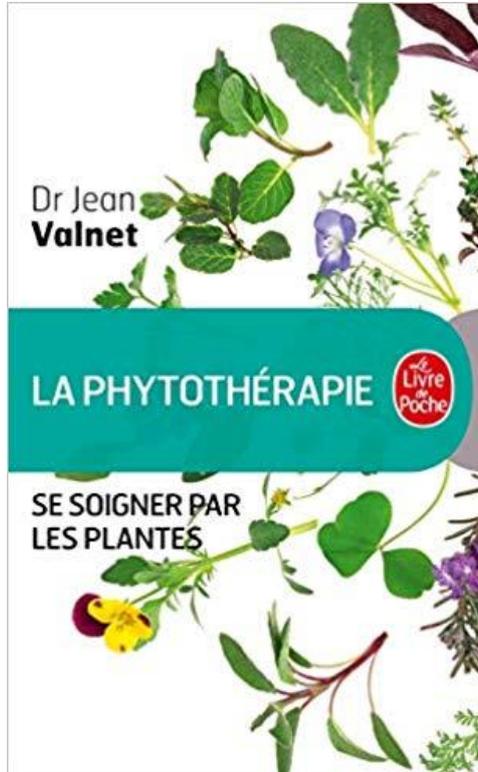


# Phytothérapie

*Dr Jean Valnet*  
*Le Livre de Poche*



## Sommaire

Avant-propos

### Chapitre I

- Généralités
- Les charlatans de la Phytothérapie.

### Chapitre II

- Plantes étudiées
- Nom français
- Correspondance en botanique.
- Nom botanique
- Correspondance en français.

### Chapitre III

- Récolte et conservation des plantes.
- Calendrier cueillette
- Emploi, modes de préparation des plantes.
- Mesures anciennes et nouvelles.
- Classification des plantes selon leurs propriétés
- Lexique médical.

### Chapitre IV

- Étude particulière des plantes : nom botanique et famille
- Principaux constituants connus
- Propriétés
- Indications
- Modes d'emploi
- Formules et recettes anciennes et nouvelles

- Considérations diverses

### Chapitre V

- Formulaire : les maladies et syndromes et leur traitement
- Quelques espèces
- Quelques vins médicinaux
- Quelques élixirs
- Quelques recettes anciennes

Adresses utiles.

Annexes

Bibliographie

*Table des matières*



## Le docteur Jean Valnet

Franc-comtois, il est considéré comme **celui qui a relancé en France la phytothérapie** auprès des médecins et du grand public. On trouve **ses ouvrages** dans les **facultés** et les **bibliothèques** municipales, chez les **professionnels** et les **amateurs**. Auteur de nombreuses **conférences** destinées aux professionnels de la santé en Europe et au Canada, ancien **médecin et chirurgien des Armées**, il a toujours soigné par les plantes.

**Médaille de bronze** pour travaux scientifiques en 1954, il est officier de la **Légion d'honneur**, commandeur des **Palmes académiques**, titulaire de nombreuses distinctions civiles et militaires et **président-fondateur** de plusieurs sociétés de recherches.

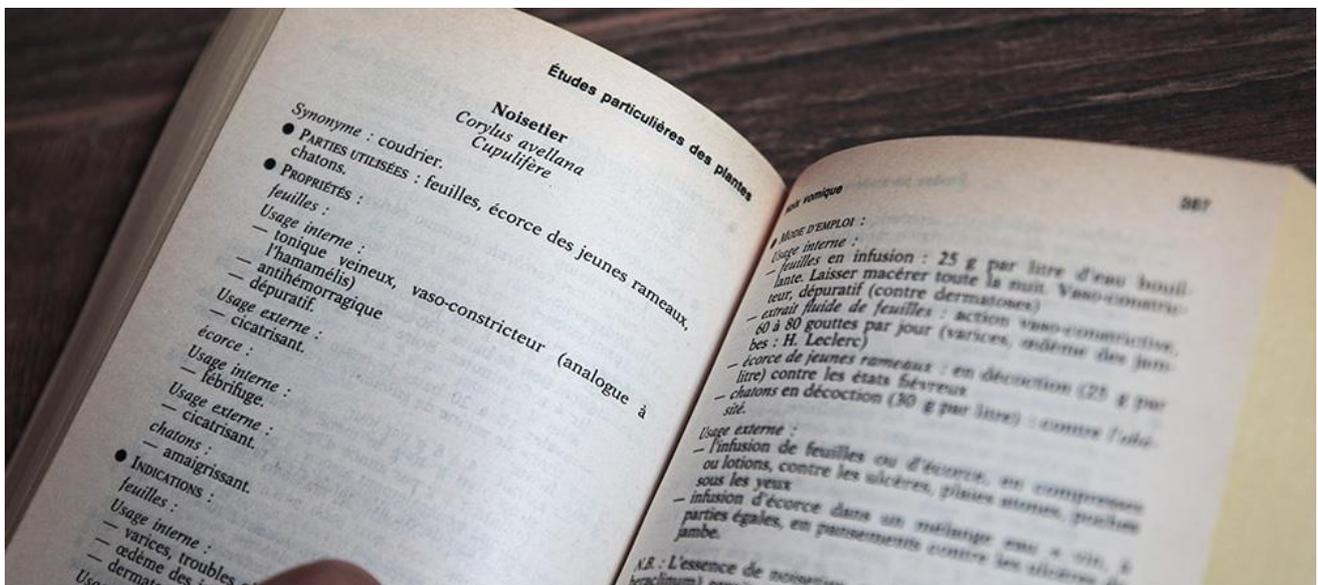


*L'apothicairerie des hospices de Beaune. © L'Autonomie par les Livres*

# La phytothérapie

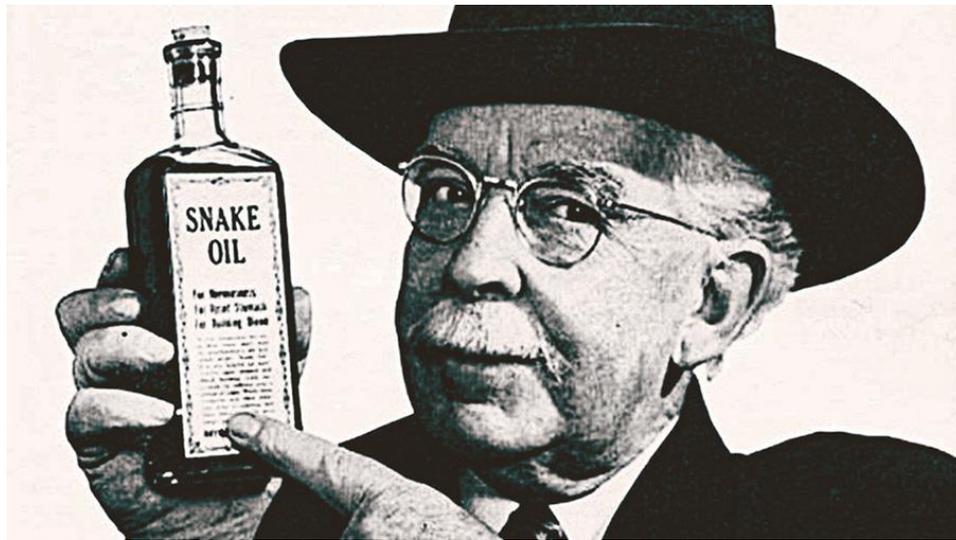
Elle est en **plein essor** : les drogues de synthèse (utiles) sont puissantes mais on des effets secondaires plus ou moins graves et au fur et à mesure des ans, nous en avons appris davantage sur la composition des végétaux. Débarrassée de ses obscurités et de ses légendes, la **phytothérapie** retrouve la **confiance** des médecins. Ils reconnaissent par leurs diverses analyses que les **Anciens**, bien que démunis d'appareils, avaient souvent **raison**.

Malgré tout, la phytothérapie a encore de **nombreux détracteurs** : pas assez précise, qualité des plantes incertaine contrairement aux produits de synthèse (chimiquement purs). Cette opinion (valable dans certains cas) aura poussé les récolteurs, les façonniers et les laboratoires à prendre **encore plus de précautions** dans l'élaboration de médicaments d'origine végétale.



La grande **force** de la phytothérapie est de ne provoquer **aucun effet secondaire irréversible**. Pour autant, la prise de plantes ne doit pas être faite à la légère et les **posologies** parfaitement **respectées**. Nous savions déjà que les tisanes comportaient des éléments catalytiques, des mucilages, des minéraux, etc... Nous savons maintenant que certaines vitamines (dont les plus fragiles) se retrouvent en proportions non-négligeables.

Tous les **hôpitaux chinois** sont assortis d'un **jardin** où sont cultivées les **plantes médicinales**, la **pharmacopée d'Afrique noire** a fait l'objet d'un **volumineux ouvrage** intitulé «La Pharmacopée sénégalaise traditionnelle». Le problème de la **France** en termes de phytothérapie n'est pas son manque de savants mais son **gouvernement** qui a pour tradition d'entraver certaines initiatives à but social.



## Les charlatans

La **chimiothérapie** n'aurait certainement pas sa **triste réputation** actuelle si les médecins l'avaient toujours utilisée pour des affections soigneusement sélectionnées, avec des doses précises pour des temps limités. Des **dangers** similaires à ceux courus par la chimiothérapie de synthèse guettent la **phyto-aromathérapie** : le risque des abus et leurs conséquences. Pseudo-spécialiste, mélangeurs fantaisistes de teintures ou d'essences, le tout sans études, ni travaux de laboratoires ou d'expérimentations cliniques.

Une plante étant constituée de **dizaines** ou **centaines d'éléments** (608 pour l'arôme du café), une prescription anarchique risque de faire **plus de mal que de bien**. Certains prescrivent des cocktails où les médicaments chimiques aux noms incompréhensibles sont enrobés de produits clairement désignés à base de plantes afin d'attirer le client.

L'information de l'utilisateur est un droit. **Méfiez-vous** de ceux qui, sous prétexte de vous soigner comme vous le demandez, vous font ingurgiter des cocktails de chimie avec une pincée de plantes.



## Récolte et conservation des plantes

Il est primordial que les plantes **conservernt** le maximum de leurs **principes actifs**, dépendant principalement du **terrain**, du **climat** et de **l'altitude**. Pour les conserver, on les **monde** puis **dessèche** au soleil, au four, à l'étuve, au séchoir ou dans un grenier aéré.

Généralement, les **racines** doivent être séchées à l'air sec et conservées à l'abri de l'humidité. Les **racines charnues** sont coupées en tranches minces, disposées en chapelet et desséchées à l'étuve. Les **racines mucilagineuses** sont séchées au four.

**Écorces et bois** sont séchés au soleil ou à l'étuve et conservés à l'abri de l'humidité.

Les **fleurs**, **feuilles** et **semences** sont séchées à l'ombre dans un grenier, étendues sur des claies ou suspendues en petits paquets isolés. Conservez-les dans des boîtes en bois, en carton ou dans des sachets de papier, au sec.

Les **tiges** et **feuilles épaisses** sont desséchées plus rapidement, étendues sur des claies au soleil ou dans une serre (30 à 35°). Remuez-les plusieurs fois par jour.



**Cueillez** les plantes par **temps sec** et **non orageux**, après le lever du soleil et la **disparition de la rosée**.

Les **fleurs** sont cueillies avant leur épanouissement complet (celles de roses en boutons) et on les protège de la lumière, de l'humidité et de la chaleur.

Les **feuilles** sont cueillies au plus tard lors de la formation des boutons floraux. Pareil pour les **tiges**, exception faite pour les **plantes mucilagineuses** (mauve, guimauve...) que l'on récolte avant leur développement total.

Les **fruits** sont cueillis très mûrs pour être consommés rapidement, et un peu avant maturité pour les sécher.

Les **racines** se récoltent au printemps (vivaces) ou en automne (annuelles et bisannuelles), sauf celles dont on n'utilise que l'écorce qui seront récoltées lorsque l'écorce sera épaisse et se séparera facilement.

Les **écorces** d'arbres se récoltent en hiver, celles d'arbrisseaux en automne, et celles des résineux au printemps.



# Calendrier de cueillette

## Janvier:

- **Noix** de Cyprès, Gui, Pulmonaire du Chêne.

## Février :

- **Bourgeons** du Sapin et du Bouleau ; **écorce** du Bouleau et du Saule ; Mercuriale annuelle; Joubarbe, **fleurs** de Tussilage et de Violette.

## Mars :

- **Bourgeons** du Peuplier, **écorce** de Chêne, racine d'Asaret, **feuilles** de Pissenlit et de Pervenche, **fleurs** de Pervenche, rameaux de Douce-amère.

## Avril :

- **Racines** de Valériane, feuilles de Primevère et de Busserole; **fleurs** de Primevère, de Narcisse et de Pêcher Fumeterre, Lierre terrestre, Ortie blanche.

## Mai :

- **Racine** de Benoîte et de Bistorte, turions d'Asperges, feuilles et fleurs de Lierre terrestre, Pensée sauvage, Pulmonaire officinale et Géranium herbe à Robert; sommités fleuries d'Absinthe, de Marrube, de Cochléaria et de Cresson ;
- **Feuilles** de Véronique beccabunga, de Berbérisme Chanvre, de Mélisse et de Pariétaire; fleurs d'Aubépine, de Bourrache, de Grenadier, de Muguet, de Pied-de-Chat; écorce de Bourdaine.

## Juin :

- **Feuilles ou fleurs** : Ache, Angélique, Armoise, Arnica, Bardane, Bétoine, Bourrache, Aurone, Aspérule, Bugle, Buglosse, Camomille, Capillaire, Cardamine, Chardon benit, Chicorée, Coquelicot, Eglantier, Erysimum, Euphrase, Fenouil, Genêt, Germandrée, Guimauve Laitue, Lavande, Lis, Matricaire, Mauve, Mélilot, Nénuphar, Oranger, Plantain, Rose, Sauge, Souci, Sureau, Véronique, Verveine officinale, Verveine odorante.
- **Fruits** : Cerises, Fraises, Framboises, Groseilles.

## Juillet :

- **Feuilles et sommités fleuries** : Agripaume, Aigremoine, Basilic, Calament, Cataire, petite Centaurée, Chéridoine, Cuscuta, Hysope, Marjolaine, Mélisse, Menthe, Millefeuille, Millepertuis, Origan, Orpin, Persicaire, Sanicle, Sarriette, Sauge, Scrofulaire, Serpolet, Tansie, Thym, Tilleul, Ulmaire, Yèble.
- **Stigmates** de Maïs.
- **Fleurs** : Bouillon-blanc, Bleuet, Bourrache, Camomille, Carthame, grande Centaurée, Chèvrefeuille, Coquelicot, Guimauve, Mauve, Oeillet, Pavot, Verge-d'or.

## Août :

Beaucoup de plantes indiquées en juillet.

- **Feuilles** : Dictame, Eupatoire, Menthe, Ményanthe, Pêcher.
- **Fleurs** : Bourrache, Tanaisie.
- **Fruits et semences** : Ache, Alkékenge, Angélique, Anis vert, Carvi, Cumin, Fenouil.
- **Cônes** de Houblon.

## Septembre

- **Tiges** : Angélique, Douce-amère.
- **Racines** : Acore aromatique, Angélique, Asperge, Canne de Provence, Chicorée, Chiendent, Fenouil, Fougère mâle, Fragon, Guimauve, Iris, Saponaire, Tormentille, Valériane, toutes les racines des ombellifères.
- **Fruits** : Airelle, Berbéris, Coing, Coriandre, Eglantier, Figue, Grenade, Jujube, Nerprun, Noix, Pistache, Raisin, Sureau
- **Stigmates** de Safran.

## Octobre

- **Racines** : Aunée, Bardane, Bryone, Consoude, Fraisier, Grance, Rhubarbe, Saponaire.
- **Fruits** : Alkékenge, Amandier, Aneth, Angélique, Bardane, Genévrier, Lin, Tanaisie.

## Novembre

- **Bulbes** : de Lis; écorces de Bourdaine, Frêne, Chêne;
- **Racines** : de Fragon, Patience, Potentille.

## Décembre

- **Racines** de Bistorte, feuilles de Ronce.



# Modes de préparation

**Alcoolat** : liquide obtenu par distillation de l'alcool sur une ou plusieurs plantes.

**Alcoolature**: liquide obtenu par contact prolongé, à parties égales, d'une plante fraîche dans l'alcool.

**Alcoolé** (synonyme : teinture alcoolique) liquide obtenu en faisant dissoudre dans l'alcool (solution, macération...) les principes actifs de substances médicinales. Teintures végétales au cinquième, teintures animales au

dixième.

**Cataplasme antiseptique et cicatrisant** : se fait avec de nombreuses plantes fraîches ou cuites.

**Cataplasme calmant** : cataplasme à la farine de lin avec 15 à 20 gouttes de laudanum (douleurs, coliques). Cataplasme ordinaire avec une décoction de pavot.

**Cataplasme émollient** : à la farine de lin, à la fécule de pomme de terre, farine de seigle ou avec des feuilles de mauve, guimauve, bette, cuites dans de l'eau.

**Cataplasme simple** : délayer de la farine de lin à l'eau froide. Faire cuire jusqu'à consistance de bouillie. Étendre sur de la mousseline et appliquer à chaleur supportable (émollient).

**Cataplasme sinapisé** : pratiquer de la même façon, laisser tiédir et saupoudrer la face destinée à être appliquée sur la peau, de farine de moutarde.

**Cérat** : mélange de cire blanche et d'huile d'amandes douces. On y ajoute divers produits actifs.

**Collutoire** : médicament astringent, antiseptique, utilisé dans les affections de la gorge, de la bouche, des gencives.

**Collyre** : solution utilisée dans les affections des paupières et des yeux

**Compresse** : on fait bouillir la ou les plantes et on applique le liquide obtenu à l'aide de gaze ou d'une serviette.

**Décoction** : solution obtenue par ébullition prolongée d'une plante (à pratiquer en vase clos). On met la plante dans l'eau froide. On fait bouillir, selon les cas, de 2 à 15 minutes. Les écorces et les racines se font bouillir plus longtemps que les tiges et les feuilles.

**Digestion** : macération à une température supérieure à l'ordinaire mais inférieure à l'ébullition.

**Emplâtre** : préparation adhérente destinée à être appliquée par voie externe. Il en est de diverses sortes selon leur mode de fabrication et leurs composants : axonge, huile, cire, poix...

**Enveloppement sinapisé** : plonger une gaze tiède. Essorer et étaler sur une table. Saupoudrer de farine de moutarde. Mettre en place et laisser une dizaine de minutes à partir du moment où le patient ressent des picotements



*L'utilisation thérapeutique moderne de la digitale, plante hautement toxique, est rendue possible grâce aux travaux de cristallisation du pharmacien et chimiste français Claude-Adolphe Nativelle en 1868. ©*

*L'Autonomie par les Livres*

**Espèces** : nom sous lequel on groupe les plantes des mêmes propriétés (espèces diurétiques, sudorifiques...)

**Essence aromatique** : substance odorante extraite de certains végétaux par des procédés divers : distillation à la vapeur, incision, expression simple...

**Extrait** : substance obtenue en évaporant partiellement une solution aqueuse, alcoolique ou étherée d'une plante

**Extrait fluide** : liquide obtenu en traitant une drogue par plusieurs fois son poids d'eau ou d'alcool et en l'évaporant jusqu'à ce que son poids soit celui de la drogue utilisée.

**Extrait mou** : l'évaporation a été arrêtée lorsque le produit avait la consistance du miel.

**Fumigation humide** : on fait bouillir la ou les plantes dans de l'eau pour obtenir une vapeur aromatique.

**Fumigation sèche** : on fait brûler la ou les plantes sur des charbons ardents.

**Huiles** : pour les préparer, remplir la moitié d'un bocal avec des plantes sèches ou des racines broyées et compléter par de l'huile. Laisser macérer 3 semaines à température douce. Remuer de temps en temps. Décanté et mettre en flacon.

Ainsi obtient-on des huiles médicinales ou culinaires :

- huile de camomille : utilisée en frictions contre les douleurs
- huile de millepertuis contre douleurs et brûlures
- nombreuses autres variétés

Ou de l'huile de table avec thym, 2 feuilles de laurier, romarin pour les grillades et la cuisine d'une manière générale.

**Huile essentielle ou huile volatile** : voir essence aromatique.

**Hydrolat liquide**: obtenu en distillant avec de l'eau une substance contenant des principes actifs (ex. hydrolat ou eau distillée de fleurs d'oranger).

**Hydrolé** : liquide dont le véhicule est de l'eau tenant en dissolution une ou plusieurs substances actives.



**Infusion** : solution obtenue en soumettant, quelques minutes, une plante à l'action de l'eau bouillante (de 5 à 15 minutes, selon la plante).

**Intrait** : extrait spécial que l'on ne peut obtenir qu'en partant de la plante qui a gardé sa composition primitive (Dausse). On stabilise donc la plante par des vapeurs chaudes d'eau ou d'alcool (Perrot et Goris), puis on la dessèche dans un courant d'air tiède. La plante ainsi stabilisée peut subir les mêmes opérations que l'on fait subir aux drogues habituelles (extraits mous, extraits fluides). On l'épuise par l'alcool et l'évaporation laisse l'intrait (intrait de valériane, de marron d'Inde, de gui, de colchique). L'activité de l'intrait est identique à celle de la plante employée fraîche.

**Jus de fruits, de légumes, d'herbes** : se préparent à l'aide d'une centrifugeuse.

**Liniment** : composition d'huile ou d'alcools et de produits actifs. Il s'emploie en applications sur les parties malades.

**Looch** : médication épaisse, sirupeuse, administrée dans les affections pulmonaires, de la gorge et dans diverses maladies.

**Lotion** : on fait bouillir la ou les plantes dans de l'eau, on passe à travers un linge fin, on utilise en lavages.

**Macération** : solution obtenue en traitant, pendant un temps plus ou moins long, une plante par de l'eau froide, du vin, de l'alcool, de l'huile, pour en obtenir les principes solubles (selon les cas, de quelques heures à plusieurs jours, parfois plusieurs semaines). On dit également : macéré.

**Mellite** : composé obtenu par cuisson de miel avec de l'eau ou des hydrolés divers.

**Miel rosat** : miel auquel on a ajouté une infusion astringente de pétales de roses (en gargarismes, en attouchements contre le muguet des enfants).

**Oléo-saccharure** : mélange d'huile essentielle (essence aromatique) et de sucre, servant à aromatiser les boissons.

**Onguent** : préparation à usage externe, composée généralement de corps gras (huiles, graisses...) avec ou sans principes actifs.

**Rob** : sirops sudorifique et dépuratif.

**Sinapisme** : mélange de farine de moutarde et d'eau que l'on applique, provoquer une révulsion.

**Sirop simple** : composé obtenu en faisant dissoudre à froid ou à chaud 180 g de sucre dans 100 g d'eau. On y incorpore les principes thérapeutiques voulus.

**Saccharure** : «sirop solide », suspension des principes médicamenteux dans une forte proportion de sucre.

**Teinture** : liquide obtenu par la dissolution des principes actifs de substances médicamenteuses dans un liquide convenable (eau, alcool, éther).

**Teinture alcoolique** : voir alcoolé.



## Quelle médecine choisir ?

Dans les pays développés, la **phytothérapie** utilise soit la **plante entière** (généralement préconisé par le dr. Valnet), soit un **constituant du végétal** (une molécule dont l'action, plus focalisée, s'oppose à des affections très limités).

La **plante totale** possède une **action** à la fois plus **globale** et plus **douce**, ce qui ne signifie pas qu'elle puisse être utilisée intuitivement, au risque d'inefficacité, d'une action inverse voir désagréable.



Les **plantes** les plus **banales** peuvent provoquer comme **effets secondaires** des vertiges, nausées, vomissements, céphalées, syncopes... La phytothérapie est loin d'être une «médecine douce» dont l'auto-médication serait aisée, ni une «médecine parallèle» car **la médecine est «une»**, devant utiliser diverses techniques disponibles selon les cas. **L'OMS** a d'ailleurs publié un long rapport disant qu'après études en laboratoires, de nombreuses plantes sont utilisées **à juste titre** par des **civilisations traditionnelles** et elle préconise un **renouveau d'intérêt** pour les **plantes médicinales**.

*Cette fiche de lecture est issue du blog « L'autonomie par les livres ». Trouvez d'autres fiches sur <https://autonomieparleslivres.com>*