

Grand Manuel de phytothérapie

LES NOUVEAUX CHEMINS DE LA SANTÉ

Grand Manuel de phytothérapie

D^R ÉRIC LORRAIN

PRÉFACE DU D^R DANIEL JEAN

DUNOD

Avertissement

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité du mauvais usage des informations contenues dans l'œuvre. Ils ne peuvent pas apporter une garantie formelle des activités proposées dans l'œuvre. Les données médico-scientifiques mentionnées dans cet ouvrage sont uniquement délivrées dans un but éducatif, à des fins de formation et d'enseignement. Tant les informations que l'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas et en aucune circonstance se substituer à la consultation médicale, acte nécessaire et indispensable d'une part pour effectuer un diagnostic à partir de l'interrogatoire, de l'examen clinique, des bilans complémentaires et des avis spécialisés, et d'autre part pour assurer un suivi et un accompagnement en fonction des actuels et futurs besoins de santé de chacun. Lire les informations contenues dans ce livre ne crée pas une relation médecin-patient. Par ailleurs, les critères individuels du lecteur peuvent influencer les activités énoncées. Il est rappelé qu'un conseil supplémentaire peut être délivré par un professionnel de la santé compétent en phytothérapie médicale et scientifique.

Note

Malgré tout le soin apporté à la réalisation de ce manuel, des erreurs, omissions ou coquilles ont pu se glisser dans le texte. L'auteur remercie le lecteur de bien vouloir transmettre toute information utile à l'éditeur (info@dunod.com). Retrouvez les compléments en ligne de cet ouvrage à l'adresse suivante :

www.dunod.com/EAN/9782100781560

Illustration de couverture : Shutterstock © EM Arts et © Olga Popova

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---	--

© Dunod, 2019

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-078156-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Catherine, avant tout
À mes enfants, pour tout
À mon père, surtout
À ma mère, après tout*

Remerciements

Ma gratitude va à tous ceux qui ont guidé mon apprentissage tout au long de mes études médicales et de ma carrière professionnelle. En particulier, je remercie les D^r Robert Fauron et Roger Moatti, pour leur enseignement fondamental au sein de l'Institut d'enseignement de phytothérapie et de médecine globale (IEPMG) ; les D^r Jean-Claude Lapraz et Christian Duraffourd, pour leurs ouvrages au service de la médecine de terrain ; le D^r Daniel Jean, génial pharmacologiste, chercheur et découvreur, père de la phytothérapie moderne et scientifique ; le P^r Jean-Louis Lamaison, pour nous avoir transmis sa passion des substances végétales et pour avoir créé le premier diplôme de phytothérapie médicale à Clermont-Ferrant en 2003 ; mes amis consœurs et confrères les D^r Alain Cras, Martine Charles et Marc Beck, avec qui nous avons fondé et fait vivre l'Institut européen des substances végétales (IESV) ; le D^r Jean-Michel Morel, pour son acharnement à promouvoir la phytothérapie médicale auprès des professionnels de la santé et du grand public, notamment *via* la création de Wikiphyto ; le D^r Christian Leclerc, pour son énergie consacrée à bâtir les outils de la phytothérapie moderne ; les P^r Olivier Grovel et Marie-Geneviève Dijoux-Franca, les D^r Catherine Felgines et Serge Michalet, pour leur confiance et pour leur engagement renouvelé au service de l'enseignement de la phytothérapie en faculté de pharmacie ; les D^r Pierre Milinkovitch, Pierre Levha, Patrick Bracco, Jean-Pierre Théalet, compagnons de route dans la diffusion des connaissances auprès du plus grand nombre ; toute l'équipe de l'Institut européen des substances végétales, que j'ai l'honneur de présider depuis 2007 ; tous les confrères, consœurs, pharmaciens, dentistes, sages-femmes, et tous les professionnels de la santé de France, de Belgique et de Suisse avec qui j'ai échangé au cours des vingt dernières années au cours de mon activité d'enseignant ; toutes les patientes et tous les patients qui ont nourri mon expérience professionnelle et continuent de le faire un peu tous les jours, au service de la médecine des plantes ; mon frère, François-Guillaume, qui m'a mis la main à la pâte en m'incitant à écrire mon premier livre sur la phytothérapie ; mes amis consœurs et confrères les D^r Alain Cras, Martine Charles et Marc Beck, avec qui nous avons fondé et fait vivre l'Institut européen des substances végétales (IESV) ; mon éditeur, Guillaume Charron, pour la confiance qu'il m'a manifesté en me confiant la rédaction de ce *Grand Manuel de phytothérapie* ; Mesdames Gabrielle Raoult et Clara Lardenois, dont l'aide a été précieuse pour la relecture, les corrections et le choix des illustrations.

Les plus grands remerciements vont à mon épouse, Catherine, qui m'a toujours aimé, inspiré, guidé, supporté, accompagné, y compris durant la longue rédaction de cet ouvrage, source d'isolement durant de long mois. Catherine, ma reconnaissance est sans limites.

Sommaire

Remerciements	7
Préface du Dr Daniel Jean	11

PARTIE 1

Introduction à la phytothérapie	15
Chapitre 1 – Introduction	17
Chapitre 2 – Aspects réglementaires	25
Chapitre 3 – Médicament allopathique et médicament de plante	35
Chapitre 4 – Noms et principaux constituants des plantes	41
Chapitre 5 – Modes d'extraction et formes galéniques	47
Chapitre 6 – Pratique de la phytothérapie : du professionnel au patient	61
Chapitre 7 – La phytothérapie médicale personnalisée	65

PARTIE 2

100 plantes	87
--------------------	----

PARTIE 3

Démarche clinique en phytothérapie	1109
Chapitre 8 – Pathologies digestives	1115
Chapitre 9 – Pathologies neuropsychiques	1141

Chapitre 10 – Pathologies immunitaires	1163
Chapitre 11 – Rhumatologie	1185
Chapitre 12 – Système urinaire	1199
Chapitre 13 – Gynécologie	1209
Chapitre 14 – Endocrinologie	1227
Chapitre 15 – Maladies cardiovasculaires	1247
Chapitre 16 – Dermatologie	1255
Glossaire	1263
Table des matières	1267
Index	1275

Préface

du Dr Daniel Jean

LA PHYTOTHÉRAPIE est-elle une incongruité à notre époque ? Après tout, la médecine a fait des progrès considérables grâce à la chimie et plus récemment grâce à la biologie. On a pu créer des molécules nouvelles jusqu'alors inconnues, souvent inspirées de molécules naturelles, il est vrai, mais qui ont été débarrassées de leurs faiblesses occasionnelles : pas assez d'efficacité, durées d'action trop courtes, rapport toxicité/efficacité trop élevé, manque de spécificité et aussi souvent un coût de production rédhibitoire. Et puis il y avait aussi les maladies qu'on ne savait pas traiter il y a encore moins d'un siècle : les infections, l'hypertension artérielle, les troubles psychiatriques, le cancer, l'inflammation articulaire, les douleurs chroniques, la migraine, pour n'en citer que quelques-unes parmi les plus marquantes. Comment alors expliquer la présence de la phytothérapie et d'autres médecines alternatives en 2012, à côté des molécules de synthèse, du génie génétique et des techniques chirurgicales et de réanimation de pointe ?

Eh bien, tout d'abord, le tableau volontiers idyllique décrit par l'industrie pharmaceutique est souvent surévalué pour des raisons faciles à comprendre. Les médicaments qui sont développés pour traiter des maladies sévères sont souvent mal adaptés à des affections chroniques qui commencent de façon bénigne pour ensuite s'aggraver et faire le lit de problèmes nettement plus graves. Cette disproportion entre le mal et le remède, entre la mouche et le marteau-pilon est devenue flagrante. De trop nombreux médicaments, développés pour traiter des maladies graves, se sont ensuite répandus dans la population des petits malades chroniques qui bénéficient ainsi de leur efficacité choc, mais pâtissent aussi des risques et des effets indésirables qui leur sont attachés. En pharmacologie la loi du « qui peut le plus peut le moins » ne s'applique pas.

La phytothérapie a sa place dans cet écart qui sépare la fin des moyens. Elle a sa place par des effets thérapeutiques peut-être moins percutants sur l'instant, mais moins générateurs de problèmes au long cours et qu'il est possible de maintenir sur de longues périodes sans difficulté.

Mais pourquoi la phytothérapie pourrait-elle occuper cette place si nécessaire ? Et tout d'abord, qu'est-ce que c'est que la phytothérapie ? Une lecture du dictionnaire nous renvoie à une lapalissade : il s'agit de la médecine par les plantes. Mais est-ce juste cela ? Les plantes sont actives grâce aux molécules qu'elles contiennent. Alors, pourquoi ne pas utiliser tout

simplement ces molécules-là, justement ? Et dans ce cas, est-ce que l'on fait encore de la phytothérapie ?

La réponse est non, comme chacun le sent sans s'être forcément posé la question. Il y a autre chose qui différencie le produit de phytothérapie d'une molécule naturelle pure issue d'une plante. De façon empirique, les praticiens constatent qu'un extrait de plante, à dose égale en une molécule active, est toujours plus actif et moins toxique que la molécule en question donnée pure. La plante contient donc d'autres molécules que les molécules actives, qui modulent leur efficacité. Qui en amplifient l'activité. Et plus l'extrait de plante est proche de la composition globale de la plante qui lui a donné naissance, plus cette amplification sera importante. Tout se passe comme si la plante contenait des substances non actives capables d'amplifier l'activité de celles qui le sont. Il y aurait donc dans la plante en quelque sorte des principes actifs soutenus par des principes utiles. Il y a donc une différence essentielle entre la médecine moléculaire et la phytothérapie. Il conviendrait plutôt de parler de médecine mono-moléculaire, conventionnelle donc, et de médecine pluri-moléculaire, la phytothérapie.

Cette pluralité est d'ailleurs mise en valeur par les praticiens de la médecine conventionnelle mono-moléculaire pour des traitements anticancéreux ou antidouleur, pour lesquels on parle de « cocktails », ou encore pour la trithérapie qui a sauvé la vie à nombre de personnes VIH positives. Des molécules qui ont été développées séparément pour leurs spécificités d'action se voient donc ensuite associées afin d'optimiser leurs effets, ce qui est paradoxal. Toutefois, il faut considérer que les molécules pures utilisées ensemble sont parfaitement définies chimiquement et qu'on peut ainsi avoir une bonne visibilité sur leur mode d'action et leur devenir dans l'organisme, ce qui permet d'adapter les traitements aux patients et à l'évolution des affections.

Les médicaments à base de plantes, contrairement aux médicaments mono-moléculaires, possèdent une composition chimique très complexe qu'il est impossible de connaître parfaitement. Leur efficacité est donc liée à la correspondance entre leur composition et la composition des préparations traditionnelles sur lesquelles sont basées les informations d'utilisation et de destination dont dispose le praticien. On voit donc que pour être efficace, un médicament de phytothérapie doit être préparé selon des règles strictes et le praticien qui le prescrit doit être bien formé et bien informé sur les médicaments qu'il prescrit, sur la façon dont ils ont été obtenus et sur les applications spécifiques des plantes qui leur ont donné naissance.

Pour résumer, la phytothérapie est une médecine qui est capable de régler un grand nombre de problèmes de santé à la condition d'utiliser des médicaments correctement préparés et que le prescripteur ait été correctement formé à les prescrire. Un médecin non spécialiste à la sortie de la Faculté de Médecine n'a pas acquis cette formation particulière et il devra l'obtenir ensuite par des études supplémentaires. Contrairement à une opinion répandue, « faire de la phyto » ne se fait pas en ouvrant un livre de recettes. C'est une

médecine de pratique difficile, en constante évolution et en progression, comme la médecine conventionnelle, et comme pour elle, sa progression repose sur la recherche académique et privée et le développement de nouveaux produits.

Elle repose aussi sur la production et la collection d'informations médicales et scientifiques de qualité sur lesquelles le praticien, une fois formé, pourra utilement s'appuyer dans sa pratique quotidienne. Dans cette optique, cet ouvrage d'Éric Lorrain, médecin phytothérapeute praticien de longue date et impliqué depuis de nombreuses années dans la promotion de cette science qui est aussi un art médical, remplit parfaitement sa fonction. Ce travail encyclopédique devait être réalisé, et réalisé de la façon dont il a été écrit : couvrant les bases et les généralités de la phytothérapie et comprenant une partie spéciale avec les cent plantes les plus importantes et les plus utilisées dans cette médecine. Cette référence manquait. Elle deviendra sans nul doute le compagnon de travail quotidien de nombre de phytothérapeutes.