

La phytothérapie est une des thérapies médicales parmi les plus anciennes. Phyto vient du grec et signifie plante ou végétal.

L'histoire de la phytothérapie remonte à l'âge de la pierre. Elle consiste à traiter les maladies par les plantes ou leurs extraits. Une tablette d'argile gravée datant de 3000 av. J.-C. serait le premier texte connu sur la médecine par les plantes. Attribué aux Sumériens, cet écrit cite déjà l'usage de décoctions de thym ou de saule. La phytothérapie classique est aussi parfois appelée médecine monastique, car, au Moyen Âge, les monastères étaient les principaux vecteurs de connaissances sur les plantes médicinales.

En Europe, le médecin grec Hippocrate (460-377 avant J.-C.) a fait connaître et a décrit une grande quantité de plantes. On peut citer comme autres pionniers de l'histoire de la phytothérapie, la moniale bénédictine allemande Hildegarde de Bingen (1098-1179), le savant de la Renaissance Paracelse (1493-1541) ou, plus proche de nous, le curé-herboriste suisse Johann Künzle (1857-1945).

Philosophie

Toutes les plantes produisent une quantité de substances que l'on peut retrouver de la racine jusqu'aux fleurs. Lorsque ces substances, considérées individuellement ou en combinaison avec d'autres éléments, présentent des effets thérapeutiques pour l'être humain, les spécialistes parlent de principes actifs ou de groupes de principes actifs.

Les adeptes de la phytothérapie estiment que les composants, se complétant de façon naturelle, obtiennent un effet global qui stimule davantage le processus de guérison que l'emploi de principes actifs isolés.

On distingue deux types de phytothérapie. D'une part la phytothérapie traditionnelle, qui reprend des usages ancestraux empiriques et se consacre, par une approche holistique, aux effets de la plante dans sa globalité et agissant sur tout l'individu.



D'autre part, la phytothérapie médicale; elle utilise des principes actifs qui sont extraits des plantes selon différents procédés, avec de l'eau, de l'alcool ou d'autres solutions, et qui sont travaillés en forme concentrée, séchée ou autre. Ces médicaments élaborés industriellement sont contrôlés par Swissmedic, l'Institut suisse des produits thérapeutiques.

L'application

L'utilisation de la phytothérapie peut se faire par voie interne ou par voie externe. Par voie interne sont utilisées les tisanes: plante seule ou mélange de plantes à préparer en infusion, décoction ou macération; les teintures mères: macération de plantes fraîches dans de l'alcool; les comprimés:

compression de poudre de plantes; les poudres: obtenues après dessiccation de la plante, leur élaboration comportant deux étapes, la pulvérisation et le tamisage; la gemmothérapie: macération de bourgeons de plantes dans un mélange de glycérine, d'eau et d'alcool; les jus frais: obtenus par pressage des fruits mûrs, tamisage, centrifugation puis pasteurisation. Par voie externe, on fait usage de compresses: au moyen d'une infusion de plantes fraîches ou à l'aide d'une teinture mère; crèmes: produites à l'aide de teintures mères; frictions: avec, par exemple, de l'esprit de genièvre; inhalations: au moyen d'une infusion de plantes fraîches; cataplasmes: à l'aide de plantes fraîches ou de poudre de plantes (comme les cataplasmes de farine de lin). MD

Teintures mères, tisanes et comprimés

Il est intéressant de faire des associations de plantes, afin de réunir plusieurs principes actifs et d'obtenir une synergie entre les différentes substances. La droguerie Roggen travaille avec des mélanges de teintures mères (voir p.2) et de tisanes, ainsi qu'avec des comprimés. Les teintures mères se montrent particulièrement efficaces chez des personnes ayant un métabolisme lent, comme les personnes âgées. La forme tisane est, de nos jours, reléguée à une pratique de grand-mère, considérée

comme archaïque et peu efficace à cause de sa faible teneur en principes actifs. On oublie souvent que ce n'est pas toujours par la force que l'on obtient les meilleurs résultats. Et hormis le fait qu'elle oblige la personne à boire, elle a l'avantage de distribuer une toute petite quantité de principes actifs sur toute la journée. Quant aux comprimés, ils sont faciles à prendre et permettent de transmettre l'ensemble des éléments présents dans une plante comme si on la consommait directement. MD