

en couverture

La revanche DES PLANTES





STEPHEN SWINTEK, RICHARD DRURY/GETTY IMAGES

L'engouement du siècle dernier pour le « tout-chimique » et les molécules de synthèse a relégué la phytothérapie au second plan. Grâce, notamment, aux avancées scientifiques, les plantes reviennent aujourd'hui en force. Et on en trouve, sur le sol belge, de bien utiles à notre santé. A condition de ne pas faire n'importe quoi.

PAR BARBARA WITKOWSKA

On peut parler d'un effet de balancier. Au siècle dernier, l'explosion des médicaments purifiés ou de synthèse (l'aspirine, la quinine, la pénicilline...), basée sur des preuves scientifiques, a fait perdre aux plantes leur superbe. Elles sont devenues juste bonnes pour quelques bobos abonnés à la « tisanothérapie ». Alors pourquoi ce comeback spectaculaire ? Pour combler nos envies de vivre de manière plus « naturelle » ? Oui, en partie, sans doute. Les plantes sont surtout de retour car la science avance à pas de géant. Les plantes sont mieux étudiées, leurs propriétés sont identifiées et (pour certaines) démontrées scientifiquement. Et surtout, les méthodes d'extraction sont devenues extrêmement performantes. « Au xx^e siècle, les méthodes extractives étaient artisanales, note Yvan Dierckxsens, directeur scientifique du Laboratoire Tilman, spécialisé dans les produits pharmaceutiques à base de plantes médicinales. Dans le passé, il y a eu de mauvaises expériences, car on ne connaissait pas la composition des plantes. Ce n'est que depuis une quinzaine d'années qu'on maîtrise les méthodes analytiques destinées à la connaissance de leur composition complexe. »

Le « cocktail », c'est mieux !

Environ 50 % des médicaments actuels ont pour origine le végétal au sens large. On extrait de la plante des molécules intéressantes puis on les reconstitue au laboratoire, soit par la synthèse, soit par la biotechnologie. L'acide salicylique dans l'aspirine en est le meilleur exemple. Autrement dit, on sait se débrouiller sans la plante. « Aujourd'hui, on sait que les molécules isolées modifiées ne sont pas toutes aussi fiables, comparés aux mélanges complexes qu'on trouve dans les plantes, poursuit Yvan Dierckxsens. En effet, en cherchant à améliorer leur efficacité, on a parfois augmenté leur toxicité et leurs effets secondaires. Dans certaines molécules, la distance entre la marge toxique et la marge thérapeutique →

en couverture



Aubépine

Crataegus monogyna

Connue chez les Grecs et les Romains, qui s'en servaient déjà en cas de palpitations et même d'insomnie, l'aubépine est la plante de base du système cardio-vasculaire. Elle aide le cœur à se reconstruire. L'OMS reconnaît l'usage de l'aubépine pour traiter l'insuffisance cardiaque congestive. Elle aide aussi à gérer les émotions.

PG

Bouleau blanc

Betula pubescens

Tout est bon dans l'« arbre de la sagesse » : les jeunes feuilles, la sève, les bourgeons et l'écorce. Son aide dans le traitement des douleurs modérées de l'appareil urinaire est bien reconnue. L'infusion ou les extraits de feuilles de bouleau blanc (en pharmacie) ont des propriétés diurétiques et drainantes.



ISTOCK

Busserole

Arctostaphylos uva-ursi

Depuis longtemps, l'efficacité de la feuille de busserole a été constatée dans les infections urinaires. Elle ne se substitue pas aux antibiotiques, mais c'est l'un des meilleurs antiseptiques urinaires naturels, abondamment utilisé. Des études indiquent en outre qu'elle pourrait décongestionner la prostate. Il est déconseillé de l'utiliser sur de longues périodes.

PG

→ est extrêmement ténue. Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert que l'efficacité thérapeutique d'un médicament à base de plantes était beaucoup plus puissante quand on utilisait plusieurs molécules agissant en synergie. On appelle ce mélange de principes actifs : un extrait standardisé, et il faut le retrouver dans son intégralité et son intégrité dans le produit final qu'on appelle aujourd'hui "phytomédicament" ou médicament à base de plantes. »

Le phytomédicament est un médicament qui contient non pas une molécule végétale unique (comme dans les médicaments classiques) mais des extraits standardisés (par exemple, de la racine) de plantes. Dans les feuilles, les racines et les fleurs, des centaines de composés interagissent avec une incroyable synergie. L'efficacité de l'ensemble des molécules actives et utiles de la plante (appelé *totum*) est de loin supérieure à la somme des propriétés de chacun de ses constituants. Le but ? Se soigner mieux et avec plus de sécurité. En Belgique, les phytomédicaments peuvent être commercialisés, uniquement dans les pharmacies, après avoir obtenu le feu vert de l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS). Ils suivent donc la même procédure que les médicaments classiques, même si le dossier d'enregistrement est moins lourd.

Le statut des plantes étant complexe et compliqué, l'Europe a décidé d'intervenir. Pour harmoniser leur commercialisation, on a mis en place des outils destinés aux firmes qui souhaitent mettre des phytomédicaments sur le marché. En 2004, un « comité des médicaments à base de plantes » a été créé au sein de l'Agence européenne du médicament (EMA). Son rôle consiste à rédiger des monographies sur les plantes médicinales. Les monographies détaillent la composition des médicaments, la forme pharmaceutique, la posologie, les indications et contre-indications, les effets indésirables, etc. « Ce sont des répertoires des propriétés médicinales des plantes, explique Michel Frédéric, professeur et chercheur au département de pharmacie de l'université de Liège. Sur le plan européen, ces monographies concernent quelque 200 phytomédicaments. La Belgique en a autorisé l'enregistrement d'une cinquantaine. Pourquoi ? Pour la simple raison que, dans notre pays, nous n'utilisons pas les mêmes plantes qu'en Ukraine, par exemple. Les phytomédicaments autorisés ont, entre autres, les indications suivantes : troubles du système respiratoire, troubles du système digestif, troubles du système nerveux central (sommeil, dépression, stress), troubles de la sphère uro-génitale et troubles hormonaux. Un exemple : dans le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate, un problème très fréquent chez les hommes à partir de 50 ans, outre le palmier de Floride, plante tropicale à usage reconnu, la racine d'ortie ou les pépins de courge, plantes qu'on trouve en Belgique, sont largement utilisés. »

Les phytomédicaments peuvent être enregistrés quand les plantes ont été sélectionnées selon l'« usage bien établi » ou selon l'« usage traditionnel ». Dans le premier cas, leur efficacité a été prouvée par des études scientifiques. En font partie, notamment, l'échinacée, la valériane, le millepertuis, le marron

d'Inde ou le lierre. Dans le cas de l'« usage traditionnel », les études scientifiques n'existent pas ou ne sont pas jugées de qualité suffisante. Seule, l'expérience « prouve » la sécurité du produit. Pour qu'une plante puisse revendiquer le statut de phytomédicament, elle doit être utilisée traditionnellement depuis au moins trente ans. Prenons l'exemple de la camomille. Ses bénéfices n'ont jamais été prouvés scientifiquement, mais tout le monde sait que « ça marche » : la camomille allemande est anti-inflammatoire, antispasmodique et favorise la digestion.

Phytomédicament vs complément alimentaire

« Le phytomédicament est produit selon les normes pharmaceutiques et est vendu uniquement en pharmacie, insiste Caroline Stévigny, chargée de cours à la faculté de pharmacie de l'université libre de Bruxelles. Un complément alimentaire n'est pas produit selon les normes pharmaceutiques mais selon les normes alimentaires. Il bénéficie d'un circuit de vente plus large. On peut le trouver partout, y compris sur Internet. Une grande confusion continue à régner dans l'esprit des gens sur ce sujet. Répétons-le : pour se procurer des phytomédicaments ou des compléments alimentaires de qualité il faut se rendre au bon endroit, à savoir en pharmacie. Les pharmaciens sont formés à la connaissance des plantes. »

GETTY IMAGES



Pour se procurer des compléments alimentaires de qualité, la pharmacie est indiquée. Et gare à ceux vendus sur Internet !

Parmi les compléments alimentaires, il y a une grande hétérogénéité. Avant de les acheter dans un point de vente de proximité, il est utile de se poser quelques bonnes questions. Qu'absorbe-t-on réellement en avalant une gélule de « vitamines » ? Où a-t-elle été fabriquée ? Comment les vitamines ont-elles été extraites ? A l'aide de quels solvants ? En général, les notices des compléments alimentaires sont muettes sur ces questions. « Quand on n'a pas de formation, les plantes sont difficiles à comprendre, souligne Michel Frédérick. Lorsqu'on les achète en pharmacie, on est sûr de la qualité du produit. Et gare aux compléments alimentaires vendus sur Internet ! Mes collègues de l'université de Toulouse ont réalisé une enquête qui a été publiée en 2012 par *Sciences et Avenir*. Sur 100 compléments alimentaires à base de plantes testés →

Calendula

(souci officinal)

Calendula officinalis

Par voie interne, la fleur de souci stimule le foie et la vésicule biliaire, combat les infections et les inflammations gastro-intestinales. Toutefois, son usage interne doit être réservé aux professionnels de la santé. Par voie externe, elle est idéale pour soigner une foule de petits bobos : dermatoses, acné, brûlures, coups de soleil...



PG



PG

Erysimum

Sisymbrium officinale

Cette plante, qui pousse au bord des chemins et dans les terrains vagues, exerce une action bienfaisante sur le larynx et le pharynx. On lui attribue des propriétés antitussives et expectorantes. C'est la plante idéale des orateurs, des chanteurs et des comédiens, pour soulager l'extinction de voix.

Fenouil

Foeniculum vulgare

Ne pas confondre fenouil et aneth. Les deux plantes se ressemblent et font partie de la même famille. La graine de fenouil soulage les coliques infantiles, traite les troubles digestifs et l'inflammation des voies respiratoires. Elle stimule aussi la lactation chez les jeunes mamans. Le fenouil était très apprécié par Hildegarde de Bingen, la célèbre religieuse, femme de lettres et compositrice du XI^e siècle.



PG

en couverture



PG

Lierre grimpant

Hedera helix

Plusieurs essais cliniques ont confirmé l'efficacité de la feuille de lierre pour soulager les symptômes de la bronchite chez les adultes et de l'asthme bronchique chez les enfants. Le lierre grimpant a aussi une certaine efficacité pour combattre l'insuffisance veineuse. Il est contre-indiqué chez la femme enceinte.

Marronnier d'Inde

Aesculus hippocastanum

L'extrait standardisé de marron d'Inde soigne efficacement les troubles de la circulation veineuse : varices, hémorroïdes, lourdeurs et gonflement des jambes. Des tests cliniques montrent une efficacité comparable à celle des bas de contention. Le marron d'Inde favorise le retour veineux de la périphérie vers le cœur et le foie, y compris au niveau cérébral.



D. PIMBOROUGH/ISTOCK



PG

Matricaire (camomille allemande)

Matricaria recutita

Pas chère et de goût très agréable, la camomille (ses sommités fleuries) est « antispasmodique » : elle traite les troubles de la digestion, soulage les coliques infantiles, les spasmes et les inflammations du tube digestif. En usage externe, elle est anti-inflammatoire et calme les piqûres d'insecte, les démangeaisons, les rougeurs et les irritations cutanées...

→ (essentiellement des produits améliorant les performances sexuelles ou des amaigrissants), plus de deux tiers contenaient des produits non conformes. Par ailleurs, une étude parue dans le *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis* en 2015 a démontré que 61 % des produits testés ont été adultérés. »

La phytothérapie est-elle une médecine douce ? « Non ! », s'exclament en chœur nos interlocuteurs. « La confusion au sein du public est toujours énorme, martèle Caroline Stévigny. C'est bien ancré dans la tête des gens : les plantes étant considérées comme "naturelles", on classe souvent la phytothérapie



ADAM HESTER/GETTY IMAGES

Le problème des insomnies : la majorité sont chroniques.

dans les médecines douces. La phytothérapie n'est pas une médecine douce ! Prenez le champignon amanite phalloïde, c'est naturel mais très toxique. La digitale est toxique, elle peut entraîner des problèmes cardiaques. » Ne perdons donc jamais de vue que la nature n'est pas si douce. Ce qui est « naturel » n'est pas forcément sain. Et évitons cette croyance naïve qui nous fait considérer que, parce que c'est une plante, c'est bon pour la santé. « On peut se tuer avec les plantes, met en garde Michel Frédéric. Pensez à la belladone ou à l'aconit. Cette dernière, plante d'altitude, certes rare en Belgique, est la plante la plus toxique d'Europe ! Ou encore la ciguë, très fréquente chez nous. Elle pousse le long des routes et ressemble à la carotte sauvage. Il y a des plantes qui ont des toxicités chroniques. La consoude est déconseillée en usage interne car, à long terme, elle est toxique pour le foie. En revanche, en usage externe, sous forme de pommade ou de lotion, cette plante est reconnue dans le traitement des lésions musculaires et ligamentaires. »

Quand on récolte soi-même les plantes sauvages, attention à ne pas commettre d'erreurs d'identification. « Il faut avoir de bonnes notions de botanique et bien maîtriser la récolte, poursuit Caroline Stévigny. Même les connaisseurs peuvent se tromper. C'est comme avec les champignons. Un autre exemple : le muguet est l'une des plantes les plus toxiques de Belgique. Il vaut mieux le savoir, car il pousse aux mêmes endroits que l'ail des ours que l'on récolte de plus en plus souvent

pour faire des soupes, très bonnes d'ailleurs. Quand on cueille les plantes soi-même, il faut respecter aussi certaines règles de séchage. Chaque plante doit être traitée différemment. Certaines sont plus intéressantes quand elles sont fraîches, d'autres quand elles sont sèches. Dans la valériane, par exemple, on utilise la racine séchée. Attention aussi à l'endroit de la récolte. Il faut s'éloigner des zones urbaines et des déjections des animaux, cueillir uniquement ce dont on est tout à fait sûr et bien se laver les mains après. »

Le cas des insomnies

« Aujourd'hui, les pathologies les plus importantes sont les pathologies chroniques, comme le diabète, les rhumatismes, l'hypertension et la dépression, énumère Yvan Dierckxsens. Ces pathologies sont traitées à long, voire à très long terme. Par conséquent, les traitements doivent s'accompagner d'une grande sécurité. Or, les médicaments classiques ne sont pas très adéquats dans les traitements de longue durée, car ils ont été conçus pour des situations aiguës. Prenons l'exemple de l'insomnie. Pour la traiter, on prescrit des benzodiazépines. Ces molécules sont très efficaces et très actives pendant une période de courte durée. Le problème avec les insomnies, c'est que la majorité sont chroniques. A la longue, le produit devient dangereux. Il provoque des pertes de vigilance et de mémoire, il augmente le risque de fractures et le risque de maladie d'Alzheimer. Les cas de démence sont bien connus dans les maisons de retraite. Les benzodiazépines posent aussi le problème d'accoutumance. On se contente d'augmenter les doses, le patient ne peut plus s'en passer, ça devient une drogue. Environ 10 % de la population est dépendante aux benzodiazépines, alors que leur usage est conseillé pendant maximum trois semaines ! Les gens ne sont pas toujours conscients du fait que la consommation continue de certains médicaments altère la qualité de vie. »

Quand on souffre d'insomnies, certaines plantes sont très indiquées. Elles ne créent ni de dépendance, ni d'accoutumance et leur effet augmente avec le temps. Deux plantes méritent l'attention dans la gestion de l'insomnie chronique. La valériane pousse en Belgique à l'état sauvage dans les régions humides et peut atteindre deux mètres. Elle s'avère particulièrement intéressante dans la phase du sommeil paradoxal (la phase des rêves), car elle assure une meilleure qualité du sommeil et une meilleure vigilance pendant la journée, ce qui n'est pas le cas avec les benzodiazépines. Dans l'approche chronique, la valériane est très intéressante sur le long terme. Dans les problèmes d'endormissement, en revanche, la passiflore est la plus adaptée (c'est la seule plante citée dans ce dossier qui ne pousse pas en Belgique). Originaires d'Amérique du Sud, la passiflore décline environ 600 variétés. « La passiflore est très bien documentée, intervient Yvan Dierckxsens. Les techniques modernes nous ont aidés à mieux maîtriser les connaissances ancestrales. Son efficacité a été confirmée par des études cliniques. Elle peut également aider dans le sevrage des benzodiazépines. Parmi les personnes âgées, beaucoup y ont recours. Aujourd'hui, certaines maisons de repos →

Mélisse

Melissa officinalis

Parfois, on l'appelle erronément « citronnelle », car ses feuilles froissées dégagent une odeur citronnée. Elle améliore la digestion, réduit l'anxiété, la nervosité et les troubles du sommeil. Efficace en cas de spasmes, notamment digestifs, elle est apaisante et très plaisante à consommer, notamment en tisane. Ses effets anxiolytiques ont été confirmés par des tests cliniques.



PG

Millepertuis

Hypericum perforatum

L'efficacité dans le traitement de la dépression, proche de celle de certains antidépresseurs, est confirmée par des essais cliniques. Attention : la dépression nécessite un suivi médical ! A ne pas associer à un traitement médicamenteux (immunosuppresseurs, anticoagulants, contraceptifs, antirétroviraux...). C'est une plante efficace, mais dont l'automédication n'est pas recommandée.



PG

Plantain

Plantago major

Les parties aériennes fleuries (utilisées en tisane) de cette plante semi-vivace, qui pousse partout, traitent les infections et les inflammations des voies respiratoires et des muqueuses de la bouche et du pharynx. Par voie externe, le plantain calme piquûres d'insectes, coupures et brûlures.



REPORTERS



PG

Primevère officinale

Primula veris

On l'utilise contre les affections des voies respiratoires supérieures et la bronchite chronique. Les fleurs, riches en mucilages, sont adoucissantes et calment la toux. Les racines contiennent des saponines, qui ont une action expectorante.

Serpolet (thym sauvage)

Thymus serpyllum

Le serpolet est un antispasmodique et un anti-inflammatoire, qui calme les irritations des voies respiratoires et de l'intestin. Il est indiqué pour calmer la toux, les états grippaux et les colites.

A consommer en tisane avec du miel. En bain de bouche, il soigne les inflammations des gencives et, en gargarismes, il adoucit les irritations de la gorge.

D. BRINGARD/REPORTERS



PG

Valériane

Valeriana officinalis

On l'appelle le « Valium végétal ». La valériane est utilisée pour traiter les troubles du sommeil et l'agitation nerveuse. Quand elle est utilisée aux doses recommandées, on ne se lève pas le matin avec la sensation de « lendemain de veille » (ce qui arrive avec les somnifères de synthèse).

→ sont des maisons de “zombies” où l'on attend la mort. Or, les plantes sont vraiment efficaces pour sortir de cet état de torpeur. Les autorités commencent à prendre conscience du problème de dépendance aux benzodiazépines. Parmi leurs effets indésirables, les risques de chute sont très importants. Une personne âgée sur trois fait une chute au moins une fois par an. Les femmes chutent deux fois plus que les hommes. Or, les chutes, accompagnées de fractures, ont d'énormes conséquences psychosociales et financières. Ces dernières représentent, pour l'Etat belge, un coût de 308 millions d'euros par an ! Pour le futur, il est donc très important de changer les mentalités. En Flandre, les choses se mettent à bouger. Depuis



GETTY IMAGES

Sommeil, dépression, stress... autant de troubles que peuvent soulager les phyto-médicaments.

cinq ans, les autorités sanitaires mènent chaque année, fin avril, une campagne de prévention et de sensibilisation sur le thème “Van slaappillen kan je vallen” (« les somnifères peuvent provoquer des chutes, parlez-en à votre médecin »). Jusqu'à présent, les campagnes de prévention se contentaient de dire “arrêtez les somnifères”, sans proposer d'alternative. Les gens préféreraient rester dans leur pseudo-confort. Aujourd'hui, les solutions à base de plantes sont connues et il est urgent de les promouvoir auprès du grand public. »

Un excellent moyen de prévention

La phytothérapie moderne fait désormais partie des MAC, les médecines alternatives et complémentaires. Selon Caroline Stévigny, les patients sont demandeurs d'une prise en charge médicale globale. A côté de la médecine classique et curative, les patients souhaiteraient, en parallèle et en complément, une prise en charge par les MAC, avec leur approche holistique. Et la phytothérapie y a parfaitement sa place. « Il existe de nombreuses pathologies importantes pour lesquelles on peut anticiper, conclut Yvan Dierckxsens. Les plantes sont efficaces dans la prévention. Savez-vous qu'en Chine ancienne les médecins étaient payés quand les gens étaient en bonne santé ? On doit anticiper, on doit prendre en considération les premiers signes. Les gens en sont de plus en plus conscients, les mentalités commencent à évoluer doucement, l'éducation commence à fonctionner. » ♦