

Aloe Vera

Originaire de l'Afrique du Nord, l'aloë vera est une **plante succulente et vivace** proche des cactus.

Réputée pour ses **propriétés hydratantes** grâce au gel contenu dans la feuille (mucilage), elle est connue auprès du grand public pour ses multiples actions : antioxydantes, anti-inflammatoires utilisée contre les brûlures, rougeurs, psoriasis ...

Elle a même été évoquée comme traitement anticancéreux en injections sous cutanées.

OR aucune étude scientifique ne prouve son efficacité dans cette indication. De plus, **en cas d'injections sous cutanées d'aloë vera, les patients s'exposent à de graves conséquences** (jusqu'au décès).



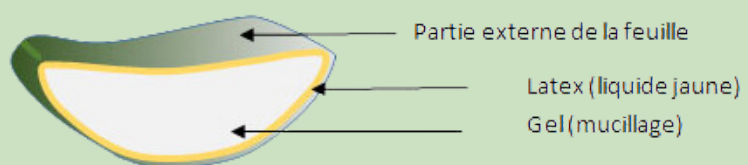
Elle est également composée d'un **latex** de couleur jaune indiqué comme laxatif contre la constipation. Cependant par son **effet irritant sur la muqueuse digestive**, elle a été classée comme possiblement cancérigène de classe 2B par l'OMS.

Il est préférable d'utiliser des laxatifs de type "osmotiques" ou "de lest".

A noter que l'aloë vera est une **plante inhibitrice enzymatique des cytochromes CYP3A4 et CYP2D6** ce qui peut causer des interactions des traitements médicamenteux.

En consommation excessive, elle peut également déclencher des hépatites aiguës ou des lésions hépatiques et une hypokaliémie.

Coupe d'une feuille d'Aloe vera



CBD

cannabidiol



Le CBD et le THC* sont des substances produites par le Chanvre indien (*Cannabis indica*)

A la différence du THC, une molécule très voisine, le CBD serait dénué d'activité psychotrope.

Classé comme non-stupéfiant, le CBD fait l'objet d'une vente libre auprès du grand public mais cela ne signifie pas que la molécule est dénuée de **risque**, bien au contraire.



Elle est surtout utilisée pour ses propriétés supposées sédatives, tranquillisantes, anxiolytiques, anti-stress, antalgiques ...

Elle agit au niveau neuronal sur les systèmes endocannabinoïde et sérotoninergique.

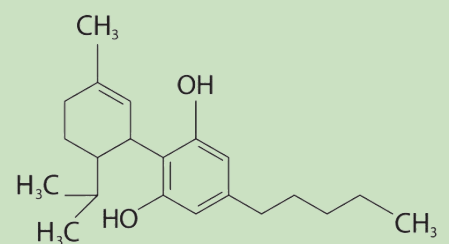
Toutefois, les produits à base de CBD **ne peuvent pas revendiquer des allégations thérapeutiques car ce ne sont pas des médicaments** (compléments alimentaires, cosmétiques ...)

Attention :

Les produits achetés dans le commerce **peuvent contenir des traces de THC**, la quantité doit être inférieure à 0.3% mais en cas de contrôle routier le test aux drogues peut s'avérer positif ! (+ effet sédatif ⚠)

Le CBD est un **inhibiteur enzymatique de plusieurs cytochromes**, ce qui perturbe fortement les traitements médicamenteux.

En effet, dans le cas d'une chimiothérapie par Everolimus, il y a une augmentation de l'absorption du médicament source de surdosage pour le patient !!



Cannabidiol (CBD)

*THC : Tétrahydrocannabinol, molécule stupéfiante du cannabis (effet nocif)

<https://www.drogues.gouv.fr/le-cbd>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/cannabidiol-cbd-non-medical-definition-et-precautions-d-utilisation>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352007822004383> : revue générale "le cannabidiol (CBD) : que faut-il retenir ?"

Desmodium

Desmodium adscendens

Plante de la famille des **Fabacées** et originaire de l'Afrique de l'Ouest, le desmodium est couramment utilisé pour son **action détoxifiante et protectrice sur le foie**. Elle est également antioxydante.

Cependant, son action sur le foie peut **interférer avec des traitements médicamenteux** particulièrement lors de traitements lourds de type chimiothérapie. De plus, certaines études tendent à démontrer son activité inhibitrice sur les cytochromes CYP2E, CYP1B1, CYP1B2.

En raison du **manque d'études** sur les effets bénéfiques ou délétères du desmodium et ses possibles interactions, l'Afssa (maintenant l'ANSES) a publié un avis officiel en 2007* déconseillant la consommation de compléments alimentaires à base de desmodium.



À noter que certains cas en France ont fait l'objet d'une déclaration de pharmacovigilance pour une **atteinte hépatique** après une consommation de compléments alimentaires de desmodium.



Il est donc nécessaire d'être très prudent lors de l'utilisation de cette plante. Sa consommation est **déconseillée en cas de traitement médicamenteux**.

*Afssa (ANSES) : Saisine n°2007-SA-0171

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2007sa0171.pdf>

Livret AFSOS de 20 plantes : "questions phytothérapie, répondre aux patients atteints de cancer (2019)

Le moniteurs des pharmacies : "Anticancéreux et automédication" (29 août 2020)

Elixir floraux

Fleurs de Bach



Les fleurs de Bach ont été développées en 1930 par le Docteur E. Bach. Cette pratique repose sur l'utilisation de **38 essences de fleurs** dans une optique curative des **états émotionnels et du rééquilibrage émotionnel**.



Elle définit **7 émotions principales** qui sont décomposées en émotions secondaires traitées par une fleur spécifique. Cette approche plus globale de l'individu a pour but l'harmonisation de la vie psychique.

Ces élixirs floraux sont réalisés par **immersion des plantes dans l'eau**. Elles sont ensuite soit séchées soit trempées et portées à ébullition. La teinture mère est ensuite **filtrée et mélangée avec de l'alcool** (cognac). L'élixir terminé, il est utilisé pur dans un verre d'eau ou en forme topique sur le corps.

Aucune preuve scientifique n'est apportée sur ces produits. Aucune étude scientifique n'a pu apporter la preuve de l'efficacité des fleurs de Bach



Revue médicale bruxelles Volume 33 avril 2012 : "Traitement par fleurs de Bach : pensée magique ou médecine factuelle ? Revue de la littérature"
<https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/226791/1/Lechien%20RMB%20-%20ARTICLE%20PUBLI%20C3%89.pdf>
Rapport de l'Ordre des Médecins, juin 2023 : "les pratiques de soins non conventionnelles et leurs dérives"

Spiruline

La spiruline est une **micro-algue filamenteuse** ou **cyanobactérie** de couleur bleue verte retrouvée dans les étangs et les lacs naturels ou artificiels.

- *spirulina plantensis*
- *spirulina fusiformis*

À noter qu'il existe des spirulines non alimentaires

Source de **vitamines** et de **protéines**, elle est en vente libre dans le commerce sous forme notamment de compléments alimentaires ou de poudre.

La spiruline est principalement utilisée dans la **réduction de la fatigue**, la stimulation du **système immunitaire** et la perte de poids.

Cependant, actuellement aucune étude ne prouve son efficacité sur l'Homme dans la perte de poids et la fatigue.

Elle serait également utilisée pour limiter le taux de triglycérides mais des études plus poussées sont nécessaires pour prouver son efficacité.

Popularisée pour son effet **antioxydant**, la spiruline est aussi une **inhibitrice enzymatique des cytochromes CYP1A2 et 2E1**. Ces effets peuvent causer des interactions avec les traitements médicamenteux.



De plus, la spiruline peut provoquer un choc anaphylactique en cas **d'allergie**. Elle peut aussi engendrer des rhabdomyolyses et une hypercalcémie.

Elle est déconseillée aux patients souffrant de calculs rénaux ou sujets à la goutte (formation d'acide urique dans le corps)



Lors de la récolte de spiruline, il existe un risque de **contamination avec des algues Microcystis**. Elles produisent une cyanotoxine toxique pour l'Homme. La spiruline peut également contenir des métaux lourds (mercure, plomb) et des pesticides.

<https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/spiruline.html>
livret AFSOS de 20 plantes "Question phytothérapie, répondre aux patients atteints de cancer" 2019

<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/blue-green-algae>

