

Paul Goetz
Francis Hadji-Minaglou

CONSEIL EN PHYTOTHÉRAPIE

*Guide
à l'usage
du prescripteur*

Lavoisier
TEC & DOC

Index

Index des plantes français-latin

- Absinthe (*Artemisia absinthium*), 372
Açaï (*Euterpe oleracea*), 372
Ache des marais (*Apium graveolens*), 372
Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), 10
Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*), 12
Ail (*Allium sativum*), 14
Alchémille (*Alchemilla vulgaris*), 17
Alfalfa (*Medicago sativa*), 19
Aloès (*Aloe vera*), 21
Amla (*Phyllanthus emblica*), 24
Angélique (*Angelica archangelica*), 26
Angélique en arbre du Japon (*Aralia elata*), 373
Arbre à suif (*Myrica cerifera*), 373
Arbre du ciel (*Ailanthus altissima*), 373
Argémone du Mexique (*Argemone mexicana*), 373
Argousier (*Hippophae rhamnoides*), 28
Arnica des montagnes (*Arnica montana*), 31
Aronia (*Aronia melanocarpa*), 33
Artichaut (*Cynara scolymus*), 36
Ashwagandha (*Withania somnifera*), 38
Asperge (*Asparagus officinalis*), 373
Aspérule (*Asperula odorata*), 40
Astragale (*Astragalus membranaceus*), 42
Aubépine (*Crataegus laevigata*, *Crataegus monogyna*), 44
Bacopa (*Bacopa monnieri*), 47
Badiane de Chine (*Illicium verum*), 49
Baguenaudier (*Lessertia frutescens*), 52
Ballote noire (*Ballota nigra*), 54
Bambou (*Bambusa vulgaris*), 374
Bardane (grande) (*Arctium lappa major*), 56
Basilic sacré (*Ocimum tenuiflorum*), 374
Bergénie à feuilles charnues (*Bergenia crassifolia*), 374
Bleuet (*Centaurea cyanus*), 58
Bois de campêche (*Haematoxylum campechianum*), 374
Boldo (*Peumus boldus*), 59
Bouillon-blanc (*Verbascum thapsus*), 61
Bouleau (*Betula pendula*), 63
Bourdaïne (*Rhamnus frangula*), 65
Bourrache (*Borago officinalis*), 67
Bourse-à-pasteur (*Capsella bursa-pastoris*), 68
Bruyère (*Calluna vulgaris*), 70
Buplèvre faux (*Bupleurum falcatum*), 375
Busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*), 72
Camarine noire (*Empetrum nigrum*), 375
Camomille allemande, voir Matricaire
Camomille (grande) (*Tanacetum parthenium*), 74
Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), 77
Canneberge (*Vaccinium macrocarpon*), 80
Cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*), 81
Cannelle de Magellan (*Drimys winteri*), 375
Capucine (*Tropaeolum majus*), 83
Cardamome (*Elettaria cardamomum*), 85
Caroubier (*Ceratonia siliqua*), 87
Carthame des teinturiers (*Carthamus tinctorius*), 89
Cascara (*Rhamnus purshiana*), 91
Cassis (*Ribes nigrum*), 93, 96
Cataire (*Calamintha nepeta*), 375
Cèdre du Liban (*Cedrus libani*), 375
Chaga (*Inonotus obliquus*), 376
Change-écorce (*Aphloia theiformis*), 376
Chardon-Marie (*Silybum marianum*), 97
Chélidoïne (*Chelidonium majus*), 100
Chicorée (*Cichorium intybus*), 102
Chirette verte (*Andrographis paniculata*), 376
Chrysanthellum (*Chrysanthellum americanum*), 104
Cimicifuga (*Actaea racemosa*), 106
Clavalière d'Amérique (*Zanthoxylum americanum*), 376
Colombo (*Jateorhiza palmata*), 377
Condurango (*Marsdenia cundurango*), 108
Consoude (*Symphytum officinale*), 110
Corossol (*Anona muricata*), 377
Corydale bulbeuse (*Corydalis cava*), 377
Courge (*Cucurbita pepo*), 112
Cresson des fontaines (*Nasturtium officinale*), 377
Croix de Malte, voir Tribule
Curcuma de Java (*Curcuma zanthorrhiza*), 114
Curcuma long (*Curcuma longa*), 116
Cuscute (*Cuscuta epithimum*), 378
Damiana (*Turnera diffusa*), 119
Desmodium (*Desmodium adscendens*), 121
Douce-amère (*Solanum dulcamara*), 378
Droséra (*Drosera rotundifolia*), 122
Échinacée (*Echinacea purpurea*, *Echinacea angustifolia*, *Echinacea pallida*), 124
Églantier (*Rosa canina*), 127
Éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*), 130
Épilobe (*Epilobium*), 133
Eschscholtzia (*Eschscholtzia californica*), 135
Faux schisandra (*Kadsura japonica*), 378

- Fenouil (*Foeniculum vulgare*), 137
 Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*), 140
 Figuier (*Ficus carica*), 378
 Figuier de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*), 142
 Fragon, voir Petit houx
 Fucus (*Fucus vesiculosus*), 145
 Fumeterre (*Fumaria officinalis*), 147
 Ganoderme (*Ganoderma lucidum*), 149
 Garance des teinturiers (*Rubia tinctorum*), 378
 Garcinia (*Garcinia gummi-gutta*), 378
 Gattilier (*Vitex agnus-castus*), 151
 Gentiane (*Gentiana lutea*), 154
 Géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*), 379
 Getto (*Alpinia zerumbet*), 379
 Gingembre (*Zingiber officinale*), 155
 Ginkgo (*Ginkgo biloba*), 158
 Ginseng (*Panax ginseng*, *Panax quinquefolius*), 162
 Ginseng américain, voir Ginseng
 Ginseng de Sibérie, voir Éleuthérocoque
 Girofle (*Syzygium aromaticum*), 168
 Goji (*Lycium barbarum*, *Lycium chinense*), 382
 Grande berce (*Heracleum spondylium*), 379
 Grémil (*Lithospermum officinale*), 379
 Griffes de chat (*Uncaria tomentosa*), 170
 Griffes du diable, voir Harpagophyton
 Griffonia (*Griffonia simplicifolia*), 172
 Grindélie (*Grindelia squarrosa*, *Grindelia robusta*), 175
 Guarana (*Paullinia cupana*), 176
 Guggul (*Commiphora mukul*), 179
 Gui (*Viscum album*), 181
 Gymnème (*Gymnema sylvestris*), 380
 Hamamélis (*Hamamelis virginiana*), 183
 Harpagophyton (*Harpagophytum procumbens*), 185
 Hélonias (*Chamaelirium luteum*), 380
 Herbe à la fièvre (*Eupatorium perfoliatum*), 189
 Herniaire (*Hernaria glabra*), 380
 Hoodia (*Hoodia gordonii*), 380
 Houblon (*Humulus lupulus*), 191
 Hydrocotyle indien (*Centella asiatica*), 194
 Ibéris amer (*Iberis amara*), 380
 Ignose, voir Yam
 Immortelle des sables (*Helichrysum arenarium*), 196
 Indigotier sauvage (*Baptisia tinctoria*), 197
 Ispaghul (*Plantago ovata*), 199
 Kalanchoe (*Bryophyllum pinnatum*), 380
 Karkadé (*Hibiscus sabdariffa*), 201
 Kava (*Piper methysticum*), 381
 Kinkéliba (*Combretum micranthum*), 203
 Kola (*Cola acuminata*), 205
 Kudzu (*Pueraria lobata*), 207
 Kutki (*Picrorhiza kurroa*), 381
 Laïche des sables (*Carex arenaria*), 381
 Lapacho (*Tabebuia avellanedae*), 381
 Lei-gong-teng (*Tripterygium wilfordii*), 381
 Leuzée (*Rhaponticum carthamoides*), 382
 Levure (riz rouge) (*Monascus purpureus*), 387
 Lichen d'Islande (*Cetraria islandica*), 382
 Lierre grim pant (*Hedera helix*), 210
 Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*), 382
 Lin (*Linum usitatissimum*), 212
 Liveche (*Levisticum officinale*), 215
 Luzerne cultivée, voir Alfalfa
 Lyciet commun (*Lycium barbarum*, *Lycium chinense*), 382
 Maca (*Lepidium meyenii*), 217
 Magnolia (*Magnolia obovata*, *Magnolia officinalis*), 383
 Manuka (*Leptospermum scoparium*), 383
 Margousier (*Azadirachta indica*), 219
 Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*), 383
 Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*), 222
 Marrube blanc (*Marrubium vulgare*), 225
 Maté (*Ilex paraguayensis*), 227
 Matricaire (*Matricaria recutita*), 230
 Mauve (*Malva sylvestris*), 234
 Mélèze (*Larix decidua*), 383
 Mélilot (*Melilotus officinalis*), 236
 Mélisse (*Melissa officinalis*), 238
 Menthe (*Mentha × piperita*), 241
 Millepertuis (*Hypericum perforatum*), 243
 Mimosa (*Mimosa tenuiflora*), 383
 Miswak (*Salvadora persica*), 384
 Molène, voir Bouillon-blanc
 Momordique (*Momordica charantia*), 247
 Monotrope suce-pin (*Monotropa hypopitys*), 384
 Mucuna (*Mucuna pruriens*), 249
 Muira puama (*Ptychopetalum olacoides*), 251
 Myrrhe (*Commiphora myrrha*), 253
 Myrte (*Myrtus communis*), 255
 Myrtille (*Vaccinium myrtillus*), 257
 Nard indien (*Nardostachys jatamansi*), 384
 Neem, voir Margousier
 Nénuphar (*Nymphaea alba*), 384
 Nigelle (*Nigella sativa*), 259
 Nopal, voir Figuier de Barbarie
 Nyctanthe arbre-triste (*Nyctanthes arbor-tristis*), 384
 Oliban (*Boswellia serrata*), 263
 Olivier (*Olea europaea*), 265
 Oranger amer (*Citrus aurantium*), 268
 Origan commun (*Origanum onites*, *Origanum vulgare*), 270
 Orme champêtre (*Ulmus glabra*), 385
 Orthosiphon (*Orthosiphon aristatus*), 272
 Ortie (*Urtica dioica*, *Urtica urens*), 274
 Osha (*Ligusticum porteri*), 385
 Paliure (*Paliurus spina-christi*), 278
 Palmier d'Amérique du Nord (*Serenoa repens*), 279
 Paprika (*Capsicum annuum*), 385
 Passiflore (*Passiflora incarnata*), 281
 Pastel des teinturiers (*Isatis tinctoria*), 385

Pavot jaune de Californie, voir *Eschscholtzia*
 Pensée sauvage (*Viola tricolor*), 284
 Perilla (*Perilla frutescens*), 286
 Pervenche (petite) (*Vinca minor*), 289
 Pétasite (*Petasites hybridus*), 290
 Petit houx (*Ruscus aculeatus*), 293
 Piscidie de Jamaïque (*Piscidia piscipula*), 386
 Pissenlit (*Taraxacum officinale*), 296
 Pivoine (*Paeonia officinalis*), 298
 Plantain (*Plantago lanceolata*, *Plantago major*), 300
 Poirier à ombrelle (*Chimaphila umbellata*), 386
 Poivre noir (*Piper nigrum*), 386
 Prêle (*Equisetum arvense*), 303
 Prunellier (*Prunus spinosa*), 386
 Prunier d'Afrique (*Pygeum africanum*), 306
 Pulmonaire (*Pulmonaria officinalis*), 387
 Quassie amère (*Quassia amara*), 387
 Quebracho (*Aspidosperma quebracho-blanco*), 387
 Quinquina rouge (*Cinchona succirubra*), 308
 Racine de la taïga, voir Éleuthérocoque
 Radis noir (*Raphanus sativus*), 387
 Raisin d'ours, voir Busserole
 Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*), 311
 Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*), 313
 Renouée poivre d'eau (*Persicaria hydropiper*), 387
 Rhodiola (*Rhodiola rosea*), 316
 Rhubarbe (*Rheum officinale*), 319
 Riz rouge (levure) (*Monascus purpureus*), 387
 Romarin (*Rosmarinus officinalis*), 321
 Safran (*Crocus sativus*), 323
 Sang-dragon (*Croton lechleri*), 388
 Santal (*Santalum album*), 388
 Saule (*Salix alba*), 327
 Schisandra (*Schisandra chinensis*), 330
 Scrofulaire (*Scrophularia nodosa*), 333
 Scutellaire barbue (*Scutellaria barbata*), 388
 Scutellaire casquée (*Scutellaria lateriflora*), 389
 Scutellaire du Baïkal (*Scutellaria baicalensis*), 388
 Séné (*Senna alexandrina*), 335
 Solidage, voir Verge d'or
 Souci (*Calendula officinalis*), 337
 Sumac odorant (*Rhus aromatica*), 389
 Sureau (*Sambucus nigra*), 340, 341
 Tamarin (*Tamarindus indica*), 344
 Thé de Java, voir Orthosiphon
 Thé du New Jersey (*Ceanothus americanus*), 389
 Tilleul (*Tilia cordata*), 346
 Topinambour (*Helianthus tuberosus*), 389
 Trèfle rouge (*Trifolium pratense*), 348
 Tribule terrestre (*Tribulus terrestris*), 349
 Tussilage (*Tussilago farfara*), 351
 Uzara (*Xysmalobium undulatum*), 389
 Valériane (*Valeriana officinalis*), 354
 Verge d'or (*Solidago virgaurea*), 357
 Vergerette du Canada (*Erigeron canadensis*), 360
 Verveine (*Verbena officinalis*), 361

Vierge à grandes fleurs (*Cactus grandiflorus*), 390
 Vigne rouge (*Vitis vinifera*), 363
 Vigne vierge (*Ampelopsis veitchi*), 390
 Yam (*Dioscorea villosa*), 366
 Yohimbe (*Pausinystalia johimbe*), 367
 Yuzu (*Citrus junos*), 390

Index des plantes latin-français

Acanthopanax senticosus, voir *Eleutherococcus senticosus* (Éleuthérocoque)
Achillea millefolium (Achillée millefeuille), 10
Actaea racemosa (Cimicifuga), 106
Aesculus hippocastanum (Marronnier d'Inde), 222
Agrimonia eupatoria -Aigremoine), 12
Ailanthus altissima (Arbre du ciel), 373
Alchemilla vulgaris (Alchémille), 17
Allium sativum (Ail), 14
Aloe vera (Aloès), 21
Alpinia zerumbet (Getto), 379
Ampelopsis veitchi (Vigne vierge), 390
Andrographis paniculata (Chirette verte), 376
Angelica archangelica (Angélique), 26
Anona muricata (Corossol), 377
Aphloia theiformis (Change-écorce), 376
Apium graveolens (Ache des marais), 372
Aralia elata (Angélique en arbre du Japon), 373
Arctium lappa major (Grande bardane), 56
Arctostaphylos uva-ursi (Busserole), 72
Argemone mexicana (Argémone du Mexique), 373
Arnica montana (Arnica des montagnes), 31
Aronia melanocarpa (Aronia), 33
Artemisia absinthium (Absinthe), 372
Asparagus officinalis (Asperge), 373
Asperula odorata (Aspérule), 40
Aspidosperma quebracho-blanco (Quebracho), 387
Astragalus membranaceus (Astragale), 42
Azadirachta indica (Margousier), 219
Bacopa monnieri (Bacopa), 47
Ballota nigra (Ballote noire), 54
Bambusa vulgaris (Bambou), 374
Baptisia tinctoria (Indigotier sauvage), 197
Bergenia crassifolia (Bergénie à feuilles charnues), 374
Betula pendula (Bouleau), 63
Borago officinalis (Bourrache), 67
Boswellia serrata (Oliban), 263
Bryophyllum pinnatum (Kalanchoe), 380
Bupleurum falcatum (Buplèvre faux), 375
Cactus grandiflorus (Vierge à grandes fleurs), 390
Calamintha nepeta (Cataire), 375
Calendula officinalis (Souci), 337
Calluna vulgaris (Bruyère), 70

- Capsella bursa-pastoris* (Bourse-à-pasteur), 68
Capsicum annuum (Paprika), 385
Carex arenaria (Laîche des sables), 381
Carthamus tinctorius (Carthame des teinturiers), 89
Ceanothus americanus (Thé du New Jersey), 389
Cedrus libani (Cèdre du Liban), 375
Centaurea cyanus (Bleuet), 58
Centella asiatica (Hydrocotyle indien), 194
Ceratonia siliqua (Caroubier), 87
Cetraria islandica (Lichen d'Islande), 382
Chamaelirium luteum (Hélonias), 380
Chamaemelum nobile (Camomille romaine), 77
Chelidonium majus (Chélidoine), 100
Chimaphila umbellata (Poirier à ombrelle), 386
Chrysanthellum americanum (Chrysanthellum), 104
Cichorium intybus (Chicorée), 102
Cinchona succirubra (Quinquina rouge), 308
Cinnamomum zeylanicum (Cannelle), 81
Citrus aurantium (Oranger amer), 268
Citrus junos (Yuzu), 390
Cola acuminata (Kola), 205
Combretum micranthum (Kinkéliba), 203
Commiphora mukul (Guggul), 179
Commiphora myrrha (Myrrhe), 253
Corydalis cava (Corydale bulbeuse), 377
Crataegus laevigata (Aubépine), 44
Crataegus monogyna (Aubépine), 44
Crocus sativus (Safran), 323
Croton lechleri (Sang-dragon), 388
Cucurbita pepo (Courge), 112
Curcuma longa (Curcuma long), 116
Curcuma zanthorrhiza (Curcuma de Java), 114
Cuscuta epithymum (Cuscute), 378
Cynara scolymus (Artichaut), 36
Desmodium adscendens (Desmodium), 121
Dioscorea villosa (Yam), 366
Drimys winteri (Cannelle de Magellan), 375
Drosera rotundifolia (Droséra), 122
Echinacea angustifolia (Échinacée), 124
Echinacea pallida (Échinacée), 124
Echinacea purpurea (Échinacée), 124
Elettaria cardamomum (Cardamome), 85
Eleutherococcus senticosus (Éleuthérocoque), 130
Empetrum nigrum (Camarine noire), 375
Epilobium (Épilobe), 133
Equisetum arvense (Prêle), 303
Erigeron canadensis (Vergerette du Canada), 360
Eschscholtzia californica (Eschscholtzia), 135
Eupatorium perfoliatum (Herbe à la fièvre), 189
Euterpe oleracea (Açaï), 372
Ficus carica (Figuier), 378
Filipendula ulmaria (Reine-des-prés), 313
Foeniculum vulgare (Fenouil), 137
Fucus vesiculosus (Fucus), 145
Fumaria officinalis (Fumeterre), 147
Ganoderma lucidum (Ganoderme), 149
Garcinia gummi-gutta (Garcinia), 378
Gentiana lutea (Gentiane), 154
Ginkgo biloba (Ginkgo), 158
Glechoma hederacea (Lierre terrestre), 382
Glycyrrhiza glabra (Régliasse), 311
Griffonia simplicifolia (Griffonia), 172
Grindelia squarrosa (Grindélie), 175
Grindelia robusta (Grindélie), 175
Gymnema sylvestris (Gymnéma), 380
Haematoxylum campechianum (Bois de campêche), 374
Hamamelis virginiana (Hamamélis), 183
Harpagophytum procumbens (Harpagophyton), 185
Hedera helix (Lierre grimpant), 210
Helianthus tuberosus (Topinambour), 389
Helichrysum arenarium (Immortelle des sables), 196
Heracleum spondylium (Grande berce), 379
Hernaria glabra (Herniaire), 380
Hibiscus sabdariffa (Karkadé), 201
Hippophae rhamnoides (Argousier), 28
Hoodia gordonii (Hoodia), 380
Humulus lupulus (Houblon), 191
Hypericum perforatum (Millepertuis), 243
Iberis amara (Ibérís amer), 380
Ilex paraguariensis (Maté), 227
Illicium verum (Badiane de Chine), 49
Inonotus obliquus (Chaga), 376
Isatis tinctoria (Pastel des teinturiers), 385
Jateorhiza palmata (Colombo), 377
Kadsura japonica (Faux schisandra), 378
Larix decidua (Mélèze), 383
Lepidium meyenii (Maca), 217
Leptospermum scoparium (Manuka), 383
Lessertia frutescens (Baguenaudier), 52
Levisticum officinale (Livèche), 215
Ligusticum porteri (Osha), 385
Linum usitatissimum (Lin), 212
Lithospermum officinale (Grémil), 379
Lycium barbarum (Lyciet commun, Goji), 382
Lycium chinense (Lyciet commun, Goji), 382
Magnolia obovata (Magnolia), 383
Magnolia officinalis (Magnolia), 383
Malva sylvestris (Mauve), 234
Marrubium vulgare (Marrube blanc), 225
Marsdenia cundurango (Condurango), 108
Matricaria recutita (Matricaire), 230
Medicago sativa (Alfalfa), 19
Melilotus officinalis (Mélilot), 236
Melissa officinalis (Mélisse), 238
Mentha × piperita (Menthe), 241
Mimosa tenuiflora (Mimosa), 383
Momordica charantia (Momordique), 247
Monascus purpureus (Levure de riz rouge), 387
Monotropa hypopitys (Monotrope suce-pin), 384
Mucuna pruriens (Mucuna), 249
Myrica cerifera (Arbre à suif), 373

- Myrtus communis* (Myrte), 255
Nardostachys jatamansi (Nard indien), 384
Nasturtium officinale (Cresson des fontaines), 377
Nigella sativa (Nigelle), 259
Nyctanthes arbor-tristis (Nyctanthe arbre-triste), 384
Nymphaea alba (Nénuphar), 384
Ocimum tenuiflorum (Basilic sacré), 374
Olea europaea (Olivier), 265
Opuntia ficus-indica (Figuier de Barbarie), 142
Origanum majorana (Marjolaine à coquilles), 383
Origanum onites (Origan commun), 270
Origanum vulgare (Origan commun), 270
Orthosiphon aristatus (Orthosiphon), 272
Paeonia officinalis (Pivoine), 298
Paliurus spina-christi (Paliure), 278
Panax ginseng (Ginseng), 162
Panax quinquefolius (Ginseng), 162
Passiflora incarnata (Passiflore), 281
Paullinia cupana (Guarana), 176
Pausinystalia johimbe (Yohimbe), 367
Pelargonium sidoides (Géranium du Cap), 379
Perilla frutescens (Perilla), 286
Persicaria hydropiper (Renouée poivre d'eau), 387
Petasites hybridus (Pétasite), 290
Peumus boldus (Boldo), 59
Phyllanthus emblica (Amla), 24
Picrorhiza kurroa (Kutki), 381
Piper methysticum (Kava), 381
Piper nigrum (Poivre noir), 386
Piscidia piscipula (Piscidie de Jamaïque), 386
Plantago lanceolata (Plantain), 300
Plantago major (Plantain), 300
Plantago ovata (Ispaghul), 199
Prunus spinosa (Prunellier), 386
Ptychopetalum olacoides (Muiru puama), 251
Pueraria lobata (Kudzu), 207
Pulmonaria officinalis (Pulmonaire), 387
Pygeum africanum (Prunier d'Afrique), 306
Quassia amara (Quassie amère), 387
Raphanus sativus (Radis noir), 387
Rhamnus frangula (Bourdaine), 65
Rhamnus purshiana (Cascara), 91
Rhaponticum carthamoides (Leuzée), 382
Rheum officinale (Rhubarbe), 319
Rhodiola rosea (Rhodiola), 316
Rhus aromatica (Sumac odorant), 389
Ribes nigrum (Cassis), 93, 96
Rosa canina (Églantier), 127
Rosmarinus officinalis (Romarin), 321
Rubia tinctorum (Garance des teinturiers), 378
Ruscus aculeatus (Petit houx), 293
Salix alba (Saule), 327
Salvadora persica (Miswak), 384
Sambucus nigra (Sureau), 340, 341
Santalum album (Santal), 388
Schisandra chinensis (Schisandra), 330
Scrophularia nodosa (Scrofulaire), 333
Scutellaria baicalensis (Scutellaire du Baïkal), 388
Scutellaria barbata (Scutellaire barbue), 388
Scutellaria lateriflora (Scutellaire casquée), 389
Senna alexandrina (Séné), 335
Serenoa repens (Palmier d'Amérique du Nord), 279
Silybum marianum (Chardon-Marie), 97
Solanum dulcamara (Douce-amère), 378
Solidago virgaurea (Verge d'or), 357
Symphytum officinale (Consoude), 110
Syzygium aromaticum (Girofle), 168
Tabebuia avellaneda (Lapacho), 381
Tamarindus indica (Tamarin), 344
Tanacetum parthenium (Grande camomille), 74
Taraxacum officinale (Pissenlit), 296
Tilia cordata (Tilleul), 346
Tribulus terrestris (Tribule terrestre), 349
Trifolium pratense (Trèfle rouge), 348
Trigonella foenum-graecum (Fenugrec), 140
Tripterygium wilfordii (Lei-gong-teng), 381
Tropaeolum majus (Capucine), 83
Turnera diffusa (Damiana), 119
Tussilago farfara (Tussilage), 351
Ulmus glabra (Orme champêtre), 385
Uncaria tomentosa (Griffe de chat), 170
Urtica dioica (Ortie), 274
Urtica urens (Ortie), 274
Vaccinium macrocarpon (Canneberge), 80
Vaccinium myrtillus (Myrtille), 257
Valeriana officinalis (Valériane), 354
Verbascum thapsus (Bouillon-blanc), 61
Verbena officinalis (Verveine), 361
Vinca minor (Petite pervenche), 289
Viola tricolor (Pensée sauvage), 284
Viscum album (Gui), 181
Vitex agnus-castus (Gattilier), 151
Vitis vinifera (Vigne rouge), 363
Withania somnifera (Ashwagandha), 38
Xysmalobium undulatum (Uzara), 389
Zanthoxylum americanum (Clavalier d'Amérique), 376
Zingiber officinale (Gingembre), 155

Index des pathologies

- Accident vasculaire cérébral, 392
 Acné, 393
 Adénome de la prostate, 394
 Aérocolie, 395
 Algoménorrhée, 418
 Allaitement, 395
 Allergie, 396

- Alopécie, 397
Aménorrhée, 398
Angine, 399
Angoisse, 400
Anorexie, *voir* Inappétance
Arthrite rhumatoïde, 401
Arthrose, 402
Asthénie, 403
Asthme, 404
Athérosclérose, 405
Bronchite aiguë, 406
Bronchite chronique, 407
Burn-out, 408
Cellulite, 408
Céphalée, 410
Cholestérol (excès de), *voir* Syndrome métabolique
Colibacillose, 410
Colite infectieuse, 410
Colite ulcéreuse chronique, 411
Côlon irritable, 412
Colopathie spasmodique, 412
Conjonctivite, 413
Constipation, 414
Culotte de cheval, *voir* Lipodystrophie
Cystite, 415
Cystopathies, 416
Dépression, 417
Dysménorrhée, 418
Dystonie neurovégétative, 419
Endométriose, 420
Érythème solaire, 421
Fibromyalgie, 422
Gale, 423
Gastrite, 424
Goutte, 424
Grippe, 425
Halitose, 426
Hémorroïdes, 427
Hépatopathie avec cytolysse, 428
Hépatopathie par surcharge, 429
Herpès, 430
Hypertension artérielle, 431
Hypertrophie bénigne de la prostate, *voir* Adénome de la prostate
Hypotension artérielle, 432
Hypothyroïdie, 433
Inappétence, 433
Insomnie, 434
Insuffisance biliaire, 435
Insuffisance veineuse, 436
Laryngite, 437
Lipodystrophie, 408
Lithiase biliaire, 438
Lithiase urinaire, 439
Lombalgie, 440
Lymphoedème, 441
Maigreur, 442
Migraine, 443
Mycose cutanée, 443
Névrалgie, 444
Névrite, 444
Obésité, 445
Oligoménorrhée, 398
Oncologie, 446
Ostéoporose, 447
Otite, 448
Peau grasse, 450
Peau sèche, 450
Pharyngite, 399
Préménopause, 451
Psoriasis, 453
Séborrhée du cuir chevelu, 454
Sevrage des psychotropes, 455
Sinusite, 456
Spasmophilie, 457
Stress, 458
Syndrome métabolique, 459
Syndrome prémenstruel, 459
Tendinite, 460
Toux, 461
Trachéite, 462
Troubles de la libido, 463
Troubles de la mémoire, 464
Ulcère gastroduodénal, *voir* Gastrite
Vergetures, 465
Verrues, 466
Vertige, 467
Viroses, 467 ; *voir aussi* Grippe
Vulvo-vaginite, 468
Zona, 469

Achillée millefeuille

(*Achillea millefolium* L.)

Herbe aux charpentiers

Anglais : yarrow

Allemand : Schafgarbe

Détermination botanique

Nom retenu : *Achillea millefolium* L., 1753.

Famille : Astéracées.

Synonymes : nombreux synonymes dont *Achillea ceretanica* Sennen, *A. bicolor* Wender, *A. lanulosa* Nutt., *A. megacephala* Raup, *A. rosea* Desf.

Taxonomie : TB 8527, IPNI 2294-2.

Origine : prés, bois, bords des chemins, Europe, Amérique du Nord, Asie, Australie.

Description botanique : plante vivace à fleurs blanches, souvent purpurines, à ligules plus courtes que la moitié de l'involucre. Morceaux coupés ou longues lanières, brun clair-cendré à l'extérieur, largeur variable (env. 1-2 mm d'épaisseur).

Parties utilisées : sommités fleuries contenant au minimum 2 mL/kg d'huile essentielle et au minimum 0,02 % de proazulènes exprimés en chamazulène.

Standardisation : il existe de nombreux hybrides, difficiles à différencier et tous regroupés dans les pharmacopées sous l'appellation « taxons d'*A. millefolium* ».

Constituants chimiques principaux

- Huile essentielle (0,2-1 %) : azulène (6-19 % max. 40 %), variations selon chémotypes.
- Flavonoïdes dont luteolin O-acétylhexoside, apigenin 7-O-glucoside, artémétine (flavonoïde méthoxylé).
- Acides phénols dont cis- et trans-3,5-O-dicaffeoylquinique.
- Lactones sesquiterpéniques (guaïanolides surtout, germacranolides, eudesmanolides) conférant l'amertume, entre autres.
- Coumarines.
- Dérivés polyacétyléniques.
- Acides aminés.
- Acides gras : acides linoléique, myristique, oléique, oxalique, malique, etc.
- Tocophérols : α , β et γ .

Pharmacologie

Effet antimicrobien contre les bactéries, les mycoses, attribué à l'huile essentielle (elle dépend des chémotypes) et à certaines lactones sesquiterpéniques (Candan *et al.*, 2010).

Activité anti-inflammatoire. Le chamazulène inhibe les leucotriènes B et la synthèse des polynucléaires. Ses flavonoïdes et lactones sesquiterpéniques interviennent aussi dans l'activité anti-inflammatoire (Madaus, 1976 ; Willuhn, 2002 ; Kastner *et al.*, 1993 ; Benedek, 2007).

Activité antiphlogistique. Sur les inflammations cutanées par inhibition de l'*human neutrophil elastase* et dans une moindre mesure des métalloprotéinase MMP-2 et-9 (Madaus, 1976 ; Kastner *et al.*, 1993 ; Benedek, 2007).

Activité diurétique et hypotensive. Par action directe sur les bradykinines (de Souza, 2013) et les prostaglandines, ainsi que par inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (artémétine) (Actis-Goretta, 2003).

Effet antioxydant. Attribué aux flavonoïdes, aux tocophérols et à la vitamine C (Candan *et al.*, 2010 ; Kintzios *et al.*, 2010 ; Dias *et al.*, 2013 ; Chanishvili *et al.*, 2007 ; Trumbeckaite *et al.*, 2011 ; Vitalini *et al.*, 2011).

Effet spasmolytique. Dû aux flavonoïdes (Lemmens-Gruber *et al.*, 2006).

Activité biliaire. Augmente le flot de bile grâce aux acides dicaffeoylquiniques, lactones sesquiterpéniques (Benedek *et al.*, 2006).

Effet hémostatique. Utilisation traditionnelle lors de crises hémorroïdaires.

Effet gastroprotecteur, anti-ulcérogène (Potrich, 2010).

Effet anti-diabétique. Non validé pour l'instant, *A. millefolium* pourrait être inhibiteur de l'alpha-glucosidase.

Utilisations traditionnelles

La première mention revient à Dioscoride dans les fistules, les hémorragies, les ulcères. Au Moyen Âge on consomme la plante en salade en particulier le Jeudi Saint. Elle fut plus tard mélangée au pain, et servit aussi de succédané au tabac et au houblon. Bock et Matthioli en font une drogue des plaies et des métrorragies. Weinmann (XVIII^e siècle) s'en sert dans les métrorragies, les épistaxis, les hémoptysies, les leucorrhées,... En Angleterre, elle est la plante des hémorroïdes, des énurésies et elle est emménagogue. Selon les Cahiers de l'Agence, les indications traditionnelles sont : le traitement des troubles digestifs tels que ballonnement épigastrique, lenteur

à la digestion, éructations, flatulences, le traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.

Indications médicales retenues

- En interne :
 - inflammation du tube digestif haut : gastrite hypotonique, hypochlorhydrique, gastropathie chronique fonctionnelle, duodéno-entérite inflammatoire ;
 - pelvialgies spasmodiques ou idiopathiques, pelvialgies liées à la ménopause ;
 - ou aux règles, algoménorrhées, et dysménorrhées (Jenabi *et al.*, 2015) ;
 - troubles dyspeptiques gastro-intestinaux (Commission E) ;
 - bain de siège, douleurs du petit bassin chez la femme, d'origine psychosomatique (Commission E), hémorroïdes ;
 - draineur dans la maladie métabolique.
- En externe : traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux dans les affections dermatologiques et comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, gerçures (Cahiers de l'Agence, 1998).

Formes galéniques et posologie

Formes. Forme sèche pour tisane (macérée, décortée ou infusée), teinture-mère, extrait fluide, extrait hydroglycolique.

Posologie. Selon la Commission E et la monographie de l'ESCOMP, la dose est de 4,5 g de drogue par jour s'il s'agit de l'herbe et de 3 g s'il s'agit des fleurs. Sous forme de tisane : en infusion de cuillère à thé de 1,5 g, à infuser 5 min. À prendre plusieurs fois par jour, en la préparant de préférence peu de temps avant l'emploi. Sous forme de jus de la plante : 1 cuillère à soupe par jour :

- extrait fluide : plusieurs fois par jour 10-20 gouttes ;
- teinture TM : 20-30 gouttes dans 50 mL d'eau, 2 fois par jour une demi-heure avant le repas ;
- extrait sec : 600 mg/jour (il faut se renseigner sur la qualité de l'extrait sec auprès du producteur).

Toxicité

Toxicité selon les tests et effets secondaires.

Aucune toxicité chronique (Cavalcanti *et al.*, 2006). Cependant l'achilléine pourrait avoir un effet anticoagulant qui se discute (Barnes, 2010). Les lactones sesquiterpéniques possédant un cycle alpha-méthylène-gamma-lactonique peuvent provoquer des allergies de contact (Yong Li *et al.*, 2012).

Interactions médicamenteuses. Pas de données.

Contre-indications/Précautions d'emploi.

Grossesse et allaitement : elle est traditionnellement réputée être abortive, affectant le cycle menstruel. Pendant l'allaitement, une utilisation excessive n'est pas recommandée. Pas d'utilisation locale en cas d'allergie aux astéracées.

Associations

Camomille, plantain, calendula, petite centaurée, tormentille, bourse-à-pasteur, pissenlit.

BIBLIOGRAPHIE

- Actis-Goretta L, Ottaviani JI, Keen CL, *et al.* (2003). Inhibition of angiotensin converting enzyme (ACE) activity by flavan-3-ols and procyanidins. *FEBS Lett*, 555 : 597-600.
- Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD (2010). *Herbal medicines. A guide for healthcare professionals.* London, Pharmaceutical Press, 3rd ed revised.
- Benedek B, Geisz N, Jäger W, *et al.* (2006). Choleric effects of yarrow (*Achillea millefolium* s.l.) in the isolated perfused rat liver. *Phytomedicine*, 13 : 702-6.
- Benedek B, Kopp B, Matthias F (2007). Melzig. *Achillea millefolium* L. s.l. – Is the anti-inflammatory activity mediated by protease inhibition? *J Ethnopharmacol*, 113 (2) : 312-7.
- Candan F, Unlu M, Tepe B, *et al.* (2010). Antioxidant and antimicrobial activity of the essential oil and methanol extracts of *Achillea millefolium* subsp. *millefolium* Afan. (Asteraceae). *J Ethnopharmacol*, 87 : 215-20.
- Chanishvili SH, Badridze G, Rapava L, *et al.* (2007). Effect of altitude on the contents of antioxidants in leaves of some herbaceous plants. *Russian Journal of Ecology*, 38 : 367-73.
- Cavalcanti AM, Baggio CH, Freitas CS, *et al.* (2006). Safety and antiulcer efficacy studies *Achillea millefolium* L. after chronic treatment in Wistar rats. *J Ethnopharmacol*, 107 : 277-84.
- de Souza P, Crestani S, da Silva R de C, *et al.* (2013). Involvement of bradykinin and prostaglandins in the diuretic effects of *Achillea millefolium* L. (Asteraceae). *J Ethnopharmacol*, 149 (1) : 157-61.
- Dias MI, Barros L, Dueñas M, *et al.* (2013). Chemical composition of wild and commercial *Achillea millefolium* L. and bioactivity of the methanolic extract, infusion and decoction. *Food Chemistry*, 141 (4) : 4152-410.
- Jenabi E, Fereidoony B (2015). Effect of *Achillea Millefolium* on relief of primary dysmenorrhea: a double-blind randomized clinical trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 28 (5) : 402-4.
- Kastner U, Sosa S, Tubaro A, *et al.* (1993). Anti-edematous activity of sesquiterpene lactones from different taxa of the *Achillea millefolium* group. *Planta Med*, 59 : A669.
- Kintzios S, Papageorgiou K, Yiakoumettis I, *et al.* (2010). Evaluation of the antioxidants activities of four Slovene medicinal plant species by traditional and novel biosensory assays. *J Pharmaceutical Biomed Analysis*, 53 : 773-6.
- Lemmens-Gruber R, Marchart E, Rawnduzi P, *et al.* (2006). Investigation of the spasmolytic activity of the flavonoid fraction of *Achillea millefolium* s.l. on isolated guinea-pig ilea. *Arzneimittelforschung/Drug Res*, 56 : 582-8.
- Madau G (1976). *Lehrbuch der biologischen Heilmittel*, vol. 3. Georg Olms Verlag, Hildesheim, p. 1911-9.
- Potrich FB, Allemann A, da Silva LM, *et al.* (2010). Antiulcerogenic activity of hydroalcoholic extract of *Achillea millefolium* L.: Involvement of the antioxidant system. *J Ethnopharmacol*, 130 (1) : 85-92.

Cuscuta

Cuscuta du thym
Cuscuta epithymum L.

Famille : Convolvulacées.

Drogue : parties aériennes.

Constituants chimiques : saponines, tanins.

Pharmacologie : effet laxatif, draineur hépatique.

Indications : constipation, insuffisance biliaire, ballonnements.

Toxicité : irritation intestinale en surdosage.

Douce-amère

Solanum dulcamara L.

Famille : Solanacées.

Drogue : tige.

Constituants chimiques : alcaloïdes stéroïdiques (0,07 à 0,4 %) (tomatidénol, alpha-solamarine, bêta-solamarine, soladulcidine), soladulcidinetétraoside, solasodine, solasonine, solamargine, saponines stéroïdiennes.

Pharmacologie : stimulation de la phagocytose, hémolytique, cytotoxique, antiviral, anticholinergique, anesthésique.

Indications : eczéma, furonculose, acné, rhumatisme (chronique), arthritisme, goutte, verrue.

Posologie : 1 à 3 g de drogue, ou décoction de 1 à 2 g de drogue pour 250 mL d'eau.

Contre-indications : grossesse et allaitement. **Attention** : l'ingestion des baies vertes provoquent douleurs abdominales, vomissements et céphalées.

Faux schisandra

Kadsura japonica (L.)
Dunal

Famille : Schisandracées.

Drogue : fruit.

Constituants chimiques : huile essentielle, lignanes taiwanschirines A, B, C, triterpénoïdes, flavonoïdes, monoterpénoïdes, sesquiterpénoïdes.

Pharmacologie : protecteur hépatique, anti-inflammatoire, neuroleptique, antiépileptique, stimulant des récepteurs GABA.

Indications : hépatite, arthrite rhumatoïde.

Toxicité : aucune.

Figuier

Ficus carica L.

Famille : Moracées.

Drogue : fruit, bourgeon (macérat glycéринé).

Constituants chimiques : fibres, protéines, sucres simples, oligoéléments (calcium, fer, magnésium, phosphore, cuivre, zinc, potassium), vitamine C et vitamines du groupe B, polyphénols, flavonoïdes, anthocyanes furano-coumarines, sesquiterpènes, ficine.

Pharmacologie : antioxydant, légèrement hypotenseur, sédatif neurovégétatif (bourgeon en macérat glycéринé).

Indications : digestif (plante entière), stabilisateur de l'hypothalamus (bourgeon), obésité.

Contre-indications : aucune connue.

Garance des teinturiers

Rubia tinctorum L.

Famille : Rubiacées.

Drogue : racine et rhizome

Constituants chimiques : dérivés anthracéniques (rubiadine, 2 à 4 %, alizarine, 0,67 %), lucidine (0,34 %), pseudopurpurine, purpurine, rubiadine, colorants (glucosides : primérosides).

Pharmacologie : diurétique.

Indications : infection de l'arbre urinaire (curatif et préventif), lithiase.

Posologie : à utiliser sur de courtes périodes ; 50 gouttes de TM au coucher.

Contre-indications : grossesse, allaitement.

Garcinia

Guttier, mangoustan
Garcinia gummi-gutta (L.)
Roxb.
(syn. : *Garcinia cambogia*
[Gaertn.] Desr.)

Famille : Clusiacées

Drogue : péricarpe du fruit.

Constituants chimiques : acide de fruit (acide hydroxycitrique, 30 %).

Pharmacologie : l'acide hydroxycitrique inhibe l'absorption des glucides et des lipides, la transformation des sucres en graisse et induit une perte pondérale. Bloque la transformation des préadipocytes en adipocytes.

Indications : diabète, obésité, hypercholestérolémie.

Toxicité : bonne sécurité d'emploi.

Géranium du Cap

Umckaloabo

Pelargonium sidoides DC.

Famille : Géraniacées.

Droque : racines.

Constituants chimiques : huile essentielle, coumarines (6,8-dihydroxy-7-méthoxycoumarine, 6,7,8-trihydroxycoumarine, 6,8-dihydroxy-5,7-diméthoxycoumarine, 7-acétoxy-5,6-diméthoxycoumarine, scopolétine, 5,6,7-triméthoxycoumarine, 7-hydroxy-5,6-diméthoxycoumarine [umckaline] et 5,6,7,8-tétraméthoxycoumarine [artéline]), tanins hydrolysables dont de rares O-galloyl-C-glucosylflavones, proanthocyanidines.

Pharmacologie : antibactérien, immunomodulateur, anti-tussif, anti-inflammatoire et sécrétolytique.

Indications : toux, pharyngite, bronchite, trachéite, infections ORL.

Contre-indications : grossesse, allaitement, troubles rénaux, cardiaques ou hépatiques, troubles de la coagulation, hypertension.

Getto

Fleur de mon âme

Alpinia zerumbet (Pers.)

B.L. Burt & R.M. Sm.

Famille : Zingibéracées.

Droque : feuille, fleur, racine.

Constituants chimiques : kavalactones (dihydro-5,6-déhydrokavaine, 5,6-déhydrokavaine) dans l'écorce du fruit, esters de l'acide férulique et de l'acide para-hydroxybenzoïque, huile essentielle (feuille), labdane diterpénique (zérumine A, zérumine B), (E)-15,16-bisnorlabda-8(17),11-diène-13-one, coronarine E (semences).

Pharmacologie : inhibition de la neuraminidase (virose, grippe), antiradiculaire, anti-athérosclérotique par effet œstrogène-like sur la paroi vasculaire, hypotenseur (HE) par action sur les canaux calciques, antinociceptif (HE). En externe : inhibiteur des élastase, tyrosinase, hyaluronidase, collagénase.

Indications : syndrome grippal (infusion), ballonnements intestinaux (décoction de feuilles), mycoses cutanées (macérat de feuilles), antiulcéreux (décoction de racines), migraines (feuilles fraîches). En externe : hyperalgies, inflammations (HE).

Contre-indications : grossesse.

Grande berce

Heracleum spondylium L.

Famille : Apiacées.

Droque : racine.

Constituants chimiques : huile essentielle, furocoumarines (0,5-0,6 %).

Pharmacologie : expectorant.

Indications : crampes, troubles stomacique, indigestion, diarrhée, gastroentérite.

Toxicité : phototoxicité de toute la plante.

Contre-indications : grossesse, allaitement, exposition au soleil.

Grémil

Lithospermum officinale L.

(syn. : *Lithospermum arvense* L.)

Famille : Boraginacées.

Droque : feuilles, plante entière.

Constituants chimiques : acide lithospermique, polyphénols, cyclolignanes.

Pharmacologie : action anti-gonadotrophique (par l'acide lithospermique), anticonceptionnelle (anœstrus, diminution ou inhibition des sécrétions androgéniques et œstrogéniques selon la dose de *L. officinale*), atrophie des organes sexuels, antagonisme à l'égard de la thyroxine avec blocage des FSH et LH, action antithyréotrope (anti-TSH), antiprolactine, action anti-ovulatoire. Effet d'augmentation de la vitesse de filtration glomérulaire, de l'excrétion d'urée et de créatinine.

Indications : troubles hormonaux de la périménopause, hyperthyroïdie, maladie de Basedow, insuffisance rénale.

Toxicité : liée à son activité antithyroïdienne et antigonadotrophique.

Contre-indications : grossesse, allaitement, enfant, insuffisance thyroïdienne, insuffisance hypophysaire. **Pas d'automédication.**

(Aufmkolk *et al.*, 1985)

Céphalée

Définition

La céphalée est un symptôme qui peut survenir dans de nombreuses pathologies mineures (céphalée de tension, par hypotension orthostatique, par trouble de la statique vertébrale cervicale, liée à un état psychique pathologique, par trouble visuel, liée à une sinusite frontale ou ethmoïdale, zostérienne et névralgie du trijumeau), comme être le symptôme d'une affection grave (tumeur, méningiome, hydrocéphalie à pression, post-traumatique [hématome extradural], anévrisme, pathologie veineuse céphalique, maladie de Horton, etc.) pour laquelle la phytothérapie n'apporte rien (voir aussi Migraine).

Symptomatologie

- Mal de tête au niveau frontal, occipital, temporal : sa localisation dépend de l'origine.

Hygiène de vie

- Supprimer : tabac, alcool, autres drogues, stress au travail, mauvaise position de la tête par rapport à un écran.
- Corriger une mauvaise vue.
- Bons gestes : repos, sport, détente, couvre-chef.

Sélection des plantes médicinales

- Plantes à effet antalgique : saule, ulmaire, jasmin de Virginie, pétasite, gaulthérie, huiles essentielles de menthe, lavande, citron et orange amère.
- Plantes à activité sédative : valériane, eschscholtzia, passiflore, aspérule et millepertuis.

Conduite du traitement

Traitement oral :

- saule : extrait sec de saule 300 mg, extrait sec de kola 50 mg qsp une gélule, 2 à 4 fois 1 gélule par jour ;
- reine-des-prés : même dosage. La reine-des-prés s'utilisera le plus souvent sous forme de tisane : 150 mL d'eau bouillante sur 3 à 6 g de sommités fleuries coupée, pour une infusion de 10 minutes, 1 à plusieurs tasses par jour ;
- la pétasite (feuille de *Petasites hybridus*) est une drogue actuellement très étudiée en Allemagne qui aurait un effet antalgique intéressant : 50 à 100 mg d'extrait 1 à 2 fois par jour ;
- les sédatifs comme *Valeriana officinalis*, *Humulus lupulus*, *Passiflora incarnata*, ou encore *Eschscholtzia californica* peuvent être associés aux médications précédentes pour augmenter leurs effets ;
- le millepertuis (*Hypericum perforatum*) associé à la passiflore contre divers symptômes de la ménopause comme les troubles vasomoteurs, l'insomnie, la dépression, l'anxiété, la céphalée. L'extrait de passiflore (250 mg) associé au millepertuis (extrait sec 150 mg) : 2 à 4 fois une gélule par jour en cas de céphalées de stress, de dystonie neurovégétative.

Traitement externe :

- HE de gaulthérie 1 % dans une crème à 3 % de TM d'*Harpophytum*, 3 fois par jour (avec arthrose de la nuque) ;
- HE de menthe (*Mentha piperita*) en application locale directe ou dans de l'alcool supprime céphalées, migraines et mal des transports. On peut y associer les HE de lavande, thym, serpolet, marjolaine.

Autres traitements. Kinésithérapie, ostéopathie, psychothérapie.

Colite infectieuse – Colibacillose

Définition

La colibacillose est une infection à *Escherichia coli*. Elle est fréquente car *E. coli* est un hôte commun du microbiote de l'intestin chez l'homme et les animaux à sang chaud. *E. coli* constitue tout au long de la vie de l'hôte l'espèce bactérienne dominante de la flore aérobie facultative intestinale (80 % de notre flore intestinale). Il est à la fois commensal et pathogène.

Les causes de la colibacillose sont un déséquilibre de la flore, une alimentation inadaptée, des problèmes psychosomatiques, un surmenage, du stress.

Symptomatologie

- Diarrhée.
- Douleurs et spasmes abdominaux, état fébrile.
- Inappétence.

Hygiène de vie

- Bons gestes : laver les salades, se laver les mains souvent, pas de contact buccal, port de masque, s'hydrater abondamment.

Sélection des plantes médicinales

- Plantes anti-infectieuses (*E. coli*) : cannelle, cajepout, gingembre, citronnelle (*Cymbopogon citratus*), thym à thymol.
- Plantes anti-diarrhéiques : caroubier, salicaire, potentille, tormentille, framboisier.

Conduite du traitement

Désinfection de l'intestin. Pour désinfecter l'intestin on pourra prescrire de l'aromathérapie :

- mélange de HE de *Cinnamomum zeylanicum*, *Melaleuca cajuputi*, *Zingiber officinalis* aa 20 mg, excipient sans lactose qsp 1 gélule à 500 mg, 3 fois 1 à 2 gélules par jour ;
- mélange de HE de *Cymbopogon citratus*, *Zingiber officinalis*, *Thymus* CT thymol aa 1 g dans *Ulmus campestris* bourgeon MG 1DH 125 mL, 4 fois 40 gouttes par jour dans de l'eau chaude.

Antidiarrhéiques :

- poudre micronisée de tormentille, 2 à 4 g de poudre ;
- poudre micronisée de caroube ;
- poudre micronisée de salicaire, aa 100 mg pour 1 gélule, posologie (adulte) : 3 fois 2 gélules ;

- ou nébulisat de salicaire 200 mg, 4 gélules par jour.

Infusions antidiarrhéiques :

- herbe de *Potentilla anserina* (potentille ansérine) 20 g, herbe de *Polygonum aviculare* (renouée des oiseaux) 10 g, herbe de *Plantago lanceolata* (plantain) 15 g, 2 cuillères à thé du mélange pour 1 verre d'eau chaude, infusion de 10 minutes, boire 3 verres par jour ;
- ou pimprenelle (*Sanguisorba officinalis*) plante entière : 50 g de plante pour 1 000 mL, décoction de 15 minutes, boire 3 verres par jour ;
- ou racine de tormentille (*Potentilla erecta*), pimprenelle plante entière (*Sanguisorba officinalis*), feuille de framboisier (ou ronce) (*Rubus idaeus*) : 4 cuillères à thé pour 1 bol, décoction de 2 minutes, boire 3 bols par jour ;
- et argile verte : 1 cuillère à café pour 1 verre d'eau, macération pendant 12 heures, à boire le lendemain.

Pour les récidives fréquentes. *Juglans regia* dont le bourgeon assainit renforce et restaure la flore intestinale et *Juglans regia* bourgeons MG 1DH 125 mL, 3 fois 1 cuillère à café par jour dans un verre de jus de canneberge ou de myrtille. Plus TM si colibacillose trainante.

Immunothérapie. *Echinacea angustifolia* TM ou SIPF, 35 gouttes ou 1 cuillère à café par jour pendant un mois, avec propolis, 3 g par jour, et miel.

Autres traitements. Cuivre, or, argent. Lactobacilles.

Colite ulcéreuse chronique

Définition

La colite ulcéreuse ou maladie de Crohn est une affection chronique inflammatoire intestinale. Elle siège surtout au niveau de l'iléon ou de la jonction iléo-colique. Elle peut atteindre la bouche et aller jusqu'à l'anus, et peut être couplée à une arthrite et une atteinte oculaire. Elle évolue par poussée avec des phases de rémission. C'est une maladie auto-immune. Après 10 ans d'évolution, un risque de cancer colorectal peut survenir.

Symptomatologie

- Douleur abdominale (sous le nombril en général).
- Diarrhée chronique.
- Fatigue, fièvre, érythème noueux ; éventuellement pancréatite, spondylarthrite.

Hygiène de vie

- Supprimer : tabac, alcool, fibres alimentaires.
- Bons gestes : boire suffisamment, réintégrer légumes dès rémission.

Sélection des plantes médicinales

- Plantes anti-colitiques spécifiques : encens (*Boswellia serrata*), absinthe, camomille, *Commiphora molmol* (myrrhe).
- Plantes anti-inflammatoires : matricaire, achillée, onagre.
- Plantes anti-infectieuses : HE d'*Eucalyptus radiata* et *globulus*, cajepout.
- Plantes antispasmodiques : HE de cumin, d'anis, de fenouil, d'estragon, de menthe, de mélisse, de cardamome.
- Plantes anti-diarrhéiques : salicaire, potentille.

CONSEIL EN

PHYTOTHÉRAPIE

Guide à l'usage du prescripteur

Le livre

L'objectif de cet ouvrage est de répondre à un besoin important d'informations dans un domaine en évolution permanente, celui de l'utilisation des plantes médicinales. Partant de la plante pour aller jusqu'à la prescription réelle en phytothérapie, il suit les concepts à la fois traditionnels et modernes. Il doit permettre au médecin de faire le point sur une plante médicinale, au pharmacien de trouver tous les détails pour répondre aux questions qu'il se pose, et à l'industriel de la pharmacie et du complément alimentaire de pouvoir anticiper en toute connaissance des activités et des possibles effets délétères des plantes choisies pour la formulation des produits.

Après un chapitre rappelant les bases de la prescription en phyto-aromathérapie et les formes galéniques, le livre s'articule autour de 3 grandes parties :

- Monographies
- Monographies abrégées
- Pathologies et Santé

240 plantes sont présentées sous forme de monographies entières ou simplifiées, selon un plan récurrent : Détermination botanique – Constituants chimiques principaux – Pharmacologie – Utilisations traditionnelles – Indications médicales retenues – Formes galéniques et posologie – Toxicité – Associations. Les monographies développées s'achèvent par une liste bibliographique réunissant les références historiques et scientifiques les plus pertinentes.

La dernière partie aborde l'utilisation des plantes médicinales à travers **90 pathologies ou questions de santé** présentées de façon synthétique et pratique pour le lecteur : Définition – Symptomatologie – Hygiène de vie – Sélection des plantes médicinales – Conduite du traitement.

Les auteurs **Paul Goetz** est médecin, enseignant en phytothérapie à la faculté de médecine Paris XIII, à Bobigny.

Francis Hadji-Minaglou est pharmacien-phytothérapeute à Grasse.

Le public

Médecins, phytothérapeutes, pharmaciens, étudiants en médecine ou en pharmacie, industriels, pourront grâce à ce guide approfondir leurs connaissances pharmacologiques et thérapeutiques des plantes médicinales, et disposeront d'un outil de travail efficace et pratique.

