

## PHYTOTHERAPIE – GENERALITES

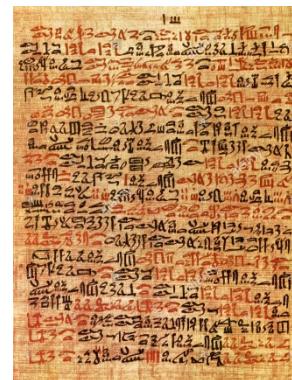
La phytothérapie, étymologiquement le traitement par les plantes (du grec ancien *phyto* = plante / thérapie : *therapévô* = servir, prendre soin de, soigner, traiter), consiste en l'utilisation de plantes ou de dérivés de plantes visant à prévenir ou traiter certains troubles fonctionnels

### HISTOIRE

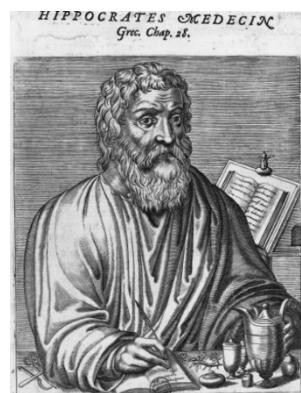
A l'origine, la transmission du savoir intervient de façon orale et se perpétue avec la tradition. Née entre 3500 et 3000 av J.-C., l'écriture cunéiforme, apparue avec la **civilisation sumérienne**, permet la conservation et la diffusion des connaissances. Ce qui, à ce jour, paraît être le document le plus ancien témoignant de l'art de guérir, est la *Pharmacopée sumérienne de Nippur* (2200 av J.-C.), un recueil de plantes médicinales et de remèdes issus des règnes animal et minéral, gravé sur une tablette d'argile. Les produits végétaux sont les plus représentés, on y retrouve, par exemple, le saule, la jusquiaume, la rue, la ciguë.



Le *Papyrus d'Ebers*, écrit à Thèbes en 1600 av J.-C., témoigne de l'utilisation des plantes médicinales dans l'**Egypte ancienne** et constitue le manuscrit de connaissances médicales de cette époque le plus volumineux connu à ce jour datant de cette époque (longueur d'environ 20 mètres pour une largeur de 30cm). Il comporte plus de 700 recettes, remèdes et « secrets » aux à la fois diverses et complexes : collyres, bains de bouches, infusions, décoctions, pilules, cataplasmes, suppositoires... Il est très complet dans la mesure où, contrairement aux tablettes sumériennes, il décrit les proportions des ingrédients utilisés pour la fabrication des remèdes ainsi que la durée du traitement et les heures d'administration. Comme dans la plupart des anciennes civilisations, le rapport à la maladie et au remède y est très lié à la magie, au spirituel et au religieux.



Héritière du savoir des civilisations qui l'ont précédée au Moyen-Orient, la **civilisation grecque** donne naissance aux bases de la médecine scientifique occidentale et connaît un essor de la connaissance des plantes médicinales. Au début de cette période, la médecine est indissociable de la mythologie. La thérapeutique est considérée comme un don divin : selon la légende, Asclepios (Esculape), dieu de la médecine, serait le fils d'Apollon et le père de Panacée (déesse capable de guérir toutes les maladies) et d'Hygie (déesse de la santé). On retrouve encore dans le nom de certaines plantes médicinales celui de ces figures mythologiques et de leur culte. Par exemple, le Marronnier d'Inde, *Aesculus hippocastanum*, évoque le nom d'Asclepios.



**Hippocrate** (460-356 avant J.C.), à la fois médecin et pharmacien, est l'un des principaux précurseurs de la médecine scientifique. Il chercha une explication rationnelle des maladies, prôna l'observation des symptômes pour établir un pronostic et établit les bases de l'éthique médicale. L'influence de ses idées fut à tel point considérable, qu'on le considère aujourd'hui comme le père de la médecine occidentale. On

lui attribue la rédaction de l'ensemble des documents du *Corpus Hippocraticum*, même s'il est probable qu'il ne fut pas l'auteur de la totalité de ces écrits. On dénombre environ 230 plantes dans la Pharmacopée du *Corpus Hippocraticum*, dont la mandragore, la jusquiaume, l'opium, la bryone, la mercuriale, ... C'est également dans cet ouvrage que figure la théorie des quatre humeurs (selon laquelle la santé repose sur l'équilibre entre quatre humeurs présentes dans l'organisme : le sang, la bile, la pituita et l'atrabile) ainsi que la notion de *Natura medicatrix* à savoir que les ressources de la guérison se trouvent dans la nature, et que le médecin n'est là que pour aider le corps à rétablir son équilibre naturel.

Les connaissances de la **civilisation romaine** en thérapeutique proviennent majoritairement de la Grèce. Citons deux personnalités en particulier : **Discorde**, d'origine grecque, décrit plus de six cents plantes dans *De Materia Medica*, qui restera durant près de 2000 ans un ouvrage de référence en matière de plantes médicinales. Discorde y décrit de nombreuses plantes et mentionne également leur toxicité, leur mode de préparation, les usages de ses prédecesseurs ainsi que ses propres observations.

Discorde contribua également à la « Théorie des Signatures » (qui postule que la forme ou l'aspect d'une plante se rapproche de ses propriétés thérapeutiques), à laquelle une partie de la phytothérapie actuelle fait toujours plus ou moins référence.

La seconde grande figure médicale est **Galien** (fin du II<sup>e</sup> siècle) qui reprend, en la développant, la théorie des quatre humeurs. Les plantes utilisées pour soigner sont qualifiées, à l'instar des quatre humeurs, de chaudes, froides, humides ou sèches. Il accorde également une grande importance à la préparation des médicaments d'où le nom de galénique pour la formulation pharmaceutique.

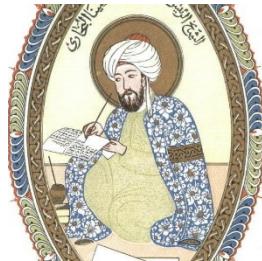
Au début du **Moyen-âge** en Occident, le clergé a la mainmise sur la médecine « savante » au travers des ouvrages médicaux hérités de l'Antiquité, qui sont conservés et recopiés au sein des monastères. Sur le modèle du jardin de l'abbaye de Saint Gall, les plantes médicinales sont cultivées dans des *herbularius* ou « jardins des simples » par les moines.

Une religieuse, **Hildegarde de Bingen**, s'est notamment distinguée par son apport à la phytothérapie grâce à la rédaction d'importants ouvrages sur les plantes médicinales.



Les **sociétés arabo-musulmanes** (fin de l'Empire Romain et début du Moyen-âge occidental) qui s'étendent sur la péninsule arabe et son pourtour vont tirer profit de leur situation géographique et du développement des routes commerciales, qui deviennent des lieux d'échanges importants tant en ce qui concerne les connaissances médicales que l'enrichissement de l'arsenal thérapeutique. Grâce aux nombreuses traductions, reproductions et compilations des travaux d'Hippocrate et de Galien, la civilisation arabo-musulmane deviendra le refuge des connaissances de l'Empire gréco-romain. Des innovations techniques voient le jour, permettant l'amélioration des techniques de distillation et l'apparition de nouvelles formes galéniques.

Le Canon de la Médecine légué par **Avicenne** (Xe-Xle s.) réalise la synthèse des doctrines d'Hippocrate, de Galien et d'Aristote. Deux des cinq livres composant l'ouvrage sont consacrés aux médicaments et comportent près de 800 monographies de simples et quelque 600 formules de remèdes composés.



Grâce à **Constantin l'Africain**, célèbre moine de l'abbaye du Mont-Cassin (Italie) originaire de Carthage, on assiste à une évolution significative de l'art médical au **Moyen-âge** en occident. Ayant effectué de nombreux voyages avant d'intégrer l'abbaye, il se consacre à la compilation et à la traduction d'ouvrages issus des civilisations arabo-musulmanes. Ses traductions en latin marquent un tournant capital dans l'évolution de la médecine occidentale.



Le XII<sup>e</sup> siècle est marqué par la création de nombreuses Universités (du latin *Universitas* qui signifie corporation), en particulier celles de Salerne (Italie) et de Montpellier (France), qui furent des foyers de diffusion et de développement des connaissances de la Matière Médicale et ont peu à peu contribué à la laïcisation de la médecine-pharmacie ainsi qu'à la séparation de ces deux disciplines.

Le **XIV<sup>e</sup> siècle** voit naître la profession d'herbier (qui deviendra herboliste, puis herboriste). Philippe VI, en 1336, impose aux apothicaires et aux herbiers l'inspection de leurs remèdes par les médecins. Le fait qu'aucune autre réglementation n'a officialisé le statut des herboristes a favorisé l'émergence de charlatans et colporteurs se revendiquant herboristes, ternissant la réputation de cette profession. Ce n'est qu'en 1778 qu'est créé le premier diplôme d'herboristerie à la Faculté de Médecine.

Deux ans après la **Révolution française**, en 1791, toutes les corporations sont supprimées. Mais cependant, compte tenu des risques de voir se développer le commerce de remèdes sans aucun contrôle, le pharmacien est reconnu indispensable à la société. Quelques années plus tard, en 1802, une loi fixe également les droits et devoirs des herboristes, leur imposant un examen – dans une Ecole de pharmacie ou devant un jury de médecins – prouvant leur connaissance des plantes médicinales. Les herboristes deviennent ainsi désormais des diplômés de l'État.

A l'époque de la **révolution industrielle**, les spécialités issues de l'industrie chimique remplacent progressivement les préparations de plantes médicinales. De plus, les conflits entre pharmaciens et herboristes sont nombreux en raison de l'instauration d'un système de remboursement des médicaments. Les herboristes voient ainsi fortement diminuer leur clientèle qui, le plus souvent pauvre, recourrait aux plantes médicinales, d'un coût bien moindre que les médicaments chimiques.

En 1927, l'Ecole nationale d'herboristerie est créée, officialisant enfin un savoir allant bien au-delà de la vente et du conseil : l'herboriste maîtrise la production, la cueillette et le séchage des plantes médicinales. Il connaît les propriétés, les interactions et les toxicités de centaines de plantes.

Le statut désormais reconnu de la profession a pour conséquence que les pharmaciens perçoivent plus que jamais les herboristes comme une menace et exercent de fortes pressions pour que la profession disparaisse. Ils parviennent à leurs fins en 1941 (on comptait alors quelque 4'500 herboristes et 11'000 pharmaciens) lorsqu'une loi supprime le diplôme d'herboriste, autorisant cependant les herboristes diplômés à poursuivre l'exercice de leur profession leur vie durant.

L'Ordre des pharmaciens bénéficie donc depuis lors d'un monopole concernant la grande majorité des plantes médicinales. Seules 148 variétés de la pharmacopée tombées dans le domaine public sont en vente libre, c'est-à-dire disponibles en pharmacie, en herboristerie, mais également sur les marchés ou internet et ce, sans indications thérapeutiques. Les quelques 340 autres plantes restent réservées aux pharmaciens ou aux herboristes diplômés...avant 1941...

En Belgique il existe une formation conférant un diplôme de Chef d'entreprise en Herboristerie homologué par l'Etat. Toutefois, ce diplôme n'est pas obligatoire pour exercer la profession.

En Suisse, il existe depuis quelques années un cursus de technicien en herboristerie et des formations en phytothérapie reconnues officiellement.

## LA PHYTOTHERAPIE

Il existe différents types de d'approches utilisant des substances végétales :

- la **phytothérapie** : utilisation des différentes parties des plantes (racine, feuilles, fleurs ou plante entière) sous différents formes galéniques (tisanes, poudres, extraits, succs, teintures-mères, etc.).
- la **gemmothérapie** : utilisation des bourgeons d'une plante, généralement sous forme de macérâts
- l'**aromathérapie** : utilisation d'huiles essentielles obtenues par distillation.

Bien qu'elle ait durant des millénaires constitué le principal moyen de traiter des maladies et que l'industrie pharmaceutique recoure à de nombreux principes médicamenteux issus de plantes, la phytothérapie est encore aujourd'hui considérée comme faisant partie des approches « complémentaires ».

La demande des propriétaires d'animaux est en constante augmentation, mais la phytothérapie occupe encore une place très restreinte auprès des vétérinaires. Or, les plantes médicinales présentent un grand intérêt dans le contexte des soins aux animaux, tant dans un but préventif que curatif. Même dans les pathologies graves et aiguës, elles ont leur utilité en tant que complément aux médicaments allopathiques.

## QU'EST-CE QU'UN REMÈDE PHYTOTHERAPEUTIQUE ?

Un remède phytothérapeutique, appelé aussi phytomédicament, est une substance dont les principes actifs sont **exclusivement végétaux**, c'est-à-dire préparés à base de plantes ou de leurs parties.

Les préparations contenant aussi des principes actifs synthétiques ne sont pas considérées comme des phytomédicaments. Les remèdes phytothérapeutiques les plus simples sont les

tisanes et les décoctions, dont les principes actifs sont libérés par extraction dans de l'eau chaude.

## AUSSI EFFICACES QUE LES MOLECULES SYNTHETIQUES ?

Les médicaments synthétiques n'existent que depuis environ 150 ans. Auparavant, les maladies étaient traitées presque exclusivement avec des plantes médicinales, ce qui a permis d'accumuler un immense savoir empirique.

Mais, comme de nombreuses approches naturelles, la phytothérapie soulève encore et toujours de nombreux débats et controverses. On lui reproche en général le manque de données issues d'études scientifiques rigoureuses ou des données insuffisantes pour en tirer des conclusions fiables. La principale difficulté de ces études est le manque de standardisation. En effet, les plantes contiennent des principes actifs qu'il est difficile d'isoler et qui ont des effets synergiques au sein d'une plante, mais aussi d'un mélange de plantes.

Ainsi, pour une plante médicinale donnée, on peut trouver – selon le procédé de fabrication – des extraits de composition différente qui ne peuvent donc pas être comparés directement, bien qu'il s'agisse de la même plante. On ne peut établir de comparaison qu'entre des extraits standardisés dont les propriétés (nature et taux des principes actifs, type d'extract, processus de fabrication) sont strictement identiques.

En raison de ces variations significatives, il est très difficile de reproduire ou de comparer des études.

Par ailleurs la phytothérapie doit être jugée non seulement sur le plan de son efficacité, mais aussi en ce qui concerne la sécurité d'utilisation : une molécule de synthèse peut être plus rapidement efficace qu'une plante mais présenter des effets secondaires ou une toxicité potentielle plus élevés.

Dans certains cas, l'association des deux peut avoir un effet synergique qui permet de diminuer les doses de la molécule de synthèse, et donc les risques.

Les plantes agissent généralement sur plusieurs organes, ce qui est particulièrement intéressant dans le cas d'affections touchant l'organisme dans sa globalité. Par exemple, le *Ginkgo biloba* est la plante de choix en gériatrie ; elle permet d'agir simultanément sur nombre d'affections survenant avec l'âge, notamment les troubles cognitifs, l'arthrose ou la cataracte. Il existe de nombreux autres phytomédicaments dont l'efficacité a été clairement démontrée. En font notamment partie les préparations d'*Hypericum perforatum* (millepertuis perforé : humeur dépressive, dépression légère et modérée), de *Crataegus oxyacantha* (aubépine : troubles cardiaques légers) et d'*Echinacea* (échinacée : système immunitaire).

Si on sait que les substances actives des plantes médicinales et les molécules de synthèse agissent sur les mêmes récepteurs pharmacologiques de l'organisme, les deux types de substances présentent une différence qu'il convient de relever : alors que le médicament allopathique a le plus souvent une action rapide, le phytomédicament nécessite généralement, pour développer sa pleine efficacité, des prises fréquentes sur une plus longue durée.

## COMMENT LES REMEDES PHYTOTHERAPEUTIQUES SONT-ILS PRODUITS ?

Il existe plusieurs méthodes de fabrication :

- **réduction en poudre** de la plante médicinale séchée, puis conditionnement en capsules, en gélules ou en comprimés
- **extraction** des constituants de la matière végétale au moyen de **solvants** appropriés (p. ex. alcool). Les substances hydrosolubles sont généralement extraites à l'eau, alors que les substances non hydrosolubles sont souvent extraites au moyen d'alcool, de solvants ou d'un mélange de solvants. Il est aussi possible d'éliminer ensuite le solvant pour préparer un extrait sec qui pourra être incorporé dans des comprimés, des gélules, des pommades ou des suppositoires.

## ORIGINE ET QUALITE DES PLANTES

Les plantes médicinales proviennent du monde entier et leur taux de substances actives varie selon le climat, le terrain, l'altitude, le mode de culture, la partie de la plante utilisée, etc.

Quelque 80% des plantes commercialisées sont importées, ce qui nécessite qu'elles soient botaniquement et biochimiquement définies avec précision. C'est pourquoi les phytomédicaments font l'objet de nombreux contrôles avant leur mise sur le marché. Toutefois la réglementation en la matière variant d'un pays à l'autre, il convient de s'approvisionner auprès d'un fournisseur offrant toutes les garanties de qualité quant aux plantes et produits à base de plantes qu'il propose.

### QUE SIGNIFIE L'ABREVIATION RDE

Il s'agit de l'abréviation de « Rapport drogue-extrait », « drogue » étant le terme ancien désignant les plantes (ou parties de plantes) médicinales dont on extrait les constituants pharmacologiquement actifs.

Le RDE indique le nombre de parties de plante médicinale sèche utilisé pour produire une partie d'extrait. Ainsi, un RDE de 4-8:1 signifie que l'on utilise 4 à 8 grammes de plante sèche pour obtenir 1 gramme d'extrait.

## PRINCIPES ACTIFS

Chaque plante contient de nombreux composants, chacun contribuant à l'effet spécifique de la plante. La plante dans sa globalité (totum) est intéressante de par l'effet cumulé ou synergique de ses différents principes actifs. Ainsi, les effets biologiques d'une plante sont supérieurs à la somme des effets de ses constituants pris isolément. Autrement dit, le tout est bien davantage que la somme des parties... Par ailleurs, le taux de principes actifs d'une même plante varie en fonction de sa provenance, du terrain, du climat...

## DOSAGES

Une des principales difficultés en phytothérapie est le manque de données permettant de déterminer avec précision la posologie la plus appropriée. Selon le climat, le terrain, le moment de la récolte, le mode d'entreposage après récolte, la teneur en composants actifs des plantes peut varier significativement. D'autre part, on utilise souvent plusieurs plantes en association afin

de renforcer leurs propriétés. Il est de ce fait bien plus simple d'administrer le dosage approprié avec les médicaments allopathiques car ils ont une composition constante avec souvent un seul principe actif.

Il est donc prudent de commencer tout traitement phytothérapeutique par de faibles doses que l'on pourra progressivement augmenter au besoin.

## DUREE D'ADMINISTRATION

Pour un traitement supérieur à 10 jours, il est recommandé de respecter une pause thérapeutique de 2 jours ou d'une semaine par mois.

## UNE APPROCHE NATURELLE, OUI MAIS...

Même s'il s'agit d'une approche naturelle, la phytothérapie n'est pas dépourvue de risques de toxicité ou d'effets secondaires, selon la plante et les doses utilisées.

Par conséquent, le praticien souhaitant recourir à la phytothérapie se doit de connaître :

- les principes actifs des plantes utilisées
- leurs propriétés
- leurs indications et contre-indications
- leurs synergies avec d'autres plantes
- leurs éventuels effets secondaires
- leur éventuelle toxicité (souvent dose-dépendante)
- leurs interactions avec d'autres plantes ou certains médicaments allopathiques

## INFORMER

Souvent, les propriétaires d'animaux soignent ces derniers avec des plantes médicinales ou des produits phytothérapeutiques sans avoir conscience que « naturel » ne signifie pas sans danger. Par conséquent, le praticien insistera toujours sur le fait que la phytothérapie, quelle que soit sa forme galénique, constitue une médication et qu'il est important que le propriétaire :

1. respecte les posologies et les fréquences d'administration
2. indique à son vétérinaire quels plantes ou produits à base de plantes il administre à son animal (risque d'interactions avec des médicaments allopathiques, contre-indications si certaines plantes sont administrées en parallèle à une traitement allopathique ou danger pour l'animal si une intervention chirurgicale est très récente ou imminente, etc.)
3. consulte rapidement le vétérinaire en cas d'effet indésirable ou de comportement très inhabituel de l'animal après l'administration d'un phytomédicament.

## RECOMMANDATIONS

Avant de proposer une préparation de plantes médicinales à visée curative, il est nécessaire :

- de disposer d'un diagnostic précis. Si les informations apportées par le propriétaire de l'animal ne suffisent pas ou laissent planer un doute, on s'adressera au vétérinaire.
- de s'assurer que la phytothérapie est une approche adaptée à l'animal et à sa pathologie
- d'avoir l'accord du vétérinaire si un traitement médicamenteux est en cours
- de s'assurer que les plantes présentant les propriétés souhaitées ne sont pas contre-indiquées. Par exemple, certaines plantes sont à proscrire au cours de la gestation et l'allaitement ou

peuvent faire « flamber » une pathologie existante (notamment les plantes immunostimulantes en cas de maladie auto-immune)

- d'adapter la posologie aux spécificités de l'animal (âge, poids, état général, autres pathologies, etc.)
- de prévenir le propriétaire de l'animal des effets secondaires possibles
- de spécifier au propriétaire de l'animal qu'un phytomédicament prescrit ne doit pas être administré à un autre animal sans l'accord du praticien/du vétérinaire, même s'il présente la même pathologie
- d'informer le propriétaire de l'animal (qui s'attend souvent à un effet aussi rapide qu'avec un médicament allopathique) qu'il faut parfois plusieurs semaines d'administration pour constater l'effet bénéfique d'une plante médicinale.

Copyright ESNA – Tous droits réservés