

# PLAN GÉNÉRAL DE L'OUVRAGE

|         |    |
|---------|----|
| PRÉFACE | 19 |
|---------|----|

## INTRODUCTION

|   |    |
|---|----|
| I. DÉFINITIONS  | 26 |
| II. RÉINTÉGRER LA PHYTOTHÉRAPIE À LA MÉDECINE MODERNE         | 27 |
| III. DE NOMBREUSES RAISONS D'UTILISER LES PLANTES EN MÉDECINE | 27 |
| 1. RAISONS ÉCONOMIQUES : LE COÛT DE LA SANTÉ                  | 27 |
| 2. RAISONS DE SANTÉ PUBLIQUE                                  | 29 |
| 3. RAISONS ÉCOLOGIQUES ET ENVIRONNEMENTALES                   | 36 |
| 4. RAISONS ÉTHIQUES   | 40 |
| 5. PROSPECTIVE  | 45 |

## PREMIÈRE PARTIE : LES FONDEMENTS

|  |    |
|--|----|
| I. HISTOIRE ET ACTUALITÉ DE LA PHYTOTHÉRAPIE                         | 53 |
| 1. HISTORIQUE  | 53 |
| <i>D'hier... à aujourd'hui</i>                                       | 53 |
| a. Origines de l'usage médicinal des végétaux                        | 53 |
| b. La phytothérapie aujourd'hui                                      | 65 |
| c. Ethno-pharmacologie   | 69 |
| d. De la phytosociologie aux sources de la thérapeutique             | 72 |
| 2. RÉGLEMENTATION, ORGANISMES OFFICIELS, RÉFÉRENCES EN PHYTOTHÉRAPIE | 76 |
| 3. PHYTOTHÉRAPIE ET MÉDECINE BASÉE SUR LES PREUVES                   | 81 |
| II. LES GRANDS PRINCIPES EN PHYTOTHÉRAPIE                            | 84 |
| 1. LE <i>TOTUM</i>   | 84 |
| 2. LA SYNERGIE   | 85 |

|  |     |
|--|-----|
| 3. PRINCIPES GÉNÉRAUX D'UNE STRATÉGIE DE MÉDECINE DE TERRAIN                   | 85  |
| 4. LE DRAINAGE EN PHYTOTHÉRAPIE  | 86  |
| a. Plantes concernées  | 89  |
| b. Principes actifs impliqués  | 90  |
| 5. NOTIONS DE TROPISME   | 92  |
| <b>III. APPROCHE DES DIFFÉRENTES NOTIONS DE TERRAIN</b>                        | 92  |
| 1. THÈSES DÉVELOPPÉES PAR L'HOMÉOPATHIE  | 94  |
| a. La constitution   | 94  |
| b. Les diathèses et le tempérament   | 96  |
| c. Le mode réactionnel   | 96  |
| d. L'inversion d'action induisant la similitude                                | 96  |
| 2. SINGULARITÉ ET INDIVIDUALISATION  | 101 |
| a. Le profil psycho-émotionnel   | 102 |
| b. L'équilibre neuro-endocrinien et l'action neuro-hormonale des plantes       | 104 |
| c. Psychosomatique et dimension psychologique                                  | 106 |
| 3. BIOLOGIE ET TERRAIN   | 108 |
| a. La théorie des phases   | 108 |
| b. Mise en évidence des phases   | 112 |
| c. Mise en évidence des processus pathologiques                                | 113 |
| d. Protéomique   | 114 |
| <b>IV. LA GALÉNIQUE: LES OUTILS DU PHYTOTHÉRAPEUTE</b>                         | 118 |
| 1. RÈGLES D'USAGE ET DE PRESCRIPTION   | 119 |
| 2. LA PRÉPARATION MAGISTRALE: L'ART DE LA FORMULATION                          | 121 |
| a. Définitions   | 121 |
| b. Formuler une préparation magistrale   | 123 |
| c. Les règles de prescription en préparation magistrale                        | 124 |
| 3. LES FORMES GALÉNIQUES   | 127 |
| a. Tableau des équivalences galéniques et échelles d'extraction                | 130 |
| b. Description de chacune des formes galéniques                                | 132 |
| – La tisane  | 132 |
| – La poudre de plante  | 135 |
| – Les préparations liquides réalisées à partir de plantes fraîches (SIPF, EPS) | 137 |
| – Les extraits fluides classiques (EF)   | 139 |

|   |     |
|---|-----|
| – Les extraits secs pulvérulents (ES)   | 140 |
| – Les Teintures, alcoolatures, et Teintures-mères                                       | 141 |
| – Les dilutions homéopathiques de plantes   | 144 |
| – Les macérats glycerinés de parties embryonnaires<br>de plantes : <i>gemmothérapie</i> | 148 |
| – Les huiles essentielles : <i>aromathérapie</i>  | 150 |
| c. Éléments fondamentaux distinguant l'aromathérapie<br>de la phytothérapie             | 151 |
| – Propriétés générales des huiles essentielles en thérapeutique                         |     |
| – Description des huiles essentielles   |     |
| – Autres notions fondamentales en aromathérapie   |     |
| – Précautions d'emploi et de conservation   |     |
| – Conditions de prescription médicale   |     |
| – Formes galéniques réalisées à l'officine  |     |
| d. Normalisation des huiles essentielles  | 154 |

## V. PRINCIPES ACTIFS DANS LES PLANTES 162

|   |     |
|---|-----|
| 1. LES GRANDES FAMILLES DE PRINCIPES ACTIFS NATURELS<br>ET LEURS PROPRIÉTÉS   | 163 |
| 2. MATIÈRE MÉDICALE ÉLÉMENTAIRE À L'USAGE DU MÉDECIN  | 165 |
| a. Sucres, glucides (oses) et polysides (polysaccharides)   | 165 |
| b. Graisses, lipides, huiles grasses, acides gras, et dérivés   | 167 |
| c. Acides aminés, protéines et dérivés  | 169 |
| d. Composés phénoliques : acides phénols et polyphénols<br>(tanins, flavonoïdes, anthocyanes ou pigments colorés, lignanes) | 170 |
| e. Autres composés phénoliques  | 175 |
| f. Les huiles essentielles (HE) et leurs composants   | 175 |
| g. Dérivés des monoterpènes en C <sub>10</sub> : iridoïdes  | 178 |
| h. Dérivés des sesquiterpènes en C <sub>15</sub> : lactones sesquiterpéniques   | 179 |
| i. Dérivés des diterpènes en C <sub>20</sub>  | 179 |
| j. Dérivés des triterpènes en C <sub>30</sub> , structures stéroïdiennes  | 179 |
| k. Saponosides (= saponines)  | 180 |
| l. Tétraterpènes en C <sub>40</sub> , caroténoïdes  | 181 |
| m. Alcaloïdes   | 182 |
| 3. ORIGINALITÉ DU MODE D'ACTION DES PLANTES MÉDICINALES   | 183 |
| 4. DES TESTS PHARMACOLOGIQUES PERMETTENT DE PROUVER<br>L'ACTIVITÉ DES PLANTES   | 184 |
| 5. QU'EST-CE QUI DISTINGUE UN EXTRAIT NATUREL<br>D'UNE MOLÉCULE CHIMIQUE ISOLÉE?  | 185 |

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>INTRODUCTION ET AVERTISSEMENT</b> | <b>193</b> |
|--------------------------------------|------------|

|  |            |
|--|------------|
| <b>GÉNÉRALITÉS SUR LES INDICATIONS DE LA PHYTOTHÉRAPIE</b> | <b>195</b> |
|--|------------|

Le plan généralement adopté pour chaque thème :

- ⇒ Plan du chapitre et panorama de la spécialité
- ⇒ Quelques-unes des meilleures indications de la phytothérapie
- ⇒ Plantes utilisables, caractéristiques principales et mode d'action s'il est connu
- ⇒ Fiches thérapeutiques et formules fiables avec justification de leur mode d'action
- ⇒ Quelques orientations dans des pathologies plus difficiles

|   |            |
|---|------------|
| <b>I. INTRODUCTION, PANORAMA DE LA RHUMATOLOGIE</b> | <b>199</b> |
|---|------------|

|  |     |
|--|-----|
| 1. LES ARTHROSES OU RHUMATISMES DÉGÉNÉRATIFS | 200 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 2. LES ARTHRITES OU RHUMATISMES INFLAMMATOIRES | 202 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 3. LES RHUMATISMES INFECTIEUX ET ARTHRITES RÉACTIVES | 203 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 4. LES ARTHROPATHIES MÉTABOLIQUES ET LES ARTHRITES<br>MICRO-CRISTALLINES | 203 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 5. LES RHUMATISMES ABARTICULAIRES ET LES TENDINITES | 203 |
|---|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 6. LES ALGODYSTROPHIES | 204 |
|------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 7. LES FIBROMYALGIES | 204 |
|----------------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 8. LES MALADIES OSSEUSES ET L'OSTÉOPOROSE EN PARTICULIER | 204 |
|--|-----|

|   |            |
|---|------------|
| <b>II. TRAITEMENT PHYTOTHÉRAPIQUE DE LA PHASE AIGÜE</b> | <b>205</b> |
|---|------------|

|   |     |
|---|-----|
| 1. LES PLANTES ANTI-INFLAMMATOIRES ET ANTALGIQUES | 205 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 2. LES PLANTES DÉCONTRACTURANTES MUSCULAIRES | 213 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| 3. AUTRES PLANTES UTILISABLES EN BASSES DILUTIONS | 216 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| a. Homéothérapiques anti-inflammatoires plus spécifiques<br>des cartilages | 217 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| b. Homéothérapiques anti-inflammatoires de la membrane<br>synoviale et des séreuses | 218 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| c. Homéothérapiques plus spécifiques des tendons                           | 219 |
| 4. PLANTES ANTI-NÉVRALGIQUES ET ANTALGIQUES                                | 220 |
| 5. AUTRES PLANTES HOMÉOTHÉRAPIQUES   | 222 |
| 6. LA CRISE DE GOUTTE  | 224 |
| 7. LES TRAITEMENTS LOCAUX: AROMATHÉRAPIE                                   | 226 |
| a. Huiles Essentielles anti-inflammatoires                                 | 226 |
| b. HE décontracturantes et anti-névralgiques                               | 227 |
| c. HE plus spécifiquement antalgiques                                      | 228 |
| d. Exemples de formules locales  | 230 |
| 8. THÉRAPEUTIQUES ASSOCIÉES  | 231 |
| <b>III. TRAITEMENT DE LA CHRONICITÉ (TRAITEMENTS DE FOND)</b>              | 232 |
| 1. LES OLIGO-ÉLÉMENTS (ÉLÉMENTS-TRACES) ET MACRO-ÉLÉMENTS                  | 232 |
| 2. LES DRAINEURS   | 233 |
| 3. LES ANTI-INFLAMMATOIRES DE FOND   | 235 |
| 4. GEMMOTHÉRAPIE DE RÉGULATION   | 235 |
| 5. ALCALINISATION  | 237 |
| 6. REMINÉRALISANTS   | 238 |
| 7. AUTRES THÉRAPEUTIQUES   | 242 |
| a. Exemples de traitements de fond associés, par voie orale                | 242 |
| b. Comment aborder le traitement des pathologies inflammatoires chroniques | 244 |

|                              |
|------------------------------|
| <b>MALADIES INFECTIEUSES</b> |
|------------------------------|

|   |     |
|---|-----|
| <b>I. INTRODUCTION</b>  | 249 |
| <b>II. LE TRAITEMENT DU TERRAIN</b>                                   | 251 |
| 1. OLIGOTHÉRAPIE  | 251 |
| 2. GEMMOTHÉRAPIE ET PHYTHOTHÉRAPIE CYCLIQUE                           | 252 |
| 3. PROTECTION MEMBRANAIRE PAR LES POLYPHÉNOLS (FLAVONOÏDES ET TANINS) | 259 |
| a. les flavonoïdes  | 259 |
| b. les proanthocyanidols  | 260 |
| 4. LES PLANTES IMMUNO-STIMULANTES                                     | 261 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>III. TRAITEMENT DE LA PHASE AIGUË</b>               | 271 |
| 1. LES ANTITHERMIQUES                                  | 271 |
| 2. LES ANTI-INFLAMMATOIRES ASTRINGENTS                 | 274 |
| 3. LES ANTI-INFLAMMATOIRES ÉMOLLIENTS                  | 276 |
| 4. LES EXPECTORANTS ET MODIFICATEURS DES SÉCRÉTIONS    | 277 |
| 5. LES ANTITUSSIFS PAR ACTION CENTRALE ET PÉRIPHÉRIQUE | 283 |
| 6. LES BRONCHO-DILATATEURS ET ANTI-ASTHMATIQUES        | 287 |
| 7. LES ANTI-INFECTIEUX URINAIRES                       | 290 |

#### **IV. AROMATHÉRAPIE ANTI-INFECTIEUSE**

Les composants principaux retrouvés dans les HE globalement anti-infectieuses  
Plantes aromatiques dont l'HE est intéressante en infectiologie 300

|  |     |
|--|-----|
| 1. LES HE ANTI-INFECTIEUSES À LARGE SPECTRE  | 303 |
| 2. LES HE ANTI-INFECTIEUSES PLUS SPÉCIFIQUEMENT ANTI-VIRALES<br>ET IMMUNO-STIMULANTES  | 306 |
| 3. LES HE ANTI-INFLAMMATOIRES  | 308 |
| 4. LES HE À TROPISME RESPIRATOIRE, ANTITUSSIVES, FLUIDIFIANTES<br>ET MUCO-RÉGULATRICES | 309 |
| 5. LES HE ANTISPASMODIQUES ET ANTI-ASTHMATIQUES  | 311 |
| 6. LES HE SYNERGIQUES EN INFECTIOLOGIE   | 312 |
| a. Comment formuler en aromathérapie   | 313 |
| b. Quelques formules courantes en infectiologie  | 316 |

### GASTRO-ENTÉROLOGIE

|  |     |
|--|-----|
| <b>I. INTRODUCTION</b>   | 323 |
| <b>II. STOMATOLOGIE</b>  | 324 |
| <i>Aphtes, stomatites, gingivopathies</i>  |     |
| <b>III. GASTRITES ET ULCÈRES GASTRO-DUODÉNAUX, REFLUX GASTRO-CESOPHAGIEN,<br/>DYSPEPSIES</b> | 328 |
| 1. PLANTES NEUTRALISANT L'ACIDITÉ DIGESTIVE  | 329 |

|   |            |
|---|------------|
| 2. PLANTES ANTI-ULCÉREUSES ET GASTRO-PROTECTRICES   | 329        |
| 3. PLANTES PLUS SPÉCIFIQUEMENT ANTI-REFLUX ET RÈGLES<br>HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES                           | 335        |
| 4. LE TERRAIN NEURO-VÉGÉTATIF   | 336        |
| 5. DYSPEPSIES HYPOSTHÉNIQUES  | 338        |
| 6. INSUFFISANCES DIGESTIVES   | 339        |
| <br>  |            |
| <b>IV. TROUBLES HÉPATIQUES ET PANCRÉATIQUES</b>   | <b>340</b> |
| 1. HÉPATOPROTECTEURS  | 340        |
| 2. DRAINEURS HÉPATO-BILIAIRES   | 346        |
| 3. DYSKINÉSIES BILIAIRES  | 348        |
| 4. REMÈDES DE CRISES DE COLIQUES HÉPATIQUES   | 350        |
| <br>  |            |
| <b>V. INTESTIN GRÊLE ET COLON</b>   | <b>351</b> |
| 1. TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX  | 351        |
| 2. GÉNÉRALITÉS CONCERNANT LA FLORE INTESTINALE NORMALE<br>ET LES FIBRES ALIMENTAIRES                  | 352        |
| 3. PRINCIPES ACTIFS LES PLUS RECHERCHÉS DANS LES VÉGÉTAUX<br>À TROPISME DIGESTIF, ET EXCIPIENTS       | 354        |
| 4. PLANTES UTILISABLES DANS LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE                                       | 355        |
| <i>Plantes aromatiques et huiles essentielles des troubles fonctionnels intestinaux</i>               | 356        |
| a. Plantes aromatiques et HE antispasmodiques   | 356        |
| b. Plantes aromatiques et HE stimulantes sécrétoires  | 357        |
| c. Plantes aromatiques et HE anti-infectieux et anti-putrides intestinaux,<br>régulateurs de la flore | 360        |
| 5. PLANTES ANTI-DIARRHÉIQUES  | 364        |
| 6. CONSTIPATION OCCASIONNELLE   | 367        |
| <br>  |            |
| <b>VI. MALABSORPTIONS DIGESTIVES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES</b>                                     | <b>372</b> |
| <i>Dysmicrobisme intestinal et régulation par les probiotiques</i>                                    | 373        |
| <br>  |            |
| <b>VII. PROCTOLOGIE</b>   | <b>374</b> |
| <i>Plantes spécifiques des hémorroïdes</i>  |            |
| <br>  |            |
| <b>Annexe :</b>   | <b>377</b> |
| <i>Conseils alimentaires en cas de colopathie</i>   | 377        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>I. PRINCIPALES PLANTES TONICARDIAQUES ET DU RISQUE VASCULAIRE</b>   | 379 |
| 1. LES TONICARDIAQUES MAJEURS  | 379 |
| 2. TONICARDIAQUES MINEURS D'USAGE PLUS AISÉ  | 382 |
| 3. CORONARO-DILATATEURS  | 384 |
| 4. GEMMOTHÉRAPIE DES AFFECTIONS À RISQUE CARDIO-VASCULAIRE   | 385 |
| 5. AUTRES PLANTES DU RISQUE VASCULAIRE   | 388 |
| <b>II. ANTI-ARYTHMIQUES</b>  | 389 |
| <b>III. PLANTES À CAFÉINE ET HYPERTENSEURS</b>   | 390 |
| <b>IV. HYPERTENSION ARTÉRIELLE</b>   | 393 |
| 1. LES HYPOTENSEURS OU ANTI-HYPERTENSEURS  | 393 |
| 2. LES HUILES ESSENTIELLES SYMPATHOLYTIQUES  | 396 |
| 3. AUTRES VÉGÉTAUX À L'ÉTUDE   | 397 |
| <b>V. PLANTES DU SYSTÈME VEINEUX</b>   | 398 |
| 1. PLANTES UTILES PAR VOIE ORALE   | 398 |
| 2. HUILES ESSENTIELLES INTÉRESSANTES PAR VOIE LOCALE   | 403 |
| <b>VI. ACROSYNDROMES VASCULAIRES DES EXTRÉMITÉS</b>  | 405 |
| <b>VII. PLANTES ANTI-MIGRAINEUSES</b>  | 407 |
| <b>VIII. PLANTES À ACTIVITÉ SUR LE MÉTABOLISME CÉRÉBRAL</b>  | 409 |
| <b>IX. PLANTES FOURNISSANT DES PRINCIPES ACTIFS INTÉRESSANTS<br/>DANS LA PRÉVENTION CARDIO-VASCULAIRE</b>  | 412 |
| 1. ACIDES GRAS ESSENTIELS  | 412 |
| 2. AUTRES SUBSTANCES D'ORIGINE VÉGÉTALE UTILES DANS LA PRÉVENTION<br>CARDIO-VASCULAIRE, QUI DEVRAIENT ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME<br>ESSENTIELLES DANS L'APPORT ALIMENTAIRE | 414 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>I. INTRODUCTION</b>  | 417 |
| 1. QUELQUES STATISTIQUES  | 418 |
| 2. DESCRIPTION ET DÉFINITION DES PATHOLOGIES LES PLUS COURANTES   | 420 |
| <b>II. PLANTES POSSÉDANT UNE ACTIVITÉ APAISANTE SUR LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL</b>  | 424 |
| 1. LES PLANTES ANXIOLYTIQUES  | 424 |
| 2. PLANTES ACTIVES DANS L'ANXIÉTÉ SOMATISÉE ET LA SPASMOPHILIE  | 427 |
| 3. HUILES ESSENTIELLES À ACTIVITÉ SUR LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL  | 430 |
| 4. PLANTES INDUCTRICES DU SOMMEIL   | 435 |
| 5. GEMMOTHÉRAPIE DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL   | 440 |
| <b>III. PLANTES ANTIDÉPRESSIVES</b>   | 442 |
| <b>IV. AUTRES VÉGÉTAUX POSSÉDANT UNE ACTIVITÉ POTENTIELLE PLUS SPÉCIFIQUE</b>   | 448 |
| <b>V. LES HOMÉOTHÉRAPIQUES DES TROUBLES DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL</b>  | 449 |
| <b>VI. PLANTES POUVANT AGIR COMME INTERRUPTEURS DE DÉPENDANCE AUX « DROGUES DOUCES » (BENZODIAZÉPINES, TABAC, ALCOOL, ETC.)</b> | 452 |
| <b>VII. ORIENTATIONS THÉRAPEUTIQUES DANS LES DÉSÉQUILIBRES DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME</b>                                      | 456 |
| <i>Exploration des dystonies ou dysautonomies neuro-végétatives</i>   | 456 |
| <b>VIII. LE STRESS ET LES PLANTES ADAPTOGÈNES</b>   | 458 |
| 1. PHYSIO-PATHOLOGIE DU STRESS  | 458 |
| 2. MODE D'ACTION PRÉSUMÉ D'UN ADAPTOGÈNE  | 460 |
| 3. PLANTES ADAPTOGÈNES  | 461 |
| 4. GEMMOTHÉRAPIQUES ADAPTOGÈNES ET VÉGÉTAUX NUTRITIONNELS   | 467 |
| 5. FORMULAIRE SIMPLIFIÉ D'UTILISATION DES PLANTES ADAPTOGÈNES   | 468 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>I. INTRODUCTION</b>  | 471 |
| <b>II. PLANTES UTILISABLES DE LA PRÉMÉNOPAUSE À LA PÉRIMÉNOPAUSE</b>  | 471 |
| 1. PLANTES DU SYNDROME PRÉMENSTRUEL, POSSÉDANT UNE ACTION PROGESTATIVE CLINIQUE ET/OU MODÉRATRICE DE L'AXE HYPOTHALAMO-HYPOPHYSAIRE | 472 |
| 2. PLANTES À ACTION SUR LES MÉNO- ET MÉTRORRAGIES, LES FIBROMES   | 478 |
| 3. PLANTES ANTISPASMODIQUES, ANTALGIQUES SPÉCIFIQUES DES DYSMÉNORRHÉES  | 481 |
| 4. PLANTES UTILISABLES DANS LES LEUCORRHÉES (PERTES BLANCHES)   | 483 |
| 5. PLANTES À ACTION SUR LES TROUBLES VASO-MOTEURS ET LES BOUFFÉES DE CHALEUR  | 484 |
| 6. PLANTES À ACTION SUR LES TROUBLES NEURO-VÉGÉTATIFS ET PSYCHO-ÉMOTIONNELS   | 487 |
| 7. PLANTES À ACTION SUR LES MASTODYNIES   | 488 |
| 8. PLANTES À ACTION EMMÉNAGOGUE   | 491 |
| 9. PLANTES APHRODISIAQUES   | 493 |
| 10. PLANTES (THÉORIQUEMENT) ACTIVES SUR L'HIRSUTISME FÉMININ  | 495 |
| <b>III. LA MÉNOPAUSE CONFIRMÉE</b>  | 496 |
| 1. DÉFINITION D'UN PHYTO-ESTROGÈNE  | 499 |
| 2. PRINCIPALES CLASSES DE PHYTO-ESTROGÈNES  | 500 |
| 3. LES PLANTES DE SUPPLÉMENTATION PHYTO-ESTROGÉNIQUE  | 500 |
| 4. LES PLANTES À ACTION DE STIMULATION OVARIENNE  | 506 |
| 5. LES PLANTES À ACTION PRÉVENTIVE SUR L'OSTÉOPOROSE  | 511 |
| <b>IV. ACCOMPAGNEMENT DE MALADIES GRAVES</b>  | 514 |
| 1. L'ENDOMÉTRIOSE   | 514 |
| 2. LE CANCER: THÉRAPEUTIQUE PAR LE GUI OU VISCUM-THÉRAPIE   | 516 |
| <b>V. PATHOLOGIES MASCULINES</b>  | 521 |
| 1. L'HYPERTROPHIE BÉNIGNE DE LA PROSTATE  | 521 |
| 2. PRINCIPALES PLANTES DE L'ADÉNOME PROSTATIQUE   | 522 |

|  |     |
|--|-----|
| 3. AUTRES PLANTES ET HÉ UTILISABLES DANS LES TROUBLES PROSTATIQUES | 527 |
| VI. AUTRES PROBLÈMES ENDOCRINIENS                                  | 529 |

|                       |
|-----------------------|
| NUTRITION, PRÉVENTION |
|-----------------------|

|   |     |
|---|-----|
| I. INTRODUCTION   | 532 |
| II. LE SYNDROME MÉTABOLIQUE   | 534 |
| 1. DÉFINITION ET DIAGNOSTIC   | 535 |
| 2. FAUT-IL TRAITER LE SYNDROME MÉTABOLIQUE OU DOIT-ON PRÉCONISER UNE PRÉVENTION ACTIVE ?  | 538 |
| 3. PRINCIPES ACTIFS IMPLIQUÉS DANS LA PROTECTION VIS-À-VIS DU SYNDROME MÉTABOLIQUE  | 539 |
| 4. TRAITEMENTS CLASSIQUES   | 540 |
| 5. PHYTOTHÉRAPIE DU SYNDROME MÉTABOLIQUE  | 541 |
| a. Plantes à activité globale, anti-agrégante plaquettaire, vasculotrope et/ou hypo-lipémiante et anti-hyperglycémiant  | 542 |
| b. Plantes dites de drainage agissant sur les fonctions d'élimination, la diurèse, la fonction biliaire, protecteurs et accélérateurs du métabolisme hépatique  | 544 |
| c. Plantes à action plus spécifique sur la glycémie   | 546 |
| d. Les activateurs de détoxification (huiles essentielles)  | 549 |
| e. Plantes plus spécifiquement hypocholestérolémiantes  | 550 |
| f. Autres végétaux alimentaires à activité sur les dyslipidémies  | 551 |
| g. Plantes à glucosinolates puissamment détoxifiants  | 553 |
| h. Recette d'une soupe détoxifiante et de prévention-santé  | 554 |
| III. LES PLANTES DE LA PERTE DE POIDS   | 556 |
| 1. CLASSIFICATION DES PLANTES EN FONCTION DE LEURS PROPRIÉTÉS   | 557 |
| a. Plantes accélérant les processus d'élimination par stimulation de la fonction hépatique (plantes à <i>lactones sesquiterpéniques</i> , <i>dérivés polyphénoliques</i> , <i>glucosinolates</i> , <i>huiles essentielles</i> ) | 558 |
| b. Stimuler la fonction digestive et permettre un bon transit intestinal  | 559 |
| c. Activer la fonction rénale par les végétaux diurétiques  | 560 |

|  |     |
|--|-----|
| d. Plantes accélérant le métabolisme par stimulation de la glande thyroïde   | 560 |
| e. Plantes à <i>caféine</i> qui stimulent la lipolyse  | 561 |
| f. Plantes chez lesquelles on a pu suspecter un rôle compétitif sur l'absorption des sucres et des graisses          | 562 |
| g. Plantes qui provoquent la sensation de satiété par un effet gonflant dans l'estomac                               | 562 |
| h. Plantes qui ont un effet régulateur de l'appétit voire de la boulimie par activité sur le système nerveux central | 563 |
| i. Plantes destinées à régulariser un problème associé   | 563 |
| 2. RÉSISTANCE À LA PERTE PONDÉRALE. POURQUOI AVOIR PRIS DU POIDS ET L'AVOIR CONSERVÉ?                                | 564 |
| 3. PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE, FORMULES ET CONSEILS ALIMENTAIRES   | 565 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>IV. DERMATOLOGIE</b>                                     | 569 |
| 1. LES PLANTES DE LA PEAU                                   | 570 |
| 2. QUELQUES PLANTES DE SOINS DU CUIR CHEVELU ET DE CALVITIE | 579 |
| 3. BEAUTÉ ET SANTÉ DE LA PEAU                               | 580 |
| 4. HYGIÈNE DE VIE   | 580 |
| 5. RÈGLES D'ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE                 | 581 |

## CONCLUSION

## BIBLIOGRAPHIE

|  |     |
|--|-----|
| BIBLIOGRAPHIE SPÉCIFIQUE À CHAQUE CHAPITRE | 585 |
| BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE                     | 607 |

## INDEX DES PLANTES CITÉES