



# PLANTES MÉDICINALES

## PETITE SYNTHÈSE DE DEUX EXCURSIONS

### AVEC ADRIEN DOLIVO

#### 25.05.2002 (PUIDOUX), 20.08.2005 (MORMONT)

Paulette CHOFFAT

On peut classer de façon arbitraire les plantes médicinales en 4 groupes:

- Celles dont on n'utilise que les principes actifs (morphine du pavot, digitaline de la digitale, ...)
- Celles qui peuvent être administrées telles quelles (millepertuis, ...)
- Celles qui sont complémentaires, c'est-à-dire qui ne s'utilisent qu'en association avec un traitement médical (lierre terrestre, ...)
- Celles qui ne s'utilisent plus, car inefficaces (véronique officinale, dompte-venin contre les serpents, ...) ou qui seraient efficaces, mais trop toxiques (hellébore fétide en cardiotonique, ...) Elles sont conservées pour leur intérêt historique (baies du cornouiller sanguin en ersatz de café, galium aparine en colorant, ...)

Les plantes médicinales dont l'efficacité a été démontrée cliniquement sont appelées plantes majeures (le millepertuis par exemple). Les autres sont dites traditionnelles. Les plantes médicinales peuvent être utilisées sous forme de tisanes, en infusions pour les fleurs et les feuilles, en décoction pour les racines plus dures. Il est possible de se faciliter la tâche en se servant d'«infusettes» que l'on trouve dans le commerce. D'autre part les plantes dites majeures entrent dans la composition de médicaments prêts à l'emploi (phyto-médicaments).

Au sein de certaines familles, toutes les espèces ont les mêmes caractéristiques: les astéracées ont souvent des composants allergisants, les euphorbiales sont cancérigènes (se laver les mains), les parties aériennes des *Convolvulus* sont purgatives, les rosacées sont astringentes.

#### Aperçu de quelques plantes et de leurs propriétés

**Millepertuis** (*Hypericum perforatum*): C'est une plante aux propriétés anti-dépressives dues à une synergie entre différents principes actifs ; à ne pas combiner avec d'autres produits. Son efficacité est faible, mais durable. Elle peut provoquer des allergies solaires (une huile dans laquelle on macère des fleurs devient rouge et vulnérable).

**Valériane** (*Valeriana officinalis*): C'est une autre plante majeure. Une décoction d'une racine de 3 ans récoltée quand la plante est défleurie est un bon somnifère: endormissement rapide et moins de réveil nocturne. C'est aussi un antispasmodique.

- Thym** (*Thymus serpyllum*, *Thymus vulgaris*): Le premier contient moins de thymol (principe actif de l'huile essentielle) que le second. Antifatigue, antiseptique intestinal, expectorant, il est utilisé dans les mélanges pectoraux.
- Aubépine** (*Crataegus* sp.): C'est aussi une plante majeure. Fleurs, feuilles ou fruits ont des flavonoïdes et d'autres principes actifs qui agissent ensemble. Cardiotoniques, vasodilatateurs (en cas d'arythmie), ils ont le même effet que la digitale, mais sans son côté toxique. Les principes sont hydrosolubles, donc utilisables en tisanes. Ils permettent aussi de lutter contre les acouphènes.
- Plantain** (*Plantago* sp.): Il contient du mucilage, il est donc bon pour les refroidissements (expectorant), contre les piqûres d'insectes et les irritations qui en découlent et comme anti-urticaire. Il est aussi bon pour les yeux avec le mélilot et l'euphrase (conjonctivite). Le plantain lancéolé est le plus actif.
- Sceau de Salomon** (*Polygonatum odoratum*): Les trois polygonates sont vulnérables, cicatrisants. Le rhizome écrasé soulage les contusions. En usage interne, il est anti-diabétique comme les feuilles de myrtille.
- Lierre** (*Hedera helix*): Il doit être appliqué en cataplasme, car il est toxique. Dans l'industrie, il est utilisé contre la toux ou en pommades contre la cellulite. On peut cuire des feuilles hachées pour remplacer le savon grâce aux saponines de la plante. Le lierre est toxique, car la saponine détruit les globules rouges.
- Lavande** (*Lavandula* sp.): Son essence est insecticide (antipucerons sur les rosiers). Un tampon imbibé sur la fenêtre chasse les mouches. Elle possède également une action sédative.
- Achillée** (*Achillea vulgaris*): Son huile essentielle est anti-spasmodique, comme la camomille. C'est aussi une plante vulnérable.
- Armoise** (*Artemisia arvensis*): Ses principes amers la rendent apéritive, mais pas abortive comme sa cousine l'absinthe. *Artemisia annua*, venue de Chine, combat la malaria. (L'armoise a des feuilles blanches dessous contrairement à l'ambrosie à feuilles d'armoise qui a des feuilles vertes dessous).
- Sanguisorbe** (*Sanguisorba officinalis*): Comme de nombreuses rosacées, elle contient des tanins. Elle soulage angines et diarrhées.
- Ortie** (*Urtica dioica*): Elle contient entre autres de l'acide formique qui est anti-rhumatismal (Fortalis). Elle a beaucoup de chlorophylle, est tonique et, hachée très finement et mêlée à du beurre, elle fait de bons canapés. Révulsive, elle attire le sang à la surface (soins aux cheveux). La racine est utilisée dans les troubles de la miction (adénome de la prostate).
- Frêne** (*Fraxinus excelsior*): Les feuilles ont un pouvoir anti-inflammatoire utilisé contre les rhumatismes. Les bourgeons macérés dans de la glycérine sont laxatifs (régulateurs de poids). Une tisane de feuilles est diurétique.
- Prêle** (*Equisetum* sp.): Elle contient 35% de silice, non absorbée par les cellules. Les parties aériennes stériles de la prêle des champs sont diurétiques. Elles sont anti-rhumatismales et reminéralisantes. (La poudre de prêle est prise pour prévenir les fractures de fatigue )
- Berce** (*Heracleum sphondylium*): Les feuilles ont un effet hypotenseur. Comme de nombreuses apiacées, la berce peut rendre sensible au soleil (en particulier la berce du Caucase).
- Pâquerette** (*Bellis perennis*): Elle contient une saponine qui peut avoir un effet irritant. Expectorante et diurétique, elle est utilisée en infusion de feuilles contre les maux de tête ou les rhumatismes.

- Gouet** (*Arum maculatum*): Il est apprécié en homéopathie contre l'extinction de voix. Il contient des cristaux d'oxalate qui se plantent dans la bouche si on le goûte. Le goût poivré est ressenti à travers un principe mécanique et non chimique.
- Coquelicot** (*Papaver rhoeas*): Les pétales renferment des traces d'alcaloïdes et font partie de divers mélanges pectoraux. *Papaver dubium* contient un alcaloïde toxique.
- Orpin** (*Sedum telephium*): Il est utilisé comme coricide.
- Sorbier** (*Sorbus aria*): Son effet antidiarrhéique est dû à un tanin. Il renferme également de la vitamine C. *Sorbus torminalis*, aux feuilles ressemblant à celles de la viorne obier (*Viburnum opulus*) est à éviter: il peut favoriser une constipation rebelle.
- Lotier** (*Lotus corniculatus*): Anti-spasmodique, il est utilisé en tisane contre les insomnies.
- Epilobe** (*Epilobium angustifolium*): Les feuilles sont sédatives. Les fleurs séchées font une tisane agréable et naturellement sucrée. *Epilobium parviflorum* et *roseum* sont bénéfiques à la prostate.
- Géranium** (*Geranium robertianum*): L'herbe fleurie, à odeur forte, est utilisée contre les hémorragies et les diarrhées.
- Benoîte** (*Geum urbanum*): Elle contient de l'eugénol. La racine peut servir d'épice (goût de girofle). Elle est aussi utilisée en bains de bouche, en gargarisme, comme digestif, ou simplement mâchée.
- Eupatoire** (*Eupatorium cannabinum*): Elle peut soigner les maladies du foie, mais contient des éléments hépatotoxiques qu'il faut considérer. (Il y en a dans les astéracées et les boraginacées; la consoude, par exemple, est déconseillée en usage interne).
- Troène** (*Ligustrum vulgare*): Fleurs, fruits ou écorce sont exploités en usage externe depuis l'antiquité, notamment contre les aphtes. En homéopathie, la plante est utilisée pour adoucir une peau sèche.
- Asaret** (*Asarum europeum*): Il est utilisé contre la toux. Il serait aussi actif contre l'alcoolisme. La racine a une odeur de poivre.
- Sureau noir** (*Sambucus nigra*): On l'emploie en inhalation contre l'enrouement. Il est aussi sudorifique. La tradition l'a expérimenté: les graines sont potentiellement toxiques. C'est la raison pour laquelle on préfère consommer les fruits du sureau sous forme de gelées et non en confitures.
- Aspérule odorante** (*Galium odoratum*): La plante entière est utilisée. Elle contient de la coumarine, un anticoagulant. Dotée de propriétés anti-spasmodiques et régulatrices du système nerveux, elle est relaxante, calme l'émotivité ou les spasmes digestifs.

