

Les plantes, c'est bon pour la santé, le moral, le goût et la biodiversité

Certains établissements de santé renouent avec la tradition des jardins médicinaux.

NATHALIE SZAPIRO-MANOUKIAN

VÉGÉTAL. Disparu il y a 30 000 ans environ, l'homme de Néandertal recourait déjà aux plantes médicinales. L'an dernier, l'étude de la mâchoire et du tarte dentaire d'un adulte trouvé en Espagne a montré que ce dernier souffrait d'un abcès et qu'il avait consommé des bourgeons de peuplier. Ces bourgeons sont connus pour contenir de la salicine, qui, une fois métabolisée par le foie, devient de l'acide salicylique (à l'origine de l'aspirine). Et ce n'est pas le seul exemple retrouvé d'automédication probable.

Pendant des millénaires, les remèdes à base de plantes ont représenté l'essentiel de la pharmacopée. Au Moyen Âge, chaque abbaye avait son jardin médicinal. Quelques-unes ont perpétué la tradition comme l'abbaye de Daoulas (Finistère), classée pour son « Jardin remarquable ». Mais, à partir du XIX^e siècle, les chimistes ont réussi à isoler les molécules actives des plantes et la production industrielle de médicaments a explosé.

Comme l'essentiel de la production de plantes médicinales est aujourd'hui destiné aux laboratoires, elle se concentre sur moins d'une centaine de plantes. La culture des autres est plus incertaine, d'autant que le diplôme d'herboriste n'est plus délivré en France depuis 1941. Les futurs pharmaciens reçoivent bien un enseignement lors de leur cursus (une trentaine d'heures contre des cen-

cadre de régimes amaigrissants, fait l'objet d'un arrêté depuis le 12 mai 1992, interdisant son recours en préparation magistrale, en raison d'un cas mortel, donne pour exemple le Dr Serge Krivobok. « À moins d'être un botaniste averti, les préparations maison sont donc destinées à des personnes en bonne santé générale, confrontées à des petits maux courants ou souhaitant agir en prévention. Pour éviter toute erreur, je conseille de demander l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin phytothérapeute, avant de donner quoi que ce soit aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes fragiles. » Avis partagé par le Dr Corjon. « Les règles sont les mêmes que pour toute automédication : un seul remède bien maîtrisé à la fois et pour une durée courte. Aux débutants, je conseille de s'en tenir à la culture de dix plantes au maximum et de prendre le temps de les observer à chaque saison. Les connaître permet d'éviter les confusions. »

Par ailleurs, aucun produit phytosanitaire ne doit être utilisé. « Les plantes doivent être cultivées loin de la route et à distance des sources de pollution (usine, stockage de substances chimiques, etc.), insiste le Dr Jacques Labescat, médecin phytothérapeute, auteur de *Mes ordonnances de plantes* (Éditions Anfortas) et *www.soignerparlesplantes.fr*. Au moment des semis, mieux vaut noter l'emplacement de chaque plante. Enfin, la récolte se fait par temps sec sous peine de moisissure et seules les plantes saines sont prélevées pour un usage médicinal. »

À titre indicatif, les sommités fleuries se cueillent au début de l'épanouissement des fleurs. Les feuilles, avant l'apparition des boutons à l'origine des fleurs.

Les racines et rhizomes, à l'automne le plus souvent. Il ne faut récolter que ce qui peut être préparé dans la foulée. Le plus pratique est de sécher ses récoltes dans une pièce sèche à l'ombre ou, à défaut, les mettre au four à 30 °C pendant une heure avant de les étaler sur des claies dans un endroit sec, ventilé et enfin remuer pour un séchage homogène. Il n'y a plus qu'à placer les plantes séchées dans des bocaux en verre teinté (pour ne pas laisser passer les ultraviolets), les étiqueter - nom de la plante, date de préparation - et les utiliser dans l'année. ■



Une fois séchées, il n'y a plus qu'à placer les plantes dans des bocaux en verre teinté (pour ne pas laisser passer les ultraviolets), les étiqueter et les utiliser dans l'année.

Infusion

Elle s'applique généralement à la partie aérienne de la plante

- 1 Placer dans un filtre 2 à 3 g de plantes séchées ou 4 à 6 g de plantes fraîches
- 2 Verser de l'eau frémissante (non bouillante).
- 3 Couvrir et laisser infuser 10 minutes (3 min pour le tilleul)

Décoction

Elle s'applique à la partie souterraine ou dure de la plante (racine, écorce, bois...)

- 1 Placer 20 g de plantes séchées ou 40 g de plantes fraîches dans 750 ml d'eau froide. Porter à ébullition, laisser frémir 20 à 30 min. jusqu'à réduction d'un tiers.
- 2 Filtrer le liquide obtenu.
- 3 Placer la décoction au frais.

Un choix végétal adapté à chacun

LES DRUIDES recherchaient le gui pour son caractère sacré. « Ce n'est pas un choix judicieux pour qui veut retrouver la forme, remarque le Dr Serge Krivobok (faculté de pharmacie de Grenoble), car le gui est hypotenseur, vasodilatateur et diurétique ! Pour se requinquer physiquement, je conseille plutôt les feuilles d'orties à cuire comme des légumes. » Et pour se requinquer psychiquement, « il y a les fleurs de millepertuis en infusion, qui sont psychostimulantes (contre-indiquées en cas de prise d'antidépresseurs). Les étudiants peuvent en prendre avant des examens, en association avec de la menthe, de la sauge et de la sarriette », remarque le Dr Jacques Labescat, médecin phytothérapeute auteur de *L'Ordonnance verte* (Éditions Ulmer).

Dans le cadre d'une convalescence, « les parties aériennes de la prêle (exceptionnellement en décoction) sont utiles car reminéralisantes. Grâce à leur richesse en silice, indispensables au tissu conjonctif pour rester souple, la prêle est aussi l'alliée des articulations douloureuses (contre-indiquée chez les insuffisants rénaux) », précise le Dr Gilles Corjon, pharmacien enseignant (École lyonnaise des plantes médicinales).

Autres plantes médicinales incontournables : les aromatiques. « Le romarin est un stimulant physique et psychique, poursuit le Dr Krivobok. La menthe poivrée et la sauge (du latin « salvere », c'est-à-dire sauver) améliorent la digestion. La lavande combat l'insomnie. La mélisse est relaxante. Le thym est un antispasmodique. Le basilic peut soulager nausées et vomissements. La sarriette combat les flatulences, tout comme l'origan. « Les feuilles fraîches de sauge (contre-indiquée chez la femme enceinte) peuvent s'utiliser en premier secours contre les piqûres d'insectes, en gargarisme contre les maux de gorge, en bain de pieds contre la transpiration ou en infusion contre les bouffées de chaleur de la ménopause », poursuit le Dr Labescat.

Coquelicot antitussif

Enfin, même médicinal, un jardin peut être fleuri et gustatif. « La grande camomille (ou partenelle) est facile à cultiver. Ses fleurs en tisane préviennent les migraines et soulagent l'arthrose. Quant aux soucis des jardins, leurs pétales (en infusion à usage externe) ont des vertus cicatrisantes alors qu'en boisson, ils soulagent les règles douloureuses. Enfin, le simple fait de renouer avec la nature est bienfaisant », rappelle le Dr Corjon. Les pétales de coquelicot sont antitussifs, en tisane. « Les fleurs de mauve ou les racines de guimauve contiennent des mucilages qui peuvent adoucir les gorges irritées et rétablir un transit bloqué en apportant de l'eau dans les intestins. Les fleurs de violette, à manger en salade, sont utiles en cas de toux grasse. Avec des feuilles de géranium Robert écrasées, on fait des cataplasmes pour arrêter les saignements et aider à cicatriser. Les feuilles et les fleurs de marjolaine en tisane ont des vertus anxiolytiques. Ceux qui ont du mal à trouver le sommeil peuvent cultiver de la matricaire (camomille allemande) ou le joli pavot de Californie pour leurs fleurs en tisane. Enfin, si les fraises sont délicieuses, les feuilles des fraisières sont antidiarrhéiques et en cas d'indigestion, on peut compter sur les graines de fenouil (à récolter en automne) », précise le Dr Krivobok. ■ N.-S.-M.

6 médicaments sur 10 sont issus de substances naturelles, souvent végétales

Aux débutants, je conseille de s'en tenir à la culture de dix plantes au maximum et de prendre le temps de les observer à chaque saison. Les connaître permet d'éviter les confusions

DR GILLES CORJON
AUTEUR DE « SE SOIGNER PAR LES PLANTES »

GRAINES ORIGINELLES

La concentration en principes actifs peut varier selon le lieu de culture, la météo et la semence, d'où l'intérêt des graines originelles. C'est à la Ferme Sainte Marthe (www.fermedesaintemarthe.com) que s'est constitué l'un des premiers conservatoires de graines oubliées. D'autres s'y sont comme Kokopelli (<http://kokopelli-semences.fr>), Biau Germe (www.biaugerme.com), etc. Selon la partie de la plante utilisée, le mode de préparation peut changer. Pour le débutant, une seule règle à retenir : la partie aérienne se fait le plus souvent en infusion et la partie souterraine, en décoction. « Pour réaliser une infusion, mettre 2-3 grammes de plantes séchées ou 4-6 grammes de plantes fraîches dans un filtre, le placer dans une tasse et y verser de l'eau frémissante (non bouillante). Reste à couvrir la tasse et à laisser infuser environ 10 minutes (sauf indication contraire comme 3 minutes pour le tilleul). Une décoction se prépare avec 20 grammes de plantes séchées ou 40 grammes de plantes fraîches dans 750 ml d'eau froide portée à ébullition. Laisser frémir 20-30 minutes jusqu'à réduction d'un tiers avant de filtrer et de placer le liquide obtenu au frais », précise le Dr Jacques Labescat, médecin phytothérapeute.

Ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est inoffensif. La germandrée petit-chêne, autrefois utilisée dans le cadre de régimes amaigrissants, fait l'objet d'un arrêté depuis le 12 mai 1992, interdisant son recours en préparation magistrale, en raison d'un cas mortel

DR SERGE KRIVOBOK, ENSEIGNANT CHERCHEUR PASSIONNÉ DE BOTANIQUE

taires pour un herboriste formé en Europe), mais c'est insuffisant.

C'est pourquoi la faculté de pharmacie et de médecine de Grenoble a décidé de relever le défi il y a quatre ans, grâce au Dr Serge Krivobok, enseignant chercheur passionné de botanique (<https://secteur-sante.univ-grenoble-alpes.fr/pharmacie/jardin-dominique-villars/>). Ainsi est réapparu le jardin pédagogique Dominique-Villars, du nom du médecin botaniste de la fin du XVIII^e siècle qui l'avait créé. Il comprend plus de 250 plantes médicinales présentées par indications thérapeutiques, chaque plante étant accompagnée d'une fiche informative détaillée.

Ouvert aux étudiants de la faculté, aux malades, au grand public et aux écoles, cet espace se veut pédagogique. Quelques autres facultés de pharmacie ont aussi leur jardin médicinal (Paris-V, Lyon, Lille, Angers, etc.) et d'autres ont manifesté l'envie de s'y mettre. « Les plantes médicinales font partie du patrimoine de l'humanité. Ce savoir-faire doit être transmis », insiste le Dr Gilles Corjon, pharmacien herboriste, enseignant et responsable scientifique de l'École lyonnaise des plantes médicinales, auteur de *Se soigner par les plantes* (Éditions Gisserot).

Environ six médicaments sur dix sont issus de substances naturelles, souvent végétales. « Ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est inoffensif. La germandrée petit-chêne, autrefois utilisée dans le

« Médicinal ou pas, je ne conçois pas un jardin sans fleurs »

POUR Marie-José Bihan, aide-soignante à la retraite, un jardin médicinal doit joindre l'utile à l'agréable : « Mes amis trouvent que j'ai un joli jardin fleuri. Ils sont surpris quand je leur dis que c'est un jardin qui me soigne ! Comme j'ai la gorge fragile, j'ai planté un carré de violettes, de mauves et de grandes mauves (ou guimauves) pour me concocter des infusions (à partir des fleurs séchées), en

automne et en hiver. J'ai également semé des capucines que je fais grimper sur un mur inesthétique. Leurs feuilles en infusion (qui accroissent la résistance aux infections bactériennes) me sont utiles quand des proches sont malades pour éviter d'être contaminée à mon tour ! Près de mes rocailles, j'ai mis de l'hysope et je récupère les épis de fleurs pour les sécher : en infusion, ils m'aident à me remettre plus vite d'une bronchite. J'ai bien sûr de la bourache, mais même si on la

dit utile pour les voies respiratoires, personnellement, je préfère utiliser son infusion (une fois refroidie) comme si c'était une lotion pour le visage : à mon âge, j'ai la peau sèche ! Mon jardin aux couleurs violettes ne serait pas complet sans la vande. Cependant, j'ai dû lever le pied avec les infusions de fleurs séchées : j'avais pris l'habitude d'en consommer tous les soirs car on lui prête des vertus antirides, mais j'étais souvent fatiguée et mon phytothérapeute m'a rappelé qu'en

boire quotidiennement pouvait entraîner cet effet secondaire. » Un témoignage qui n'étonne pas le Dr Serge Krivobok (faculté de pharmacie de Grenoble-UGA) : « Je déconseille de recourir à l'automédication de façon prolongée, ainsi que de s'automédiquer si on prend déjà un traitement médicamenteux. Certaines interactions peuvent s'avérer dangereuses comme le fait de canneberge avec la warfarine, un anticoagulant. » ■ N.-S.-M.