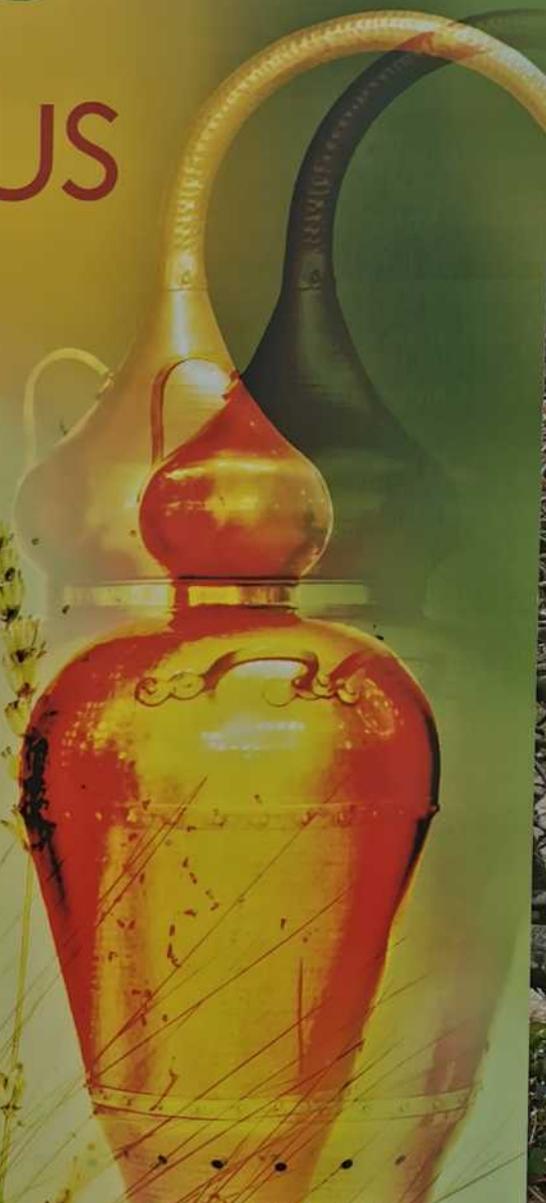


# PLANTES

aux mille

Vertus



Conseil scientifique :

Laurence Chaber, ethnobotaniste,  
auteur de «Plantes de santé»

Anne-Marie Roussel,  
Professeur émérite de Biochimie,  
Université de Grenoble et INSERM

avec la collaboration de  
Garance Baudon, biologiste

Création graphique : Gilles Regnery  
Photographies : Istock, Fotolia, 123rf

**double  
helice**

[www.double-helice.com](http://www.double-helice.com)

Plus de la moitié de l'humanité se soigne uniquement avec des plantes (phytothérapie).

La flore française compte plus de 6000 espèces végétales.  
Une bonne cinquantaine sont vénéneuses,  
et plusieurs dizaines sont vraiment toxiques.

Environ 800 plantes de la flore française sont commercialisées pour leurs vertus thérapeutiques. 63% des français font confiance aux plantes médicinales et 45% les utilisent régulièrement.

*Digitaline*

# La pharmacie verte

Rivées au sol, les végétaux se sont munis au cours de l'évolution de toute une panoplie de molécules actives, odorantes, nutritives, ou douées d'activité biologique, pour attirer, communiquer ou se protéger.

Le monde végétal a développé une véritable pharmacopée naturelle, que les hommes ont appris peu à peu à utiliser, soit par l'expérience directe soit par l'observation du comportement des animaux (ex : les chats ou les moutons se purgent de leurs parasites en ingérant des plantes aux propriétés vermifuges).

*Pavot*

Cette pharmacie verte est à l'origine de la découverte de très nombreuses molécules couramment utilisées en médecine moderne : la morphine (issue du pavot), la digitaline (régulateur cardiaque provenant de la digitale), le taxol (anticancéreux extrait des feuilles de l'if)...

*Rameau d'if*

Les plantes contiennent un grand nombre de composés actifs.  
La phytothérapie exploite les effets du totum, c'est-à-dire de l'ensemble de ces composés : anti-douleur, anti-inflammatoire, anti-oxydant...  
La pharmacie moderne a une démarche différente : elle cherche à identifier des molécules actives isolées (ex : l'aspirine extraite de l'écorce de saule).

Au cours des 19 et 20<sup>ème</sup> siècles, cette conception scientifique du médicament composé d'une seule molécule, a pris le pas sur la thérapie végétale aux composés multiples.

L'usage des plantes médicinales a peu à peu été considéré comme un savoir empirique, confus et irrationnel, issu du monde paysan.

# Phytothérapie et pharmacie moderne

Le diplôme d'herboriste, supprimé en 1941, n'a jamais été rétabli. La vente des plantes médicinales a été confiée aux pharmaciens.

Depuis les années 1980, la demande en plantes médicinales est croissante. La révélation des effets secondaires néfastes de certains médicaments puis les scandales sanitaires favorisent le retour d'un large public vers la phytothérapie.

Ajoutées à l'alimentation, les plantes dites «aromatiques» apportent un ensemble précieux de composés qui améliorent le métabolisme et jouent un rôle préventif. Voici quelques exemples de leurs effets protecteurs sur la santé.

# Enrichir son alimentation

## Romarin

Stimulant biliaire et hépatique -  
lutte contre la fatigue  
et les troubles digestifs.



## Thym

Antiseptique pulmonaire et digestif -  
expectorant (toux quinteuses) -  
spasmes intestinaux et ballonnements.

## Cannelle

Abaisse la glycémie  
(personnes diabétiques  
ou en surpoids) - troubles digestifs.



## Ail

Usage externe : antiseptique - verrues - plaies.  
Usage interne : antibiotique (bactérie) -  
antifongique (champignon) - antioxydant -  
hypotenseur - fluidifiant sanguin - abaisse  
le cholestérol et les lipides sanguins -  
vermifuge.



## Curcuma

Épice prometteuse dans  
la lutte contre le cancer  
Anti-inflammatoire articulaire  
antioxydant puissant  
régule le glucose sanguin.



## Clous de girofle

Apaisent les maux d'estomac -  
facilitent la digestion - antiseptiques  
(soignent l'acné et les petites plaies) -  
régulent la glycémie.



## Coriandre

Anti-spasmodique -  
facilite la digestion -  
antioxydant.



## Gingembre

Abaisse la glycémie -  
facilite la digestion -  
atténue les douleurs musculaires -  
aphrodisiaque - tonifiant -  
antioxydant puissant.



Les herbes et épices n'ont pas seulement des vertus médicinales. Formidables sources d'antioxydants, elles permettent aussi de réduire l'utilisation de sel et favorisent la consommation de légumes. Ce sont des vrais partenaires d'une alimentation saine et équilibrée.

Certaines plantes courantes  
offrent un grand nombre de vertus thérapeutiques.  
On les appelle les panacées.  
En voici quelques-unes.

# Se soigner avec les plantes

## **Aubépine**

Présente dans presque toute la France,  
à la lisière des forêts et dans les haies,  
l'aubépine est utilisée pour apaiser le stress,  
les troubles de l'humeur, du sommeil,  
pour réguler la tension artérielle  
et le rythme cardiaque.

## **Ortie**

L'ortie prolifère dans toutes les régions tempérées.  
Les feuilles ont des propriétés diurétiques,  
re-minéralisantes, anti-asthéniques,  
anti-rhumatismales, anti-inflammatoires.  
La racine est utilisée pour des troubles  
de la prostate.

## **Lavande**

Les lavandes se plaisent en pleine lumière  
sur les coteaux secs et ensoleillés de Provence.  
Elles peuvent être utilisées en tisane ou huile essentielle.  
La lavande est connue pour ses propriétés  
anti-inflammatoires, antiseptiques. C'est un anti-tussif,  
un calmant nerveux et un répulsif d'insectes.

## **Mauve**

La mauve pousse au bord des chemins,  
dans les champs et sur les sols riches  
en matières organiques. Elle est  
adouçissante. On l'utilise pour soigner  
les yeux, lutter contre la constipation.  
C'est un émollient bronchique  
et un anti-tussif.



Beaucoup de consultations médicales concernent des troubles bénins qui pourraient être soulagés par une tisane de plantes judicieusement choisies et bien dosées.

# Herboriste par soi-même

De nombreuses plantes aux vertus thérapeutiques peuvent être ramassées dans la nature. On suppose que c'est à l'état sauvage qu'elles synthétisent au mieux tous leurs principes actifs. C'est le cas du coquelicot, du millepertuis, de la lavande sauvage...

Lors de la cueillette, il faut rester vigilant sur la qualité de l'environnement et éviter les lieux pollués comme les abords de routes, d'industries ou de champs recevant des engrais ou des pesticides.

Les prélèvements dans la nature fragilisent certaines espèces. La cueillette de l'arnica ou de la grande gentiane par exemple est réglementée.

La mise en culture, si possible par des méthodes d'agriculture biologique, est donc nécessaire et parfois assez facile, même en balconnières : basilic, persil, coriandre, menthe, thym...

Le séchage est le moyen le plus simple de conserver les espèces récoltées : il suffit de disposer les plantes en couches minces sur des plateaux grillagés, dans un endroit ventilé, ombragé, et à une température n'excédant pas 40°C, puis de les stocker à l'abri de la lumière.



# Les producteurs locaux

La France compte près de 3700 exploitations de plantes à parfum, aromatiques et médicinales (PPAM), soit 42.000 hectares, dont 10% sont certifiées en agriculture biologique. Ces plantes sont issues de la mise en culture ou cueillies dans la nature.

Les producteurs locaux de PPAM font face à deux difficultés majeures :

1- Ils n'ont droit de vendre qu'un nombre limité de plantes au public (liste limitée à 34 en 1979, augmentée à 148 en 2008) à condition de ne donner aucune indication thérapeutique, ce domaine étant réservé aux pharmaciens.

2- Ils sont durement concurrencés par le marché mondial. En effet, les procédures légales pour que les plantes produites soient reconnues de qualité pharmaceutique sont décourageantes. Pour les pharmaciens, il est tentant de se fournir auprès de centrales d'achat ou de grands laboratoires qui souvent s'approvisionnent à bas coûts dans les pays en voie de développement.

Les producteurs locaux sont les mieux placés pour garantir la fraîcheur des produits par des circuits courts, en particulier s'ils sont labellisés en agriculture biologique (AB) ou, mieux, s'ils font partie d'un regroupement assurant la qualité, comme le Syndicat des Simples ou Les Paysans Herboristes.

# L'industrie pharmaceutique



L'industrie pharmaceutique exploite de nombreuses molécules issues de plantes prélevées directement dans la nature. Beaucoup ont été identifiées grâce aux savoirs traditionnels.

De plus, aujourd'hui, en France, la réglementation réserve à l'industrie pharmaceutique la vente de la plupart des plantes médicinales.

Soumise à des normes draconiennes, cette industrie cherche à dégager des profits en protégeant son marché et en déposant des brevets.

Cette situation est peu compatible avec la libre circulation des connaissances, l'autonomie des soins et la protection des plantes fragiles menacées d'extinction.



Le protocole de Nagoya signé au Japon en 2010, est entré en vigueur en 2014. Ce protocole vise à protéger les ressources génétiques (plantes, animaux, bactéries...), les partager de façon équitable et combattre la bio-piraterie, c'est-à-dire l'appropriation illégitime des ressources génétiques et des connaissances traditionnelles.

L'augmentation de la population mondiale et de son niveau de vie ainsi que le commerce lucratif des compléments alimentaires ont entraîné une forte pression sur les espèces végétales. Certaines d'entre elles, directement prélevées dans leur milieu naturel, sont menacées d'extinction.

# Protection de la biodiversité

*Adonis*  
Espèce protégée.



Les forêts tropicales sont d'une richesse biologique extraordinaire : elles abritent l'essentiel de la biodiversité terrestre. La déforestation aggrave la menace de disparition d'espèces et de leurs précieuses molécules bio-actives, avant même qu'elles n'aient été découvertes.

Les pays du sud, principaux détenteurs de la biodiversité, se munissent peu à peu de lois protectrices. Mais l'Afrique est encore un vaste territoire livré à l'avidité du commerce international : seule l'Afrique du Sud a légiféré l'accès à ses ressources biologiques.

*Arnica*  
Espèce protégée



*Grande Gentiane*  
Espèce protégée



*Lys martagon*  
Espèce protégée



*Drosera (plante carnivore)*  
Espèce protégée



La communication et l'éducation sont primordiales pour permettre à tous de comprendre les enjeux et contribuer à la protection du patrimoine végétal.

- Ne pas prélever les plantes menacées,
- Ne pas polluer les milieux naturels,
- Eviter l'achat de bois exotiques qui contribue à la destruction des forêts primaires.

La phytothérapie agit sur le long terme et contribue, par l'action de multiples composés naturels, au bon équilibre de notre organisme et à la prévention de nombreuses pathologies. Ce savoir, patiemment accumulé, a mis l'industrie pharmaceutique sur la piste d'une multitude de molécules actives.

# Trésor à transmettre

Les médecins et les pharmaciens, seuls habilités à prescrire et vendre les plantes médicinales, sont peu formés à l'herboristerie. L'éducation aux plantes médicinales devrait être davantage présente dans les cursus des universités, et les notions de base pourraient être intégrées dans les programmes scolaires.

La connaissance des bienfaits des plantes médicinales constitue un trésor à la fois biologique et culturel, qu'il est indispensable de préserver pour prendre en charge sa santé.