

La Phytothérapie



Écrit par : Vannster



Introduction

Les fruits, les racines, les plantes et autres substances naturelles ont toujours été connus pour leurs propriétés nutritives, mais aussi pour leurs vertus curatives.

Durant des milliers d'années, la phytothérapie a constitué la principale source de remèdes contre de nombreuses maladies.

Aujourd'hui, elle est abondamment utilisée avec succès dans le monde par des millions de personnes. Dans les pays développés, avec l'avènement de la chimie moderne vers la fin du XIXe siècle et la découverte de nouveaux médicaments (comme les antibiotiques, anti-inflammatoires, etc.), la phytothérapie a été reléguée au second plan comme des « remèdes de grand-mère » aux vertus incertaines. Mais cette mise à l'écart n'a duré qu'un temps : les effets secondaires néfastes de la plupart des médicaments de synthèse se sont vite révélés et on a recommencé à s'intéresser aux plantes. De nos jours, les progrès dans l'identification des principes actifs, la découverte de nouvelles propriétés pharmacologiques et l'absence générale d'effets secondaires des médicaments à base de plantes ont contribué à faire de la phytothérapie une médecine à part entière.

Origine des plantes et utilisation

Pour chaque pays on peut relever une ou plusieurs plantes médicinales caractéristiques avec un rôle fondamental dans la culture, l'histoire ou l'économie du pays.

France

La Lavande



Peut-être la plante médicinale la plus caractéristique de l'Hexagone. On utilise la lavande pour ses propriétés médicinales, mais aussi en cosmétique et parfumerie, par exemple sous forme d'huile essentielle.

Couramment utilisée en usage interne pour traiter l'anxiété ou la nervosité et en usage externe pour désinfecter des plaies légères.

Suisse

L'Edelweiss



Plante suisse typique associée à l'image du pays, longtemps oubliée pour ses vertus médicinales et cosmétiques, à cause de la protection de l'espèce. L'edelweiss est maintenant cultivé par des paysans de montagne et permet la commercialisation de cosmétiques.

Utilisée pour ses effets antioxydants, se présente souvent sous forme de crème ou lotion.

Italie

La Vigne rouge



La Vigne Rouge a joué un rôle-clé dans la culture de nombreux pays méditerranéens. Souvent utilisé pour lutter contre les problèmes circulatoires : insuffisance veineuse, sensation de jambes lourdes, œdèmes.

Russie

La Rhodiola



La rhodiola est employée depuis des millénaires en Russie. C'est une plante qui améliore les capacités physiques et psychiques, utilisée en particulier en cas de stress.

Sibérie

Eleuthérocoque



Eleuthérocoque (ginseng de Sibérie). Comme la rhodiola, l'éleuthérocoque ou ginseng de Sibérie est une plante médicinale qui améliore les capacités physiques et psychiques. Elle est utilisée en particulier en cas de stress et se présente souvent sous forme de gélule.

Canada

Hydraste du Canada



Cette plante pousse à l'état sauvage au Canada. Régulièrement utilisé comme anti-infectieux et digestif. Les Indiens d'Amérique du nord comme les Cherokee utilisent l'hydraste du Canada pour désinfecter les plaies.

Mexique

Agave



L'agave est la plante dont on tire la tequila, véritable « boisson » nationale au Mexique. C'est une plante médicinale laxative utilisée lors de constipation ou de troubles digestifs, se présente souvent sous forme de jus. Elle était déjà utilisée par les Mayas et les Aztèques.

Brésil

Guarana



Il s'agit d'une plante riche en caféine, favorisant la vigilance et l'éveil, en phytothérapie se présente en général sous forme de gélule. Cette plante est originaire de l'Amazonie, au Brésil le guarana est également consommé sous forme de boisson gazeuse.

Madagascar

Ravinstara ou Camphrier



Plante médicinale avec une action antiseptique, on utilise en fait le camphre qu'on extrait du bois par distillation pour soigner des maladies rhumatismales et respiratoires. Se présente en général sous forme de lotion, crème ou pommade. Ravintsara est le nom des camphriers acclimatés à Madagascar, on utilise souvent l'huile essentielle de Ravinstara.

Tibet

Goji



Le goji se présente souvent sous forme d'extrait aqueux, de baies (fruit à consommer directement) ou en comprimés. Plante médicinale riche en vitamines et en minéraux avec une action antioxydant, s'utilise par exemple lors de problèmes de mémoire. La plante joue un rôle important également en Mongolie.

Plantes du jardin

Certaines plantes régulièrement utilisé en phytothérapie peuvent être à porter de main comme par exemple :

Absinthe, Aigremoine, Ail, Alchémille, Aneth, Angélique, Anis vert, Bardane, Basilic, Boldo, Bouillon blanc, Livèche, Marjolaine, Mauve, Menthe poivrée, Millepertuis, Onagre, Pensée sauvage, Persil, Pissenlit, Plantain, Poivre de Cayenne, Reine des prés, Romarin, Saponaire, Sauge, Thym serpolet, Valériane, Verveine officinale, Verveine citronnelle, etc.

Exemple d'utilisation avec la première de la liste

Absinthe



L'absinthe pousse en Europe, en Asie et dans certaines régions de l'Amérique du Nord. On peut la trouver en montagne, par exemple dans les Alpes jusqu'à 1400 m d'altitude environ. C'est une plante Médicinale favorisant la digestion, se présente souvent sous forme de tisane (infusion) ou en décoction.

Recette

Ingrédients pour une tasse de tisane d'absinthe :

- 1 gr de feuilles séchées d'absinthe, soit environ 1 quart de cuillère à café.
- Environ 200 ml d'eau.

Préparation :

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez les feuilles d'absinthe. Laissez infuser une dizaine de minutes.

Conseil :

Buvez une tasse (200 ml) de tisane d'absinthe 30 minutes avant les repas en cas de troubles digestifs.

Max: 3 tasses par jour. En cas de ballonnements ou flatulences, prenez la tisane après les repas.

Conclusion

Les plantes ont de tout temps occupées une place de choix et ont été, pour les hommes, un point de contact privilégié avec la nature pour la santé.

La rencontre des biologistes et des chimistes à la fin du XIX^e siècle, permet la création de la thérapie scientifique et son développement grâce à la découverte des principes actifs, composants naturels contenus dans une plante médicinale lui conférant son activité thérapeutique.

« Le succès grandissant des pharmacopées anciennes, au titre d'une "vague verte" qui, un peu partout dans le monde, apparaît comme une alternative à la médecine chimique. » Déclare Albert Chominot en 2000, professeur et chercheur à l'Institut national agronomique Paris-Grignon.

Même si l'utilisation de la médecine douce ne peut être utilisée pour toutes les maladies, au cours des dernières décennies, le corps médical à tout de même pris conscience de l'intérêt thérapeutique des plantes pour soigner efficacement un grand nombre de maladies.

Sources

La phytothérapie et moi, d' Isabelle Estournel

50 plantes médicinales à cultiver dans votre jardin, de Xavier Gruffat

Littérature sur les plantes médicinales, de Xavier Gruffat