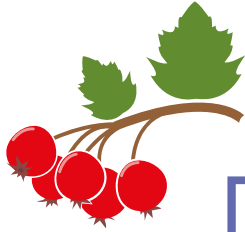
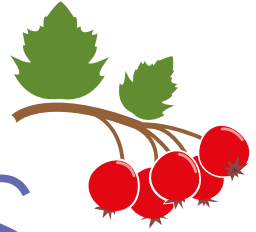




Dr Patrick Aubé
MÉDECIN
EXPERT EN PHYTOTHÉRAPIE



20



PLANTES MÉDICINALES

*pour se soigner
tous les jours*



Troubles nerveux, digestifs,
circulatoires, cutanés...

LE MODE D'EMPLOI PAS À PAS
POUR TOUTE LA FAMILLE



LE D U C . S
P R A T I Q U E



20 PLANTES MÉDICINALES

pour se soigner tous les jours

Découvrez les 20 meilleures plantes médicinales pour se soigner chez soi, efficacement et sans danger. Chacun pourra, grâce à ce livre, en extraire tous les bienfaits en fonction de ses problèmes de santé.

● Artichaut, aubépine, cassis, mélisse, millepertuis... **les 20 plantes médicinales** illustrées avec pour chacune son cahier des charges et son mode d'emploi.

● Tisanes, gélules, huiles essentielles... **sous quelle forme les choisir** pour un maximum d'efficacité.

● Troubles nerveux, digestifs, cardio-respiratoires, circulatoires, cutanés : **pour chaque trouble les meilleures plantes**, et aussi les aliments, exercices physiques, techniques de relaxation, automassages énergétiques, huiles essentielles recommandés...



LE MODE D'EMPLOI PAS À PAS DES MEILLEURES PLANTES MÉDICINALES

pour soigner toute la famille



Le **D^r Patrick Aubé** est membre fondateur
du Syndicat National de la Phyto-Aromathérapie
et de l'Association Européenne de Phytothérapie.
Il est médecin généraliste acupuncteur,
expert en phytothérapie.

ISBN : 979-10-285-1044-2



18 euros
Prix TTC France

L	E	D	U	C	S		
P	R	A	T	I	Q	U	E

design : hejljeanne
illustrations : © Stoker-13 -
© RaSveta © Lukpedclub -
© bingo_flamingo / Shutterstock
RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Alain Le Pape (p. 48 à 156)

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1044-2

D^R PATRICK AUBÉ

20 PLANTES MÉDICINALES POUR SE SOIGNER TOUS LES JOURS

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

PRÉAMBULE

TÉMOIGNAGES DE PATIENTS : FAUSSES DEMANDES ET VRAIS BESOINS	7
--	---

CHAPITRE 1

MIEUX CONNAÎTRE LE MONDE DES PLANTES QUI SOIGNENT	11
---	----

CHAPITRE 2

PRENDRE MA SANTÉ ET MON BIEN-ÊTRE EN MAIN GRÂCE AUX PLANTES MÉDICINALES	39
--	----

CHAPITRE 3

MES 20 PLANTES THÉRAPEUTIQUES AU QUOTIDIEN	45
--	----

CHAPITRE 4

MES SOLUTIONS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN : CONSEILS D'ACCOMPAGNEMENT D'UNE « AUTO-PHYTOMÉDICATION »	157
---	-----

CHAPITRE 5

PETIT GLOSSAIRE DES TERMES TRADITIONNELS UTILISÉS EN PHYTOTHÉRAPIE	205
---	-----

CHAPITRE 6

PLAIDOYER POUR UNE MÉDECINE VERTE, L'AVENIR DE LA PHYTOTHÉRAPIE	209
--	-----

BIBLIOGRAPHIE	219
----------------------	-----

INDEX DES PLANTES CITÉES	221
---------------------------------	-----

INDEX DES TROUBLES CITÉS	225
---------------------------------	-----

TABLE DES MATIÈRES	231
---------------------------	-----

PRÉAMBULE

TÉMOIGNAGES DE PATIENTS : FAUSSES DEMANDES ET VRAIS BESOINS

Geneviève, 78 ans :

« Bonjour Docteur, je viens vous voir car j'ai mal partout, je suis bourrée d'arthrose. C'est normal, paraît-il, à mon âge ? Ça fait un mois que je prends de l'*harpagophytum* mais ça ne me fait rien. J'ai acheté ce produit au magasin de produits naturels près de chez moi. Pouvez-vous me conseiller quelque chose de naturel mais cependant efficace pour soulager mes douleurs rhumatismales ? »

Le médecin :

« Je vais vous examiner et envisager une prescription mais, par curiosité, pouvez-vous me rapporter le remède à base d'*harpagophytum* que vous avez pris car je suis surpris que cela ne vous ait pas au moins un peu soulagée. »

La dame revient : il s'agissait en fait d'un sirop à l'*harpagophytum* comme il y a des sirops à la menthe ou à la grenadine, beaucoup trop peu dosé en principe actif pour avoir l'effet antalgique et anti-inflammatoire espéré.

Robert, 63 ans, au moment de quitter la consultation :

« Ah ! Docteur, je prends tous les soirs du *Zolpidem*, je ne peux plus dormir sans en prendre depuis des années. Pouvez-vous me donner quelque chose de naturel pour le remplacer car j'ai appris que ce n'était pas bon pour la mémoire. En plus, il faut une ordonnance spéciale pour en obtenir à la pharmacie ? Ça doit être dangereux... »

Paule, 54 ans :

« Depuis ma ménopause je fais régulièrement des infections urinaires qui me gâchent la vie, j'en ai assez de prendre des antibiotiques qui ne me font plus rien, pouvez-vous me prescrire un traitement à base de plantes ? »

Comment répondre à ces demandes et à ces véritables besoins sans passer par l'artillerie lourde de l'allopathie : antibiotiques, anti-inflammatoires, anxiolytiques, remèdes irremplaçables dans certaines situations pathologiques mais peu adaptés aux besoins d'une meilleure santé et d'un meilleur bien-être au quotidien ?

Paroles de patients

« J'en ai assez de prendre des somnifères, je voudrais les remplacer par des plantes... »

« Mon estomac ne supporte plus les anti-inflammatoires que je prends pour mon arthrose... »

« J'ai lu dans le journal que cette plante est bonne pour la digestion... »

« Le pharmacien de ma voisine lui a conseillé un médicament à base de plantes pour maigrir... »

« Docteur, que pensez-vous des plantes chinoises ? »

L'utilisation de plantes médicinales est-elle possible dans un certain nombre de ces situations et leur utilisation en automédication n'est-elle pas dénuée de risques ?

Mes besoins de lecteur et de consommateur

« Je souhaite apprendre les vertus thérapeutiques de certaines plantes. »

« Je souhaite comprendre leurs applications dans une prise en charge personnelle de ma santé et de mon bien-être. »

« Je souhaite appliquer au quotidien les recommandations qui vont m'être proposées dans cet ouvrage. »

CHAPITRE 1

MIEUX CONNAÎTRE LE MONDE DES PLANTES QUI SOIGNENT

Brève introduction à la phytothérapie

Petit clin d'œil à l'histoire...

Il existe à Paris un lieu très visité et très connu des Parisiens et des Français : le Jardin des Plantes, qui abrite de nos jours le Muséum national d'Histoire naturelle.

Savez-vous que ce jardin, créé en 1635 sur l'ordre de Louis XIII^e, à l'instigation de ses médecins, s'appelait à l'origine le Jardin royal des plantes médicinales et était dévolu à la culture et à l'étude des plantes aux vertus thérapeutiques.

Cette institution royale consacrée à l'histoire se développe sous Louis XIV^e, mais c'est au XVIII^e siècle qu'elle devient un centre de recherche et un musée prestigieux sous l'influence de Buffon.

Une estampe de Sébastien Le Clerc publiée par l’Imprimerie royale en 1671 est visible de nos jours au Musée Carnavalet. Dans le cadre d’une des salles du Jardin des Plantes, on y voit Louis XIV protecteur des sciences et son ministre Colbert en bonne place à ses côtés, en train de « botaniser ».

De quoi parle-t-on, lorsqu’on parle de phytothérapie ?

Pour le savoir, définissons quelques termes :

- **La phytothérapie**, c’est le traitement des maladies par les plantes fraîches ou desséchées et par leurs extraits naturels. On parlait de plantes médicinales, on parle maintenant de plantes thérapeutiques ou de plantes-médicaments.

La phytothérapie, en tant que discipline, fait partie intégrante de la tradition médicale universelle et européenne et trouve sa place dans la panoplie des remèdes de prescription ou de conseil.

- **La pharmacognosie**, c’est l’étude des matières premières d’origine végétale destinées à l’usage thérapeutique.

Étudier une plante médicinale, c’est :

- *définir son identité*, sa morphologie, son anatomie ;
- *connaître son origine* et son mode de production, la structure et l’activité des principes actifs, leurs indications, leurs contre-indications et leurs effets secondaires ;
- *contrôler l’activité pharmacologique* pour une utilisation optimale et sans danger de la plante.

- **La pharmacopée**, c’est historiquement un ouvrage encyclopédique recensant principalement les plantes à usage thérapeutique. C’est de nos jours un recueil à caractère officiel et réglementaire des matières premières autorisées dans un pays ou dans un

groupe de pays pour la fabrication des médicaments. Dans notre pays, membre de l'Europe, c'est la pharmacopée européenne qui prévaut aujourd'hui.

- **Une plante médicinale ou thérapeutique**, c'est une plante dont une partie au moins possède des propriétés médicamenteuses. Nous parlerons ici de **plante médicinale** ou plante thérapeutique pour évoquer tel ou tel remède végétal. Certaines plantes à propriétés médicamenteuses peuvent également avoir un usage alimentaire, être utilisées comme condiments ou servir à la préparation de boissons hygiéniques.
- **La phytochimie**, c'est l'étude des molécules impliquées dans l'activité thérapeutique des plantes.
- **Le phytomédicament**, c'est un médicament préparé à partir des plantes thérapeutiques. Les différents composants d'une plante peuvent être utilisés comme médicament :
 - *la plante entière* en particulier à l'époque de la floraison ;
 - *les feuilles* après le développement complet de la plante ;
 - *les fleurs* avant leur épanouissement total ;
 - *les tiges, les écorces, les racines, les bourgeons et les jeunes pousses* ;
 - *les semences* à maturité.

Deux autres termes méritent d'être cités :

- **Botaniser** : c'est l'action de ramasser des végétaux et de les rassembler, c'est par extension partir de bon matin dans la nature à la cueillette des plantes médicinales de nos contrées pour son usage personnel. C'est aussi cultiver des plantes médicinales dans son jardin ou sur sa terrasse pour un usage domestique raisonné et encadré.

- **Herboristerie** : s'il existe encore des officines d'herboristerie bien connues, comme celle du Palais Royal à Paris, si les lieux existent encore avec leur appellation, la loi de 1941 a cependant supprimé le diplôme d'herboriste. La vente des plantes thérapeutiques est réservée aux seuls pharmaciens. Le rayon herboristerie permet de faire entrer, souvent avec bonheur, la nature au sein de l'officine de votre pharmacien habituel. Dans la réalité, si certaines plantes médicinales sont en vente libre, certaines qui ne devraient se retrouver qu'en pharmacie, sont vendues d'une façon non officielle sinon illégale dans de nombreuses échoppes dédiées à la santé au naturel : épiceries bio, magasins diététiques, jusqu'aux boutiques-souvenirs de certains monastères...

La place de la phytothérapie dans la médecine actuelle est soumise à un premier paradoxe. Science ancienne à l'origine de la pharmacologie et du médicament contemporains, elle fait partie des études de pharmacie dans le cadre de la Botanique mais a disparu complètement de la formation initiale des médecins.

La phytothérapie est actuellement considérée par certains comme faisant partie des médecines complémentaires et alternatives ; pour d'autres elle fait partie de l'offre thérapeutique globale conventionnelle du fait de l'origine végétale d'un très grand nombre de médicaments utilisés de nos jours.

La législation

Il est intéressant de connaître la législation concernant l'usage de la phytothérapie. Avant d'obtenir une autorisation de mise sur le marché (AMM), une analyse scientifique est exigée pour chaque plante définissant :

- *ses critères de qualité* et leur constance ;
- *son degré d'innocuité* ;
- *son activité pharmacologique* et son intérêt thérapeutique.

L'assurance-maladie ne rembourse plus les prescriptions et l'usage des plantes médicinales depuis bientôt trente ans. Sa politique de prévention pêche par manque de logique : elle souhaiterait, et c'est légitime, contribuer à faire diminuer la consommation de médicaments comme les somnifères et autres anxiolytiques, par exemple, qu'elle rembourse mais elle refuse de prendre en charge le recours aux plantes sédatives qui pourraient permettre une diminution ou un sevrage des médicaments psychotropes.

Certaines mutuelles et assurances complémentaires remboursent les remèdes de phytothérapie mais sous forme de produit d'appel et généralement sans contrôle de la qualité du produit et de sa sécurité pour le consommateur-adhérent.

Les plantes thérapeutiques peuvent faire l'objet d'une prescription, celle-ci est du ressort des professions médicales : médecins, sages-femmes, chirurgiens-dentistes, vétérinaires. Elles peuvent être conseillées et délivrées par le pharmacien d'officine ou l'herboriste.

Certaines d'entre elles, dans des circonstances thérapeutiques précises, peuvent faire l'objet d'une automédication, c'est l'objet de cet ouvrage qui devrait permettre au lecteur de trouver :

- la bonne plante,
- la bonne indication,
- la bonne présentation,
- et... le bon prix.

De la plante au phytomédicament : la transformation des plantes médicinales

À partir d'une plante fraîche ou desséchée, on retrouve à l'officine divers produits. Les plus fréquemment rencontrés sont les suivants.

- *Des spécialités pharmaceutiques*, c'est-à-dire des médicaments préparés à l'avance, dosés au poids médicinal, présentés sous un conditionnement particulier et portant un nom de fantaisie. C'est l'exemple du Tranquital, spécialité contenant deux plantes : valériane et aubépine.
- *Des produits finis*, préparés eux aussi à l'avance, dosés au poids médicinal, présentés dans un conditionnement particulier et qui portent la dénomination de leur principe actif. C'est l'exemple des Arkogélules de valériane ou des gélules Élusanes de valériane.

Dans ce produit final délivré à l'officine, on peut retrouver la plante dans son intégralité, ce que l'on appelle également le *totum* de la plante (voir encadré, p. 18).

Avant d'être mise à la disposition de l'utilisateur sous forme de *totum*, la plante médicinale subit quelques transformations :

- elle est récoltée à parfaite maturité ;

- elle est séchée dès la récolte ;
- elle est nettoyée des micro-organismes qui peuvent l'avoir colonisée ;
- elle est broyée à froid ; ce cryobroyage à moins 196 °C permet l'obtention d'une poudre fine et homogène tout en respectant les composants de la plante ;
- elle est alors conditionnée sous forme de gélules.

On retrouve également la partie active de la plante sous la forme d'un extrait où n'ont été conservés que les principes actifs nécessaires à l'action thérapeutique souhaitée.

Cette transformation-extraction se fait :

- *soit à partir des plantes fraîches* : alcoolats, nébulisats, macérats glycérinés, extraits secs ;
- *soit à partir de plantes séchées* : teintures alcooliques, extraits fluides ;

Les teintures-mères homéopathiques qui utilisent les produits végétaux frais ou séchés ne sont plus autorisées à la vente en pharmacie, une disposition européenne les considérant comme un « matériau » industriel pharmaceutique.

Pour mieux comprendre, prenons l'exemple de la préparation d'un extrait fluide et d'un extrait sec.

- *L'extrait sec* : la transformation commence par un broyage de la plante sélectionnée, puis par une extraction sous solvant des principes actifs désirés, le liquide obtenu est concentré et, sous l'effet de la chaleur, réduit en poudre. C'est le principe dit d'atomisation ou de nébulisation : ce nuage de particules est alors transformé en comprimés ou en gélules.

- *L'extrait fluide* : c'est le passage d'un solvant, en général alcoolique, à travers une couche de poudre de plante, cette première étape s'appelle la lixiviation, la seconde étant la concentration sous l'action la chaleur de cette solution utilisable dès lors sous une forme liquide.

On peut trouver d'autres formes fluides correspondant à une extraction des principes hydrosolubles des plantes médicinales et proposées sous forme d'ampoules buvables.

Les concentrations des principes actifs issus des plantes médicinales diffèrent en fonction de ces modes de transformation-extraction.

Ainsi, 1 gramme d'extrait sec (nébulisé, atomisé) correspond :

- à 5 grammes d'extrait fluide ;
- à 30 à 40 grammes de plante fraîche ;
- à 5 grammes de plante sèche.

D'où l'importance de faire très attention à la façon dont la plante a été transformée pour une efficacité optimale dans le but thérapeutique recherché.

**LE *TOTUM* DE LA PLANTE,
CE QU'IL EST, CE QU'IL REPRÉSENTE**

Le *totum* se définit comme « l'ensemble complexe et cohérent des molécules actives de la partie de plante utilisée ». Ce n'est pas la plante entière qui constitue le *totum* mais la partie médicinale de la plante, ce peut être les feuilles, les fleurs, les racines, les fruits...

Les plantes médicinales sont composées de milliers de substances présentes en quantité variable. Ces substances représentent les principes actifs de la plante. Leurs caractéristiques et leur activité thérapeutique sont souvent difficiles à mettre en évidence si on les étudie un par un.

Ces principes actifs possèdent une action complémentaire dans leurs effets sur l'organisme. L'expérience nous montre que l'effet thérapeutique de la plante totale est supérieur à celui de l'un ou de plusieurs de ses constituants moléculaires. C'est l'ensemble des substances présentes dans le végétal qui détermine, par un effet de synergie et de meilleure biodisponibilité, l'activité thérapeutique de la plante.

Par rapport à un principe actif isolé, les informations contenues dans un *totum* font acquérir à la plante des effets thérapeutiques supplémentaires et souvent inattendus.

« Le tout est bien plus que la somme des parties », deux exemples :

- *La Fumeterre* est connue pour ses propriétés sur la sécrétion de bile par le foie (propriétés amphocholérétiques). Ces propriétés ne sont observées qu'en présence de la totalité des principes actifs, le *totum* de la partie médicinale de la plante. Lorsque les principes actifs de la plante sont pris isolément, cette action sur le foie et la vésicule biliaire n'est pas retrouvée.
- *Le citral*, l'un des principes actifs du citron, employé isolément provoque une irritation ou une sensibilisation de la peau et des muqueuses. Cependant, lorsque l'on utilise l'essence de citron (*Citrus limonum*), la présence simultanée d'autres principes actifs empêche l'apparition de cet effet indésirable.

→

C'est ce que les Anglo-Saxons appellent l'effet « *quenching* » que l'on observe lorsque l'un des constituants du *totum* supprime un ou plusieurs effets indésirables des autres composants.

Les effets de synergie, de potentialisation, de complémentarité, d'autocontrôle des principes actifs au sein du *totum*, ont comme intérêt de permettre une utilisation de la plante à des doses faibles ainsi qu'une bonne tolérance grâce à l'absence d'effets secondaires indésirables. Cette utilisation thérapeutique du *totum* permet trois types d'action.

- *Une action symptomatique*, par exemple antispasmodique ou tranquillisante permet d'éliminer le symptôme douloureux digestif ou l'irritabilité, soulageant ainsi rapidement la personne souffrante en phase aiguë.
- *Une action de drainage* en permettant un meilleur fonctionnement des différents secteurs de l'organisme : digestif, urinaire, métabolique...
- *Une action d'équilibre global* visant à régulariser les grands mécanismes d'adaptation de l'organisme, neurohormonaux et neurovégétatifs en particulier.

Si le *totum* représente le don primaire de la nature aux êtres vivants, les animaux comme les hommes utilisent en effet les plantes dans un but thérapeutique, il faut bien être conscient de la nécessité d'une conservation de la biodiversité sur notre planète. La disparition de nombreuses espèces végétales victimes de la pollution et de l'activité humaine risque de réduire d'une façon définitive le nombre de plantes à vertus médicinales dont nous pourrions avoir grand besoin aujourd'hui et dans le futur.

Les plantes médicinales et leur environnement humain et sociétal

La théorie des signatures

«*Similia similibus curantur*» : les semblables soignent les semblables.

La théorie de la signature est un modèle ancien des mécanismes de la connaissance du monde qui nous entoure. La signature des plantes était considérée comme la particularité de conformation, de coloration et même de saveur, d'après laquelle on les jugeait convenant au traitement de telle ou telle maladie : le suc de carotte contre la jaunisse pour la couleur, la pulmonaire bonne pour les maladies des poumons vu la forme et les marbrures des feuilles, la chélidoine pour l'aspect de son latex, les feuilles d'artichaut vu leur saveur amère comme la bile.

Concernant l'exemple de l'artichaut, cette théorie implique trois acteurs : la feuille de la tige d'artichaut, le foie du patient et ce dernier qui consomme la plante pour se soigner.

C'est cette similitude de forme, de contour, de couleur, de saveur, d'odeur de la plante médicinale qui servira d'indicateur pour une vertu thérapeutique bien précise qu'on lui attribuera. Ainsi la forme des plantes guidait le thérapeute : la tige de prêle qui rappelle la colonne vertébrale est considérée comme efficace pour le mal de dos. Les grains de café ressemblent aux deux hémisphères du cerveau, leur consommation permettant une action stimulante psychique et physique. Le ginseng ressemblant à un corps humain se terminant par un phallus est supposé être un aphrodisiaque puissant.

Cette théorie des signatures implique une idée globale de la nature qui plaisait beaucoup aux gens du Moyen Âge et de la Renaissance. Pour ces derniers, c'est la nature qui nous guide, y compris dans la façon de nous soigner. Paracelse nous dit ainsi : « Il faut que les similitudes enfouies soient signalées à la surface des choses, nous avons besoin d'une marque visible des analogies invisibles. »

Si cette théorie des signatures est abandonnée des scientifiques d'aujourd'hui, elle a permis jusque-là aux botanistes de mieux classer les espèces végétales, y compris les nombreuses plantes aux vertus thérapeutiques.

Le mythe de la bonne nature : questions sans réponses... pour l'instant

- Les plantes se développent-elles pour survivre le mieux possible dans leur environnement ou pour le bénéfice des autres espèces vivantes, hommes et animaux ?
- La nature a-t-elle favorisé le développement des plantes médicinales dans le but précis d'être de bons médicaments ?
- La méfiance du public pour les aspects négatifs de la technologie actuelle, en particulier la pollution qui nous entoure, ne développe-t-elle pas une appétence exagérée pour les produits naturels ?
- La distinction faite entre plantes médicinales et médicaments n'est-elle pas artificielle ?
- Peut-on évoquer un nouveau « deal » entre la nature et l'homme ?
« Préservez votre environnement naturel et moi, Mère Nature, je vous fournis les meilleures plantes pour vous soigner. »

Santé, bien-être, capital-santé, qualité de vie

- *Selon l'OMS* (Organisation mondiale de la santé), la santé peut-être définie comme un état complet de bien-être physique, mental et social et non seulement une absence de maladie ou d'infirmité. Cette définition quitte le contexte négatif de la maladie, l'état de bonne santé étant ressenti comme une capacité pour l'individu à utiliser pleinement ses ressources physiques mentales mais aussi sociales, conditions nécessaires à une pleine réalisation de soi.
- *Les praticiens traditionnels de l'ayurvéda* définissent la vie comme l'union du corps, des sens, de l'esprit et de l'âme. Ils considèrent que la santé est une association intime du bien-être physique, mental, social, moral et spirituel.
- *Le bien-être* se définit comme un sentiment d'agrément, d'épanouissement que procure la pleine satisfaction des besoins du corps et de l'esprit.
- *Le capital-santé* ou patrimoine-santé s'interprète comme un potentiel de vie dont chacun dispose à sa naissance et qu'il va développer ou non au cours de sa vie. La médecine orientale parle d'énergie ancestrale, transmise par les géniteurs, à l'image d'une lampe à huile qui éclaire plus ou moins longtemps, plus ou moins intensément selon son degré d'utilisation.
- *Augmenter ce capital-santé*, le développer quantitativement paraît difficile, l'optimiser semble un objectif plus raisonnable.
- *La qualité de vie* combine à la fois le bien-être et la santé, elle représente la capacité pour l'individu de réaliser la majeure partie des activités de la vie quotidienne.

La stratégie de l'Organisation mondiale de la santé pour la promotion et le développement de la médecine traditionnelle

Depuis plus de quarante ans, l'OMS tente d'imprimer de grandes orientations en ce qui concerne l'évolution de la médecine traditionnelle et des usages qui pourraient en être faits dans le cadre des services de santé de chaque pays.

La médecine traditionnelle est l'ensemble des connaissances et des pratiques utilisées pour prévenir ou éliminer un déséquilibre physique, mental ou social, en s'appuyant sur l'expérience vécue et l'observation transmise de génération en génération. Il s'agit d'une rencontre entre un savoir-faire médical établi et une expérience ancestrale.

Portant en particulier sur l'étude des plantes médicinales, l'OMS a pris l'initiative d'un projet consistant en une étude bibliographique visant à recueillir sur des bases scientifiques des renseignements en vue d'évaluer l'efficacité et la sécurité d'une telle pratique.

Dans son programme 2014-2023, l'OMS souhaite mettre à profit la contribution potentielle des médecines alternatives et complémentaires à la santé, au bien-être et aux soins portés sur la personne tout en garantissant un usage sûr et efficace.

La phytothérapie au sein des médecines alternatives, des médecines complémentaires, de la médecine intégrative

Acupuncture, aromathérapie, homéopathie, hypnose, méditation, nutrithérapie, ostéopathie, phytothérapie...

- *1 Français sur 2* a eu recours aux médecines alternatives et complémentaires.
- *Plus de 6 000 médecins* en France ont déclaré une orientation de leur pratique en direction des médecines alternatives et complémentaires.
- *86 % des médecins* exerçant en France seraient favorables à ces médecines.
- *Pour l'Académie de Médecine* « ces pratiques sont un élément probablement irréversible de nos méthodes de soins ».

La médecine conventionnelle est la méthode la plus répandue d'aborder les soins de santé dans le monde occidental, on l'appelle aussi médecine occidentale ou allopathique.

Les médecines non conventionnelles que l'on nomme médecines complémentaires et alternatives :

- *les médecines alternatives* consistent à substituer d'autres voies thérapeutiques à celles de la médecine conventionnelle (les plantes médicinales en lieu et place de médicaments allopathiques) ;
- *les médecines complémentaires* se fondent sur l'usage de thérapeutiques non conventionnelles combinées à la médecine conventionnelle (prise de plantes médicinales en complément de médications allopathiques dans un but de meilleure tolérance de ces derniers).