

LA PHYTOTHÉRAPIE

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE?

La plupart des plantes que nous citerons dans cet ouvrage appartiennent au groupe des phanérogames qui sont reconnaissables par leur couleur verte due à la présence de chlorophylle. La chlorophylle est le « catalyseur » qui donne aux plantes la capacité de se procurer des sources nutritionnelles à partir de l'air, de l'eau et des sels minéraux.

Pour qu'une plante puisse survivre et se reproduire, elle doit s'adapter au milieu dans lequel elle vit. Par exemple, pour une plante du désert, les graines doivent être légères et transportables par le vent, alors que les plantes aquatiques sont pourvues de fleurs flottantes et celles des montagnes recouvertes d'un duvet pour pouvoir se protéger du froid. Lorsque la graine rencontre un milieu favorable à sa germination, le processus de croissance est en quelque sorte entamé. Puis cette croissance se poursuit par extension du bourgeon primaire et des structures radicales. Ainsi, la croissance de la partie aérienne est accompagnée d'une croissance proportionnelle de la partie souterraine.

Quelles sont les parties de la plante que l'on utilise?

Prenons un exemple : le cassis (*Ribes nigrum*) est une plante bien connue – la feuille a des propriétés diurétiques et anti-inflammatoires alors que la baie, que nous consommons avec plaisir, améliore la circulation veineuse ; quant au bourgeon

utilisé en macérat glycériné, il est immunostimulant, c'est-à-dire qu'il améliore les défenses naturelles. Ainsi, selon l'effet recherché, on utilisera préférentiellement telle ou telle partie de la plante parfois même plusieurs parties pour des effets cumulés.

D'où viennent nos phytomédicaments?

Les provenances sont diverses:

- **Les plantes spontanées** représentent un pourcentage notable du marché européen et sont spécifiques de certaines régions. Exemple : la gentiane jaune des montagnes, la matricaire des steppes salées de Hongrie, les plantes aromatiques du bassin méditerranéen, le cascara d'Amérique du Nord. Les plantes sont en partie importées et certaines d'entre elles ont été acclimatées: l'éphédra de Chine, des Indes ou du Pakistan, le ginseng de Chine ou de Corée, le niaouli de Nouvelle Calédonie. L'harpagophytum, lui, n'a jamais pu être acclimaté.
- **Les plantes cultivées** dont la culture permet de fournir une matière première en quantité suffisante et homogène. Exemple: le fenouil, la lavande, la menthe poivrée. Pour coordonner les filières de production, plusieurs organismes soucieux de leurs bonnes marches ont été créés comme l'Office National Interprofessionnel des Plantes à Parfums Aromatiques et Médicinales (ONIPPAM) (organisation des marchés et des filières, amélioration de la qualité des produits, suivi des méthodes de culture).

LA PENSÉE SAUVAGE

Nom latin : Viola tricolor

Nom anglais : Wild pansy

Famille : Violacées

Partie utilisée : parties aériennes fleuries

Principes actifs : La plante est riche en flavonoïdes, en saponosides, en mucilages et en vitamine E.

La pensée sauvage, commune dans les endroits incultes, est cultivée pour l'herboristerie. Plante annuelle de la famille des violettes, elle possède de ravissantes fleurs souvent blanches et jaunes.

Ce qu'elle peut faire pour vous

Grâce à sa richesse en flavonoïdes, la pensée sauvage possède d'intéressantes propriétés dépuratives et purifiantes sur la peau. La présence de saponosides favorise l'élimination des toxines au niveau des reins et du foie. Les mucilages quant à eux, ont un effet bénéfique sur le transit intestinal qu'ils régulent. La vitamine E a des propriétés antioxydantes. Elle permet de lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement. Elle complète efficacement les effets bénéfiques sur la peau.

Contre-indications et précautions d'emploi

La poudre ou l'extrait sec de pensée sauvage ne présente pas de toxicité. Cependant, étant dépurative, elle draine la peau, ce qui peut « faire ressortir » les boutons d'acné par exemple, au début du traitement.

Comment l'utiliser

2 gélules de poudre le matin, avec un grand verre d'eau ou de tisane, et 2 le soir au coucher en cure de vingt jours par mois. Il est important de l'aider à réaliser que la cigarette qui peut symboliser pour lui une forme de libération n'est en fait rien d'autre qu'une dépendance et une entrave à sa liberté.

Avec quoi l'associer

Son association à la bardane donne de bons résultats dans le traitement des affections de la peau liées à une insuffisance d'élimination. On peut l'associer à des antioxydants par voie orale (vitamines C et E, sélénium, caroténoïdes).

POUR EN SAVOIR PLUS

La pensée sauvage est à la fois fébrifuge, antispasmodique (adjuvant de la composante douloureuse des colites spasmodiques), cicatrisante, mais surtout dépurative (action sur l'acné, eczéma, psoriasis...).