

2015-2016

# Les plantes médicinales

**Gingembre**

*Zingiber officinale* Roscoe  
Fleur



Institut Européen des Substances Végétales

## SOMMAIRE

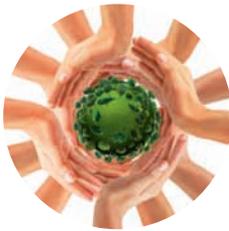
QUELQUES MOTS SUR LA PHYTOTHÉRAPIE	> P. 3	MÉLILOT	> P. 27
LES PLANTES PAR TROPISME	> P. 4-7	MÉLISSE	> P. 28
ARTICHAUT	> P. 8	ORTHOSIPHON	> P. 29
AUBÉPINE	> P. 9	PASSIFLORE	> P. 30
BARDANE	> P. 10	PILOSELLE	> P. 31
CANNEBERGE	> P. 11	PIN SYLVESTRE	> P. 32
CASSIS	> P. 12	PLANTAIN LANCÉOLÉ	> P. 33
CHARDON MARIE	> P. 13	RADIS NOIR	> P. 34
CURCUMA	> P. 14	RÉGLISSE	> P. 35
CYPRÈS	> P. 15	REINE DES PRÉS	> P. 36
DESMODIUM	> P. 16	RHODIOLE	> P. 37
ECHINACÉE	> P. 17	SAFRAN	> P. 38
ESCHSCHOLTZIA	> P. 18	SAULE	> P. 39
GINGEMBRE	> P. 19	SUREAU	> P. 40
GINKGO	> P. 20	VALÉRIANE	> P. 41
GINSENG	> P. 21	VIGNE ROUGE	> P. 42
GRANDE ORTIE	> P. 22	PRÉSENTATION DE L'IESV	> P. 43
GRIFFONIA	> P. 23	TABLEAUX DES PLANTES	> P. 44 à 47
GUARANA	> P. 24	BIBLIOGRAPHIE	> P. 48 à 50
HARPAGOPHYTUM	> P. 25		
MARRON D'INDE	> P. 26		



## LA PHYTOTHÉRAPIE :

### UNE SCIENCE À LA FOIS ANCESTRALE ET MODERNE

La **phytothérapie** vient du grec et signifie « soigner par les plantes ». Elle repose en partie sur une pratique traditionnelle, fondée sur l'utilisation ancestrale et locale des plantes. Les plantes médicinales renferment de nombreux actifs (plus de 250) qui ont des activités thérapeutiques complémentaires ou synergiques. Ces actifs ont été étudiés et reproduits chimiquement pour être incorporés de nos jours dans de nombreux médicaments.



### UNE PHYTOTHÉRAPIE EFFICACE REPOSE

#### SUR LA QUALITÉ DE L'EXTRAIT DE PLANTE UTILISÉ

Depuis plusieurs années, de nombreux produits de phytothérapie sont mis sur le marché, et sous différentes galéniques : comprimés, gélules (formes solides), fluides sous forme d'ampoules ou en flacon, etc. rendant le choix difficile. La qualité de la plante utilisée : plante fraîche, plante sèche, issue de l'Agriculture Biologique ou non conditionne sa teneur et sa richesse en actifs.

De plus, un produit à base de plante, doit, pour avoir une efficacité optimale, restituer toute la complexité moléculaire du végétal qui est à l'origine de son activité thérapeutique. Une attention particulière doit donc être portée au procédé utilisé pour l'extraction des composés.

# LES PLANTES PAR TROPISME



SYSTÈME IMMUNITAIRE-ORL



CASSIS

Anti-inflammatoire



CYPRÈS

Antiviral



ECHINACÉE

Immunostimulante  
Antibactérienne  
Antivirale



PIN SYLVESTRE

Expectorant mucolytique  
Antiseptique respiratoire



PLANTAIN

Antitussif  
Anti-allergique



RADIS NOIR

Mucolytique



RÉGLISSE

Anti-inflammatoire  
Antivirale



SUREAU

Antiviral  
Modulateur des sécrétions des  
muqueuses respiratoires



VITALITÉ



CASSIS

Anti-inflammatoire



GINKGO

Stimule la circulation  
générale et cérébrale



GINSENG

Stimulant physique et intellectuel  
Adaptogène



GUARANA

Stimulant physique et intellec-  
tuel «coup de fouet»



AUBÉPINE

Sédative  
Cardiotonique  
Cardioprotectrice



ESCHSCHOLTZIA

Sédative  
Hypnotique



GRIFFONIA

Stimulant des hormones anti-stress  
Anti-compulsion - Anti-migraineux  
Satiétogène



MÉLISSE

Antispasmodique  
Sédative



PASSIFLORE

Anxiolytique  
Sédative



RHODIOLE

Anxiolytique  
Antidépresseur  
Adaptogène



SAFRAN

Antidépresseur



VALÉRIANE

Anxiolytique  
Hypnotique  
Sédative  
Décontractant musculaire



CASSIS

Veinotonique  
Anti-inflammatoire



GINKGO

Stimule la circulation  
générale et cérébrale



MARRON D'INDE

Anti-hémorroïdaire  
Anti-inflammatoire vasculaire



MÉLIOT

Lymphokinétique



VIGNE ROUGE

Veinotonique





SYSTÈME DIGESTIF



ARTICHAUT

Cholérétique  
Cholagogue  
Détoxifiant



CHARDON MARIE

Protecteur hépatique - Cholagogue  
Action sur le métabolisme des sucres et des lipides



CURCUMA

Anti-inflammatoire - Anti-oxydant  
Protecteur hépatique, gastro-intestinal et cardio-vasculaire



DESMODIUM

Protecteur hépatique  
Anti-inflammatoire



GINGEMBRE

Antiémétique  
Protecteur gastrique



MÉLISSÉ

Antispasmodique intestinale  
Protectrice gastrique



PILOSELLE

Astringente intestinale  
Diurétique



RADIS NOIR

Détoxiquant hépatique  
Cholérétique et cholagogue



RÉGLISSE

Anti-inflammatoire  
Protecteur gastrique (ulcère)



GESTION DU POIDS



GRIFFONIA

Stimulant des hormones anti-stress  
Anti-compulsion - Satiétogène  
Anti-migraineux



GUARANA

Régulateur de la satiété  
Stimulant physique et intellectuel



ORTHOSIPHON

Diurétique - Lipolytique  
Protecteur rénal  
Épargneur de potassium



PILOSELLE

Diurétique  
Cholérétique

## SYSTÈME LOCOMOTEUR



CASSIS

Anti-inflammatoire  
Chondroprotecteur



HARPAGOPHYTUM

Anti-inflammatoire  
Antalgique



REINE DES PRÉS

Antalgique  
Anti-inflammatoire  
Décongestionnant



SAULE

Antalgique  
Anti-inflammatoire



VALÉRIANE

Décontractant  
musculaire



SYSTÈME LOCOMOTEUR



CANNEBERGE

Anti-adhésive bactérienne urinaire  
(prévention des cystites récurrentes)



ORTHOSIPHON

Diurétique  
Épargneur de potassium  
Protecteur rénal



ORTIE RACINE

Inhibitrice de la croissance  
prostatique



PILOSELLE

Bactériostatique urinaire  
Diurétique



SYSTÈME URINAIRE



BARDANE

Anti-infectieuse (cutanée)  
Anti-inflammatoire (cutanée)



ORTIE RACINE

Prise en charge des symptômes  
d'hyper-androgénie  
(acné, surplus de sébum)



DERMATOLOGIE

# ARTICHAUT

*Cynara scolymus* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**FEUILLES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Depuis l'Antiquité, les bractées de l'artichaut sont utilisées et appréciées pour leurs qualités gastronomiques et les feuilles pour leur intérêt thérapeutique. À l'origine, l'artichaut était un chardon sauvage, qui, sous l'influence de croisements, est devenu la plante que nous connaissons aujourd'hui.



## BOTANIQUE

L'artichaut est une plante vivace, herbacée à tige rigide et cannelée pouvant atteindre 1,50 m de hauteur. Les feuilles en rosette sont très divisées et très grandes. Les fleurs sont de couleur bleu violacé, groupées en un gros capitole à bractées. Seule la feuille est inscrite à la X<sup>e</sup> édition de la Pharmacopée Française.



## SYSTÈME DIGESTIF

*Plante de la digestion difficile*

### PROPRIÉTÉS

Les principes actifs présents dans les feuilles de l'artichaut permettent de moduler la sécrétion de la bile<sup>1</sup> et exercent une action protectrice sur les cellules hépatiques<sup>2</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Digestion difficile, constipation
- ▶ Dyspepsie, polymédication
- ▶ Constipation d'origine hépato-biliaire

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Artichaut + Radis noir : détoxification hépatique, constipation d'origine hépato-biliaire

## NOTES

---

---

---

---

---

### LIMITATIONS D'EMPLOI

*L'artichaut est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires ou de maladie biliaire ou hépatique, chez les personnes allergiques aux Astéracées.*

# AUBÉPINE

*Crataegus monogyna* et *oxyacantha* L.

PARTIE UTILISÉE :  
SOMMITÉS FLEURIES

## SYSTÈME NERVEUX CENTRAL



*Plante des palpitations et du trac*

### PROPRIÉTÉS

Les sommités fleuries de l'aubépine diminuent les palpitations associées au stress ou à l'insomnie<sup>2</sup>. L'administration d'aubépine chez des patients hypertendus tend à faire diminuer l'anxiété<sup>3</sup>. Son utilisation ancestrale a également permis d'établir des propriétés sédatives.

### INDICATIONS

- ▶ Anxiété, appréhension, palpitations, tachycardie.
- ▶ Hypertension artérielle légère à modérée.

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Aubépine + Passiflore : anxiété d'appréhension, ou avec somatisation cardiaque



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom latin de l'aubépine provient du grec *crataegus*, *kratos*, qui signifie « force », par allusion à la dureté du bois, lequel a beaucoup servi à la fabrication d'outils et d'*oxus* « aigu » et *akantha* pour « épine ». L'aubépine est également appelée « épine blanche ».



## BOTANIQUE

L'aubépine est un arbuste buissonnant et épineux, de 3 à 4 mètres de hauteur. Originaire d'Europe, elle s'est répandue dans toutes les régions tempérées de l'hémisphère Nord. Les fleurs odorantes de couleur blanche ou rose, sont groupées en bouquets. On utilise en thérapeutique les sommités fleuries qui sont récoltées à la fin du printemps.

## NOTES

### LIMITATIONS D'EMPLOI

À ce jour, aucune contre-indication ou précaution d'emploi n'a été répertoriée.

# BARDANE

*Arctium lappa* L.

**PARTIE UTILISÉE :**

**RACINES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom botanique dérive du grec *arktos* signifiant « ours » et *lambanō* signifiant « attraper », à cause de l'aspect hérissé de ses fruits, qui s'accrochent au pelage des animaux. Déjà citée par le philosophe grec Dioscoride (77 après JC), elle était également employée dans la médecine traditionnelle chinoise et indienne pour soigner les infections des voies respiratoires, les douleurs articulaires et les abcès. Au cours du Moyen Age, les européens s'en servaient pour lutter contre les problèmes de peau, les maladies vénériennes, les problèmes de vessie et de rein et les tumeurs cancéreuses. On raconte que le roi de France Henri III, atteint d'une grave maladie de peau, fut guéri grâce à elle. Son utilisation pendant des siècles contre la teigne, lui a valu son nom d'herbe aux teigneux.



## BOTANIQUE

La bardane est une grande plante qui peut mesurer jusqu'à 1,50 m et qui peuple les bords des chemins, de préférence calcaires et ammoniacaux. Elle présente des larges feuilles alternes, légèrement dentées sur les bords et bicolores (vert mat sur le dessus et blanchâtres en dessous). La seconde année de végétation, en été, elle se couvre de fleurs resserrées en grelot de couleur pourpre. Les fruits sont épineux et de couleur brune. Pour l'utilisation thérapeutique<sup>1,2</sup>, on récolte la racine, longue et charnue de la plante de première année.

Très répandue dans les régions tempérées de l'hémisphère Nord.



## DERMATOLOGIE

### Plante de la peau à problèmes

#### PROPRIÉTÉS

La racine de bardane a une activité anti-infectieuse<sup>3</sup> et anti-inflammatoire<sup>4</sup> ainsi que régulatrice de la sécrétion de sébum. Elle favorise aussi l'excrétion de la bile et protège le foie<sup>5,6</sup>.

#### INDICATIONS

- ▶ Infections cutanées (furoncle, abcès, panaris, kystes surinfectés, orgelet...)
- ▶ Acné surinfectée de l'adolescent
- ▶ Dermatose sèche (eczéma, urticaire, croûtes de lait des nourrissons...)

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Bardane - Ortie Racine : acné de l'adolescent - Alopécie diffuse (chute de cheveux) androgénique chez l'adulte  
Bardane - Mélilot : acné rosacée  
Bardane - Echinacée : infections cutanées

## NOTES

---

---

---

---

---

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

Déconseillée en cas de diabète insulino-dépendant, chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant. Contre-indiquée chez les personnes allergiques aux Astéracées.

# CANNEBERGE

*Vaccinium macrocarpon* Aiton

PARTIE UTILISÉE :

FRUITS

## SYSTÈME URINAIRE



Plante de la cystite récidivante

### PROPRIÉTÉS

Le fruit de la canneberge contient des tanins, les proanthocyanidols (PAC) qui ont des propriétés antiadhésives bactériennes, notamment au niveau des parois de la vessie, permettant de diminuer la fréquence des infections urinaires à *E. Coli*<sup>3</sup>. Des études ont démontré que la canneberge diminuait l'adhérence de la bactérie *Helicobacter pylori* à la muqueuse gastrique, d'où son utilisation dans la prévention des ulcères gastriques<sup>2</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Prévention des cystites récidivantes à colibacilles
- ▶ Prévention des ulcères dûs à *Helicobacter pylori*

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Déconseillé chez les personnes avec hyperuricémie, diabète ou antécédents de lithiase urique.



## UTILISATION ANCESTRALE

Dès le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, des médecins allemands contribuèrent à répandre dans le monde l'usage médicinal des baies de canneberge pour prévenir et traiter les infections urinaires. Cet usage fut délaissé avec l'apparition des antibiotiques de synthèse. On a cependant recommencé à s'intéresser aux vertus médicinales de ces baies dans les années 1960, lors des premières résistances aux antibiotiques.



## BOTANIQUE

La canneberge est un arbrisseau à feuilles persistantes poussant à l'état sauvage dans les tourbières des régions froides, les forêts de montagne et les prés sablonneux, notamment en Amérique du Nord (États-Unis, Canada). Sa culture nécessite des conditions particulières : un sol au pH acide, ainsi qu'une irrigation importante. Les rameaux portent de petites fleurs ovales et roses qui produisent des baies rouges.

Ces fruits rouges au goût acidulé, qui sont récoltés de fin septembre à fin octobre, sont utilisés en thérapeutique.

## NOTES

---

---

---

---

---

# CASSIS

*Ribes nigrum* L.

PARTIE UTILISÉE :

FEUILLES



## UTILISATION ANCESTRALE

En France, les vertus médicinales du cassis furent mises en avant dès le XVI<sup>e</sup> siècle dans l'ouvrage « *La venerie* » de Jacques du Fouilloux qui lui reconnaissait le pouvoir de guérir les morsures de vipère. Il fut ensuite décrit au XVIII<sup>e</sup> siècle comme un remède à tous les maux dans « *Les propriétés admirables du cassis* », écrit par l'Abbé Bailly de Montaran. On le disait efficace « contre les fièvres, la petite vérole, les vers, toutes les morsures et piqûres ».



## BOTANIQUE

Le cassis est un arbrisseau d'environ 1,5 m de haut, buissonnant, dont l'odeur aromatique provient de petites glandes résineuses jaunes situées sous ses feuilles. Les feuilles sont récoltées de mai à juillet. Ses baies sont pulpeuses, noir-brillant, rassemblées en grappes pendantes. Le cassis pousse actuellement à l'état sauvage en Europe centrale et orientale, en Asie septentrionale ainsi que dans le Nord-Est de la France.



VITALITÉ



SYSTÈME IMMUNITAIRE ORL



SYSTÈME LOCOMOTEUR

*Plante de la récupération*

## PROPRIÉTÉS

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires<sup>1,2</sup> et chondroprotectrices<sup>3</sup>, les feuilles de cassis agissent efficacement en cas de manifestations arthrosiques<sup>4</sup>. Ses actions antioxydantes et anti-inflammatoires lui permettent d'être conseillé en cas de récupération post-infectieuse ou de fatigue due à un surmenage<sup>5</sup>.

## INDICATIONS

- ▶ Soutien immunitaire et récupération post infectieuse
- ▶ Douleurs articulaires, arthrose chronique

## ASSOCIATIONS POSSIBLES

Cassis + Plantain : allergies saisonnières  
Cassis + Ginseng : récupération post-infectieuse

## NOTES

---

---

---

---

---

## LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiqué en cas de maladie cardiaque sérieuse, de désordre rénal ou d'hypersensibilité aux substances actives.

# CHARDON MARIE

*Silybum marianum* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**FRUIT DÉPOURVU**  
**DE SES AIGRETTES**

## SYSTÈME DIGESTIF



### Plante de la protection hépatique

#### PROPRIÉTÉS

Le fruit du chardon Marie est hépatoprotecteur, détoxifiant hépatique et cholagogue : c'est-à-dire qu'il protège le foie et limite la survenue de cirrhoses ou d'hépatites<sup>1;2</sup>, qu'il active l'épuration du foie<sup>3;4;5</sup> et qu'il favorise l'élimination de la bile<sup>6</sup>.

De plus, le chardon Marie a une action complémentaire anti-inflammatoire<sup>7;8;9</sup> et anti-diabétique<sup>10;11</sup>. Il favoriserait aussi la lactation.

#### INDICATIONS

► Protection du foie (alcool, médication, chimiothérapie...)

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Chardon Marie - Desmodium  
(et éventuellement Radis noir) :  
protection hépatique

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiqué en cas  
d'obstruction des voies  
biliaires, ne pas utiliser chez  
les personnes allergiques aux  
plantes Astéracées.



## UTILISATION ANCESTRALE

Plante médicinale très ancienne, le « *silybum* » était déjà citée par Dioscoride (77 après JC) comme une plante du genre chardon : elle était utilisée pour traiter les troubles hépatiques et biliaires. Pline l'Ancien recommandait de prendre le jus de la plante mélangé à du miel pour éliminer les excès de bile. Au Moyen Age, la plante était utilisée pour chasser la « mélancolie » ou « bile noire ». De nos jours, son utilisation reste liée au traitement de divers troubles hépatiques et biliaires.



## BOTANIQUE

Le chardon Marie est une plante herbacée bisannuelle pouvant atteindre 1 m de haut. Elle présente des feuilles d'un vert vif marbrées de blanc et bordées d'épines. En été, au sommet de sa tige robuste, poussent des fleurs tubuleuses, d'un rose pourpre, entourées de bractées piquantes. Les fruits sont noirs et rugueux. Originaire du bassin méditerranéen, elle préfère les sols secs et ensoleillés, incultes, et ne pousse pas au-delà de 700 m d'altitude.

## NOTES

---

---

---

---

---

# CURCUMA

*Curcuma longa* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**RHIZOMES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Le curcuma est une plante réputée depuis des millénaires en Asie pour ses vertus médicinales. Également utilisée en épice, c'est un constituant du « curry ». La curcumine, une de ses molécules actives, est utilisée comme colorant alimentaire.



## BOTANIQUE

Plante vivace d'environ 1 m de haut, originaire d'Inde. De son épais rhizome naît une tige enveloppée de longues feuilles veinées avec des petites fleurs jaunâtres surmontées de bractées roses. Le rhizome, partie utilisée en médecine, est récolté une fois que les parties aériennes sont fanées.



## SYSTÈME DIGESTIF

*Plante de l'inflammation digestive*

### PROPRIÉTÉS

Le curcuma est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, essentiellement dues à ses composés volatiles et antioxydantes, grâce à ses curcuminoïdes. Par son action antioxydante, elle peut avoir un effet protecteur cardiovasculaire<sup>1,2,3</sup> et hépatique<sup>4</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Hépatites, détoxication hépatique chez les sujets âgés polymédiqués
- ▶ Dyspepsie, gastrites, ulcères gastro-duodénaux
- ▶ Troubles fonctionnels intestinaux avec signes de perméabilité intestinale
- ▶ Arthrose, rhumatismes inflammatoires

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Curcuma+ Mélisse+ Artichaut : en cas de dyspepsie pour réduire la douleur, la sensation de surcharge, la nausée et la gêne.

## NOTES

---

---

---

---

---

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée en cas d'obstructions des voies biliaires, calculs biliaires infra-centimétriques, maladies biliaires ou hépatiques.

Hypersensibilité aux substances actives.

Déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante.

# CYPRÈS

*Cupressus sempervirens* L.

PARTIE UTILISÉE :

NOIX

## SYSTÈME IMMUNITAIRE ORL



Plante des affections virales

### PROPRIÉTÉS

Les noix de cyprès renferment des principes actifs aux propriétés antivirales<sup>1</sup>, faisant de cette plante, la plante majeure dans toutes les affections virales aiguës ou récurrentes. Ces molécules ont une action directe sur le virus et permettent ainsi de supprimer l'infection<sup>1,2</sup>. Le cyprès est également utilisé traditionnellement pour diminuer les symptômes de l'insuffisance veineuse.

### INDICATIONS

- ▶ État pseudo-grippal, infections ORL pulmonaires
- ▶ Herpès
- ▶ Insuffisance veineuse

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Cyprès + Échinacée : état pseudo grippal, infections virales récurrentes  
Cyprès + Réglisse : aphtes, herpès récurrent

### LIMITATIONS D'EMPLOI

À ce jour, aucune contre-indication n'a été répertoriée.



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom scientifique du cyprès provient du grec *cyparissus*, « cyprès » et du latin *sempervirens* qui signifie « toujours vert ». En médecine grecque, le cyprès est surtout employé pour ses vertus anti-hémorroïdaires. D'autres propriétés lui sont désormais attribuées.



## BOTANIQUE

Le cyprès est un arbre au port élancé et fusiforme caractéristique qui peut atteindre jusqu'à 25 m de hauteur. Originaire de l'Europe orientale et de l'Asie occidentale, il pousse en particulier dans le pourtour méditerranéen. Son écorce de couleur gris rougeâtre exhale une très forte odeur de térébenthine. Les feuilles sont persistantes, de couleur vert grisâtre et en forme d'écaillés. Les fleurs femelles, groupées en chatons, donnent naissance à des fruits appelés noix de cyprès.

## NOTES

---

---

---

---

# DESMODIUM

*Desmodium adscendens* sw. (DC)

PARTIE UTILISÉE :  
FEUILLES



## UTILISATION ANCESTRALE

L'origine du nom du *Desmodium adscendens* provient du grec *desmos*, qui signifie « lien » ou « faisceau », en allusion aux étamines qui se réunissent en tube à leurs extrémités, et d'*adscendens*, qui représente les propriétés des parties aériennes à ascensionner les troncs des palmiers à huile. Cette plante médicinale est bien connue dans toutes les régions tropicales et subtropicales d'Amérique, d'Afrique et d'Inde, où elle est utilisée de manière intensive en médecine traditionnelle.



## BOTANIQUE

Le desmodium est une plante herbacée, commune dans les lieux humides et ombragés des régions tropicales et subtropicales d'Amérique, d'Afrique et d'Inde. Ses tiges minces, recouvertes de poils fins, sont longues et rampantes. Les feuilles alternes sont composées de trois folioles obovales ; la foliole centrale est plus développée que les deux autres folioles latérales. Les fleurs, de petite taille et de couleur blanche à violet clair, donnent naissance à des fruits, des gousses articulées de couleur verte.



## SYSTÈME DIGESTIF

### Plante de la protection hépatique

#### PROPRIÉTÉS

La prise de desmodium entraîne une diminution de l'inflammation au niveau du foie, faisant de cette plante la plante majeure dans l'hépatoprotection. Elle est conseillée en cas de prise de produits hépatotoxiques<sup>1,2</sup>, lors d'hépatites virales<sup>3</sup> ou médicamenteuses<sup>3</sup>, le desmodium présente également des propriétés anti-allergiques.

#### INDICATIONS

- Protection du foie, chimiothérapie
- Hépatites virales
- Allergies alimentaires

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Desmodium + Radis noir : protection du foie (alcool, chimiothérapie)

## NOTES

---

---

---

---

---

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante, ainsi que chez l'enfant de moins de 12 ans.

# ÉCHINACÉE

*Echinacea purpurea* L.

PARTIE UTILISÉE :  
RACINES

## SYSTÈME IMMUNITAIRE ORL



### Plante de l'immunité

#### PROPRIÉTÉS

Des études récentes sur l'échinacée confirment que la racine possède des propriétés immunomodulatrices, agissant sur l'activation des différentes cellules de l'immunité<sup>1,2,3,4</sup>. Cette action est due à la synergie des deux principales familles d'actifs de la racine, soit les alkylamides et les polysaccharides. De plus, ses propriétés anti-bactériennes et antivirales font de cette plante la plante majeure dans la prévention des infections ORL à répétition<sup>5</sup>.

#### INDICATIONS

- Prévention et prise en charge des affections ORL et pulmonaires

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

- Échinacée + Cyprès : état grippal, rhume
- Échinacée + Réglisse : angine virale, pharyngite
- Échinacée + Radis noir : prévention des sinusites chroniques récidivantes
- Échinacée + Pin sylvestre : bronchite avec toux grasse
- Échinacée + Plantain : bronchite avec toux sèche

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

En prévention, préférer des cures de 5 jours sur 7 ou de 1 semaine par mois. En cas de maladie auto-immune ou progressive demandez conseil à votre médecin. Contre-indiquée chez les personnes allergiques aux Astéracées.



## UTILISATION ANCESTRALE

Les Amérindiens furent les premiers à l'employer dans des affections variées : blessures, maladies vénériennes, fièvres, morsures de serpent. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les colons en firent le commerce. Introduite en Europe vers 1895, son usage s'y est répandu dans le traitement de multiples affections.



## BOTANIQUE

L'échinacée est une plante vivace à tiges dressées, épaisses, ramifiées et velues à aspect ciré. Elle mesure de 60 à 180 cm de hauteur. Ses fleurs sont pourpres et réunies en boule. On la trouve dans les forêts rocheuses claires et les prairies. En thérapeutique, on utilise les racines.

## NOTES

---

---

---

---

# ESCHSCHOLTZIA

*Eschscholtzia californica* Cham

**PARTIE UTILISÉE :**  
**PARTIES AÉRIENNES FLEURIES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Également appelée « Pavot de Californie », cette plante originaire de la côte pacifique des États-Unis est le symbole de l'État de Californie. Les Amérindiens consommaient ses feuilles en guise de légumes : les feuilles étaient couramment employées contre les coliques ou le mal de dents. Depuis son introduction en Europe au XIX<sup>e</sup> siècle, on la retrouve en tant que plante ornementale.



## BOTANIQUE

L'eschscholtzia est une plante annuelle, vivace. Il pousse sur tous types de sols, et s'acclimata très facilement. Ses feuilles lancéolées sont finement découpées. Ses fleurs comportent une corolle constituée de pétales de couleur jaune à jaune orange qui se referment tous les soirs ou par temps nuageux.



## SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

*Plante de l'insomnie,  
du sommeil non réparateur*

### PROPRIÉTÉS

L'eschscholtzia renferme des alcaloïdes responsables de l'amélioration de la qualité du sommeil. Elle favorise l'endormissement, diminue les réveils nocturnes et prolonge le temps de sommeil<sup>1</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Difficulté d'endormissement
- ▶ Sommeil non réparateur, cauchemars, insomnies
- ▶ Éveils nocturnes

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Eschscholtzia + Valériane : troubles de l'endormissement avec anxiété

## NOTES

---

---

---

---

---

### LIMITATIONS D'EMPLOI

*En l'absence de données suffisantes, l'utilisation chez la femme enceinte et allaitante n'est pas recommandée.*

# GINGEMBRE

*Zingiber officinale* (Roscoe)

PARTIE UTILISÉE :  
RHIZOMES

## SYSTÈME DIGESTIF



*Plante des nausées  
et vomissements*

### PROPRIÉTÉS

L'OMS reconnaît comme « cliniquement justifié » l'usage du gingembre dans la prévention des nausées et des vomissements dus au mal des transports et au mal de mer, ainsi que ceux liés à la grossesse<sup>1</sup>. Elle reconnaît comme « traditionnel » son usage dans le traitement des troubles digestifs et de la perte d'appétit. Enfin, de nombreuses études ont confirmé l'action du gingembre dans la réduction de la fréquence des vomissements et de l'intensité des nausées chez la femme enceinte, dans le mal des transports et la réduction de la sévérité des nausées aiguës en cas de chimiothérapie.

### INDICATIONS

- ▶ Mal des transports
- ▶ Nausées et vomissement du 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse
- ▶ Nausées et vomissement induits par la chimiothérapie et post-chirurgicaux

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Gingembre + Mélisse : prévention et prise en charge des nausées et vomissements du 1<sup>er</sup> trimestre de grossesse, nausées induites par la chimiothérapie

Gingembre + Radis Noir : nausées et vomissements post-chirurgicaux

### LIMITATIONS D'EMPLOI

*En cas de calculs biliaires, il est recommandé de consulter son médecin avant de prendre du gingembre. Des interactions sont possibles avec les anticoagulants<sup>1</sup>. Voir formulaire.*



### UTILISATION ANCESTRALE

Largelement employé dans la cuisine indo-asiatique pour ses qualités gustatives et facilitatrices de la digestion, le gingembre est aussi une épice médicinale aux multiples propriétés. Utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 2500 ans, cette épice était déjà utilisée pour son pouvoir aromatisant par les Grecs et les Romains.



### BOTANIQUE

Le gingembre est une grande herbe tropicale poussant dans les régions ensoleillées et humides, qui peut atteindre 3 m de hauteur. Son épais rhizome, partie utilisée en thérapeutique, est constitué de tubercules globuleux ramifiés, qui ressemblent aux doigts de la main, à la chair jaune pâle juteuse, d'odeur aromatique avec une saveur chaude et piquante.

### NOTES

---

---

---

---

# GINKGO

*Ginkgo biloba* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**FEUILLES**



## UTILISATION ANCESTRALE

La médecine chinoise y faisait déjà référence 2 700 ans avant notre ère. La feuille et la graine étaient alors appréciées pour leur qualité de stimulation de la circulation. Le ginkgo biloba présente une étonnante résistance à toutes les agressions extérieures (froid, sécheresse, bactéries, virus, champignons...) Il a survécu à de nombreux cataclysmes géologiques et climatiques.



## BOTANIQUE

Le ginkgo biloba est un arbre 40 mètres de haut. Ses feuilles en forme d'éventail, se divisant deux à deux de manière parallèle, sont vertes au printemps et jaunes à l'automne. On le cultive dans le sud-ouest de la France, en Corée et aux États-Unis.

## SYSTÈME CIRCULATOIRE



## VITALITÉ



*Plante de la circulation générale et cérébrale*

## PROPRIÉTÉS

C'est une des rares plantes à corriger les troubles circulatoires aussi bien artériels que veineux. Ses effets ont été démontrés dans différentes indications telles que l'insuffisance veineuse ou l'insuffisance circulatoire cérébrale<sup>1,2</sup>. Des études ont démontré son activité neuroprotectrice.

## INDICATIONS

- Insuffisance circulatoire cérébrale
- Fatigue intellectuelle de la personne âgée
- Vertiges, acouphènes
- Troubles débutants de la mémoire

## ASSOCIATIONS POSSIBLES

Ginkgo + Ginseng : psychostimulation de l'adulte de plus de 60 ans

## NOTES

---

---

---

---

---

## LIMITATIONS D'EMPLOI

*Contre-indiqué chez les patients hémophiles ou sous-anticoagulants. La prise de ginkgo doit être arrêtée au moins 3 jours avant une intervention chirurgicale.*

# GINSENG

*Panax ginseng* C.A. Meyer

**PARTIE UTILISÉE :**  
**RACINES**



## VITALITÉ

*Plante de la fatigue physique et intellectuelle*

### PROPRIÉTÉS

La racine de ginseng permet d'améliorer les capacités physiques et intellectuelles<sup>1,2</sup>. Ses différentes propriétés sont fonction de sa richesse en principes actifs qui dépendent du nombre d'années de culture (au minimum 6 ans).

### INDICATIONS

- ▶ Fatigue physique et intellectuelle
- ▶ Préparation aux examens
- ▶ Troubles débutants de la mémoire
- ▶ Récupération post-infectieuse
- ▶ Préparation et récupération sportive

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Ginseng + Cassis : récupération post-infectieuse

Ginseng + Ginkgo : psychostimulation de l'adulte de plus de 60 ans.

### LIMITATIONS D'EMPLOI

*Par manque de données, le ginseng est déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant. Il est également contre-indiqué en cas d'hypertension artérielle sévère et de psychose.*



## UTILISATION ANCESTRALE

Le ginseng fait partie de la pharmacopée de la médecine chinoise depuis plus de 2000 ans. Il est utilisé traditionnellement comme fortifiant, « tonique de l'énergie vitale » (Qi), et stimulant cardiaque. Sa célébrité vient de la forme particulière de sa racine évoquant un corps humain, le terme ginseng signifiant « essence de la terre ayant forme humaine » et le radical *seng* désignant les racines.



## BOTANIQUE

Le ginseng est une plante herbacée, vivace de 30 à 50 cm de hauteur, que l'on trouve très rarement à l'état sauvage dans les forêts montagneuses d'Asie orientale, Chine... On le cultive principalement dans la péninsule coréenne et le nord-est de la Chine. La racine tubérisée principale, de grande taille et de saveur douce-amère, est récoltée au bout de 6 à 7 ans de culture minimum.

## NOTES

---

---

---

---

---

# GRANDE ORTIE

*Urtica dioica* L.

**PARTIE UTILISÉE :**

**RACINES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Son nom latin *urtica* vient de « *úrere* » qui signifie « brûler », mettant en avant la présence de poils urticants sur la plante. Les Grecs s'en servaient pour soigner la toux, l'arthrite ainsi que pour stimuler la pousse des cheveux. L'ortie piquante est une plante « animique », car elle synthétise des substances spécifiques du règne animal (histamine, sérotonine, acétylcholine, acide formique).



## BOTANIQUE

L'ortie est une plante herbacée vivace, dont la taille varie de 30 cm à 1,50 m de hauteur. Qualifiée de « mauvaise herbe » par les jardiniers, elle est très commune autour des décombres et des fossés. Elle préfère un sol riche en azote et on la trouve dans toutes les régions tempérées. Toutes ses parties sont couvertes de poils urticants, sous forme de petits tubes de silice très fragiles, qui se cassent au moindre contact libérant un liquide allergisant riche en histamine. Les fleurs petites et blanches forment des grappes.

## NOTES

---

---

---

---

---

## DERMATOLOGIE



## SYSTÈME URINAIRE MASCULIN



### Plante de l'hyperandrogénie

### PROPRIÉTÉS

La racine de la grande ortie a une action inhibitrice de la croissance prostatique<sup>1</sup> et anti-inflammatoire<sup>2</sup>; ces propriétés lui permettent de contribuer à traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate.

### INDICATIONS

- Hypertrophie bénigne de la prostate avec ou sans troubles mictionnels
- Congestions pelviennes avec ou sans varices pelviennes
- Hyperandrogénie (acné, hyperséborrhée)

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Ortie racine - Bardane : acné de l'adolescent

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée en cas d'hyper-sensibilité aux substances actives.

# GRIFFONIA

*Griffonia simplicifolia*

PARTIE UTILISÉE :

GRAINES

## SYSTÈME NERVEUX CENTRAL



### Plante des troubles de l'humeur et du comportement

#### PROPRIÉTÉS

La graine du griffonia est particulièrement riche en 5-HTP, molécule à l'origine de la sérotonine, hormone qui régule le stress, le comportement alimentaire et le sommeil. Ainsi le griffonia a une action anti-dépressive<sup>1</sup>, anti-migraineuse<sup>2</sup> et satiétogène<sup>3,4</sup>.

Il augmente aussi la durée du sommeil paradoxal<sup>5</sup>. Le griffonia permet par ailleurs de limiter la douleur liée à la fibromyalgie.

#### INDICATIONS

- ▶ Dépression liée à un déficit en sérotonine
- ▶ Troubles de l'endormissement, réveils nocturnes
- ▶ Troubles du comportement alimentaire (grignotage, compulsions...)
- ▶ Traitement de fond de la migraine et des douleurs liées à la fibromyalgie

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Griffonia - Ginseng : dépression légère avec baisse de forme

Griffonia - Eschscholtzia : trouble de l'endormissement avec état dépressif

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre indiqué en cas de tumeurs carcinoïdes de l'intestin grêle. En l'absence de données suffisantes, l'utilisation chez la femme enceinte ou allaitante n'est pas recommandée.

## UTILISATION ANCESTRALE



Consommé comme légume en Afrique de l'Ouest, le griffonia est également utilisé en médecine traditionnelle. Les feuilles sont employées pour éliminer les poux, les racines et les tiges comme des bâtons à mâcher. Les occidentaux se sont intéressés à cette plante dès les années 70, pour ses graines qui contiennent une forte teneur en 5-hydroxy-tryptophane (5-HTP), précurseur de la sérotonine.

## BOTANIQUE



Plante originaire d'Afrique de l'Ouest, le griffonia est une légumineuse, qui pousse à l'état naturel sous forme de liane ou sous forme d'arbuste. Les fruits sont des gousses obliquement ovoïdes et gonflées, qui apparaissent entre novembre et février. Chaque gousse contient 3 à 7 graines de couleur vert vif ou marron.

## NOTES

---

---

---

---

# GUARANA

*Paullinia cupana* Kunth

PARTIE UTILISÉE :

GRAINES



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom de la plante vient des Guarani, Amérindiens d'Amazonie qui consommaient le guarana durant les périodes de disette afin de mieux supporter la faim. Les Indiens ont été les premiers à en découvrir tous les effets physiologiques et médicinaux. Dès sa découverte au XIX<sup>e</sup> siècle, le guarana devint populaire pour ses propriétés stimulantes, et est encore utilisé de nos jours dans de nombreuses boissons énergisantes.



## BOTANIQUE

Originaire du Brésil et du pourtour de l'Amazonie, le guarana est un arbuste grimpant pouvant mesurer de 2 à 3 mètres de hauteur. Les fruits présentent une coloration allant du rouge foncé à l'orange, voire même au jaune. Ils sont partiellement ouverts, laissant apparaître 1 à 3 graines de couleur châtain foncé.



## VITALITÉ

### Plante de la stimulation

#### PROPRIÉTÉS

La graine de guarana est un stimulant physique et intellectuel<sup>1,2</sup> qui bénéficie également d'effets régulateurs de la satiété<sup>3</sup>. Le guarana est aussi traditionnellement utilisé comme adjuvant des régimes amaigrissants<sup>4</sup> (action lipolytique de la caféine) et pour son action sur la glycémie<sup>5</sup>.

#### INDICATIONS

- ▶ Amélioration des performances physiques et intellectuelles
- ▶ Stimulation de la mémoire
- ▶ Accompagnement de la perte de poids (satiété, glycémie, lipolyse)
- ▶ Hypotension

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Guarana - Rhodiola : fatigue aigue et ponctuelle (physique et/ou liée au stress) - Gestion du stress et de la faim dans le cadre d'une perte de poids

## NOTES

---

---

---

---

---

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

Déconseillé chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, faute de données. Contre-indiqué chez les personnes insomniaques, souffrant de troubles du rythme cardiaque non traités, d'hypertension artérielle sévère, d'ulcère gastrique ou duodénal, d'hyperthyroïdisme, chez les personnes allergiques aux Sapindacées.

# HARPAGOPHYTUM

*Harpagophytum procumbens* D.C.

PARTIE UTILISÉE :

RACINES

## SYSTÈME LOCOMOTEUR



### Plante de l'inflammation articulaire

#### PROPRIÉTÉS

Les racines d'harpagophytum contiennent des actifs, les harpagosides, aux propriétés anti-inflammatoires<sup>1</sup> et antidouleur<sup>1</sup>. Des études ont démontré l'efficacité d'extraits d'harpagophytum dans la prise en charge de diverses douleurs arthrosiques chroniques (genou, hanche...)<sup>2</sup>. De ce fait, l'harpagophytum est intéressant dans les situations d'inflammations aiguës ou chroniques, permettant de soulager la douleur et d'améliorer la mobilité dans diverses pathologies rhumatologiques.

#### INDICATIONS

- ▶ Poussées inflammatoires articulaires
- ▶ Arthrose chronique

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Harpagophytum + Saule: douleurs articulaires  
Harpagophytum + Valériane: douleurs articulaires avec contractures

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

*En l'absence de données suffisantes, l'utilisation chez l'enfant, la femme enceinte et allaitante n'est pas recommandée. Chez les sujets atteints d'arythmie ou sous anti-arythmiques, anticoagulants ou antiplaquetaires ou en cas d'ulcère gastrique ou duodénal, la prise d'harpagophytum doit être soumise à un avis médical. Contre-indiqué en cas d'hypersensibilité aux substances actives.*



#### UTILISATION ANCESTRALE

En Afrique, cette plante est utilisée pour soulager de nombreux maux, dont les douleurs rhumatismales, la fièvre. Le nom latin Harpagophytum, qui signifie « harpon végétal », vient du fait que le fruit est muni de griffes qui s'agrippent aux pattes, aux poils et à la peau des êtres vivants qui s'y frottent. Son nom commun, « griffe du diable » découle de l'agitation frénétique des animaux lorsque des fruits se sont incrustés dans leurs sabots ou leur toison.



#### BOTANIQUE

L'harpagophytum est une plante spécifique du sud du continent africain (Namibie, Botswana) où elle se concentre autour des points d'eau, des fermes et des routes. C'est une plante remarquable par ses grandes fleurs solitaires (4-6 m). La racine principale s'enfonce verticalement dans le sol jusqu'à un mètre de profondeur. Les tubercules secondaires peuvent atteindre jusqu'à 6 cm de diamètre et 25 cm de long.

#### NOTES

---

---

---

---

---

# MARRON D'INDE

*Aesculus hippocastanum* L.

PARTIE UTILISÉE :

GRAINES



## UTILISATION ANCESTRALE

En 1576, le botaniste français Charles de l'Écluse rapporta de Constantinople quelques graines de marron d'Inde. À partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, l'arbre se répandit dans toute l'Europe. On le cultivait tant pour ses propriétés médicinales que pour sa valeur ornementale. En France, les graines de marron d'Inde sont utilisées depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour le traitement de l'insuffisance veineuse et des hémorroïdes.



## BOTANIQUE

Le marronnier d'Inde est un grand arbre robuste, qui peut mesurer jusqu'à 30 m de hauteur et atteindre l'âge de 250 ans. On le rencontre dans toutes les régions tempérées d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord. Il présente des feuilles caractéristiques, de forme palmée, à 5 ou 7 folioles dentelées. Les fleurs sont blanches ou roses. Le fruit est une capsule coriace et épineuse, qui renferme une à quatre graines. Cette graine, de forme globuleuse, est pourvue d'une écorce brune, marquée par une tache blanchâtre. Attention à ne pas confondre avec la châtaigne du châtaignier *Castanea sativa* Mill.

## NOTES

---

---

---

---

---



## SYSTÈME CIRCULATOIRE

### Plante des hémorroïdes

#### PROPRIÉTÉS

La graine de marron d'Inde protège les veines et améliore la résistance des capillaires sanguins ainsi que la circulation de la lymphe. Son action antiradicalaire lui confère des propriétés antioxydantes sur les parois vasculaires.

#### INDICATIONS

- ▶ Hémorroïdes

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Marron d'Inde - Vigne Rouge : limiter les crises d'hémorroïdes et limiter la récédive

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

Précaution d'emploi chez l'insuffisant rénal. Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante, faute de données.

À utiliser avec prudence chez l'enfant (effet hémolytique à fortes doses). Irritation digestive possible chez certaines personnes. Arrêter la prise 3 jours avant une intervention chirurgicale.

# MÉLILOT

*Melilotus officinalis* L.

PARTIE UTILISÉE :  
SOMMITÉS FLEURIES

## SYSTÈME CIRCULATOIRE



*Plante de l'œdème des jambes*

### PROPRIÉTÉS

Les sommités fleuries de mélilot, riches en coumarines et dérivés coumariniques, sont traditionnellement utilisées en cas d'insuffisance veino-lymphatique, notamment en cas d'œdèmes des jambes<sup>1</sup> et des bras<sup>2</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Insuffisance veino-lymphatique
- ▶ Lymphœdèmes des jambes/des bras

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Mélilot + Vigne rouge : jambes lourdes et gonflées

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Arrêter la prise de mélilot 3 jours avant une intervention chirurgicale. La prise de mélilot est déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant, faute de données. Contre-indiqué en cas de maladie du foie et d'hypersensibilité aux substances actives.



## UTILISATION ANCESTRALE

Galien, père de la pharmacie dite « galénique », a introduit le mélilot comme antispasmodique et anesthésique en cas de vertiges et de vomissements au II<sup>e</sup> siècle après Jésus-Christ. Cette utilisation a perduré jusqu'à la Renaissance, où le mélilot fut alors couramment utilisé contre les inflammations oculaires (conjonctivites, orgelets...)



## BOTANIQUE

Le mélilot est une plante bisannuelle des terrains calcaires ou légèrement salés. Les tiges, de 0,5 à 1 mètre, portent des feuilles trifoliées. Les fleurs, jaunes, odorantes, visibles de mai à septembre, sont réunies en grappes allongées. Commun en Europe et en Asie tempérée, le mélilot pousse dans des endroits secs et pauvres. Les sommités fleuries sont les parties de la plante utilisées en médecine.

## NOTES

---

---

---

---

# MÉLISSE

*Melissa officinalis* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**FEUILLES**



## UTILISATION ANCESTRALE

L'origine du nom scientifique de la mélisse (*melissa*, qui signifie « abeille » en grec) rappelle que son nectar est avidement recherché par les abeilles. Elle est réputée depuis longtemps pour son efficacité dans les états anxio-dépressifs. Introduite en France au Moyen-Âge, elle entre dans la composition de plusieurs préparations alcoolisées, telles que la bénédictine.



## BOTANIQUE

La mélisse, commune en Europe, est une plante herbacée vivace de 40 à 80 cm. Elle comporte de nombreuses tiges à section carrée qui portent de larges feuilles qui apparaissent de juin à septembre et dégagent une odeur rappelant celle du citron. Les feuilles de la mélisse sont récoltées juste avant la floraison en mai-juin, ou en septembre lors d'une deuxième récolte.

## NOTES

---

---

---

---

---



## SYSTÈME NERVEUX CENTRAL



## SYSTÈME DIGESTIF

*Plante des maux de ventre liés au stress*

### PROPRIÉTÉS

Douleurs abdominales<sup>1</sup> et stress<sup>2</sup>, deux symptômes souvent associés, peuvent être soulagés par la prise d'un extrait total de mélisse. En effet, de nombreuses études ont mis en évidence son action spasmolytique, anxiolytique et sédative. Les feuilles de mélisse protègent le système gastro-intestinal, notamment contre les ulcères<sup>3</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Anxiété avec somatisation digestive (gastrite, nausée,...)
- ▶ Douleurs abdominales d'origine anxieuse
- ▶ Colites spasmodiques, coliques du nourrisson

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Mélisse + Réglisse : gastrite chronique  
Mélisse + Passiflore : anxiété de l'enfant, nausée, vomissements

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Utiliser la mélisse avec précaution chez les personnes atteintes de glaucome et de la maladie de Basedow. Contre-indiquée en cas d'hypersensibilité aux substances actives.

# ORTHOSIPHON

*Orthosiphon stamineus* Benth.

PARTIE UTILISÉE :

FEUILLES

GESTION DU POIDS



SYSTÈME URINAIRE



*Plante de l'élimination urinaire  
et de la perte de poids*

## PROPRIÉTÉS

Les feuilles d'orthosiphon ont une activité diurétique intéressante qui a pour particularité de limiter la perte de potassium par les urines<sup>1,2,3</sup>. Par ailleurs, l'administration d'orthosiphon favorise la mobilisation des graisses et leur élimination, en améliorant la sécrétion de bile et son évacuation.

La feuille d'orthosiphon possède aussi une action anti-inflammatoire<sup>4</sup> sur les voies urinaires.

## INDICATIONS

- ▶ Troubles de l'élimination urinaire. Prévention des crises de colique néphrétique. Inflammation des voies urinaires.
- ▶ Cure d'amaigrissement (cellulite). Insuffisance de bile.

## ▶ ASSOCIATIONS POSSIBLES

Orthosiphon - Piloselle : drainer et affiner sa silhouette et brûler les graisses dans le cadre d'une perte de poids  
Volume des urines et filtration rénale insuffisante

## LIMITATIONS D'EMPLOI

*Déconseillé en cas d'œdème au niveau du foie ou des reins. Contre-indiqué en cas d'hypersensibilité aux substances actives.*



## UTILISATION ANCESTRALE

L'orthosiphon, appelé aussi « thé de Java », tire son nom du grec « orthos » qui signifie, « élancé », et de « syphon » qui signifie « tuyau », du fait de l'aspect botanique caractéristique de sa corolle. Il est utilisé traditionnellement pour soigner de nombreuses affections liées aux voies urinaires et biliaires.



## BOTANIQUE

L'orthosiphon est une herbe vivace de 30 à 60 cm de hauteur, originaire de l'Asie du Sud-Est et du nord de l'Australie. Il pousse dans des lieux humides. Les feuilles sont de couleur vert sombre sur leur face supérieure et vert plus clair sur leur face inférieure. Les fleurs de couleur blanche ou lilas, ont une corolle avec des étamines filiformes, d'où le nom vernaculaire de « moustache de chat ».

Les feuilles, utilisées en médecine, sont récoltées pendant la très courte période de floraison.

## NOTES

---

---

---

---

# PASSIFLORE

*Passiflora incarnata* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**PARTIES AÉRIENNES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Cultivée en Amérique du Sud par les Aztèques, la passiflore fut découverte par les missionnaires espagnols au Pérou en 1569<sup>12</sup>. Le nom scientifique *Passiflora* vient du latin *passio*, « passion » et *flor*, c'est-à-dire « Fleur de la Passion » ; *incarnata* vient de carne, la chair, la carnation. Les Jésuites l'ont appelée ainsi en raison de son analogie avec les instruments de la Passion du Christ. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, à la suite d'observations cliniques médicales mettant en avant les propriétés sédatives et antispasmodiques de ses parties aériennes, elle fut utilisée dans certains cas de pathologies neurologiques.



## BOTANIQUE

La passiflore est une plante grimpante que l'on rencontre en Amérique Centrale et du Sud, mais aussi en Asie tropicale et en Polynésie. Ses fleurs, solitaires, sont de grande taille (5 à 9 cm). Le fruit est ovoïde et ressemble à une petite pomme à chair jaune.



## SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

*Plante de la nervosité*

### PROPRIÉTÉS

La passiflore est reconnue par l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) pour soulager la nervosité et favoriser l'endormissement<sup>1</sup>. De nombreuses études ont confirmé que l'action anxiolytique<sup>2</sup> et sédative<sup>3</sup> de la passiflore est due à la présence de l'ensemble de ses principes actifs. L'absence d'effets secondaires et de contre-indications permet une large utilisation, y compris chez les enfants.

### INDICATIONS

- ▶ Anxiété, nervosité, stress récent avec spasmes intestinaux
- ▶ Troubles du sommeil chez l'adulte et l'enfant

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Passiflore + Aubépine : anxiété d'appréhension avec somatisation cardiaque

### NOTES

---

---

---

---

---

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée en cas d'hypersensibilité aux substances actives.

# PILOSELLE

*Hieracium pilosella* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**PLANTE ENTIÈRE**

## GESTION DU POIDS



## SYSTÈME DIGESTIF



## SYSTÈME URINAIRE



*Plante de l'élimination urinaire  
et de la perte de poids*

## PROPRIÉTÉS

La piloselle favorise l'élimination rénale sans irriter le tissu fonctionnel des reins. De plus, la piloselle inhibe le développement de bactéries comme *Brucella abortus* et *melitensis*, *Staphylococcus aureus* et *Escherichia coli*. Par ailleurs, la piloselle est traditionnellement utilisée pour son activité expectorante.

## INDICATIONS

- ▶ Prévention des cystites à colibacilles
- ▶ Rétention d'eau
- ▶ Cure d'amaigrissement ou de détox
- ▶ Diarrhées chroniques

## ▶ ASSOCIATIONS POSSIBLES

Piloselle - Orthosiphon : drainer et affiner sa silhouette et brûler les graisses dans le cadre d'une perte de poids - Volume des urines et filtration rénale insuffisants

## LIMITATIONS D'EMPLOI

Aucune répertoriée à ce jour.



## UTILISATION ANCESTRALE

Cette plante, appelée également « épervière » car on supposait, dans l'Antiquité, que les éperviers s'éclaircissaient la vue avec le suc de cette plante.

Au XII<sup>e</sup> siècle, la piloselle était signalée comme « tonique du cœur », elle faisait partie de la pharmacopée empirique des paysans landais, qui avaient pressenti qu'elle éliminait l'urée.



## BOTANIQUE

La piloselle est une plante gazonnante vivace à poils laineux et à fleurs jaunes, qui comporte une rosette de feuilles basales, au centre de laquelle s'élance une tige terminée par un ensemble de multiples fleurs de teinte jaune clair. Les feuilles sont couvertes de poils longs, blancs et soyeux, et sont à l'origine de son nom « piloselle ».

Elle sécrète des substances dites télétotoxiques (acide caféier) qui ne permettent pas à d'autres plantes de se développer à côté d'elle. Très fréquente sur les terrains silico-calcaires incultes, voire arides de nos régions tempérées, elle se récolte à la floraison, en été.

## NOTES

---

---

---

---

# PIN SYLVESTRE

*Pinus sylvestris* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**BOURGEONS**



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom latin du pin sylvestre provient du celtique *Pinus* qui veut dire « montagne, rocher » et du latin *sylvestris* qui signifie « vit dans les forêts ». Arbre mythique en Extrême-Orient, il symbolise la vie, la longévité et l'immortalité. Depuis des siècles, le pin est utilisé comme remède dans les affections pulmonaires.



## BOTANIQUE

Le pin sylvestre est un arbre pouvant atteindre 25 à 45 m de hauteur. On le retrouve dans toute l'Europe et au Nord de l'Asie. Le tronc, droit et cylindrique, est couvert d'une écorce écailleuse. Les feuilles, persistantes et rigides, ressemblent à des aiguilles qui sont réunies par paire par une gaine commune. Les fleurs mâles sont groupées en courts chatons jaunâtres à la base des pousses de l'année, tandis que les fleurs femelles se trouvent au sommet de ces mêmes pousses. Les fruits sont des cônes écailleux (« pomme de pin ») qui mûrissent au bout de 3 ans avec des graines. Les bourgeons de pin, récoltés de février à avril, sont les parties utilisées en médecine.



## SYSTÈME IMMUNITAIRE

*Plante de la toux grasse*

### PROPRIÉTÉS

Le pin sylvestre est connu pour ses vertus antiseptiques et mucolytiques<sup>1</sup> faisant de cette plante la plante majeure des affections respiratoires avec toux grasse.

### INDICATIONS

► Bronchite, toux grasse

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Pin + Échinacée : bronchite avec toux grasse

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Le pin sylvestre est déconseillé chez l'enfant de moins de 2 ans.

## NOTES

---

---

---

---

# PLANTAIN LANCÉOLÉ

*Plantago lanceola* L.

PARTIE UTILISÉE :  
FEUILLES

## SYSTÈME IMMUNITAIRE



*Plante de la toux sèche*

### PROPRIÉTÉS

La feuille de plantain est composée d'iridoïdes, dont l'aucuboside, actif sensible à la chaleur, qui a des propriétés antitussives et anti-infectieuses<sup>1</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Toux sèche
- ▶ Prévention des allergies saisonnières
- ▶ Eczéma

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Plantain + Cassis : allergie saisonnière  
Plantain + Échinacée : bronchite avec toux sèche

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiqué en cas d'hypersensibilité aux substances actives.



## UTILISATION ANCESTRALE

Grâce à leurs connaissances empiriques, les Anciens utilisaient déjà le plantain pour soulager les désagréments des piqûres d'ortie. Les connaissances scientifiques actuelles ont permis de prouver cette activité anti-histaminique mais également anti-infectieuse.



## BOTANIQUE

Plante vivace, originaire de Méditerranée, d'Europe centrale et des régions tempérées d'Asie, le plantain est une plante herbacée non buissonnante qui s'accommode de sols incultes, ensoleillés, en bordure de chemins.

## NOTES

---

---

---

---

---

# RADIS NOIR

*Raphanus sativus L. var niger*

PARTIE UTILISÉE :

RACINES



## UTILISATION ANCESTRALE

Selon les botanistes, le radis noir serait la première espèce de radis cultivée par les humains. D'abord cultivé en Chine, il aurait par la suite conquis les Grecs anciens et les Romains. Il était déjà connu et consommé par les Egyptiens à l'époque des pharaons : on a trouvé, dans le temple de Karnak, des hiéroglyphes le représentant.



## BOTANIQUE

Le radis noir est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle, de 10 à 30 cm de hauteur. Vraisemblablement originaire du bassin méditerranéen et de l'Asie occidentale, il est aujourd'hui cultivé dans les potagers sous presque tous les climats. La racine pivotante, de surface noire à chair blanche, peut atteindre une longueur de 50 cm et se récolte en novembre.

## NOTES

---

---

---

---

---



## SYSTÈME DIGESTIF



## SYSTÈME IMMUNITAIRE

### Plante de la détoxification hépatique

#### PROPRIÉTÉS

Les principes actifs soufrés de la racine de radis noir font de cette plante la plante majeure dans la détoxification hépatique<sup>1,2</sup>, utile pour diminuer les effets secondaires d'un repas riche en graisses ou d'une prise de médicaments au long cours (traitements hormonaux, antidépresseurs...). Le radis noir présente également des activités mucolytiques et antiseptiques. De ce fait, il est préconisé dans le traitement des affections bronchiques bénignes telles que la toux grasse ou la prévention des sinusites<sup>3</sup>.

#### INDICATIONS

- ▶ Détoxification hépatique
- ▶ Constipation d'origine hépato-biliaire
- ▶ Prise de médicaments au long cours (traitements hormonaux, pilule...)
- ▶ Prévention de la sinusite chronique

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Radis noir + Artichaut : détoxification hépatique

Radis noir + Échinacée :  
prévention de la sinusite

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

En cas de lithiase avérée, demandez conseil à votre médecin. Contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires.

# RÉGLISSE

*Glycyrrhiza glabra* L.

PARTIE UTILISÉE :

RACINES

SYSTÈME DIGESTIF



SYSTÈME IMMUNITAIRE



Plante de l'inflammation  
(ORL ou digestive)

## PROPRIÉTÉS

La racine de réglisse est traditionnellement utilisée pour traiter les troubles digestifs (maux d'estomac, colites). Des études récentes ont prouvé que la glycyrrhizine, constituant majeur, est responsable de son action hépatoprotectrice<sup>1</sup>, et que les polysaccharides inhibent l'adhésion de l'*Helicobacter pylori* à la muqueuse de l'estomac<sup>2</sup>, limitant ainsi l'apparition d'ulcères gastriques.

Ses actifs lui confèrent également des propriétés anti-inflammatoires<sup>3</sup> et antivirales<sup>4</sup>. De ce fait, la réglisse peut être conseillée en cas de maux de gorge, de pharyngite ou grippe.

## INDICATIONS

- ▶ Inflammations gastro-intestinales (gastrites)
- ▶ Prévention des récives ulcéreuses
- ▶ Angines, pharyngites

## ASSOCIATIONS POSSIBLES

Réglisse + Mélisse : douleur gastrique, prévention des récives ulcéreuses  
Réglisse + Échinacée : angine virale, pharyngite

## LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale grave, d'hypertension, kaliopénie, hypertonie, chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant, faute de données.



## UTILISATION ANCESTRALE

Les propriétés thérapeutiques de la réglisse sont connues depuis l'Antiquité où elle était utilisée dans l'asthme et les ulcères. Nommée *Glycyrrhiza* à partir de *glycys*, « sucre » et *rhizda*, « racine », c'est-à-dire « racine douce ». La médecine chinoise la considère comme une herbe qui régule les fonctions de l'estomac et renforce l'énergie vitale. La réglisse est également largement utilisée à des fins alimentaires.



## BOTANIQUE

La réglisse est une plante vivace, originaire du sud-est de l'Europe et d'Asie occidentale, qui pousse spontanément dans les prairies. Les inflorescences sont composées de grappes de fleurs, de couleur lilas, qui donnent naissance à des petites gousses. La réglisse possède des parties souterraines très développées, de couleur jaune et de saveur douce.

## NOTES

---

---

---

---

---

# REINE DES PRÉS

*Spiraea ulmaria* L.  
ou *Filipendula ulmaria* L.

PARTIE UTILISÉE :  
SOMMITÉS FLEURIES



## UTILISATION ANCESTRALE

La reine des prés doit son nom à son allure altière. Son nom latin *Filipendula* provient du latin *filum*, « fil » et de *pendulus*, « pendant », tandis que le nom latin *Spiraea* est dû à la forme spiralée de ses fruits. Les propriétés antalgiques et fébrifuges de la reine des prés sont connues depuis l'Antiquité. Au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, plusieurs chimistes sont parvenus à obtenir de l'acide salicylique à partir de la reine des prés, qui a ainsi donné son nom à l'aspirine (a pour « acétyl » et *spir* pour « spirée »).



## BOTANIQUE

La reine des prés est une plante pouvant atteindre 2 mètres de hauteur. Très commune en Europe, Asie et Amérique tempérée, elle affectionne les endroits humides. Sa tige rougeâtre porte de grandes feuilles alternes. Ses fleurs sont disposées en grappes, de couleur blanche et très odorantes. Les sommités fleuries, parties utilisées en médecine, sont récoltées en juin-juillet, au début de la floraison.



## SYSTÈME LOCOMOTEUR

*Plante de l'articulation gonflée*

### PROPRIÉTÉS

Véritable « aspirine naturelle », les sommités fleuries de reine des prés contiennent des salicosides, précurseurs de l'acide salicylique. Très bien supportée au niveau digestif, elle est dotée de véritables propriétés antalgiques en particulier lors de rhumatismes<sup>1</sup>. Elle est également décongestionnante.

### INDICATIONS

- ▶ Douleurs articulaires avec congestion (œdème)

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Reine des prés + Harpagophytum : douleurs articulaires avec congestion (œdème).

## NOTES

---

---

---

---

---

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée en cas d'allergies aux dérivés salicylés, de syndrome de Reye, de néphrite, en cas de grossesse et d'allaitement. Déconseillé chez l'enfant fiévreux.

# RHODIOLE

*Rhodiola rosea* L.

PARTIE UTILISÉE :  
RACINES

## SYSTÈME NERVEUX CENTRAL



### Plante de la résistance et de l'adaptation

#### PROPRIÉTÉS

Le rhizome de rhodiola se distingue par des actions sur de nombreux systèmes : il protège le foie<sup>3</sup> et le cœur<sup>4,5</sup>, module l'immunité, régule certaines hormones<sup>6</sup>, inhibe le développement des cancers<sup>7,8</sup> et les comportements addictifs<sup>9</sup>, améliore les performances physiques et agit positivement sur le système nerveux central.

La rhodiola améliore tout particulièrement les capacités intellectuelles<sup>10,11</sup>, favorise l'adaptation en limitant les effets du stress et protège des pathologies neurodégénératives<sup>12,13</sup>.

Elle joue aussi le rôle d'antidépresseur et d'anxiolytique<sup>14,15,16,17</sup>, diminue la fatigue et améliore l'adaptation à l'effort<sup>18,19</sup>.

#### INDICATIONS

- ▶ Troubles de l'adaptation avec anxiété
- ▶ Dépression légère à modérée
- ▶ Comportements addictifs
- ▶ Risques de maladies dégénératives
- ▶ Préparation à une épreuve physique ou sportive
- ▶ Récupération suite à un effort physique

#### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Rhodiola - Guarana : difficulté d'adaptation devant un événement stressant ponctuel avec impact sur la vitalité et le moral, fatigue intellectuelle.

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante, chez les personnes bipolaires, en cas d'hypersensibilité aux substances actives. Lors de l'administration d'une dose inappropriée, possibilité d'agitation et d'irritabilité.



#### UTILISATION ANCESTRALE

La rhodiola est également connue sous le nom « d'orpin rose », « racine dorée » ou « ginseng de la toundra ». Son nom provient de l'odeur subtile de rose que dégagent les rhizomes coupés. Son rhizome a été utilisé depuis des siècles pour augmenter l'endurance, soigner les troubles nerveux et combattre la fatigue. Dans la médecine traditionnelle, la rhodiola était utilisée également pour ses vertus toniques et pour combattre diverses infections<sup>1</sup>.



#### BOTANIQUE

Plante vivace, la rhodiola présente des feuilles glabres, longues de 1 à 4 cm, charnues et dentées. La rhodiola est une plante très résistante qui pousse jusqu'à 4 000 m d'altitude dans les hautes montagnes d'Europe, d'Asie centrale et d'Amérique du Nord et aussi dans les régions froides, comme l'Arctique. La partie souterraine, forme un rhizome épais, qui peut peser plusieurs kilogrammes et qui dégage une odeur rappelant la rose<sup>2</sup>.

#### NOTES

---

---

---

---

---

# SAFRAN

*Crocus sativus* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
**STIGMATES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Également appelé safran médicinal<sup>1</sup>, le safran est utilisé depuis des milliers d'années comme assaisonnement, parfum, teinture et médicament. Cette plante est nommée pour la première fois dans le papyrus d'Ebers, plus ancien traité médical datant de 1550 avant Jésus-Christ. Il fut également cité par Homère comme remède et parfum dans l'Iliade et utilisé dans le traitement des dépressions légères dans la médecine traditionnelle persane.



## BOTANIQUE

Le safran est une petite plante vivace et bulbeuse qui possède de longues et fines feuilles et des fleurs de couleur pourpre à violette en forme de coupe. Les fleurs renferment chacune trois pistils jaunes dotés de trois stigmates rouge orangé d'une longueur de 2,5 à 3,5 cm. Ces stigmates, dont émane une forte odeur aromatique, constituent l'épice la plus chère au monde : le safran, du même nom que sa plante d'origine<sup>1</sup>



## SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

### Plante de la dépression légère

### PROPRIÉTÉS

Le safran est traditionnellement utilisé dans le traitement des dépressions légères à modérées<sup>2</sup>. En plus de son effet antidépresseur, cette plante aurait également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. D'autres études ont montré l'effet du safran sur le déclin cognitif notamment chez des sujets à risque de maladies neurodégénératives (Alzheimer...) et les troubles de la vision liés à l'âge. Enfin, le safran aurait aussi un effet cardioprotecteur et améliorerait le dysfonctionnement sexuel masculin.

### INDICATIONS

- ▶ Dépression légère à modérée
- ▶ Troubles cognitifs de la personne âgée
- ▶ Prévention et stabilisation de la cataracte débutante et de la DMLA
- ▶ Dysfonction érectile

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Rhodiola + Safran : dépression légère à modérée

#### LIMITATIONS D'EMPLOI

*L'utilisation chez la femme enceinte et allaitante n'est pas recommandée en l'absence de données suffisantes.*

*Il est déconseillé d'associer une forte dose de safran (supérieure à 100 mg d'extrait / jour) avec un anti-hypertenseur en raison d'un risque d'hypotension<sup>3</sup>.*

*Contre-indiqué chez les sujets allergiques au safran et à ses composants<sup>4</sup>.*

### NOTES

---

---

---

---

---

# SAULE

*Salix alba* L. et *purpurea* L.

**PARTIE UTILISÉE :**  
ÉCORCE

## SYSTÈME LOCOMOTEUR



*Plante de la douleur*

### PROPRIÉTÉS

Les écorces sont très riches en dérivés salicylés, dont le salicoside, qui sont métabolisés en acide salicylique et confèrent au saule ses propriétés analgésiques et anti-inflammatoires indiquées dans les troubles ostéo-articulaires<sup>1</sup>.

### INDICATIONS

- ▶ Douleurs articulaires
- ▶ Rhumatismes inflammatoires
- ▶ États fébriles et grippaux, céphalées

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Saule + Harpagophytum : douleurs articulaires, inflammation

### LIMITATIONS D'EMPLOI

*Selon le principe de précaution, le saule est contre-indiqué chez les personnes présentant une hypersensibilité individuelle aux dérivés acétylsalicylés ou un syndrome de Reye.*



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom latin du saule, *Salix*, signifie « près de » et « eau » en celte. Riche en acide salicylique (ancêtre de l'aspirine), le saule est utilisé depuis des millénaires pour soulager les douleurs articulaires et combattre la fièvre. Dès l'Antiquité, des décoctions de feuilles et d'écorces de saule étaient proposées pour traiter les cors, les maladies de peau, la goutte et les otites.



## BOTANIQUE

Le saule est un arbre pouvant atteindre 25 m de hauteur. On le retrouve dans tout l'hémisphère Nord, en particulier dans les terrains humides. Son écorce est crevassée, ses rameaux flexibles et velus. Les feuilles du saule sont caduques, disposées tout autour du rameau. Les fleurs sont jaunes (mâles) ou vertes (femelles) et groupées en chatons dressés.

## NOTES

---

---

---

---

---

# SUREAU

*Sambucus nigra* L.

PARTIE UTILISÉE :

BAIES



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom latin *Sambucus* fait allusion aux petites flûtes (*sambuca*) que les Grecs taillaient dans le bois tendre du sureau. Les Grecs recommandaient le sureau contre les écoulements et les excès de mucus. En Europe, on lui reconnaît des vertus diurétiques et anti-inflammatoires. Fleurs et fruits ont longtemps servi à la fabrication de boissons rafraîchissantes qui servaient à purifier l'organisme des toxines accumulées durant l'hiver.



## BOTANIQUE

Le sureau est un arbuste de 2 à 6 mètres de haut. Ses feuilles caduques sont composées de 5 à 7 folioles ovales et pointues. Ses fleurs sont blanches et odorantes. Les fruits sont des baies noires et rondes, brillantes, groupées en petits bouquets penchés vers le sol et gorgées d'un jus violacé. Il pousse dans les bosquets et les terrains incultes des zones tempérées, en Europe, en Amérique du Nord et en Asie.

## NOTES

---

---

---

---

---



## SYSTÈME IMMUNITAIRE - ORL

*Plante de la rhynopharyngite*

### PROPRIÉTÉS

La baie de sureau dispose d'une activité anti-inflammatoire<sup>1</sup>, antioxydante<sup>2</sup> et antivirale. Le sureau est particulièrement puissant contre le virus de la grippe (classique et H1N1) et le virus de l'herpès : il les empêche d'entrer dans les cellules pour les infecter<sup>3,4,5,6</sup>

### INDICATIONS

- ▶ Prévention et traitement des infections virales (dont la grippe et l'herpès)
- ▶ Syndrome de l'intestin irritable
- ▶ Prévention primaire et secondaire des maladies cardiovasculaires

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Sureau - Cyprés : infection virale récidivante (herpès, bronchite chronique...)

Sureau - Échinacée : infection virale chez l'enfant (bronchite, otite, grippe, varicelle...)

Sureau - Cassis : otite sérieuse chez l'enfant  
Sureau - Plantain : bronchiolite de l'enfant

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Déconseillé chez la femme enceinte. Dans de rares cas, le sureau peut avoir un effet laxatif.

# VALÉRIANE

*Valeriana officinalis* L.

PARTIE UTILISÉE :

RACINES

**SYSTÈME NERVEUX  
CENTRAL**



**SYSTÈME LOCOMOTEUR**



*Plante de l'anxiété, de l'angoisse*

## PROPRIÉTÉS

La racine présente des propriétés sédatives<sup>1</sup>, anxiolytiques et décontractantes<sup>2</sup>. Plusieurs essais cliniques sur la racine ont montré que la valériane améliore la qualité du sommeil et diminue le temps d'endormissement<sup>1</sup>. Grâce à son action décontractante, la valériane peut être conseillée pour soulager les tensions musculaires (épaule, torticolis, dos...).

## INDICATIONS

- ▶ Difficultés d'endormissement
- ▶ Anxiété, angoisse
- ▶ Tension musculaire et nerveuse

## ASSOCIATIONS POSSIBLES

Valériane + Eschscholtzia : troubles de l'endormissement avec anxiété  
Valériane + Harpagophytum : douleurs articulaires avec contracture

## LIMITATIONS D'EMPLOI

Déconseillée chez l'enfant de moins de 12 ans, chez la femme enceinte et allaitante.  
Contre-indiquée chez les personnes allergiques aux Valérianacées.

## UTILISATION ANCESTRALE



La valériane, porteuse de nombreux synonymes (« herbe aux chats », « guérit tout », et plus récemment « valium végétal »), est utilisée depuis l'Antiquité pour diverses propriétés, notamment ses vertus sédatives et relaxantes. Ces vertus sont vraisemblablement à l'origine de son nom : Valeriana vient en effet du latin *valere*, qui signifie « être en bonne santé ». Hippocrate et Dioscoride, dans l'Antiquité grecque, la recommandaient déjà pour traiter l'insomnie.

## BOTANIQUE



La valériane est une plante herbacée vivace mesurant de 1 à 1,5 mètre de hauteur, originaire d'Europe et d'Asie. On la trouve dans les lieux ombragés et humides. Les fleurs, de couleur blanche ou rose, donnent naissance à un fruit, un akène surmonté de soies plumeuses. Toute la plante dégage une odeur caractéristique attirant les chats. La racine est la partie utilisée en thérapeutique ; celle-ci se récolte en septembre-octobre, après la floraison.

## NOTES

---

---

---

---

---

# VIGNE ROUGE

*Vitis vinifera* L.

**PARTIE UTILISÉE :**

**FEUILLES**



## UTILISATION ANCESTRALE

Le nom latin de la vigne rouge vient des mots *viere* qui signifie « lier » en raison des vrilles de ses tiges et de *vinifera*, « qui produit du vin ». La vigne rouge, originaire d'Asie Mineure, est présente dans tout le pourtour Méditerranéen depuis le VIII<sup>e</sup> siècle avant J-C.



## BOTANIQUE

La vigne rouge est un arbuste à tige grimpante munie de vrilles. Les feuilles sont palmatilobées et dentées. Les fleurs, de couleur verdâtre, forment à l'automne des fruits en grappes, les raisins. Seules les feuilles de la variété teinturier ont un intérêt thérapeutique. Elle pousse sur des sols argilo-siliceux et des sables fertiles, sous des climats doux et tempérés.



## SYSTÈME CIRCULATOIRE

*Plante des jambes lourdes*

### PROPRIÉTÉS

Jambes lourdes, varicosités... ces symptômes sont soulagés par les anthocyanes et les flavonoïdes contenus dans les feuilles de vigne rouge<sup>1</sup>, faisant de cette plante la plante majeure dans l'insuffisance veineuse.

### INDICATIONS

► Insuffisance veineuse (picotement, jambes lourdes)

### ASSOCIATIONS POSSIBLES

Vigne rouge + Mélilot : insuffisance veineuse avec œdème

## NOTES

---

---

---

---

---

### LIMITATIONS D'EMPLOI

Arrêter la prise de vigne rouge 3 jours avant une intervention chirurgicale. Contre-indiquée en cas d'hypersensibilité aux substances actives.

# IESV

## INSTITUT EUROPÉEN DES SUBSTANCES VÉGÉTALES

Cette association loi 1901 créée en 2007, œuvre auprès des professionnels de santé de l'espace francophone, afin de renforcer et améliorer les bonnes pratiques en Phytothérapie Clinique Individualisée (PCI) par le biais de l'actualisation des connaissances scientifiques et du partage de l'expérience clinique.

De plus, à travers son site internet ([www.iesv.org](http://www.iesv.org)) et les documents qu'il élabore, l'IESV informe ses adhérents et le grand public de l'actualité médico-scientifique de la phytothérapie.

Enfin, l'IESV oriente le patient qui souhaite avoir des conseils personnalisés en phytothérapie vers le professionnel de santé le plus proche.

**Pour toute demande de contact avec des médecins phytothérapeutes, vous pouvez contacter l'IESV, du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h au 01 45 51 94 31.**

**Vous pouvez trouver le bulletin d'adhésion sur le site [www.iesv.org](http://www.iesv.org)**

	<b>ARTICHAUT</b> <i>Cynara scolymus</i> L. Feuilles	8	Cholérétique cholagogue Détoxiquant hépatique	Hépatoprotecteur
	<b>AUBÉPINE</b> <i>Crataegus monogyna</i> et <i>oxyacantha</i> L. Sommités fleuries	9	Cardioprotectrice Cardiotonique (palpitations)	Sédative
	<b>BARDANE</b> <i>Arctium lappa</i> L. Racines	10	Anti-infectieuse (cutanée)	Anti-inflammatoire (cutanée)
	<b>CANNEBERGE</b> <i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton Fruits	11	Antiadhésive bactérienne (urinaire, digestive)	Protecteur cardiovasculaire
	<b>CASSIS</b> <i>Ribes nigrum</i> L. Feuilles	12	Anti-inflammatoire	Chondroprotecteur
	<b>CHARDON MARIE</b> <i>Silybum marianum</i> L. Fruits	13	Hépatoprotecteur Cholagogue	Action sur le métabolisme glucidique et lipidique
	<b>CURCUMA</b> <i>Curcuma longa</i> L. Rhizomes	14	Anti-inflammatoire Anti-oxydant	Protecteur hépatique, gastro-intestinal et cardio-vasculaire
	<b>CYPRÈS</b> <i>Cupressus sempervirens</i> L. Noix	15	Anti-viral	Protecteur du tissu conjonctif
	<b>DESMODIUM</b> <i>Desmodium adscendens</i> sw (DC) Feuilles	16	Hépatoprotecteur	Anti-allergique respiratoire et digestif
	<b>ECHINACÉE</b> <i>Echinacea purpurea</i> L. Racines	17	Immunostimulante	Anti-bactérienne
	<b>ESCHSCHOLTZIA</b> <i>Eschscholtzia californica</i> Cham. Parties aériennes fleuries	18	Hypnotique	Sédative
	<b>GINGEMBRE</b> <i>Zingiber officinale</i> (Roscoe) Feuilles	19	Antiémétique	Protecteur gastrique
	<b>GINKGO BILOBA</b> <i>Ginkgo biloba</i> L. Feuilles	20	Vasodilatateur Anti-ischémique	Neuroprotecteur
	<b>GINSENG</b> <i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer Racines	21	Améliore les capacités physiques et intellectuelles	Adaptogène
	<b>GRANDE ORTIE</b> <i>Urtica dioica</i> L. Racines	22	Inhibitrice de la croissance prostatique (adénome)	Anti-androgénique périphérique (acné, hyperséborrhée)
	<b>GRIFFONIA</b> <i>Griffonia simplicifolia</i> Graines	23	Sérotoninergique	Anti-migraineux Satiétogène
	<b>GUARANA</b> <i>Paullinia cupana</i> Kunth Graines	24	Stimulant physique et intellectuel	Régulateur de la satiété

- -	Obstruction des voies biliaires (CI) Maladie biliaire ou hépatique (CI) Personnes allergiques aux Astéracées (CI)	-
- -		Dosages à adapter si prise concomitante de : Digitaline, Anti-hypertenseurs, Hypolipémiants
	Patients présentant un diabète insulino-dépendant (PE) Personnes allergiques aux Astéracées (CI)	PE : Diurétique de synthèse, Anti-coagulants Posologie à adapter en cas de prise d'anti-diabétiques
- -	Hyperuricémie (PE) Lithiase urique (PE) Diabète (PE, en raison de la présence des sucres du fruit)	Warfarine (anti-coagulant) (PE)
- -	Maladie cardiaque sérieuse ou désordre rénal (CI) Hypersensibilité aux substances actives (CI)	Diurétiques de synthèse (PE)
	Obstructions des voies biliaires (CI) Personnes allergiques aux plantes des Astéracées (CI)	
	Obstructions des voies biliaires (CI) Calculs biliaires infra-centimétriques Maladies biliaires ou hépatiques* Hypersensibilité aux substances actives (CI)	Anti-coagulants
- -		
 (- de 12 ans)		
- -	Maladies systémiques progressives (PE) Maladie auto-immune si prise au long cours (PE) Personnes allergiques aux Astéracées (CI)	
		Traitements anti-dépresseurs (IMAO, IRS), Anti-hypertenseurs (PE)
-	Calculs biliaires	Anti-coagulants
- -	Hémophilie - Arrêt 3 jours avant une intervention chirurgicale (PE)	Anti-coagulants (PE)
	Hypertension artérielle sévère (CI) Psychose (CI)	Anti-coagulants - IMAO - Triptans - Digitaline (PE)
	Hypersensibilité aux substances actives (CI)	
	Tumeurs carcinoides de l'intestin grêle (CI)	Anti-dépresseurs
	CI : Troubles du rythme cardiaque non traités, insomnie, hypertension artérielle sévère, ulcère gastrique ou duodénal, hyperthyroïdisme. Personnes allergiques aux Sapindacées PE : Chez les sujets atteints de glaucome et les gros consommateurs de boissons riches en caféine.	PE : IMAO, Amiodarone, Sympathomimétiques Ephédrine (CI)

**HARPAGOPHYTUM***Harpagophytum procumbens* DC  
Racines

25

Anti-inflammatoire

Antalgique

**MARRON D'INDE***Aesculus hippocastanum* L.  
Graines

26

Anti-hémorroïdaire

Anti-inflammatoire  
vasculaire**MÉLILOT***Melilotus officinalis* L.  
Sommités fleuries

27

Lymphokinétique

Veinotonique

**MÉLISSE***Melissa officinalis* L.  
Feuilles

28

Anti-spasmodique

Sédative

**ORTHOSIPHON***Orthosiphon stamineus* Benth  
Feuilles

29

Diurétique  
Épargne de potassium  
LipolytiqueProtecteur de la fonction rénale  
Inhibiteur de la formation  
des calculs rénaux (acide urique)**PASSIFLORE***Passiflora incarnata* L.  
Parties aériennes

30

Anxiolytique  
Sédative

Antispasmodique

**PILOSELLE***Hieracium pilosella* L.  
Plante entière

31

Diurétique  
Bactériostatique urinaireCholérétique  
Astringente intestinale**PIN SYLVESTRE***Pinus sylvestris* L.  
Bourgeons

32

Antiseptique respiratoire

Expectorant  
Mucolytique**PLANTAIN LANCÉOLÉ***Plantago lanceolata* L.  
Feuilles

33

Antitussif

Anti-allergique

**RADIS NOIR***Raphanus sativus* L. var. *niger*  
Racines

34

Détoxiquant hépatique  
Cholérétique chologogue

Mucolytique

**RÉGLISSE***Glycyrrhiza glabra* L.  
Racines

35

Anti-inflammatoire  
des muqueuses ORL  
et digestives

Antivirale

**REINE DES PRÉS***Spirea ulmaria* L.  
Sommités fleuries

36

Anti-inflammatoire  
Antalgique  
Décongestionnant

Diurétique

**RHODIOLE***Rhodiola rosea* L.  
Racines

37

Anxiolytique  
Antidépresseur

Adaptogène

**SAFRAN***Crocus sativus* L.  
Stigmates

38

Antidépresseur

Neuroprotecteur

**SAULE***Salix purpurea* L. et *alba* L.  
Ecorces

39

Antalgique

Anti-inflammatoire

**SUREAU***Sambucus nigra* L.  
Baies

40

Anti-viral

Modulateur de la sécrétion  
des muqueuses respiratoires**VALÉRIANE***Valeriana officinalis* L.  
Racines

41

Anxiolytique  
HypnotiqueDécontractant  
musculaire**VIGNE ROUGE***Vitis vinifera* L.  
Feuilles

42

Protecteur  
veino-capillaires

Veinotonique

	Arythmie, ulcère gastrique ou duodénal (PE) Hypersensibilité aux substances actives (CI)	Anti-arythmiques Anti-coagulants Anti-plaquettaires
	Arrêt 3 jours avant une intervention chirurgicale (PE) Insuffisance rénale (PE)	
	Arrêt 3 jours avant une intervention chirurgicale (PE) Maladie du foie (CI) Hypersensibilité aux substances actives (CI)	Anti-coagulants
- -	Personnes atteintes de glaucome ou de la maladie de Basedow (PE) Hypersensibilité aux substances actives (CI)	Barbituriques, Traitements de glaucome Substituts hormones thyroïdiennes ISRS (fluoxétine...)
- -	Cédèmes au niveau du cœur ou du rein (PE) Hypersensibilité aux substances actives (CI)	
- -	Hypersensibilité aux substances actives (CI)	Dosages à adapter si prise concomitante de sédatifs de synthèse
 (- de 2 ans)		
- -	Hypersensibilité aux substances actives (CI)	
- -	Obstruction des voies biliaires (CI) Lithiase biliaire avérée (PE)	
	Eviter la consommation simultanée de réglisse alimentaire (PE) Hypertension (CI) - Insuffisance rénale grave (CI) Hypersensibilité aux substances actives (CI) Kaliopénie (CI) - Hypertonie (CI)	Digitaline et dérivés, Corticostéroïdes, diurétiques, contraceptifs oraux, laxatifs
 (fiévreux)	Allergie vraie aux dérivés salicylés (CI) Néphrites (CI) - Syndrome de Reye (CI)	AINS (Paracétamol) Antibiotiques (tétracycline, pénicilline) Anti-coagulants (surveillance biologique)
	CI : Troubles bipolaires - Hypersensibilité aux substances actives PE : Si dosage mal adapté, risque d'excitation	
	CI : chez les sujets allergiques au safran et à ses composants PE : associer une forte dose de safran (supérieure à 100 mg d'extrait / jour) avec un anti-hypertenseur est déconseillé en raison d'un risque d'hypotension.	
- -	Allergie vraie aux dérivés salicylés (CI) - Syndrome de Reye (CI) Asthme (CI) - Ulcères gastro-duodénaux actives (CI) - Maladies hépatiques ou rénales (CI) - Troubles de la coagulation (CI) - Déficit en glucose-6-phosphate déshydrogénase (CI) 3 <sup>e</sup> trimestre de grossesse	Anti-coagulants (surveillance biologique) Salicylates et autres AINS (PE)
		
 (- de 12 ans)	Personnes allergiques aux Valérianiacées (CI)	Dosages à adapter si prise concomitante de sédatifs de synthèse
- -	Arrêt 3 jours avant une intervention chirurgicale (PE) Hypersensibilité aux substances actives (CI)	

## ARTICHAUT

- 1 Saéñz Rodríguez T., García Giménez D., de la Puerta Vázquez R. Choleretic activity and biliary elimination of lipids and bile acids induced by an artichoke leaf extract in rats. *Phytomedicine* 2002;19:687-93.
- 2 Adzet T., Camarasa J., Laguna JC. Hepatoprotective activity of polyphenolic compounds from *Cynara scolymus* against CCL4 toxicity in isolated rat hepatocytes. *J Nat Prod* 1987;50:612-7.

## AUBÉPINE

- 1 Nasa Y., Hashizume H., Hoque AN., Abiko Y. Protective effect of crataegus extract on the cardiac mechanical dysfunction in isolated perfused working rat heart. *Arzneimittelforschung* 1993;43:945-9.
- 2 Paris M. L'aubépine, *Crataegus oxyacantha* L. *Phytotherapy*. 1983.
- 3 WALKER AF et al. Promising hypotensive effect of hawthorn extract: a randomized double blind pilot study of mild, essential hypertension. *Phytother Res.* 2002;16 (1):48-54.

## BARDANE

- 1 RAYNAUD J. Prescription et conseil en phytothérapie. 2005; Paris: Éditions Tec & Doc.
- 2 REYMANN E. La grande bardane, *Arctium lappa* L., Astéracées. 18-6-2002. Université de Franche Comté - Faculté de médecine et de pharmacie de Besançon.
- 3 MOSKALENKO SA. Preliminary screening of far-eastern ethno-medicinal plants for antibacterial activity. *J Ethnopharmacol.* 1986; 15: 231-259.
- 4 LIN CC et al. Anti-inflammatory and radical scavenge effects of *Arctium lappa*. *Am J Chin Med.* 1996; 24:127-137.
- 5 LIN SC et al. Hepatoprotective effects of *Arctium lappa* on carbon tetrachloride- and acetaminophen-induced liver damage. *Am J Chin Med.* 2000; 28: 163-173.
- 6 LIN SC et al. Hepatoprotective effects of *Arctium lappa* Linne on liver injuries induced by chronic ethanol consumption and potentiated by carbon tetrachloride. *J Biomed Sci.* 2002; 9: 401-409.

## CANNEBERGE

- 1 Di Martino P and al. Reduction of *Escherichia coli* adherence to uroepithelial bladder cells after consumption of cranberry juice: a double-blind randomized placebo-controlled cross-over trial. *World J Urol* 2006; 24: 21-27.
- 2 ZHANG L et al. Efficacy of cranberry juice on *Helicobacter pylori* infection: a double-blind, randomized placebo controlled trial. *Helicobacter.* 2005; 10 (2): 139-45.

## CASSIS

- 1 DECLUME C. Anti-inflammatory evaluation of a hydroalcoholic extract of black currant leaves (*Ribes nigrum*). *J Ethnopharmacol.* 1989; 27: 91-98.
- 2 GARBACKI N et al. Inhibitory effects of proanthocyanidins from *Ribes nigrum* leaves on carrageenin acute inflammatory reactions induced in rats. *BMC Pharmacol.* 2004; 4: 25.
- 3 GARBACKI N et al. Effects of prodelphinidins isolated from *Ribes nigrum* on chondrocyte metabolism and COX activity. *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol.* 2002; 365: 434-441.
- 4 BRUNETON J. *Pharmacognosie, Phytochimie, plantes médicinales.* 1999; Paris.
5. COSTANTINO L et al. Activité antilipoperoxydative d'extraits polyphénoliques de *Ribes nigrum*. *Plantes médicinales et phytothérapie.* 1993.

## CHARDON MARIE

- 1 LUPER S. A review of plants used in the treatment of liver disease: Part 1. *Alternative Medecine Review*; 1998; 3(6): 410-421.
- 2 FEHER J. et al. Liver-protective action of silymarin therapy in chronic alcoholic liver diseases. *Orv. Hetil.*; 1989; 130(51): 2723-7.
- 3 ZHAO J., AGARWAL R. Tissue distribution of silibinin, the major active constituent of silymarin, in mice and its association with enhancement of phase II enzymes: implications in cancer chemoprevention. *Carcinogenesis*; 1999; 20 (11): 2101-2108.
- 4 JANCOVA P. et al. Silybin is metabolized by cytochrome P450 2C8 in vitro. *Drug Metabolism and Disposition*; 2007; 35(11): 2035-2039.
- 5 GURLEY B. et al. Assessing the clinical significance of botanical supplementation on human cytochrome P450 3A activity: comparison of a milk thistle and black cohosh product to rifampicin and clarithromycin. *J.Clin.Pharmacol.*; 2006; 46(2):201-213.
- 6 CROCEZI FA. et al. Silymarin as a new hepatoprotective agent in experimental cholestasis: new possibilities for an ancient medication. *Current Medicinal Chemistry*; 2006; 13(9): 1055-74.
- 7 MANNA SK et al. Silymarin suppresses TNF induced activation of NK-Kappa B, c-jun N-terminal kinase, and apoptosis. *J Immune* 1999; 163: 6800-9.
- 8 PRADHAN S.C., GIRISH C. Hepatoprotective herbal drug, silymarin from experimental pharmacology to clinical medicine. *Indian J.Med.Res.*; 2006; 124: 491-504.
- 9 RAINONE F. Milk thistle. *Complementary and Alternative Medicine*; 2005; 72(7): 1285-1288.
- 10 FALLAH HUSEINI H. et al. The efficacy of *Silybum marianum* (L.) Gaertn. (Silymarin) in the treatment of type II diabetes: a randomized, doubleblind, placebo-controlled, clinical trial. *Phytotherapy Research*; 2006; 20: 1036-1039.
- 11 VELUSI M. et al. Long term (12 months) treatment with an anti-oxidant drug (silymarin) is effective on hyperinsulinemia, exogenous insulin need and malondialdehyde levels in cirrhotic diabetic patients. *J.Hepatol.*; 1997; 26(4): 871-879.

## CURCUMA

- 1 QUILLES JL et al. Curcuma longa extract supplementation reduces oxidative stress and attenuates aortic fatty streak development in rabbits. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2002; 22 (7): 1225-31.
- 2 RAMIREZ-BOSCA A et al. An hydroalcoholic extract of curcuma longa lowers the apo B/apo A ratio. Implications for atherosclerosis prevention. *Mech Ageing Dev.* 2000; 119 (1-2): 41-7.
- 3 SOUDAMINI KK et al. Inhibition of lipid peroxidation and cholesterol levels in mice by curcumin. *Indian J Physiol Pharmacol.* 1992; 36 (4):239-43.
- 4 NICOL M, MAUDET M. Le curcumin. *Méd. Nut.* 2005; 41 (3): 135-145.

## CYPRÉS

- 1 Amouroux P., Jean D., Lamaison JL. Antiviral activity invitro of *Cupressus sempervirens* on two human retroviruses HIV and HTLV. *Phytother Res* 1998;12:367-8.
- 2 Bruneton J. *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales.* 1999:400.

## DESMODIUM

- 1 Heard O. «Contribution à l'étude du *Desmodium Adscendens*: chimie et pharmacologie». Thèse de pharmacie - Université de Tours - France. 1994.
- 2 Miyao H, Arai T, Udayama M, Kinjo J, Nohara T. Kaikasaponin III and soyasaponin I, major triterpene saponins of *Abrus can-*

toniensis, act on GOT and GPT: influence on transaminase elevation of rat liver cells concomitantly exposed to CCL4 for one hour. *Planta Med* 1998;64:5-7.

- Lo roscio E. *Desmodium adscendens* (Sw) D.C.: botanique, chimie et intérêts thérapeutiques. Thèse de doctorat en pharmacie, Lyon .2002. Ref Type: Thesis/Dissertation

#### ÉCHINACEE

- GOEL V et al. Alkylamides of Echinacea purpurea stimulate alveolar macrophage function on normal rats. *Int Immunopharmacol*. 2002; 2: 381-387.
- RININGER JA et al. Immunopharmacological activity of Echinacea preparations following simulated digestion on murine macrophages and human peripheral blood mononuclear cells. *J Leukoc Biol*. 2000; 68: 503-510
- KAPAI NA et al. Selective cytokine-inducing effects of low dose Echinacea. *Bull Exp Biol Med*. 2011; 150: 711-713.
- FREIER DO et al. Enhancement of the humoral immune response by echinacea purpurea in female Swiss mice. *Immunopharmacol Immunotoxicol*. 2003; 25: 551-560.
- HUDSON JB. Applications of the phytomedicine Echinacea purpurea (Purple Coneflower) in infectious diseases. *J Biomed Biotechnol*. 2012; 2012: 769896.

#### ESCHSCHOLTZIA

- Vincieri FF, Celli S, Mulinacci N, Speroni E. An approach to the study of the biological activity of Eschscholtzia californica Cham. *Pharmacol Res Commun* 1988;20 Suppl 5:41-4.

#### GINGEMBRE

- WHO Monographs on selected medicinal plants. Volume 1. Rhizoma Zingiberis. 2015.

#### GINKGO

- Bruno C, Cuppini R, Sartini S, Cecchini T, Ambrogini P, Bombardelli E. Regeneration of motor nerves in bilobalide-treated rats. *Planta Med* 1993;59:302-7.
- Kubota Y, Tanaka N, Kagota S et al. Effects of Ginkgo biloba extract on blood pressure and vascular endothelial response by acetylcholine in spontaneously hypertensive rats. *J Pharm Pharmacol* 2006;58:243-9.

#### GINSENG

- Reay JL, Kennedy DO, Scholey AB. Single doses of Panax ginseng (G115) reduce blood glucose levels and improve cognitive performance during sustained mental activity. *J Psychopharmacol* 2005;19:357-65.
- Vogler BK, Pittler MH, Ernst E. The efficacy of ginseng. A systematic review of randomised clinical trials. *Eur J Clin Pharmacol* 1999;55:567-75.

#### GRANDE ORTIE

- Wichtl, M.; Anton, R. *Plantes thérapeutiques*. 2003.
- Koch E; Schwabe w Extracts from fruits of saw palmetto (*Sabal serrulata*) and roots of stinging nettle (*Urtica dioica*): visible alternatives in the medical treatment of benign prostatic hyperplasia and associated lower urinary tracts symptoms. *67 ed*; 2001; pp 489-500.

#### GRIFFONIA

- POLDINGER Wet al. A functional-dimensional approach to depression: serotonin deficiency as a target syndrome in a comparison of 5-hydroxytryptophan and fluvoxamine. *Psychopathology*. 1991; 24 (2) : 53-81.
- MAISSEN CP, LUDIN HP. Comparison of the effect of 5-hydroxytryptophan and propranolol in the interval treatment of migraine. *Schweiz Med Wochenschr*. 1991;121(43):1585-90.
- CANGIANO C et al. Eating behavior and adherence to dietary prescriptions in obese adult subjects treated with 5-hydroxytryptophan. *Am J Clin Nutr* 1992; 56 (5) : 863-867.
- CANGIANO C et al. Effects of oral 5-hydroxy-tryptophan on energy intake and macronutrient selection in non-insulin dependent diabetic patients. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 1998; 22 (7) : 648-54.
- SOULAIRAC A, LAMBINET H. Effect of 5-hydroxytryptophan, a serotonin precursor, on sleep disorders. *Ann Med Psychol*. 1977; 1(5) : 792-8.

#### GUARANA

- Espinola E.B. et al., 1997.Pharmacology activity of Guarana (*Paullinia cupana* Mart.) in laboratory animals. *J.Ethnopharmacol*.55(3):223-9.
- Haskell C.F. et al., 2006.A double-blind, placebo-controlled, multi-dose evaluation of the acute behavioural effects of guarana in humans. *Journal of psychopharmacology*, mar 13.
- Anderson T. et al., 2001.Weight loss and delayed gastric emptying following a South American herbal preparation in overweight patients. *Journal of human nutrition and dietetics*, 14(3) : 243-50.
- GHEDIRA K, GOETZ P. Guarana, *Paullinia cupana* Kunth ex H.B.K. var. *sorbilis* (Sapindaceae). *Phytothérapie*. 2013; 11: 121-125.
- MIURA T et al. Effect of guarana on exercise in normal and epinephrine-induced glycogenolytic mice. *Biol Pharm Bull*. 1998; 21 : 646-648.

## HARPAGOPHYTUM

1. Natural Standard. Devil's claw, Professional Monograph. 2011.
2. Grant L, McBean DE, Fyfe L, Warnock AM. A review of the biological and potential therapeutic actions of *Harpagophytum procumbens*. *Phytother Res* 2007;21:199-209.

## MELILOT

1. Casley-Smith J.R., Benzo-pyrones in the treatment of lymphoedema. *International angiology*, 1999; 18 (1) :31-41.
2. Farinola N, Pillar N. Pharmacogenomics: its role in re-establishing coumarin as treatment for lymphedema. *Lymphat. Res Biol* 2005; 3: 81-6.

## MÉLISSE

1. Ibarra A, Feuillere N, Roller M, Lesburgere E, Beracochea D. Effects of chronic administration of Melissa officinalis L. extract on anxiety-like reactivity and on circadian and exploratory activities in mice. *Phytomedicine* 2010; 17:397-403.
2. Soulimani R, Fleurentin J, Mortier F, Misslin R, Derrieu G, Pelt JM. Neurotropic action of the hydroalcoholic extract of Melissa officinalis in the mouse. *Planta Med* 1991;57:105-9.
3. KHAYYAL MT et al. A ntiulcerogenic effect of some gastrointestinally acting plant extracts and their combination. *Arzneimittelforschung*. 2001; 51 (7) : 545-53.

## ORTHOSIPHON

1. BEAUX D. et al.,Effect of extracts of Orthosiphon stamineus Benth, *Hieracium pilosella* L., *Sambucus nigra* L. and *Arctostaphylos uva-urvis* (L.) Spreng. In rats, Phytotherapy research, 1999, 13:222-5.
2. CASADEBAIG-LAFON J. et al.,Elaboration d'extraits végétaux, absorbés, réalisation d'extraits secs d'Orthosiphon *Stamineus* Benth, *Pharm Acta Helv*, 1989, 64(8) :220-4.
3. ENGLERT J. et al.,Diuretic action of aqueous Orthosiphon extract in rats, *Planta Med*, 1992, 58(3) :237-8.
4. AWALE S. et al., Inhibition of NO production by highly oxygenated diterpenes of Orthosiphon stamineus and their structure activity relationship, *Biol. Pharm. Bull.*, 2003, 26(4):468-73.

## PASSIFLORA

1. <http://www.escop.com/> 2010. Ref Type: Internet Communication
2. Grundmann O, Wahling C, Staiger C, Butterweck V. Anxiolytic effects of a passion flower (*Passiflora incarnata* L.) extract in the elevated plus maze in mice. *Pharmazie* 2009;64:63-4.
3. Dhawan K, Dhawan S, Sharma A. Passiflora: a review update. *J Ethnopharmacol* 2004;94:1-23.

## PIN SYLVESTRE

1. Pierre M., Lis M. *Secrets des plantes*. 2000 :240-1.

## PLANTAIN LANCÉOLÉ

1. GOMEZ-FLORES R et al. Immunoenhancing properties of *Plantago major* leaf extract. *Phytother Res*. 2000; 14 (8) : 617-22.
2. RINGBOM T et al. Ursolic acid from *Plantago major*, a selective inhibitor of cyclooxygenase-2 catalyzed prostaglandin biosynthesis. *J Nat Prod*. 1998; 61 (10) :1212-5.

## RADIS NOIR

1. Bruneton J. *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales*. 1999 :203.
2. Munday R, Munday CM. Induction of phase II detoxification enzymes in rats by plant-derived isothiocyanates: comparison of allyl isothiocyanate with sulforaphane and related compounds. *J Agric Food Chem* 2004;52:1867-71.
3. FLEURENTIN J. *Les plantes du foie et de la vésicule biliaire. Les plantes qui nous soignent. Traditions et thérapeutiques*. 2007.

## RÉGLISSE

1. Wan XY, Luo M, Li XD, He P. Hepatoprotective and anti-hepatocarcinogenic effects of glycyrrhizin and matrine. *Chem Biol Interact* 2009;181:15-9.
2. Wittschier N, Faller G, Hensel A. Aqueous extracts and polysaccharides from liquorice roots (*Glycyrrhiza glabra* L.) inhibit adhesion of *Helicobacter pylori* to human gastric mucosa. *J Ethnopharmacol* 2009;125:218-23.
3. BRUNETON J. *Pharmacognosie, Phytochimie, plantes médicinales*. Paris: 1999.
4. FIORE C et al. Antiviral effects of Glycyrrhiza species. *Phytother Res*. 2008; 22 (2) : 141-8.

## REINE DES PRÉS

1. Abebe W. Herbal medication : potential for adverse interactions with analgesic drugs. *J Clin Pharm Ther* 2002;27:391-401.

## RHODIOLE

1. Farhath K. Rhodiola rosea : a versatile adaptogen. *Food science and food chemistry* 2005;4:55-62.
2. Slacanian I. Rhodiola rosea, une plante des graines au produit. *La phytothérapie européenne* 62, 24-29. 2011.
3. Iaremii IN, Grigor'eva NF.[Hepatoprotective properties of liquid extract of Rhodiola rosea]. *Eksp Klin Farmakol* 2002 November;65(6) :57-9.
4. Afanas'ev SA, Alekseeva ED, Bardamova IB, Maslova LV, Lishmanov I. [Cardiac contractile function following acute cooling of the body and the adaptogenic correction of its disorders]. *Biull Eksp Biol Med* 1993 November;116(11) :480-3.
5. Maimeskulova LA, Maslov LN, Lishmanov I, Krasnov EA. [The participation of the mu-, delta- and kappa-opioid receptors in the realization of the anti-arrhythmia effect of Rhodiola rosea]. *Eksp Klin Farmakol* 1997 January;60(1) :38-9.
6. BROWEN R.P. GPLRZ. Rhodiola rosea : A phytomedical overview. *Herbal Gram Journal* 2002 ;40-52.
7. Hu X, Lin S, Yu D, Qiu S, Zhang X, Mei R. A preliminary study: the anti-proliferation effect of salidroside on different human cancer cell lines. *Cell Biol Toxicol* 2010 December;26(6) :499-507.
8. Udintsev SN, Schakhov VP. Decrease of cyclophosphamide haematotoxicity by Rhodiola rosea root extract in mice with Ehrlich and Lewis transplantable tumors. *Eur J Cancer* 1991;27(9) :1182.
9. Cifani C, Micioni Di BM, Vitale G, Ruggieri V, Ciccocioppo R, Massi M. Effect of salidroside, active principle of Rhodiola rosea extract, on binge eating. *Physiol Behav* 2010 December 2;101(5) :555-62.
10. Spasov AA, Wikman GK, Mandrikov VB, Mironova IA, Neumoin VV. A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine* 2000 April;7(2) :85-9.
11. Hillhouse BJ, Ming DS, French C.J., Towers. Acetylcholine Esterase Inhibitors in Rhodiola rosea. *Pharm Biol* 2011;42(1) :68-72.

- 12 Zhang L, Yu H, Zhao X, Lin X, Tan C, Cao G et al. Neuroprotective effects of salidroside against beta-amyloid-induced oxidative stress in SH-SY5Y human neuroblastoma cells. *Neurochem Int* 2010 November;57(5):547-55.
- 13 Li X, Ye X, Li X, Sun X, Liang Q, Tao L et al. Salidroside protects against MPP(+)-induced apoptosis in PC12 cells by inhibiting the NO pathway. *Brain Res* 2011 March 25;1382:9-18.
- 14 Van DD, Marston A, Bravo J, Reist M, Carrupt PA, Hostettmann K. Monoamine oxidase inhibition by *Rhodiola rosea* L. roots. *J Ethnopharmacol* 2009 March 18;122(2):397-401.
- 15 Chen QG, Zeng YS, Tang JY, Qin Yi, Chen SJ, Zhong ZQ. [Effects of *Rhodiola rosea* on body weight and intake of sucrose and water in depressive rats induced by chronic mild stress]. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao* 2008 September;6(9):952-5.
- 16 Darbinyan V, Aslanyan G, Amroyan E, Gabrielyan E, Malmstrom C, Panossian A. Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007;61(5):343-8.
- 17 Perfumi M, Mattioli L. Adaptogenic and central nervous system effects of single doses of 3% rosavin and 1% salidroside *Rhodiola rosea* L. extract in mice. *Phytother Res* 2007 January;21(1):37-43.
- 18 De Bock K., Eijnde BO, Ramaekers M, Hespel P. Acute *Rhodiola rosea* intake can improve endurance exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2004 June;14(3):298-307.
- 19 Olsson EM, von SB, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med* 2009 February;75(2):105-12.

#### SAFRAN

- 1 Crozet A et al. *Crocus sativus* L. (Iridaceae), le safran (I). *Phytothérapie*. 2012; 10;121-125.
- 2 Akhondzadeh S et al. *Crocus sativus* L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial. *Phytother Res*. 2005; 19; 148-151.
- 3 IMENSHAHIDI M et al.; The Effect of Chronic Administration of Saffron (*Crocus sativus*) Stigma Aqueous Extract on Systolic Blood Pressure in Rats. *Jundishapur J Nat Pharm Prod*. 2013 Nov;8(4):175-9.
- 4 Natural Standard Monograph - Saffron. <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/databases/food,-herbs-supplements/s/saffron/professional.aspx>. 2015

#### SAULE

- 1 CHRUBASIK S et al. Treatment of low back pain exacerbations with willow bark extract: a randomized double-blind study. *Am J Med*. 2000; 109(1):9-14.

#### SUREAU

- 1 BOBEK P et al. Influence of diet containing extract of black elder (*Sambucus nigra*) on colitis in rats. *Biologia*. 2001; 56 (6) 643-648.
- 2 YOUUDIM KA et al. Incorporation of the elderberry anthocyanins by endothelial cells increases protection against oxidative stress. *Free Radic Biol Med*. 2000; 29 (1): 51-60.
- 3 Monograph *Sambucus nigra* (elderberry). *Alternative Medicine Review*. 2005; 10 (1): 51-55.
- 4 ZAKAY-RONES Z et al. Inhibition of several strains of influenza virus *in vitro* and Reduction of symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an Outbreak of Influenza B Panama. *J Altern Complement Med*. 1995; 1 (4):361-9

#### VALÉRIANE

- 1 Houghton PJ. The scientific basis for the reputed activity of Valerian. *J Pharm Pharmacol* 1999; 51:505-12.
- 2 Wichtl M., Anton R. Plantes thérapeutiques. *Tradition, pratique officinale, science et thérapeutique*. 1999:138-42.

#### VIGNE ROUGE

- 1 Kiesewetter H, Koscielny J, Kalus U et al. Efficacy of orally administered extract of red vine leaf A5 195 (folia vitis viniferae) in chronic venous insufficiency (stages I-II). A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Arzneimittelforschung* 2000;50:109-17.



