

Dr Éric Lorrain

# **LA PHYTO** MA MÉDECINE AU NATUREL

Préfacé par

Olivier Escuder  
Muséum national  
d'Histoire naturelle

**DUNOD**

## Avertissement

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité du mauvais usage des informations contenues dans cet ouvrage. Ils ne peuvent pas apporter une garantie formelle des activités qui y sont proposées. Les données médico-scientifiques mentionnées sont uniquement délivrées à des fins de formation et d'enseignement. Les informations contenues 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 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.

Couverture: Élisabeth Hébert

Photographie de couverture (plat 1): Adobe stock © pinkyone

© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-081105-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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.

# Préface

Toutes les plantes médicinales sont promises à un bel avenir, car elles permettent de soulager de nombreuses pathologies, à peu de frais, sans trop de contre-indications et de précautions d'emploi. Certes, elles ne sont pas la panacée et ne le seront jamais, et elles ne permettent pas de s'affranchir de la médecine conventionnelle, qui a largement fait ses preuves et continue tous les jours de le faire. Néanmoins, les plantes médicinales constituent une ressource thérapeutique en devenir. Je devrais même dire en redevenir, tant les indications médicinales traditionnelles de ces plantes ont été oubliées, probablement à la suite du développement du médicament « tout chimique » et de nos pratiques modernes de vie, où nous ne prenons plus le temps de préparer tisanes et décoctions, car il est plus simple et rapide d'avaler une pilule avec un verre d'eau.

En toute période, il est important de revenir à l'essentiel, aux origines ; nous oublions facilement les bases de nos connaissances. Or, ce sont elles qui nous permettent de structurer nos pensées et de prendre nos décisions. En médecine – qu'elle soit humaine ou vétérinaire –, ce précepte est tout aussi valable. Quels sont les fondements de la médecine d'aujourd'hui ? Quels ont été les premiers remèdes créés par les Hommes ? La réponse m'est évidente : il s'agit de ces plantes qui poussent naturellement et que des milliers de générations d'humains ont utilisées pour se

soigner, avec, la plupart du temps, des résultats bénéfiques supérieurs aux effets néfastes. Les plantes médicinales sont la base de la médecine. Cette réflexion est simple, je vous l'accorde, mais elle montre le véritable socle de l'art du soin, qui a engendré les thérapies modernes.

Revenons à cet essentiel, ces plantes qui soignent. Redécouvrons, avec le Dr Éric Lorrain, tout ce que les Anciens avaient observé, testé et mis en application. Utilisons ces plantes. Qu'elles viennent de l'autre bout du monde ou bien qu'elles poussent clandestinement dans nos jardins, elles nous tendent et offrent leurs feuilles, fleurs, tiges, semences et racines pour notre bien et celui de nos semblables.

OLIVIER ESCUDER

Botaniste

Professeur d'expertises scientifiques et d'enseignements

Professeur de botanique et de pharmacognosie végétale

Muséum national d'Histoire naturelle

École des plantes de Paris

*À Catherine, tout simplement.*

*« Le sage n'attend pas que les hommes soient malades pour les soigner, il les guide quand ils sont en bonne santé. »*

Huangdi Nei Jing (黄帝内经)<sup>1</sup>

# Prologue

Dans ma petite enfance, je n'avais pas encore lu la citation du médecin naturaliste Léon Binet (1891-1971) : « Le jardin est une officine dont nous devrions nous servir plus souvent. » Pourtant, je suis devenu phytothérapeute sans avoir besoin de tomber dans le chaudron du Panoramix de mon village natal. Pourquoi ne me suis-je pas contenté des médicaments concoctés en éprouvette par l'industrie pharmaceutique, dont j'ai appris la science au cours de mes études de médecine ? Est-ce en découvrant leurs limitations et leurs effets secondaires qu'est née ma passion pour les substances thérapeutiques végétales ? L'utilisation de la pharmacopée des plantes est-elle seulement une option thérapeutique supplémentaire, ou m'a-t-elle permis de poser un autre regard sur la santé ? La question n'est pas innocente : pourquoi la phytothérapie ? Cela implique d'emblée un grand nombre d'interrogations auxquelles je tenterai d'apporter des réponses au fil de ce livre.

Je n'ai pourtant pas l'impression d'être un marginal, et, après presque quatre décennies de pratique, c'est un fait avéré : mon amour des plantes qui soignent est tout sauf un engouement passager ou une lubie d'un autre âge. J'aurais pu être un modeste sympathisant, m'intéresser distraitement au sujet, prescrire quelques remèdes naturels çà et là, par simple esprit de curiosité. Cela ne s'est pas passé ainsi. La philosophie de Léon Binet avait dû infuser jusqu'à moi, car je partageais son principe selon lequel

« il faut toujours revenir à la nature pour s'assurer de la vérité ». Mon parcours atypique et mon esprit libre m'ont probablement guidé vers cette approche thérapeutique. Dès mon adolescence, ma soif (raisonnable) d'aventures m'avait déjà emporté sur les rives de l'océan Pacifique. Là, à 15 ans, je découvris la Californie et ses séquoias, à l'occasion d'un petit boulot d'été de jardinier dans le parc rosicrucien de San Jose, lequel héberge un musée des antiquités égyptiennes. L'année suivante, j'effectuais ma terminale dans une *high school* à Seneca, au milieu des champs de maïs du Kansas, puis à Ann Harbor dans le Michigan, avant de rentrer en France passer un baccalauréat littéraire à Grenoble, bifurquant *in extremis* depuis la filière scientifique pour pouvoir ensuite m'inscrire en faculté de médecine dans la foulée, suivant ainsi la voie paternelle (sans doute pour faire au moins aussi bien que lui...). À cet âge-là, les cheveux longs et la guitare à la main, habillé en treillis militaire et pantalon pattes d'eph, je chantais aussi volontiers Moustaki et Brassens que Bob Dylan et Simon & Garfunkel. En ces années 1970 antimilitaristes, la chanson « Where Have All the Flowers Gone? », popularisée par Joan Baez, faisait partie de mon répertoire. Je me sentais l'âme d'un poète, osant même griffonner quelques vers. Cela ne pouvait que m'amener vers la chose végétale. « La poésie est une plante libre; elle croît là où on ne la sème pas. Le poète n'est pas autre chose que le botaniste patient qui gravit les montagnes pour aller la cueillir », a écrit Gustave Flaubert<sup>2</sup>.

Coupant la poire en deux, je gardais finalement de la poésie dans ma vie tout en parcourant le chemin qui mène aux plantes médicinales, m'orientant vers leur utilisation médicale plutôt que de me limiter à leur dimension botanique. De même qu'une merveilleuse créature nommée Catherine est entrée dans ma vie alors que je n'avais pas 17 ans, transformant mon existence en un rêve éveillé, mêlant passion et raison, complémentarité et fusion, fondation et réalisation, je suis rapidement et le plus naturellement du monde tombé en amour pour la phytothérapie, cette



belle discipline thérapeutique qui m'a tout de suite séduit. Sa fréquentation est devenue durable, à tel point qu'elle est devenue consubstantielle à ma démarche clinique quotidienne. De fait, mon intérêt pour les solutions végétales s'est manifesté très tôt, dans le courant de mes études médicales, favorisé il est vrai par un environnement propice dès mon jeune âge.

La découverte de la flore de certains pays et de ses produits dérivés à l'occasion de voyages de jeunesse avait déjà aiguisé mon intérêt pour le monde des Herbes et des Simples. Du carcadet, une boisson à l'hibiscus découverte en Égypte, aux concours des plus beaux fruits, légumes et fleurs des comices agricoles de la province anglaise, en passant par les plantes aromatiques de la Provence et par les jardins botaniques de la Costa Brava en Espagne, c'est toute une naturalité qui guidait mes pas, comme un fil d'Ariane, durant ma vie d'étudiant. Ajoutez à cela une enfance passée en grande partie dans les Alpes, au sein du bel écrin de l'Oisans, entouré des massifs de Belledonne, du Taillefer, des Écrins, des Grandes Rousses et des Arves. Très tôt, je fus initié à la beauté de la Nature et à la diversité de la végétation, en crapahutant sur les flancs de la Muzelle et de l'aiguille du Plat de la Selle, ou en randonnant au pied de la Meije et du Râteau. Une de mes madeleines de Proust me renvoie, avec émotion, à mes escapades le long du torrent de la Sarenne, à flanc de montagne, pour rechercher matière à confectionner le traditionnel bouquet de fleurs de la fête des Mères. Ajoutez à cela la magnificence d'un irréprochable jardin de grand-mère, l'herbier élaboré à l'école, les traditionnelles boissons alpines (le genépi, la Chartreuse), la lecture de quelques ouvrages illustrés sur la flore et sur ses différentes utilisations, et vous obtenez un candidat idéal pour découvrir le Nouveau Monde des plantes qui soignent et qui guérissent.

Dans ce domaine, il faut rappeler que durant les années 1970, le Dr Jean Valnet avait déjà défriché le terrain et beaucoup œuvré pour réintroduire les plantes dans le domaine de la santé, à une époque où la pharmacie de synthèse était en pleine expansion.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages<sup>3</sup> qui ont fait date, et fut à l'origine de la création de plusieurs sociétés d'études et de recherches en aromathérapie et en phytothérapie, notamment le Collège de phyto-aromathérapie et de médecines de terrain de langue française, fondé en 1981. De même, le Dr Paul Belaïche<sup>4</sup> a grandement contribué à faire progresser la cause de la phytothérapie auprès des professionnels de la santé en tant que médecin-chef du Département Universitaire de Médecines Naturelles (le DUMENAT) à la faculté de Bobigny (Université Sorbonne Paris Nord), dès 1972, avec notamment la création d'un diplôme de phytothérapie, et avec la fondation, en 1979, de l'Institut national de phytothérapie. Citons également Jean-Marie Pelt, un autre défenseur acharné des plantes, notamment médicinales. Fondateur de l'Institut européen d'écologie et de la Société française d'ethnopharmacologie (SFE), il fut un militant de la première heure pour la cause de la biodiversité et de l'écologie. Il est notamment l'auteur, avec Jean-Pierre Cuny, de deux séries documentaires, probablement les meilleures jamais réalisées, *L'Aventure des plantes* (I et II), coproduites par la Communauté des télévisions francophones et diffusées avec un grand succès en 1982 et 1986, tout de suite après le rituel JT de 20 heures<sup>5</sup>. Il écrit également de nombreux ouvrages sur le sujet, notamment *La Médecine par les plantes*<sup>6</sup>, dans lequel il dresse une vaste fresque relatant la rencontre des chamans, sorciers, chimistes, biologistes et pharmaciens qui ont su transformer des herbes initialement considérées comme magiques en nouveaux médicaments.

C'était dans l'air du temps. Au début des années 1980, le sujet avait dépassé les cercles des initiés et atteint le monde des médias, toujours en quête d'originalité et de nouveauté. Le grand public redécouvrait alors les vertus des plantes en tant que nouvelle médecine, grâce aux livres du célèbre journaliste de télévision Jean-Claude Bourret<sup>7</sup> ou de la non moins célèbre chanteuse Rika Zarai<sup>8</sup>. À cette époque, l'idée d'utiliser à nouveau des plantes pour améliorer sa santé progressait à la vitesse du TGV inauguré

quelques années auparavant (1976) entre Paris et Lyon. C'était moderne! Mais les excès de leur médiatisation et leur association avec des pratiques peu orthodoxes (le fameux « bain de siège » de l'interprète de la chanson *Le temps des fleurs*) furent sources de polémiques, et ont paradoxalement pu nuire à la médicalisation de cette pratique thérapeutique. Cependant, d'une manière ou d'une autre, le mouvement vers la santé par les plantes était lancé. En ces temps-là, quiconque s'intéressait à une vision globale de la santé ne pouvait ignorer ce potentiel thérapeutique.

Dans la pratique, mes premières amours en médecine globale me portèrent tout d'abord vers l'étude de l'acupuncture et de l'auriculothérapie. J'ai en mémoire l'aveu d'un ami de promotion, le Dr Yu Sem Kong Win Chang, médecin mauricien d'origine chinoise, qui me disait que dans l'Empire du Milieu, l'usage des aiguilles ne concernait que 30 % environ de la pratique en médecine traditionnelle chinoise, le reste consistant en conseils alimentaires, thérapies manuelles et, surtout, en herbes médicinales. Il m'est très vite apparu évident que je devais entreprendre la même démarche, à la mode occidentale, pour garder une approche intégrative similaire dans le traitement des divers troubles de la santé rencontrés au cabinet médical. L'enjeu était de pouvoir se servir de plantes utilisables en Europe, avec un cahier des charges adapté aux réglementations et critères français en matière de qualité, de traçabilité et de validation des propriétés thérapeutiques. Une solide formation auprès de l'Institut d'enseignement de phytothérapie et de médecine globale (IEPMG) à Paris et l'étude d'ouvrages spécialisés me permit d'acquérir les compétences pharmacologiques que je n'avais pu trouver au cours de mon cursus universitaire conventionnel<sup>9</sup>. Jeune médecin fraîchement installé, je commençai dès le premier patient (en l'occurrence une dame, que j'ai suivie pendant des décennies, jusqu'à la fin de sa vie) à prescrire mes premiers médicaments végétaux. Par la suite, je plongeai avec délice dans le bain de la prescription individualisée de préparations magistrales de plantes. Parallèlement,

de nombreuses sorties botaniques organisées dans les années 1980 (voir chapitre 2, p. 64) me permirent de faire le lien avec l'écosystème d'origine des extraits de plantes. Sur le terrain, notamment en Ardèche, je découvris l'itinéraire du végétal, depuis sa récolte jusqu'à l'obtention du produit fini, prêt à être confié aux mains expertes du pharmacien d'officine.

C'était un temps où la phytothérapie était encore remboursée par la Sécurité sociale. Les prescriptions de préparations magistrales allaient bon train, au grand bonheur des patients et au désespoir des comptables de l'Assurance maladie. De fait, en 1989, deux siècles après notre Révolution hexagonale, la décision-couperet de Claude Évin, le ministre de la Santé de l'époque, plus Robespierre que Danton, égala à sa manière l'accès aux soins par les plantes en déremboursant les prescriptions médicales pour tout le monde. Mais déjà nous n'étions plus au temps de l'herboristerie et des boutiques de *Simples médecines*<sup>10</sup>, mais à celui des pharmacies d'officine. Les années 1980 connurent un véritable « Printemps de la phytothérapie », au cours duquel nombre de pharmaciens investirent le champ de la discipline, tant au niveau de la distribution et de la délivrance des remèdes qu'à celui du conseil officinal.

Complétant ma formation en nutrithérapie, micronutrition, diététique et nutrition, ainsi qu'en médecine manuelle (ostéopathie) à travers moultes séminaires, congrès et diplômes universitaires, j'abordai les années 1990 avec la vigueur de mes jeunes années. J'avais l'assurance de répondre utilement et favorablement aux besoins de ma patientèle. Prévenir la maladie m'importait autant, sinon plus, que de la traiter. La médecine de santé était dans mon ADN, et je devais me donner les moyens de répondre aux attentes et aux besoins des malades. Ces derniers étaient déjà très demandeurs de l'approche globale et naturelle de leur santé offerte par le recours aux extraits de plantes. Celle-ci se déclinait chaque fois que possible, en tant que thérapeutique alternative et/ou complémentaire aux médicaments issues d'une chimie de synthèse que je n'ai jamais cessé de prescrire, tenant régulièrement mes connaissances

à jour dans ce domaine. Cependant, il faut bien le dire, le non-remboursement des préparations magistrales porta dès 1990 un sévère coup de frein à ma pratique de la pharmacopée végétale. Le coût des préparations magistrales devenant rapidement rédhibitoire, il fallut me contenter de quelques vieilles spécialités toutes prêtes, et me tourner vers l'utilisation de plantes disponibles isolément (usage unitaire) telles qu'on pouvait les trouver en officine, sous forme de gélules, de bourgeons (macérâts glycéринés), ou encore de teintures-mères homéopathiques (dont je ne suis pas un grand fan, en raison de la teneur élevée en alcool). Cela se fit au détriment des extraits titrés et standardisés, dont le choix à un coût raisonnable était limité. Heureusement, l'essor de la micronutrition durant les années 1990, avec son cortège de probiotiques spécialisés, de compléments vitaminiques, d'oligo-éléments, de minéraux, d'acides gras (oméga 3 et 6), de peptides (tryptophane, tyrosine) et d'extraits végétaux, combla partiellement le vide. Ma panoplie thérapeutique était par ailleurs complétée par la médecine manuelle (avec la pratique intensive de la vertébrothérapie<sup>11</sup>), par la mésothérapie<sup>12</sup>, par la physiothérapie (ondes courtes pulsées, cryothérapie gazeuse), que j'utilisais notamment en tant que médecin du sport. Les thérapies nutritionnelles m'occupèrent également grandement, par le biais des diètes protéinées et des cures diététiques de remise en forme. La pratique de l'impédancemétrie biphasique, qui permet d'analyser la composition corporelle et de mesurer la masse grasse et la masse maigre, me donna l'occasion de définir la notion d'indices de masse grasse corporelle (IMGC) et de masse maigre corporelle (IMMC), calculés sur le même principe que l'IMC<sup>13</sup> classique (poids sur taille au carré), que je diffusais auprès de mes confrères et consœurs à l'occasion de séminaires *ad hoc*.

Il fallut attendre les progrès des techniques d'extraction des principes actifs de plantes pour assister à l'avènement des extraits de plante fraîche standardisés, et voir la préparation magistrale retrouver des couleurs. On assista alors à une régénération de

la discipline en tant que thérapeutique médicale, laquelle mena rapidement à l'âge d'or de la phytothérapie que nous connaissons aujourd'hui. Il est amusant de constater que son évolution est cyclique, comme dans la nature : l'usage des plantes qui soignent connaît des hauts et des bas, mais n'en finit pas de renaître, suivant l'évolution des connaissances de chaque époque, marquée de nos jours du sceau de l'innovation extractive et de la science.

Avec d'autres consœurs et confrères également passionnés de phytothérapie, nous avons travaillé de façon à façonner une approche plus moderne de l'usage des plantes. L'idée fondatrice était de valoriser les progrès accomplis au cours des années précédentes en matière d'extraction, de mettre en avant l'intérêt de la préparation magistrale pour personnaliser la prise en charge des patients, et de la promouvoir dans le cadre d'une démarche médicale basée sur la compréhension des mécanismes des maladies (la physiopathologie<sup>14</sup>), à travers ce que nous avons appelé la « phytothérapie clinique individualisée ». Dès cette époque, j'apportai mon expertise auprès de laboratoires de phytothérapie, et développai mon expérience d'enseignant de la discipline auprès des professionnels de la santé (médecins, pharmaciens, dentistes, vétérinaires, etc.), en France métropolitaine, aux Antilles françaises, en Belgique et en Suisse. En 2003, je devins chargé de cours à l'occasion de la création du diplôme universitaire de phytothérapie de la faculté de pharmacie de Clermont-Ferrand<sup>15</sup>, le premier du genre à mettre en avant la pratique clinique plutôt que la simple connaissance botanique et pharmacologique des plantes. Ultérieurement, d'autres diplômes de même facture ont fleuri en France, dont celui de Lyon, dans le cadre duquel j'interviens également.

En 2007, avec un groupe de médecins experts, nous déposâmes les statuts de l'Institut européen des substances végétales (l'IESV, dont le but est de diffuser la connaissance et la pratique de la phytothérapie par divers moyens, notamment un site Internet dédié, auprès des professionnels de la santé et du grand public). J'ai une pensée émue pour ces années durant lesquelles notre dynamisme

et notre engagement ont fait bouger les lignes au service de l'usage médical des extraits standardisés de plantes, en leur donnant accès à toute une génération de praticiens<sup>16</sup>. Dans ce contexte, l'esprit des plantes envahissant inexorablement ma psyché, c'est tout naturellement que depuis 2013 s'est présentée l'occasion de transmettre mes connaissances par le biais d'ouvrages de phytothérapie destinés au grand public, d'articles de presse (notamment les rubriques du Dr Feetow parues sur le site Internet du magazine *Le Point*), d'entretiens réguliers avec des journalistes de la santé dans le cadre de leurs articles sur les bienfaits des plantes, et enfin d'émissions télévisées (notamment Allô Docteurs, sur France 5).

C'est un fait : il m'est difficile de me départir de ce costume de militant de la cause du peuple végétal, avec comme seule idéologie la validation scientifique de ses qualités et propriétés, la propagation des bonnes et vraies nouvelles, et la mise en avant de la meilleure démarche clinique possible, au service de la vie et de l'humanité. Vous retrouverez cet état d'esprit tout au long de cet ouvrage qui, à travers mon itinéraire personnel, aborde la plante avec l'œil du médecin, intéressé par le végétal d'ici et d'ailleurs, sous tous ses aspects, visibles et invisibles, à l'état naturel dans son milieu d'origine, mais aussi sous forme d'extrait performant apte à restituer la totalité de ses actifs (le *totum*). Je n'aborderai pas dans ces lignes la question de l'aromathérapie, thérapeutique qui consiste à utiliser les huiles essentielles obtenues par hydrodistillation de plantes aromatiques. Branche à part au sein de la phytothérapie, elle a ses propres règles d'utilisation, ses avantages et ses inconvénients qui en font, à mon sens, une discipline thérapeutique distincte méritant une information spécialisée spécifique<sup>18</sup>.

L'enjeu de cet ouvrage est que vous puissiez vous réapproprier les plantes médicinales pour votre usage quotidien, et développer une culture médicale positive, combinant la certitude d'accéder à l'efficacité et la sécurité des plantes médicalisées, une information scientifique validée, et des conseils pratiques d'utilisation. Dès lors, je vous propose un voyage dans le monde de la phytothérapie médicale personnalisée.

Initiez-vous au pouvoir des plantes (chapitre 1). Entrez dans le nouvel espace-temps de la pharmacopée végétale et découvrez ses atouts et ses pièges, ses évidences et ses paradoxes, ses identités diverses liées au terroir, ainsi que sa dimension botanique (chapitre 2). Voyez comment elle se pratique en France, en Europe et de l'autre côté de l'Atlantique (chapitre 3). Vivez et pratiquez la phytothérapie. Faites-en l'expérience, apprenez ses règles et constatez sa simplicité d'utilisation (chapitre 4). Découvrez les affections qu'elle soigne (chapitre 5), les propriétés de plus de 100 plantes médicalisées (chapitre 6), et leurs applications pratiques (chapitre 7).

Bienvenue dans ma médecine au naturel. Vous verrez, c'est avant tout une merveilleuse aventure humaine.



# 1

## D'où viennent les pouvoirs des plantes ?

Bonne question en vérité, qui en sous-entend de nombreuses autres. Quels sont les pouvoirs des plantes ? Pour quels usages ? Pour qui ? Pourquoi ? Comment ? Plus que la connaissance immédiate de leurs propriétés, chacun se demande quelle utilité certaines plantes peuvent avoir pour résoudre nos problèmes de santé, des plus simples aux plus compliqués.

### Pouvoir des plantes, puissance des Hommes

Cette quête est vieille comme le monde. De tous temps, saviens a utilisé la première ressource-santé à portée de main, le végétal, en communion naturelle avec son environnement, devenue surnaturelle lorsqu'étaient découvertes, à force d'expériences, certaines propriétés de guérison des plantes disponibles alentours. Imaginez le tableau : le mal prenait possession de l'infortuné, et telle herbe agissait, de façon mystérieuse, pour l'en déloger. Magique ! La connaissance de ce remède conférait à son détenteur le pouvoir de guérison... Un vrai transfert de compétence, de la plante à

l'Homme. Pendant des dizaines de milliers d'années, les cueilleurs-chasseurs ont accumulé une connaissance empirique des herbes présentes dans leur écosystème. Ce savoir s'est développé au fil des migrations des peuples, lesquelles ont eu pour effet de découvrir de nouvelles espèces et de diffuser celles déjà en usage. Les plantes sauvages sont restées pendant longtemps la seule source d'approvisionnement, même après la révolution agricole, il y a 10 000 ans<sup>1</sup>, qui a vu la sédentarisation progressive des humains et la mise en culture d'un nombre croissant de végétaux, à visées non seulement alimentaire mais aussi médicinale. De nos jours encore, la gentiane, l'harpagophytum, le griffonia, le mucuna, par exemple, sont toujours prélevés dans leur environnement naturel pour servir de matière première en phytothérapie. Cependant, la plupart des plantes ont été progressivement « apprivoisées » et produites par des exploitants agricoles spécialisés. Peu à peu, au fil des découvertes et des échanges entre les peuples, les plantes ont exercé leur pouvoir, non seulement pour nourrir et soigner les individus et les familles, mais aussi comme outil de partage et d'échange, comme marqueur de culture et de tradition, comme source de développement commercial et d'enrichissement (la route des épices), voire comme instrument de pouvoir ou de prestige (le ginseng, initialement réservé à l'empereur de Chine).

Connaître le pouvoir des plantes, c'est le détenir, se l'approprier et l'utiliser de façon à permettre la survie et à perpétuer la vie. L'Homme a toujours été confronté à un enjeu existentiel : préserver le plus important capital qui soit, à savoir la capacité de rester en vie, le plus longtemps possible, dans la meilleure condition possible, et de perpétuer l'espèce. « Le plus pauvre n'échangerait pas sa santé pour de l'argent, mais le plus riche donnerait tout son argent pour la santé », résume l'ecclésiastique anglais Charles Caleb Colton (1780-1832). Il s'agit non seulement de survivre, mais aussi de se développer (l'espèce humaine est expansionniste), voire de dominer (dans l'histoire de l'humanité, les forts contrôlent les faibles). En ce sens, connaître les propriétés

## 1. D'où viennent les pouvoirs des plantes ?

des plantes constitue un atout majeur pour qui sait en faire un usage adapté, de façon à répondre à ses besoins et à ses intentions. Vous avez probablement une bonne opinion du règne végétal, avec l'idée positive que les herbes sont bénéfiques pour le genre humain. En a-t-il toujours été ainsi ? Pour des Borgia et consorts qui maniaient l'aconit, l'if, la jusquiame, le pavot, la ciguë avec la même facilité que Lucky Luke faisait virevolter son pistolet à six coups, l'utilisation du pouvoir « thanatoinducteur<sup>2</sup> » des poisons végétaux constituait une alternative efficace à la diplomatie ou à la guerre. De nos jours, il paraît que le novitchok, le polonium, et la dioxine ont remplacé ces substances nocives, au service de certains services secrets, perpétuant un art du poison héritier d'un usage fort peu philanthropique des plantes, lequel, en vérité, remonte à la nuit des temps. Les chasseurs utilisaient des substances vénéneuses de puissance variable en fonction des circonstances. Ils en imprégnaient leurs armes tantôt pour paralyser et immobiliser le gibier tantôt pour décimer leurs ennemis lors des guerres tribales. Ainsi *Strychnos toxifera*, une liane des forêts tropicales et subtropicales, n'avait pas de secrets pour les amérindiens d'Amazonie, qui s'en servaient pour empoisonner les pointes de flèches. Elle reste encore employée pour la chasse traditionnelle. Par la suite, son curare paralysant a donné de bonnes idées à ceux qui ont délaissé le côté obscur des plantes. Chez l'adulte, la curarisation facilite l'intubation endotrachéale au cours de l'anesthésie, à condition d'injecter la bonne dose, afin d'obtenir un relâchement musculaire complet. Au fil des découvertes et de l'acquisition des connaissances, il fallut ainsi faire le tri entre les plantes bénéfiques, notamment celles à action thérapeutique, et celles qui au contraire étaient dangereuses pour la santé. Même au sein des végétaux utiles, il a été nécessaire de différencier les plantes d'usage courant et facile et celles qui fournissaient des substances potentiellement toxiques mais utilisables en médecine dans des conditions pharmacologiques strictement contrôlées, comme la digitaline de la digitale pourpre, la colchicine de la colchique, ou l'atropine de la belladone.

Vous avez compris mon propos : contrairement à l'image d'Épinal, Mère Nature n'est pas bonne, *a priori*. On lui doit tout, à condition de la comprendre. Il faut apprendre à la connaître, pour en tirer le meilleur parti.

## À la recherche de la naturalité

Cela nous amène sur le terrain de la naturalité. Cette notion n'est pas récente. Au 1<sup>er</sup> siècle de l'ère chrétienne, Claude Galien, célèbre médecin grec de l'Antiquité, écrivait déjà : « Le meilleur médecin, c'est la nature car elle guérit les trois quarts de toutes les maladies. » L'idée a survécu à notre époque contemporaine, et suscite plus que jamais un authentique regain d'intérêt. S'il est vrai que la naturalité constitue souvent un argument commercial pour vendre tel ou tel produit de santé ou aliment, c'est parce qu'elle suscite intrinsèquement une adhésion croissante du grand public, ce qui explique la forte demande de ce dernier pour des compléments alimentaires ne contenant que des excipients naturels, ou pour des produits non transformés, sans additifs.

Dans la guerre que mène une fraction croissante de notre société avide d'un retour au naturel, les nouvelles en provenance du front (où règnent l'alimentation industrielle et l'allopathie, laquelle désigne les traitements pharmaceutiques de synthèse) s'égrènent depuis vingt ans et ne sont pas bonnes. Une grande partie de la population s'est sentie concernée par la bataille des OGM<sup>3</sup>, par les scandales du sang contaminé et de médicaments tels que l'Isoméride<sup>®</sup>, par l'accumulation inquiétante des informations négatives sur les médicaments chimiques (traitements hormonaux substitutifs de la ménopause, Roaccutane<sup>®</sup>, Diane 35<sup>®</sup>, et plus récemment l'ibuprofène, commercialisé sous les noms d'Advil<sup>®</sup>, Nurofen<sup>®</sup>, Spifen<sup>®</sup>), résultat logique du développement de la pharmacovigilance (ce dont il ne faut pas se plaindre). Les patients ont été confrontés au fil du temps à une succession d'événements inquiétants : des révélations<sup>4</sup> sur les effets secondaires de

## 1. D'où viennent les pouvoirs des plantes?

certains traitements<sup>5</sup> au retrait périodique de médicaments<sup>6</sup>, en passant par de retentissants procès (comme celui de l'Isoméride). Cela n'en finit pas. La mise en avant de possibles effets indésirables a parfois pu être le fait des pouvoirs publics eux-mêmes dans le but d'en contrôler la prescription, à tort ou à raison, comme on l'a constaté pour l'hydroxychloroquine, soudainement hypermédiatisée au printemps 2020 lors de l'émergence de l'épidémie de covid-19<sup>7</sup>. Subitement, le risque cardiaque de cette molécule, largement prescrite depuis des décennies, devenait insupportable. Au-delà de la polémique sur son efficacité dans cette maladie infectieuse, c'est au nom du principe de précaution, systématiquement invoqué durant la pandémie, que son utilisation fut interdite aux médecins de ville, restreignant leur liberté de prescription. Cela n'a probablement pas contribué à rassurer la population...

Comme un vol d'étourneaux, depuis le début du siècle, et plus encore depuis quelques années, les malades ont viré de bord et se sont rués sur les traitements naturels, et notamment à bases de plantes, se sentant protégés par la pureté originelle qu'ils inspirent et par leur caractère traditionnel. La nostalgie du passé a sans doute joué un rôle. Puisqu'on leur disait, à tort, que c'était une médecine douce, comme l'était la France de Charles Trenet, il n'y avait aucune raison de se méfier. Cette délicatesse dans le propos sonne agréablement aux oreilles de patients traumatisés par les mauvaises nouvelles à répétition de l'univers allopathique (sans parler de la marche forcée vers les génériques ainsi que le déremboursement de nombreux traitements). Mélangez du végétal avec une belle portion de perte de confiance. Versez une bonne dose de peur instinctive du médicament-poison. Ajoutez un soupçon de naïveté. Vous obtenez ainsi le cocktail idéal pour attirer les déçus de la médecine et les communiants avec Mère Nature.

Je peux parfaitement comprendre ce réflexe que l'on peut qualifier, avec amusement, de naturel. J'avoue que je ne renonce pas à l'effet d'aubaine que génère ce contexte psychologique. Se détournant du chimique, de nombreux patients sont d'excellents

candidats pour la médecine des plantes. Malheureusement, un certain nombre d'entre eux, à la confiance complètement érodée, en ont profité pour fuir les cabinets médicaux, aboutissant à une démedicalisation de leur santé. Je ne suis pas certain qu'ils aient gagné au change. Il faut trouver un juste équilibre. Pour ramener les brebis égarées au bercail, medicalisons les plantes ! À cet effet, il me faut insister sur les vrais avantages des végétaux actifs pharmacologiquement, que le savoir-faire extractif contemporain a élevé au statut de plantes « medicalisées », véritables phytomédicaments. Pour promouvoir leur bon usage, il vaut mieux faire envie que pitié. Plutôt que d'en faire une médecine par défaut, pour les réfugiés des guerres pharmaco-chimiques et les apeurés des soins sans âme, il est préférable de mettre en avant tous les avantages et toutes les belles qualités des extraits standardisés (ou titrés ou normalisés, c'est-à-dire dont la composition chimique est connue, et dont les caractéristiques quantitatives et qualitatives sont garanties). Il est tout autant nécessaire de cautionner un usage sécuritaire et validé de ces produits, pour qu'ils répondent véritablement aux attentes et aux besoins des patients, en respectant les critères les plus élevés en matière de rapport efficacité/tolérance, en les proposant à un coût abordable, et en les administrant de la manière la plus simple possible (d'où l'intérêt de la distribution en pharmacie et l'importance de disposer de plusieurs formes galéniques, c'est-à-dire de proposer des modes d'administration différents).

### Le naturel est-il sans risques ?

Ces garanties imposent un cahier des charges rigoureux et exigeant, que doivent respecter tous les intervenants, depuis le moment où la plante a été cultivée puis récoltée (situation la plus fréquente), ou bien directement cueillie dans son milieu naturel (exemple : la gentiane ; voir cahier couleur, planche VIII haut droite), jusqu'à celui où l'extrait pénètre dans l'estomac du consommateur (au sens premier du terme). Comme nous allons le voir, cela place