familiale, interrogent le voisin de palier, se fient aux publicités, gobent les assertions du docteur Internet et demandent conseil à un pharmacien qui, très souvent, a oublié ses cours de phytothérapie. Parfois, ils s'en félicitent en trouvant un allègement à leurs maux. Le plus souvent, leur état de santé ne connaît aucune amélioration notable. Car, pour beaucoup de plantes, la réputation d'efficacité est usurpée.

Les seules plantes médicinales auxquelles on peut faire confiance sont celles qui figurent dans la pharmacopée officielle, qui recense toutes les plantes à vocation officinale. Chaque pays possède sa pharmaco-

pée. La française comprend deux listes : la liste A, composée de 326 plantes utilisées traditionnellement pour leurs vertus médicamenteuses, et la liste B, constituée de 113 plantes à éviter car les effets indésirables sont supérieurs au bénéfice thérapeutique (digitale, ciguë...). La vente de toutes ces plantes relève du monopole des pharmacies. Toutes, sauf 148 de la liste A qui ont été arrachées aux griffes des phar-

mais, qui s'engage à dompter les prostates les plus malveillantes. C'est encore Arkopharma qui offre une taille de guêpe. Et des centaines d'autres marques moins connues et bien moins précautionneuses. Le ministère de la Santé n'y trouve rien à redire, car le contrôle des compléments alimentaires lui échappe totalement. C'est la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des frau-

européenne plus exigeante est en cours de rédaction, mais « c'est une telle foire d'empoigne qu'il ne faut pas attendre sa publication avant 2012 », s'exclame Hélène de Vecchy, pharmacienne reconvertie dans le conseil réglementaire.

Au cours de ces vingt dernières années, l'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) a été saisie après plusieurs cas d'intoxications sévères avec des

troubles hépatiques chez plusieurs personnes. Aujourd'hui encore, l'Afssaps recommande l'arrêt des médicaments à base d'actée en cas d'apparition de symptômes évoquant une atteinte hépatique. Certains fabricants de compléments alimentaires utilisent des huiles essentielles. Danger ! juge l'Afssa. Certaines huiles destinées primitivement au massage et à l'inhalation peuvent contenir des molécules

qu'un phytomédicament est identifiable grâce à son code-barres commençant obligatoirement par le chiffre 3. Malheureusement, ces remèdes « officiels » sont sur une voie de garage, victimes du déremboursement de la Sécurité sociale. Les laboratoires pharmaceutiques sont d'autant moins enclins à les développer qu'une nouvelle réglementation vient de durcir les conditions d'obtention d'une AMM.

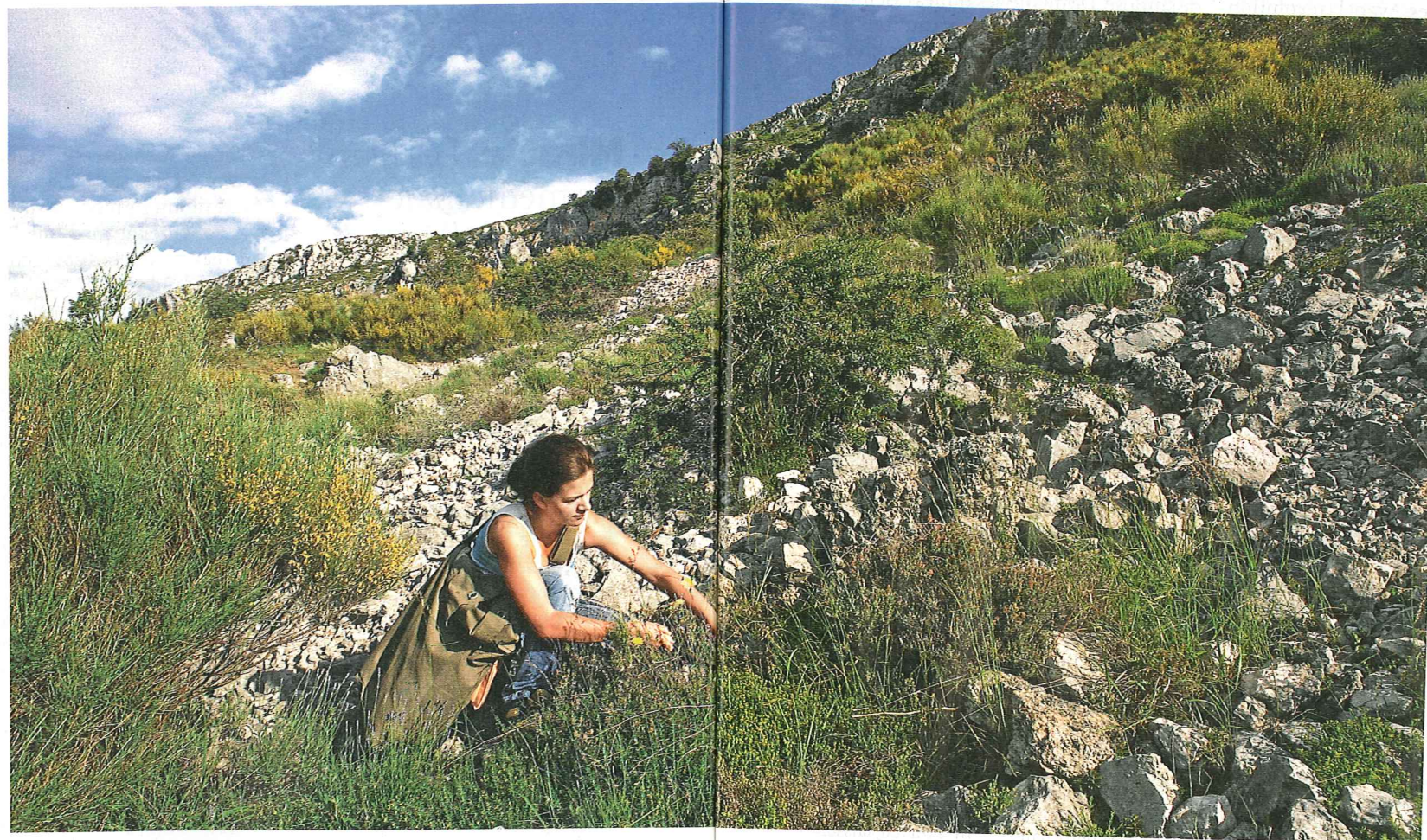
Confusion. Cette situation confuse a le don d'agacer le docteur Bérengère Arnal, une des plus ardentes militantes « vertes » de l'Hexagone : « Il est nécessaire de clarifier la situation et de rétablir la frontière entre les véritables phytomédicaments et les aliments-santé censés diminuer le risque de survenue de telle ou telle pathologie. » Gynécologue à Bordeaux, elle prescrit les plantes médicinales pour compléter la médecine traditionnelle. Elle se consacre plus spécialement aux femmes victimes d'un cancer du sein, que les plantes peuvent aider à supporter la chimiothérapie. Simultanément, elle dirige l'enseignement de phytothérapie de la faculté de Bobigny. « Au cours de leurs études, les médecins ne reçoivent aucun enseignement sur les plantes ! Il n'y a qu'ici – et, dans une moindre mesure, dans les facultés de Montpellier, Strasbourg, Besançon, et bientôt Nantes – que les praticiens intéressés peuvent décrocher un diplôme universitaire en phytothérapie. Nous avons également ouvert notre enseignement aux professions paramédicales : infirmières, ostéopathes, kinésithérapeutes et vendeurs en boutiques biologiques... » Moins d'une centaine de médecins par an sont formés à la phytothérapie en France.

C'est grâce à des passionnés comme les docteurs Chevallier, Arnal... que la santé par les plantes a encore une chance d'échapper aux seuls marchands du temple. Grâce à eux, la phytothérapie retrouvera un jour ses lettres de noblesse au côté de la chimie de synthèse. Une médecine plus efficace, moins traumatisante et moins coûteuse, aussi : tout ce que demandent les Français et la Sécurité sociale ■

Les dix commandements

- Consulter un médecin phytothérapeute ou un thérapeute crédible (liste fournie par le Dr Bérengère Arnal sur demande par courriel : ampp3@wanadoo.fr).
- Ne jamais prendre pour argent comptant les publicités.
- Ne jamais croire aux miracles des plantes exotiques.
- Préférer les tisanes aux gélules.
- Éviter les compléments alimentaires, surtout ceux vendus sur Internet.
- Privilégier les plantes bio, commercialisées par de petits producteurs.
- Ne faire confiance qu'aux seuls pharmaciens herboristes.
- S'informer systématiquement des contre-indications et des effets secondaires.
- Avertir son médecin traitant en cas de prise de plantes médicinales.
- Consulter les alertes toxicologiques publiées sur le site Internet de l'Afssaps.

Nature. Cueillette de thym, l'une des trente plantes cultivées par Christian Escrive au-dessus de Grasse.



LOUISE OLIGNY POUR « LE POINT »

maciens voilà deux ans. Dorénavant, elles peuvent être vendues n'importe où, par n'importe qui. Les marques de compléments alimentaires ont fait partie des plus ardents à réclamer cette sortie de monopole pour pouvoir profiter à fond de la manne médicinale. Elles bourrent leurs pilules de savants mélanges de plantes parées des plus hautes vertus. C'est l'Enobiol qui promet un avenir radieux aux femmes ménopausées. C'est Phythopharma

des (DGCCRF) qui est censée donner son feu vert à la commercialisation, après examen d'un dossier succinct. Rien à voir avec la très complexe autorisation de mise sur le marché (AMM) réclamée pour les médicaments. Le personnel de la DGCCRF affecté au contrôle des dossiers est si peu nombreux qu'il se borne à vérifier l'absence de substances interdites. Quant aux allégations d'efficacité, les preuves fournies sont à peine examinées. Une directive

plantes. Vers 2001, des lots de badiane chinoise (anti-ballonnement) contaminés par de la badiane japonaise (neurotoxique) ont provoqué chez plusieurs consommateurs de graves crises convulsives ; du coup, l'Afssaps a dû interdire les deux badianes, le temps de régler le problème. L'actée à grappes noires (Black Cohosh) d'origine nord-américaine, très en vogue et censée traiter les troubles de la ménopause, est soupçonnée d'avoir causé des

toxiques parfois mutagènes lorsqu'elles sont ingérées. Les cas d'intoxication sévère concernent davantage les gélules que les tisanes, qui permettent une plus facile identification de la plante.

De nombreux compléments alimentaires entretiennent volontairement une confusion avec les phytomédicaments, détenteurs, eux, d'une AMM garant d'efficacité, même si celle-ci a été allégée des tests cliniques. Il est bon de savoir