

# Phytothérapie occidentale



## Définition

La phytothérapie ou médecine par les plantes est une forme thérapeutique qui utilise des plantes et leurs substances actives pour le traitement des maladies. Le terme «phytothérapie» a été introduit par le médecin français Henri Leclerc (1870-1955).

## Origine

La phytothérapie a été et est encore et toujours utilisée dans toutes les cultures. Elle représente une part importante des systèmes médicaux traditionnels. Les premières informations écrites nous sont parvenues des Sumériens qui peuplaient la Mésopotamie, 5000 ans avant J.-C.. Dans leur «Papyrus Neder», datant de 2000 ans avant J.-C., les Egyptiens décrivaient déjà des recettes et des indications d'origine végétale comme par exemple l'anis, le cumin, le chanvre ou les graines de lin. Dans la Grèce antique, la phytothérapie connut un véritable épanouissement grâce à Hippocrate (460-377 av. J.-C.). Pendant le premier siècle de notre ère, Dioscoride rédigea son «Materia medica» qui répertorie plus de 600 plantes médicinales et qui influencera tous les manuels de médecine jusqu'au 16e siècle.

Au début du Moyen Age, en Europe, c'était principalement les moines et les nonnes qui s'intéressaient aux vertus curatives des plantes et des herbes et qui documentaient leurs connaissances par écrit. Les écrits de l'abbesse Hildegard Von Bingen (1098-1179) sont particulièrement renommés. Il existait, à côté de cette «médecine monastique» une médecine par les plantes populaire, pratiquée par les guérisseuses. Grâce au développement systématique de la science des plantes médicinales par des savants tels que Paracelse (1493-1541), les médecins et les pharmaciens commencèrent aussi à utiliser la phytothérapie. Paracelse était le premier à définir les règles de la «Théorie des signatures»: pendant des millénaires, on avait considéré que chaque plante possédait un signe extérieur de son efficacité. Ainsi par exemple, les noix étaient prescrites pour le traitement des maux de tête à cause de leur ressemblance physique avec le cerveau humain, le chardon pour traiter le point de côté et les fleurs rouges contre l'anémie.

Au début du 19e siècle, de nouveaux procédés ont permis d'isoler les principes actifs des plantes, comme par exemple, la morphine qui provient du pavot. Mais, dès la fin du 19e siècle, la phyto-médecine perdait son monopole suite au développement rapide de la chimie moderne qui rendait possible la fabrication de médicaments de synthèse. La phytothérapie continua cependant à jouer un rôle important dans l'automédication et dans la médecine traditionnelle. Au milieu du 20e siècle, on commença à étudier l'efficacité thérapeutique des différents composés des plantes. Cette démarche raviva l'intérêt pour la phytothérapie qui fut dès lors utilisée aussi bien par les naturopathes que par les médecins conventionnels.

## Principes

La phytothérapie utilise non seulement les principes actifs isolés mais aussi les plantes entières et leurs différentes parties, telles que les feuilles, les racines, les pétales, les graines et l'écorce. La substance active principale détermine le domaine d'application médicale, mais l'effet total repose sur l'interaction entre les différents ingrédients. Ainsi par exemple, les extraits de l'écorce de saule sauvage peuvent donner de bons résultats lors du traitement des problèmes rhumatismaux. En outre, les effets secondaires de l'extrait sont nettement plus faibles que ceux de l'Aspirine®. Le taux du principe actif d'une plante médicinale dépend de la saison, de sa localisation, des engrais qu'elle reçoit, du moment de la récolte et de la façon dont elle est conservée.

