

# Comprendre la Phytothérapie

Cette pratique est une **médecine alternative** à base de plantes médicinales qui sont utilisées à des fins thérapeutiques pour prévenir ou traiter diverses maladies, troubles ou effets indésirables.

Les plantes médicinales contiennent une grande variété de composés dits “**actifs**” qui sont à l’origine de leur efficacité thérapeutique.

Elle regroupe plusieurs méthodes :

- l’herboristerie
- l’aromathérapie
- la phytothérapie pharmaceutique
- l’homéopathie



Bien que “naturelles” les plantes médicinales **peuvent provoquer des effets indésirables ou des interactions médicamenteuses néfastes pour la santé du patient**. Il est donc recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer un traitement à base de plantes.

## 1-L’herboristerie



L’herboristerie utilise la plante médicinale **entière** (fraîche ou sèche) ou sous forme **d’extraits** de la plante type écorce, fruit, pétales...

Elle est traditionnellement retrouvée en tisane, infusion, décoction ou encore en gélules, poudre avec une indication médicale accessible uniquement en pharmacie.

Pour la garantir la sécurité d’utilisation de ces plantes médicinales, l’ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) a classé les différentes plantes connues dans 2 listes selon leur balance bénéfiques/risques :

Liste A de la Pharmacopée Française :

- 420 plantes médicinales utilisées traditionnellement, sous monopole pharmaceutique (vente qui devrait être limitée aux seules pharmacies).

*Ex : échinacée, chardon-marie, artichaut*

- 148 plantes qui ont été retirées du monopole pharmaceutique (vente libre) pour leur usage alimentaire ou cosmétique, cependant elles ne peuvent être vendues que sous le statut de denrée alimentaire (pas d’indication médicale).

*Ex : aneth, romarin, chicorée, gingembre*

Liste B de la Pharmacopée Française :

- 130 plantes médicinales utilisées traditionnellement en l’état ou sous forme de préparation **dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu**, elles présentent un danger pour la santé.

Un exemple pour mieux comprendre :

Le gingembre est une plante médicinale appartenant à la liste A, elle possède également un usage alimentaire dans la cuisine et a donc été libérée du monopole pharmaceutique.

Ainsi elle peut être vendue :

- en grande surface comme épice pour la cuisine
- en grande surface ou officine comme complément alimentaire (exemple d'inscription sur la boîte : "stimulante et tonifiante" ces termes ne sont pas une indication médicale)
- en officine avec une indication médicale (herboristerie)



## 2-L'aromathérapie

L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise les **huiles essentielles** extraites de plantes aromatiques.

Ces huiles riches, pures et **très concentrées en actifs puissants** sont extraites directement de parties de plantes telles que les fleurs, les feuilles, le rhizome, les tiges... Il est important de noter

qu'elles doivent être **utilisées avec précaution selon les instructions d'utilisation recommandées par un professionnel de santé.**

Ce sont des composés lipophiles non solubles dans l'eau, toutefois ce ne sont pas des "huiles" à proprement parler puisqu'elles ne contiennent pas de corps gras.

Pour parler d'une huile essentielle, la composition en molécules actives est souvent désignée par le terme "**chémo**type ou **chimi**otype". Dans une seule huile essentielle, il y a près d'une dizaine d'actifs différents, voire dans certaines espèces près d'une centaine.

Ces huiles essentielles ne nécessitent pas d'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) car elles ne sont pas un médicament. Elles ne doivent pas revendiquer d'indications médicales.

Ainsi, on les retrouve en vente libre sans **aucune norme de qualité**, c'est pourquoi il est **important de les acheter en pharmacie où la composition quantitative et qualitative est indiquée.**

Actuellement, il existe 15 huiles essentielles vendues uniquement en pharmacie comprenant :

- la sauge officinale *Salvia officinalis*
- le genévrier sabine *Juniperus sabina*
- l'absinthe *Artemisia absinthium*

### **Précautions d'emploi**

**Ne JAMAIS utiliser une huile essentielle pure !**

Les huiles essentielles sont neurotoxiques à forte dose chez l'adulte et déconseillé chez les jeunes enfants (regarder les précautions d'emploi).

Ne pas utiliser les huiles essentielles chez la femme enceinte.

Il est nécessaire de faire appel à un avis médical avant la prise d'huiles essentielles car elles peuvent créer des **interactions avec un traitement médicamenteux.**

Il existe des contre-indications notamment chez les patients épileptiques.



*Labels des huiles essentielles :*

- label privé HEBBD “Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement définie”
- label privé HECT “Huile Essentielle Chémotypée”
- label public français AB pour “Agriculture Biologique”
- label public européen Eurofeuille : agriculture biologique conforme à la réglementation européenne

## 3-La phytothérapie pharmaceutique

### Les médicaments à base de plantes ou d'huiles essentielles

Ce sont des médicaments qui tirent leurs effets thérapeutiques des actifs de plantes médicinales. Ils utilisent des extraits de plantes tels que les feuilles, les graines, le rhizome ...

Leur efficacité doit être démontré pour être commercialisé sous le statut de médicament (nécessite une AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) de l'ANSM pour avoir une indication médicale).

On peut les retrouver sous les formes suivantes :

- **spécialités pharmaceutiques** (sirops, pastilles ...)
- **préparations magistrales ou officinales** préparées par la pharmacie (liste définie par l'ANSM).

*Un exemple pour mieux comprendre*

Une tisane peut être :

- vendue en grande surface comme denrée alimentaire sans indication médicale
- vendue en officine déjà préparée en sachet avec une indication médicale (herboristerie)
- préparée spécialement par la pharmacie pour un patient avec une indication médicale, dans ce cas c'est une préparation officinale donc un médicament à base de plantes

## 4-L'homéopathie



Basée sur le principe de “**similitude**” et de “**l'infinitésimalité**”, c'est-à-dire que ce qui cause la maladie peut la soigner en dose très faible.

Cette pratique consiste à partir d'une souche à réaliser des dilutions et dynamisations successives pour obtenir une solution très diluée pulvérisée sur des granules sucrées ou sous une autre forme galénique (pommade ...).

il existe différents grades de dilution :

- dilutions Hahnemanniennes : DH (décimales) et **CH (centésimales)**
- dilutions Korsakoviennes : K

La souche utilisée peut être d'origine végétale, animale ou minérale. Elle est sous forme de teinture mère ou de macérât glycéro.

A noter que depuis le 1 janvier 2021, les spécialités homéopathiques ne sont plus remboursées. L'efficacité étant similaire au placebo, cela ne justifie plus une prise en charge par la Sécurité Sociale  
**Médicament qui nécessite une AMM** délivrée par l'ANSM

*Exemple* : la souche utilisée contre les piques d'abeille est le venin d'abeille “Apis mellifica”



# Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont des **denrées alimentaires et pas des médicaments**. Ils ont pour objectif de compléter l'alimentation normale pour lutter contre les carences en nutriments.

Cependant, ces carences dans la population générale sont rares et nécessitent dans ce cas un suivi médical.

Ils sont retrouvés sous différentes formes notamment en gélules, poudre ...

Ces compléments sont en vente libre et ne doivent pas avoir d'indications médicales sur leur boîte.

Leur **composition et la qualité des substances sont très variables d'un produit à l'autre**. On peut par exemple retrouver des plantes, des champignons, des minéraux ou encore des vitamines.

Ils sont contrôlés par la **DGCCRF** (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes)

**Les compléments alimentaires ne doivent pas revendiquer la prévention, le diagnostic ou le traitement d'une maladie humaine (indication médicale).**

Ces produits ne font pas partie du champ de la santé, ils ne nécessitent pas l'AMM et ne sont pas contrôlés par un organisme de santé mais **cela ne signifie pas qu'ils sont sans danger !!**

Les principaux statuts applicables aux plantes et produits à base de plantes

Statut	Catégories de produits	Tutelles nationales	Surveillance	Cadre/Particularités
Médicaments	Plantes médicinales de la pharmacopée	Ministère santé / ANSM (ANSES pour médicaments vétérinaires)	Pharmacovigilance ANSM	Monopole officinal Dérogation pour 148 plantes (décret 2008-841)
	Préparation officinale ou magistrale			Monopole officinal Bonnes pratiques de préparation, formulaires et monographies (ex : mélanges pour tisanes)
	Médicament et médicament traditionnel à base de plantes			Monopole officinal Autorisation de mise sur le marché (AMM) par EMA (agence européenne du médicament) ou ANSM
Denrées alimentaires	Complément alimentaire	DGCCRF	Nutrivigilance DGCCRF/ANSES	Déclaration préalable (télé-portal DGCCRF) Plantes autorisées : liste de 541 plantes (arrêté 2014) + reconnaissances mutuelles entre Etats Possibilité d'allégations de santé, encadrées par règlement (CE) 1924/2006
	Plantes en vrac seules ou en mélanges	DGCCRF		Plantes autorisées : liste de 148 plantes hors monopole pharmaceutique (décret 2008-841)
Produits cosmétiques	Huiles essentielles, produits complexes à base d'huiles essentielles	Ministère santé / ANSM	Cosmétovigilance ANSM	Enregistrement européen
Dispositifs médicaux		Ministère santé / ANSM	Matéiovigilance ANSM	Depuis 2017 nouvelle procédure d'enregistrement au niveau européen
Autres	Arômes alimentaires (dont huiles essentielles)	DGCCRF / ANSES		
	Parfums d'ambiance (dont huiles essentielles)			Réglementation REACH : pictogrammes de sécurité obligatoires

Tableau récapitulatif du Sénat français sur la réglementation des plantes en France  
 Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le rapport d'information du Sénat de 2018 sur « les plantes médicinales et l'herboristerie : à la croisée de savoirs ancestraux et enjeux d'avenir »

plus  
concentré

La dose d'actifs augmente



*Huile essentielle*



*Complément  
alimentaire*



*Plante entière  
Extraits*



*Tisane  
Infusion*

moins  
concentré



*Elixirs floraux*

2 DH

5 DH

3 CH

20 CH

50 CH



*Homéopathie*

pas d'interaction médicamenteuse  
avec une bonne observance du  
traitement anticancéreux

Infinitésimal