

# Phytothérapie

---

La **phytothérapie** désigne la médecine basée sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels.

On peut la distinguer en trois types de pratiques :

- Une pratique traditionnelle, parfois très ancienne basée sur l'utilisation de plantes selon les vertus découvertes empiriquement. Selon l'**OMS**, cette phytothérapie est considérée comme une **médecine traditionnelle** et encore massivement employée dans certains pays dont les pays en voie de développement. C'est le plus souvent une **médecine non conventionnelle** du fait de l'absence d'**étude clinique**.
- Une pratique basée sur les avancées et preuves scientifiques qui recherche des extraits actifs dans les plantes. Les extraits actifs identifiés sont standardisés. Cette pratique débouche suivant les cas sur la fabrication de médicaments pharmaceutiques ou de *phytomédicaments*, et selon la réglementation en vigueur dans le pays, leur circulation est soumise à l'autorisation de mise sur le marché (AMM) pour les produits finis, et à la réglementation sur les matières premières à usage pharmaceutique (MPUP) pour les préparations magistrales de plantes médicinales, celles-ci étant délivrées exclusivement en officine. On parle alors de **pharmacognosie** ou de biologie pharmaceutique.
- Une pratique de prophylaxie déjà utilisée dans l'antiquité. Nous sommes tous phytothérapeutes sans le savoir : c'est notamment le cas dans la cuisine, avec l'usage de la **ciboulette**, de l'**ail**, du **thym**, du **gingembre** ou simplement du **thé vert**... Une alimentation équilibrée et contenant certains éléments actifs étant une phytothérapie prophylactique.

## Tisane

---

En phytothérapie traditionnelle, les plantes peuvent être utilisées fraîches ou, beaucoup plus fréquemment, sèches. C'est en général une partie bien précise de la plante qui est employée, en conformité avec les préconisations des **Pharmacopées** (racine, feuille, fleurs, etc.), la composition chimique d'une plante étant rarement uniforme (voir : **plantes médicinales**). Ces parties de plantes, entières ou finement broyées dans un sachet-dose (*alias* infusette), sont utilisées pour l'obtention d'une **tisane** que l'on peut préparer par **infusion** (on verse de l'eau chaude sur la plante), par **macération** (la plante est laissée plus ou moins longtemps au contact de l'eau froide), ou par **décoction** (la plante est laissée plus ou moins longtemps au contact de l'eau portée à ébullition).

## Poudres et gélules

---

Des procédés plus récents permettent de fabriquer des formes plus « modernes », en particulier des poudres, qu'elles soient obtenues par un broyage classique ou par **cryobroyage**. Ces poudres totales, qui peuvent ensuite être conditionnées sous la forme de **gélule**, ou autre forme, sont présentées par leurs adeptes comme représentant « l'intégralité » — le « totum » — du végétal. Cela n'est pas faux, mais cela doit être pris en compte en termes de sécurité : leur composition diffère de celle des tisanes traditionnelles (qui ne comportent en principe que les substances hydrosolubles de la plante), et l'on s'écarte donc de « *l'usage traditionnel bien établi* ». On ne peut donc pas exclure qu'elles conduisent à

l'absorption de substances toxiques (ou à des concentrations trop élevées en actifs). C'est, entre autres, pour cette raison que la réglementation en vigueur en France demande, dans le cas des **médicaments à base de plante** (*alias* phytomédicaments, ou médicaments de phytothérapie) enregistrés auprès de l'Afssaps<sup>3</sup>, que soit réalisée une expertise toxicologique minimale.

## Extraits hydroalcooliques de plantes fraîches ou alcoolatures

---

Un autre procédé, l'[extraction](#), permet l'obtention d'une forme pulvérulente ([extrait sec](#), atomisat), pâteuse (extrait mou) ou liquide (extrait fluide, [teinture](#), [teinture-mère](#)) concentrée en principes actifs. Après le broyage de la plante, la poudre obtenue est traitée par un solvant, par simple contact ou par [lixiviation](#). On utilise généralement de l'eau ou un alcool, ou un mélange hydro-alcoolique de titre variable, le plus souvent à chaud. Le solvant est choisi en fonction de la solubilité des principes actifs recherchés. Cette extraction permet d'isoler tous les actifs et de conserver leur éventuelle synergie d'action. Le liquide (soluté) ainsi obtenu est ensuite filtré afin d'éliminer le résidu insoluble (marc). Puis une phase d'évaporation — généralement sous vide pour éviter une élévation trop forte de la température - élimine tout ou partie du solvant. La forme ainsi obtenue :

- est une forme concentrée en principes actifs ;
- peut être ajustée à une teneur fixe en principe actif (pour assurer une reproductibilité de l'action) ;
- peut être incorporée dans une [forme galénique](#) permettant un usage aisé, y compris en ambulatoire (gélules, comprimés, solutions, etc.). buvables) ;

Bien entendu, les plantes utilisées pour ces préparations doivent être de bonne qualité (en général conforme aux standards de la Pharmacopée). L'extraction peut en effet, selon la nature du solvant utilisé, éliminer une partie des contaminants (ex. : pesticide) ou au contraire les concentrer ... Lorsque l'extrait est un extrait hydro-alcoolique de titre élevé, il est généralement nécessaire que la toxicité du " médicament de phytothérapie " qu'il permet d'obtenir soit évaluée avant sa commercialisation<sup>3</sup>.

Il existe également un 3<sup>e</sup> solvant: la [glycérine](#) végétale. On obtient alors une triple extraction<sup>4</sup> (eau/alcool/glycérine) qui permet d'obtenir une préparation proche du totum de la plante et avec un titrage alcoolique diminué. L'efficacité est plus élevée.

Pour les plantes ne figurant pas sur la liste de celles qui peuvent conduire à l'élaboration de ces phytomédicaments, les médicaments qui en contiennent des extraits — on n'est plus dans le strict domaine de la phytothérapie — doivent satisfaire aux exigences de l'[autorisation de mise sur le marché](#) (AMM) standard obligatoire pour tout médicament ; le cas échéant, ils peuvent être soumis à une contrainte de délivrance, voire de renouvellement ([ordonnance médicale](#)).

## Autres

---

On dénombre encore les teintures mères [homéopathiques](#), les macérats glycinés de bourgeons, les [ampoules buvables](#), les [huiles essentielles](#) qui constituent une discipline distincte, l'[aromathérapie](#) et les hydrolats (ou eaux florales quand il s'agit de fleurs), obtenus, comme pour la plupart des huiles essentielles, par distillation à la vapeur d'eau.

## Précautions d'emploi de la phytothérapie

---

Certaines plantes contiennent des [principes actifs](#) qui peuvent être extrêmement puissants, d'autres sont toxiques à faible dose. Le fait que l'on n'utilise que des plantes ne signifie pas que cela est sans [danger](#), la culture libre de certaines plantes est interdite dans certains pays, le cas le plus courant étant le [pavot](#) dont la culture est réglementée en [France](#) et destinée à la seule industrie pharmaceutique<sup>5</sup>.

La [pharmacologie](#) reconnaît l'action bénéfique de certaines plantes et s'attache donc à extraire le [principe actif](#) de ces plantes. La consommation « brute » de la plante induit la consommation d'autres produits contenus dans la plante que le principe actif, ne permettant ainsi pas de connaître la dose exacte de principe actif ingéré entraînant un risque de sous-dosage ou de surdosage. Pour certains médecins phytothérapeutes, les autres principes vont atténuer les effets secondaires en entrant en interaction. Un exemple : la [distillation](#) de la [lavande](#) permet de dénombrier plus de 200 [molécules](#) différentes, dont des [cétones](#) et [coumarines](#), dont la toxicité est moindre que s'ils étaient utilisés seuls<sup>6</sup>.

La composition d'une plante peut varier d'un spécimen à l'autre, dépendant du terrain, des conditions de croissance, humidité, température, ensoleillement, qui vont déterminer ce que l'on appelle en [aromathérapie](#) le [chénotype](#).

De même, il ne faut pas utiliser des plantes d'origine douteuse, puisque les facteurs de pollution, la cueillette et les méthodes de conservation, de stockage... peuvent altérer les propriétés des plantes.

Il convient d'éviter les plantes sèches vendues sous sachet transparent car la lumière altère en partie leurs propriétés<sup>7</sup>.

## Phytothérapie et professionnels de santé

---

En dehors de l'auto-médication familiale, la phytothérapie est utilisée en médecine sur conseils ou prescriptions de professionnels de santé, diplômés d'état (médecins, pharmaciens, dentistes, sages-femmes, vétérinaires, infirmières, kinésithérapeutes, etc.) ou de formation privée (naturopathes, ostéopathes, etc.).