

## Chapitre 2 Les types de la phytothérapie et précaution d'emploi

### 2.1. Phytothérapie Définition

Phyto=plante, et therapeia= traitement des maladies.

Prévention et traitement de maladies par les plantes, en excluant les principes actifs purs isolées des plantes.

La phytothérapie est l'art de traiter par les plantes médicinales. Elle propose des remèdes naturels et bien acceptés par l'organisme, est souvent associée aux traitements classiques.

La phytothérapie comprend aussi la phytochimie, la phytopharmacie et la phytopharmacologie.

**2.1.a-Phytochimie** : La phytochimie s'intéresse à l'identification et au contrôle des différents constituants des plantes, ainsi que de décrire les principes inconnus.

**2.1.b-Phytopharmacie** : Le principal objet de la phytopharmacie est la préparation médicamenteuse, c'est-à dire le produit fini - par exemple tisane ou teinture - permettant la mise en œuvre des principes.

La phytopharmacie comprend notamment la pharmacognosie, c'est-à-dire le contrôle des préparations médicamenteuses et l'étude des principes actifs des plantes

**2.1.b.1- Pharmacognosie** La pharmacognosie permet une meilleure connaissance scientifique des matières premières et des substances naturelles de notre environnement qui ont été sélectionnées au cours des siècles pour la thérapeutique ou qui ont fait leurs preuves cliniques dans la médecine actuelle. Elle étudie :

- \* Les dénominations internationales des matières,
- \* La biosynthèse des molécules, leur structure chimique, les contrôles de qualité,
- \* Les propriétés pharmacologiques et toxicologiques,
- \* Les applications en thérapeutique humaine,
- \* Les médicaments qui en dérivent.

**2.1.c-La phytopharmacologie** : La phytopharmacologie s'intéresse aux constituants végétaux, la pharmacocinétique et la pharmacodynamique des composés chimiques naturels qui sont rarement étudiées.

**2.2. Champ d'application de la phytothérapie** : 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.).

Une formation à cette discipline thérapeutique est assurée pour les professionnels de santé soit dans l'enseignement public (diplôme universitaire), soit dans des structures privées.

### **2.3. Modalités de la phytothérapie :**

On peut la distinguer en trois types de pratiques :

**2.3.1. 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 est encore massivement employée dans certains pays dont les pays en voie de développement où c'est parfois le seul recours thérapeutique et qui présente l'avantage d'être accessible et abordable. C'est une médecine non conventionnelle du fait de l'absence d'étude clinique.

**2.3.2. Une pratique basée sur les avancées et preuves scientifiques** qui recherchent les extraits actifs des plantes ; c'est le rôle de la pharmacognosie. Les extraits actifs identifiés sont standardisés. Cette pratique conduit aux phytomédicaments et selon la réglementation en vigueur dans le pays comme la directive européenne de 2004, leur circulation est soumise à l'AMM pour les produits finis et pour les préparations magistrales de plantes médicinales, celles-ci étant délivrées exclusivement en officine.

**2.3.3. Sans but thérapeutique volontaire** C'est une pratique de prophylaxie, existant déjà dans l'Antiquité. C'est le cas d'associations traditionnelles en cuisine, de techniques de conservation, ou de consommation de produits tels que les thés ou infusions.

**2.4 Intérêts de la phytothérapie** : l'avantage essentiel de la phytothérapie est d'éviter les effets secondaires grâce aux faibles concentrations et parce que les éléments n'y sont ni dissociés ni épurés. Généralement, les plantes médicinales d'usage courant ne provoquent que très peu d'effet indésirable. -De plus, l'usage est simple et à domicile. - L'effet recherché est pratiquement immédiat. En effet, et contrairement à certaines croyances populaires, plusieurs plantes ont des effets pratiquement immédiats sur le métabolisme.

### **2.5. Danger de la phytothérapie**

L'usage de la phytothérapie peut se révéler très dangereux pour qui n'a pas les connaissances nécessaires en matière d'utilisation. De nombreuses plantes paraissant anodines n'en sont pas moins toxiques et il arrive aussi qu'une partie seulement de la plante présente un danger. Les plantes médicinales sont parfois à éviter en association avec d'autres médicaments et peuvent aussi être contre-indiqués dans certains cas.

**Naturelle ne signifie pas bénéfique** Cet argument du naturel est souvent de type publicitaire ou d'effet de mode jouant sur une ambiguïté : naturel égalerait « bénéfique » et « inoffensif » (alors que la nature n'est ni bonne ni mauvaise, la mort, la maladie, les venins ou les toxines étant naturels...).

On estime que 5 % des intoxications sont dues aux plantes, plusieurs fois par des préparations phytothérapeutiques comme les aconits (plante de la famille des Ranunculaceae).

Par ailleurs, la grande majorité des principes actifs contenus dans les médicaments pharmaceutiques sont eux-mêmes issus de molécules végétales tout aussi « naturelles », mais ayant prouvé scientifiquement leur effet.

## 2.6. Plantes à utiliser avec précaution : risque des plantes

Si les plantes sont faciles à utiliser, certaines d'entre elles provoquent également des effets secondaires. Comme tous les médicaments, les plantes médicinales doivent être employées avec précaution. Il est recommandé de n'utiliser une plante que sur les conseils d'un spécialiste : mal dosée, l'éphédra (*Ephedra sinica* : Originaire d'Asie) est très toxique et la consoude (*Symphytum officinale* : oudne el hamar, lessaqet ledjrah, peut avoir des effets fatals dans certaines circonstances, cause de graves maladies hépatiques.

Toutefois, lorsqu'un traitement à base de plantes est suivi correctement, les risques d'effets secondaires sont fort limités.

Il est alors particulièrement dangereux d'établir son propre diagnostic et de pratiquer l'automédication.

D'une façon générale, il faut bien respecter les précautions d'usage données dans les notices présentant chaque plante et ne pas dépasser les doses prescrites. Il faut aussi s'assurer que les plantes ont été bien identifiées et, en cas de doute, consulter un phytothérapeute ou un pharmacien. En outre, les plantes sont à éviter chez les nourrissons de moins de 24 mois, et doivent être utilisées avec précautions chez les femmes enceintes et les personnes âgées.



*Ephedra sinica*



*Symphytum officinale*

## 2.7. Autres dangers de la phytothérapie

### 2.7.1 Interaction :

La prise simultanée de plantes médicinales et de médicaments peut entraîner l'interaction des deux remèdes et l'apparition d'effets secondaires, parfois graves. Par exemple, le millepertuis (*Hypericum perforatum* Famille : Clusiaceae, dite « Lhamra » ou « Meslukh » en Algérie et au Maroc) peut inhiber l'effet de médicaments comme la digoxine (glycoside cardiotonique extrait de la feuille de digitale), la théophylline (alcaloïde), les anti coagulants à base d'anti-vitamine K, des contraceptifs oraux et certains antidépresseurs.

L'administration concomitante d'Amprénavir et de Ritonavir (Médicaments antirétroviral, utilisé pour le traitement de l'infection par le VIH, Inhibiteurs de la protéase du VIH), avec des préparations à base de plantes contenant du millepertuis (*Hypericum perforatum*) peut entraîner une diminution de la concentration plasmatique de ces deux médicaments.

millepertuis



### 2.7.2 Allergie :

Certaines plantes peuvent provoquer une allergie grave à l'organisme ' choc anaphylactique' nécessite une intervention médicale immédiate. La sensibilité peut être due à une interaction de l'utilisation d'une plante avec un médicament, par exemple le cas de 'l'aspirine ' avec 'le Saule' صفصاف أبيض

En général, il faut s'assurer qu'il n'y ait pas de sensibilité à l'herbe utilisée.

SAULE



### 2.7.3. L'intoxication :

Les intoxications aux plantes sauvages à la suite d'une confusion avec une espèce comestible ne sont pas rares. Leur utilisation nécessite une vigilance continue.

La gravité des intoxications par les plantes dépend de nombreux facteurs : nature de la plante, partie consommée, quantité, prise à jeun ou non, âge et circonstances. Des études antérieures du Centre Anti Poison d Alger montre que l'intoxication par les plantes présente 2.34 % en 2007 parmi tous les cas d'intoxications mais avec un nombre des décès élevé « 21 cas décès ».

Certaines plantes toxiques ressemblent à des plantes comestibles. Elles se trouvent dans la nature mais également dans le jardin ou le potager où certaines peuvent être confondues avec plantes cultivées, Le **chardon à glu** vient en tête de liste des **plantes toxiques** avec 10,6 % des .Sa réputation est importante à la fois comme **toxique** et comme **plante médicinale**. Elle est responsable d'intoxications généralement accidentelles, lorsqu'il existe ne **confusion** entre le **chardon à glu** (appelée addad, ddad au Maroc, Algérie et Tunisie, chouk el alk Algérie) et l'artichaut sauvage.ci dessous quelques exemples :

1. Belladone et raisin
2. Digitale et consoude
3. Vêrâtre et gentiane
4. Coloquinte et courge
5. Maron d'Inde et châtaigne
6. Bulbe de fleur et oignon
7. Cytise et acacia
8. Arum et oseille
9. Œnanthe safranée et carotte sauvage
10. Colchique et ail des ours

Les symptômes les plus communs sont des troubles digestifs - douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhée - pouvant être graves pour certaines plantes comme les coloquintes.

Certaines plantes provoquent également des symptômes plus graves, cardiaques ou neurologiques pouvant aller jusqu'au décès. Il s'agit par exemple, de la vêrâtre confondue avec la gentiane, de la belladone confondue avec du raisin, ou encore de la digitale confondue avec la consoude.



*Atractylis gummifera* (Addad ou  
Chardon à glu)

Pour limiter les risques d'intoxication par confusion, les Centres antipoison recommandent :
























- de ne pas consommer la plante ramassée en cas de doute sur son identification ;
- de cesser immédiatement de manger si la plante a un goût inhabituel ou désagréable ;
- de ne pas cueillir par brassées, pour éviter de cueillir plusieurs espèces et de mélanger des espèces toxiques avec des espèces comestibles ;
- de photographier sa cueillette pour en faciliter l'identification en cas d'intoxication.

En cas d'urgence vitale (coma, détresse respiratoire...) : appeler immédiatement les urgences.

En cas d'apparition de troubles de santé après le repas : appeler un Centre antipoison.



**Tableau I :** Confusions de plantes les plus fréquentes et/ou à l'origine des cas de gravité forte. N=968 cas symptomatiques. 2012-2018. Source : SICAP.

Saison principale	Plante ramassée N = cas avec symptômes	Plante recherchée	Symptômes observés parmi les cas (voire dans la littérature)
	Bulbe (narcisse) N=210 	Oignon 	Signes digestifs*, vertiges, tremblements, céphalées (voire hypersudation).
	Coloquintes N=109 	Courge 	Signes digestifs* dont diarrhée sanglante et déshydratation sévère. Céphalées, vertiges.
	Marrons d'Inde N=74 	Châtaignes 	Signes digestifs*, irritation oro-pharyngée.
	Cytise N=75 	Acacia 	Signe digestifs*, tachycardie, asthénie, vertiges, céphalées (voire tremblements, confusion, convulsions).
	Arum N=103 	Oseille / Epinard 	Douleurs abdominales, irritation oropharyngée (voire brûlure et œdème buccal).
	Enanthe safranée N=21 	Carotte sauvage 	Signes digestifs*, céphalées, insuffisance rénale aiguë, arrêt cardiaque (voire convulsions, coma, <b>décès</b> ).
	Colchique N=49 	Ail des ours / Poireau sauvage 	Signes digestifs*, vertiges, alopecie, agranulocytose, troubles du rythme, arrêt cardiaque, coma (voire <b>décès</b> ).
	Belladone N=6 	Raisin 	Sécheresse buccale et oculaire, troubles de la vue, tachycardie, hallucinations, confusion, coma (voire <b>décès</b> ).
	Digitale N=8 	Consoude 	Signes digestifs*, bradycardie sévère, hypotension artérielle, vertiges, céphalées (voire <b>décès</b> ).
	Vérâtre N=15 	Gentiane 	Signes digestifs*, céphalées, troubles du rythme, hypotension artérielle, hypersudation (voire convulsions, choc cardiovasculaire, <b>décès</b> ).

**4.1.4. LES ENFANTS :**

Les doses d'herbes ont été conçus dans la plupart des cas pour s'adapter à des adultes ; Et quelques types seulement sont adapté aux enfants, vous ne devriez pas donner aux enfants de certains types de plantes sans avoir consulté votre médecin et faites attention lorsque vous l'utilisés.

Il y a aussi beaucoup d'herbes qui ne sont pas recommandés pour les enfants et sont dangereux pour eux. Par exemple « L'Arbre au poivre ou le Gattilier (*Vitex agnus-castus*) en arab : شجرة مريم, l'herbe kava kava (*Piper methysticum*: الفلفل المسّم), Le Raisin-d'ours » sont interdit aux enfants surtout qui ont une fièvre, grippe ou varicelle.



*Piper methysticum*: الفلفل المسّم



*Vitex agnus-castus*



Raisin-d'ours  
(*Arctostaphylos uva-ursi* L)



### 2.7.5. Grossesse et allaitement :

Certaines femmes enceintes considèrent que l'utilisation des plantes ou herbes est sans danger sur le fœtus ou elle-même. Cependant, quelques herbes peuvent porter le risque aux deux ensembles.

Il ya des avertissements de quelques herbes qui sont dangereux pour les femmes enceintes, même pour une courte période, ou en petites quantités.

Certaines plantes peuvent causer l'avortement, Parce qu'il fonctionne sur la contraction des muscles de l'utérus.



Il n'est pas recommandé d'utiliser des herbes pendant une longue période avant et après la grossesse le cas de « GINGEMBRE ».



gingembre



En outre, la plupart des herbes ne sont pas adaptés pour les femmes qui allaitent car ils peuvent être transmis au bébé par le lait, ce qui provoque des problèmes pour le bébé.

Des plantes peuvent provoquer une diminution de la production lactière à la suite de l'impact sur l'hormone prolactine comme par exemple : « SAUGE : *Salvia officinalis* : المریمیة » et « L'ARBRE AU POIVRE ».



SAUGE : *Salvia officinalis* : المریمیة

### 2.7.6. Hypertension artérielle :

Certaines plantes peuvent provoquer une diminution de la pression artérielle, comme c'est le cas dans les herbes diurétiques. Et d'autres types de plantes pour augmenter la pression artérielle, et en particulier ceux qui contiennent des concentrations élevées de caféine comme «herbe Gurana » .

Ces plantes peuvent causés des problèmes au cœur, les gens ayons cette maladie faut être très attentive avec ces herbes.



La **guarana** (*Paullinia cupana*) est un arbuste de la famille des Sapindacées originaire de l'Amazonie brésilienne.

### **2.7.7. Le diabète :**

Il faut éviter de manger certaines herbes qui peuvent influencer sur le diabète, ou des médicaments pour traiter le diabète ‘ insuline ou hypoglycémiant ‘ ou affecter sur la sécrétion pancréatique d'insuline, ou de réduire l'absorption du sucre par les cellules.

Parmi ceux-ci l'herbe « Myrtille », « fenugrec connue par ‘ ELHALBA ‘ » Peut causer une hypoglycémie si elle est prise en même temps avec une injection.