

Aurélie VALTAT

La pharmacie naturelle

avec des plantes médicinales
sauvages et du jardin



ulmer

Préambule

Cet ouvrage n'a pas pour but de remplacer la médecine conventionnelle, mais de la compléter. Comme je le dis souvent, les plantes ne font pas d'opérations à cœur ouvert!

Les plantes, et certains produits naturels comme l'argile ou le vinaigre de cidre, sont de formidables outils pour soigner au quotidien les « petits bobos ». Pourquoi se priver de ces plantes, qui ont constitué notre première médecine et qui sont encore régulièrement utilisées par plus de 70 % de la population mondiale, selon les derniers chiffres de l'OMS?

Qui dit plantes ne veut pas dire sans danger. Certaines plantes sont toxiques, d'autres provoquent des démangeaisons, dépigmentent la peau ou accélèrent le rythme cardiaque. Les huiles essentielles ont des contre-indications et doivent être utilisées avec précaution. Il existe même des plantes communes, comme le pamplemousse, qui peuvent interagir avec nos médicaments et perturber notre traitement. Prudence donc dans l'usage des plantes et des remèdes naturels.

Prudence également dans l'identification de votre problème de santé. Seul un médecin est aujourd'hui habilité à établir un diagnostic. Même si je préconise d'apprendre à mieux connaître son corps pour le soigner au quotidien par les plantes, rien ne remplace votre thérapeute et certains symptômes doivent immédiatement vous alerter.

La règle de base lorsque l'on commence à se soigner par les plantes reste donc la prudence. Dans le doute, abstenez-vous et consultez un spécialiste.

Sommaire

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | Pourquoi se soigner par les plantes? | 11 |
| 2 | Les plantes médicinales incontournables | 27 |
| 3 | Un corps sain dans un esprit autonome | 57 |
| 4 | Mon premier jardin de simples | 69 |
| 5 | Fabriquer ses remèdes naturels | 85 |
| 6 | Check-list : à chacun sa pharmacie naturelle | 125 |
| | Conclusion | 131 |
| | Tableau des plantes, propriétés et pathologies | 132 |
| | Index des plantes médicinales mentionnées | 136 |
| | Index des pathologies mentionnées | 137 |
| | Index des techniques et des recettes | 138 |
| | Bibliographie | 139 |
| | Remerciements | 141 |



Pourquoi se soigner par les plantes ?

*Le meilleur médecin est la nature:
elle guérit les trois quarts des maladies
et ne dit jamais de mal de ses confrères.*

Louis Pasteur

En 2015, après mes études d'aromathérapie, j'ai commencé à éliminer tous les médicaments de synthèse de ma vie. Plus d'anti-douleurs pour moi, plus de sirop pour la toux, de pastilles contre les remontées acides — à moins de les créer moi-même à partir d'ingrédients entièrement naturels et si possible locaux.

En parallèle, je me suis intéressée aux plantes sauvages médicinales et comestibles, à leur cueillette, leur plantation au jardin, leur conservation. Je voulais comprendre comment les intégrer dans mes soins et dans mon alimentation de manière plus régulière.

À CHACUN SA MOTIVATION

Qu'est-ce qui pousse quelqu'un à se soigner par les plantes ? Les motivations sont variées, mais l'on peut dégager certaines raisons.

L'aspect écologique

Les plantes sont peu ou pas transformées, elles ne nécessitent que peu ou pas de transport si elles sont locales et elles peuvent être conservées dans des emballages recyclables pendant longtemps. Elles ne provoquent donc pas ou très peu de déchets. Nombre de plantes médicinales sont également mellifères et leur présence en ville ou à la campagne va contribuer à la biodiversité.

Le côté pratique

Avec une trentaine de plantes, que l'on peut cultiver facilement dans son jardin ou en pot chez soi, on peut soigner quasiment tous les petits maux du quotidien. Il faut préciser que, contrairement aux médicaments de synthèse, qui ne contiennent en général qu'une seule molécule (« le principe

actif »), les plantes contiennent des dizaines, voire des centaines, de molécules différentes. Elles sont donc beaucoup plus polyvalentes qu'un médicament à usage très ciblé.

Les applications multiples

Les plantes médicinales sont souvent des plantes utiles en cuisine, comme la lavande, le fenouil, le basilic ou la menthe. Cultiver ces plantes chez soi, c'est donc pour se soigner mais aussi pour se régaler.

*Les plantes ont été
notre première médecine
et aujourd'hui encore,
dans le monde, près de 8 êtres
humains sur 10 se soignent
essentiellement par les plantes.*

L'efficacité

Les plantes médicinales ne nous intéressent que dans la mesure où elles peuvent remplacer efficacement les médicaments du commerce. La bonne nouvelle, c'est que les essais cliniques et les études se multiplient ces dernières années pour les plantes médicinales les plus prometteuses. Avec toutefois une complication: quand nous consommons la plante, nous consommons souvent sa totalité, son *totum* (terme de

phytothérapie), et non une seule molécule. Cela veut dire que l'action de la plante sur notre corps est multiple, et les études scientifiques aujourd'hui ont du mal à intégrer cette complexité dans l'évaluation des résultats.

Quelle que soit la raison, vous avez bien fait de vous intéresser aux plantes, et vous n'êtes pas seul!

À LA SOURCE DE TOUTES LES MÉDECINES

Bien qu'il existe des médicaments d'origine minérale et animale, il semble plus probable que les plantes aient été le premier médicament des humains.

Les premières traces d'usage documenté des plantes pour se soigner remontent à -40000 ans, avec la découverte d'un cataplasme en Australie contenant des feuilles d'arbre à thé, connu localement sous le nom de *tea tree*. L'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) est une grande plante médicinale dont l'huile essentielle est aujourd'hui parmi les plus vendues dans le monde.

La médecine des plantes en Europe

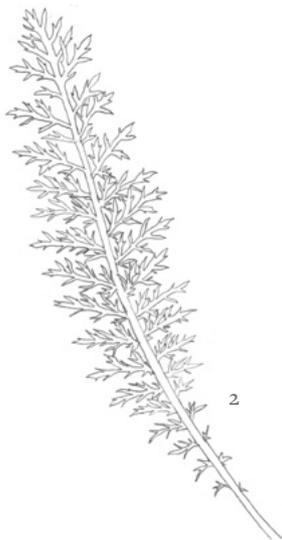
Le médecin grec **Hippocrate** est le père de la phytothérapie telle que nous la connaissons aujourd'hui. C'est lui qui décrit le premier la « théorie des humeurs » qui resta

TOTUM D'UNE ACHILÉE MILLEFEUILLE

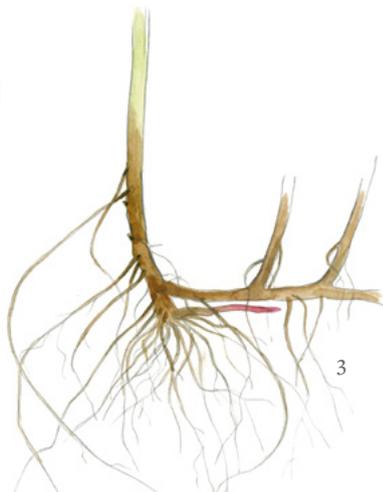
1 + 2 + 3 = Le totum :
en utilisant la plante
entière, on obtient
plus que la somme
des propriétés décrites
pour chaque partie
de la plante.



1. Les sommités fleuries
sont utilisées contre
les troubles digestifs,
les bouffées de chaleur et
les premiers symptômes
de grippe.



2. Les feuilles sont utilisées
pour calmer les brûlures,
arrêter les saignements
et en cas de douleurs
articulaires ou musculaires.



3. Les racines sont utilisées
pour désinfecter les plaies,
réduire une enflure ou un
bleu et faire baisser la fièvre.

Achillea millefeuille

LES ORIGINES DE LA MÉDECINE PAR LES PLANTES

40 000 ans av. J.-C. (Australie)

Traces d'usage d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) dans un cataplasme.

4500 ans av. J.-C. (Égypte)

Art de la distillation pour l'embaumement, les pratiques religieuses, la parfumerie. Encens, ail, myrrhe, cardamome, anis, romarin, cannelle, nard.

3 000 ans av. J.-C. (Mésopotamie)

Tablette sumérienne mentionnant myrte, thym, saule en décoction.



Fioles de parfums et d'huiles essentielles sur une peinture murale du temple de la reine-pharaonne Hatchepsout.

1500 ans av. J.-C. (Égypte)

Le papyrus Ebers mentionne 800 prescriptions et remèdes (safran, myrrhe, aloe, ricin, lotus bleu, lys, pavot somnifère, résine, jusquiame, chanvre).

1500 à 1000 ans av. J.-C. (Inde)

Médecine ayurvédique avec usage sacré des plantes dans le *Rig Veda* (et plus tard dans le *Sushruta Samhita*) : 700 prescriptions (basilic, coriandre, cannelle, myrrhe, chanvre, santal).

iv^e siècle av. J.-C. (Grèce)

Hippocrate développe les fumigations contre la peste, le thermalisme, la théorie des humeurs. Le saule est utilisé contre les douleurs et la fièvre.

50-60 ans apr. J.-C. (Grèce)

Le *De Materia Medica* de Dioscoride présente 900 substances médicinales (belladone, pavot, cannabis).

200-250 ans apr. J.-C. (Chine)

1^{er} traité chinois de phytothérapie, le *Shennong bencao jing*, mentionnant gingembre, cannelle, curcuma et anis pour un massage aromatique.

xi^e siècle apr. J.-C. (Moyen-Orient)

Avicenne développe l'alambic et distille l'huile essentielle de rose (probablement *Rosa damascena*).

en vigueur en Occident jusqu'au moins le XVII^e siècle (on pense au *Malade imaginaire* de Molière). C'est lui également qui met en avant le rôle de l'alimentation sur notre santé.

Son contemporain **Théophraste** publie une encyclopédie des plantes médicinales intitulée *Histoire des plantes*, complétée par le médecin grec **Dioscoride** dans son ouvrage *De Materia Medica*, regroupant plus de 600 plantes à usage médicinal. Ces deux ouvrages resteront une référence pour la médecine européenne jusqu'à une époque récente. Quant à Galien, autre médecin grec, on lui doit le terme de « galénique », encore en usage aujourd'hui, pour désigner les différentes formes des médicaments.

Le Moyen Âge voit l'apparition des **jardins de simples** dans les abbayes. Les « simples » désignent des préparations qui ne contiennent qu'une seule plante, par opposition aux préparations composées des pharmaciens qui pouvaient contenir des dizaines de plantes différentes.

C'est le cas des recettes traditionnelles de la « thériaque » (64 ingrédients !), considérée comme une panacée, ou du « vinaigre des 4 voleurs » pour lutter contre la peste bubonique.



Hippocrate et son caducée, devenu symbole de la médecine.

De nos jours, la phytothérapie désigne l'usage de plantes médicinales sous différentes formes galéniques. Les plus connues sont les poudres de plantes, les tisanes et les teintures. La principale différence entre la phytothérapie et la médecine moderne est que la première utilise la plante entière, ou une partie de celle-ci, alors que la seconde va extraire les principes actifs intéressants ou les synthétiser pour créer des médicaments dits chimiques.

L'essentiel à retenir est que la phytothérapie, tout comme la médecine conventionnelle, est une médecine qui va traiter les

symptômes sans toujours se pencher sur la cause de ces symptômes.

À côté de la phytothérapie, on trouve d'autres disciplines utilisant les plantes à des fins médicinales :

- **l'homéopathie** : qui travaille avec des dilutions infimes de plantes dans de l'alcool et de l'eau

- **l'aromathérapie** : avec les huiles essentielles et les hydrolats

- **la gemmothérapie** : avec les macérats de bourgeons

- **les élixirs floraux ou « fleurs de Bach »** : qui servent surtout à traiter l'état émotionnel des patients.

Ces disciplines sont plus ou moins controversées en termes d'efficacité.

Les médecines traditionnelles dans le monde

Les anciennes civilisations de l'Égypte, de la Chine et de l'Inde ont développé des médecines très sophistiquées, qui font la part belle aux plantes. Les chamans, médecins des peuples animistes, font également un usage intensif des plantes médicinales.

Ce qui différencie notre médecine occidentale de ces médecines dites traditionnelles, ce n'est pas tant l'usage des plantes, mais l'approche holistique qu'elles préconisent. Ainsi, la **médecine traditionnelle chinoise** (MTC) va chercher l'origine des symptômes et rééquilibrer l'énergie (le *qi*) dans le corps pour retrouver la santé.

La **médecine ayurvédique**, qui a répertorié plus de 3 000 plantes médicinales, et en utilise environ un tiers régulièrement, parle de forces dynamiques (*dosha*) qu'il faut rééquilibrer pour combattre la maladie. Ces médecines du bout du monde nous parlent de plantes qui pour certaines sont parvenues jusqu'à nous : le gingembre de Chine, la griffe du diable d'Afrique du Sud, le roucou d'Amazonie...

Nul besoin de parcourir le monde pour trouver des plantes qui soignent : le but de ce livre est de vous démontrer que nous avons un trésor insoupçonné à nos pieds et qu'il est facile de l'exploiter pour rester en bonne santé, tout en faisant du bien à la planète.

LA PUISSANCE DES PLANTES DÉCRYPTÉE

Qu'est-ce qu'une plante médicinale ? Et qu'est-ce qui fait qu'elle agit sur la maladie par rapport à une autre plante qui ne le serait pas ?

Des plantes qui rendent service

Les définitions officielles des plantes médicinales sont souvent restrictives, ne reconnaissant pas aux plantes leurs nombreuses fonctions (alimentaires, cosmétiques, thérapeutiques). Ainsi, l'ail ne serait pas une plante médicinale, et pourtant, son usage depuis des siècles comme

antibiotique naturel en fait une plante de choix dans toute pharmacopée familiale.

D'une manière générale, on dira qu'une plante est médicinale lorsqu'elle a un effet « thérapeutique », du grec *therapeuein*, soigner ou rendre service. Il faut également qu'à dose normale cette plante ne soit pas toxique, quoiqu'il existe de nombreuses plantes médicinales dont la manipulation est dangereuse. Ainsi, la digitale laineuse (*Digitalis lanata*) est une plante très toxique à l'état naturel, dont on extrait des principes actifs qui servent aujourd'hui dans les médicaments pour ralentir et réguler le rythme cardiaque.

La self-défense des plantes

Contrairement aux animaux, les plantes ne peuvent pas se déplacer pour se mettre à l'abri en cas de danger, d'agression de parasites ou de conditions climatiques extrêmes. Elles ont donc développé des mécanismes de défense sous forme de substances aux propriétés très diverses.

Ces propriétés se retrouvent d'une plante à l'autre. Ainsi, les phénols ont des propriétés antiseptiques: on en retrouve dans la reine-des-prés et le saule blanc, deux véritables aspirines naturelles. On peut citer également les tanins, antioxydants et astringents, ou les principes amers, aux propriétés digestives.

On distingue deux types de substances:

- les **composés ou principes actifs**, avec une action pharmacologique déterminée
- les **composés utiles**, qui permettent de compenser les éventuels effets indésirables des plantes dans l'organisme.

Imaginez que la plante sécrète son propre médicament: elle n'a aucune raison de se rendre malade elle-même, d'où l'intérêt de consommer la plante entière et non pas uniquement un des principes actifs extrait de cette plante.

LES MÉDICINALES... ET LES AUTRES

Plus de 300 000 espèces de plantes ont été répertoriées dans le monde, et parmi celles-ci, environ 28 000 ont des propriétés médicinales avérées. Cela montre que nous sommes loin d'avoir exploré tout le potentiel thérapeutique des plantes qui nous entourent!

Pour autant, de nombreuses plantes de notre quotidien ont des vertus médicinales sans que nous le sachions (l'ortie, le persil, le chou ou encore le framboisier).

Aurélie Valtat présente dans ce guide les plantes médicinales incontournables, communes, locales et multifonctions à avoir dans sa trousse à pharmacie (achillée millefeuille, aubépine, camomille, lavande, tilleul...). De quoi soigner les maux du quotidien avec des remèdes naturels, que l'on peut fabriquer dans sa cuisine (tisanes, baumes, cataplasmes). Elle nous guide également dans la création d'un « jardin de simples » et la culture en appartement de quelques plantes médicinales. De quoi être plus autonome en cas de petits pépins de santé!

Diplomate, Aurélie VALTAT a suivi une formation d'aromathérapie. Passionnée de plantes, elle explore depuis plusieurs années un mode de vie plus autonome et respectueux de la nature. Elle est l'autrice de La cuisine des arbres (Ulmer, 2021) et Fabriquer huiles, savons, dentifrices... à base de plantes locales (Ulmer, « Résiliences », 2022).



Vivre avec une seule planète

ISBN : 978-2-37922-237-5



9 782379 222375

PRIX TTC FRANCE: 16,90 €