

Se soigner par les plantes :

les conseils « de base »

De nombreuses personnes utilisent la phytothérapie, ou traitement par les plantes.

Celles-ci contiennent des principes actifs dont beaucoup sont à l'origine des médicaments actuels.

Ces principes actifs peuvent jouer un rôle bénéfique, mais aussi entraîner des inconvénients.

Explications par Agnès Certain, pharmacien.



Qu'est-ce que la phytothérapie ?

La phytothérapie consiste à se soigner par les plantes, qu'elles soient entières, en fragments (feuilles, racines, fleurs, etc.) ou transformées (solutions, comprimés, gélules, huiles essentielles, etc.).

Cette médecine très ancienne est à l'origine des médicaments modernes : dans le cours du XX^e siècle, les chimistes ont extrait les principes actifs de différentes plantes, puis les ont copiés ou modifiés pour les rendre plus efficaces. De la digitale, une fleur, on a tiré la digitaline, la digoxine, qui ont une action sur le cœur ; du pavot, on a extrait l'opium, d'ailleurs connu depuis l'Antiquité ; l'aspirine provient de la spirée à laquelle elle doit son nom ; les antibiotiques sont, à l'origine, des substances produites par des champignons microscopiques, etc.

Pourquoi la phytothérapie est-elle encore employée ?

Elle est surtout utilisée en complément des médicaments, dans les troubles pour lesquels ces derniers ne sont pas encore suffisamment efficaces.

C'est par exemple le cas de quelques maladies virales (rhume, grippe, laryngite, etc.), de certains problèmes de peau, du rhumatisme, etc.

La phytothérapie est aussi employée dans les affections qualifiées de psychosomatiques comme l'anxiété, l'insomnie, le stress, la spasmodie, etc. Il existe des médicaments contre l'anxiété, l'insomnie, mais leurs effets secondaires sont parfois considérés comme trop importants par les personnes souffrant d'une forme modérée de ces troubles.

Que pensez-vous du terme « médecine douce » ?

C'est un abus de langage : de nombreuses plantes contiennent des principes actifs qui ont un effet réel. Les préparations concentrées (essences, huiles essentielles) sont toxiques lorsqu'on dépasse la dose conseillée.

Par ailleurs, les principes actifs des plantes, comme les médicaments, peuvent parfois entraîner des effets secondaires. Ils peuvent également provoquer des interactions avec d'autres traitements.



Si vous utilisez la phytothérapie

- Évaluez l'action qu'ont sur vous les plantes que vous prenez (avantages, inconvénients). Notez ces observations pour en suivre l'évolution. N'attendez pas un effet très rapide : s'il y a une amélioration de votre situation, elle sera progressive.
- Par prudence, évitez les traitements de phytothérapie dépassant quelques semaines.
- Informez votre médecin spécialiste du VIH de tout ce que vous prenez, y compris sous une forme apparemment banale (tisane, etc.) - et même si cela ne lui plaît pas. Il est important qu'il ait une vue d'ensemble de votre situation, afin de repérer d'éventuelles incompatibilités.
- Il n'est pas toujours facile de suivre différents traitements. Ceux qui sont prescrits par votre médecin spécialiste du VIH doivent rester prioritaires. Si votre traitement vous pose des problèmes, parlez-en avec votre médecin.

Il a récemment été publié que le millepertuis diminue notablement l'efficacité de certains médicaments anti-VIH, comme Crixivan, en activant leur élimination par le foie.

Cependant, la plupart des produits de phytothérapie n'entraînent pas de trouble ou d'effet secondaire : en effet, les quantités de principe actif absorbées sont très faibles.

Pour bénéficier de l'efficacité et pour éviter la toxicité, il faut respecter les doses indiquées et le mode d'emploi : par exemple, une infusion se fait en versant de l'eau frémissante sur la plante, contrairement à une décoction où l'on fait bouillir la plante dans l'eau.

Où acheter les produits de phytothérapie ?

Certaines plantes, inscrites sur la liste de la Pharmacopée française, sont réservées aux pharmacies. Les autres peuvent être vendues partout : on les trouve en pharmacie, dans les herboristeries (les dernières qui subsistent...), dans les magasins de diététique, « médecines naturelles », etc., dans certaines grandes surfaces.

Il est vraiment conseillé de s'adresser à un point de vente qui a un fort débit pour ces produits. C'est là qu'on a le plus de chances d'obtenir des préparations suffisamment fraîches et de bénéficier de conseils, très utiles aux personnes qui n'ont pas beaucoup d'expérience en ce domaine.

Il semble préférable de choisir des plantes et des préparations classiques, connues depuis longtemps, plutôt que des mélanges compliqués, des produits à la mode ou vantés par une publicité.

L'emballage doit porter le nom et les coordonnées du fournisseur, le numéro de lot, la composition de la préparation et la date de péremption. Ces informations garantissent un minimum de sérieux. En effet, il n'existe pas de contrôle systéma-

tique de ces produits par les autorités de santé et l'on peut trouver n'importe quoi en vente. C'est un marché qui génère beaucoup d'argent !

Dans ce contexte, les gélules à base de plantes vendues en pharmacie apparaissent éventuellement comme une possibilité intéressante pour les débutants en phytothérapie.

Peut-on évaluer l'efficacité de la phytothérapie ?

C'est essentiellement la tradition qui conduit à utiliser telle ou telle plante. Il y a très peu, voire pas du tout, d'études concernant l'efficacité. Pour certaines plantes, on ne connaît précisément ni le principe actif, ni le mode d'action. Il est vraiment regrettable que ce domaine ne soit pas suffisamment étudié de manière scientifique : je suis persuadée que la médecine y gagnerait.

Propos recueillis par
Thierry PRESTEL

