



«PETITE HISTOIRE » DE L'UTILISATION DES PLANTES À DES FINS MÉDICINALES

Les plantes ont été utilisées à des fins médicinales depuis l'aube des temps.

1. COMMENT LES HUMAINS ONT-ILS DÉCOUVERT LES PROPRIÉTÉS DES PLANTES ?

On peut supposer 3 types de démarches pour établir un lien entre l'utilisation d'une plante et ses propriétés :

- Cobaye humain
- Observation de la plante (théorie des « signatures » - voir ci-après)
- Observations des animaux.

Les exemples sont très nombreux, je n'en citerais que quelques uns :

- Les chimpanzés :

- 1^{ère} recherche en 1983 : un anthropologue américain observe des chimpanzés consommant des feuilles qui ne rentrent pas dans leur régime alimentaire habituel.
 - il s'agit de *Aspilia mossambicensis*
 - la mimique des singes ne laisse aucun doute sur la qualité gustative de ces plantes
 - les feuilles analysées en laboratoire révèlent des propriétés antibactériennes, antifongiques, antiparasitaires (nématodes)
- nouvelle découverte en 1987 : un autre chercheur observe une femelle chimpanzé qui s'abstient de manger, puis elle se met à mâcher la moelle fibreuse de *Vernonia amigdalina* qu'elle a pris soin d'écorcer et de retirer les feuilles, le lendemain cette femelle remangeait normalement.

Remarque : La tribu des Dongwe de Mahale (Ouest Tanzanie) utilise encore aujourd'hui cette même plante pour les mêmes indications

- les chats : ils se purgent en mangeant des herbes

L'observation des animaux montre que ceux-ci pratiquent en fait « l'automédication » en ingérant des substances qui ne font pas partie de leur régime alimentaire habituel.

On peut faire le pari que les animaux ont toujours servi de modèle même s'il est difficile de l'affirmer avec certitude.

2. HISTOIRE DE L'UTILISATION DES PLANTES

Peu de traces archéologiques

Il n'existe pas de représentation de plantes dans les grottes ornées (Lascaux, Alta Mira, Cosquer) (seulement des représentations animales) mais des recherches archéologiques tentent à prouver que les plantes étaient déjà utilisées pour se soigner.

Médecine et grandes civilisations

➤ La Mésopotamie

A cette époque on utilise environ 250 plantes médicinales.

Le roi **Hammourabi** (environ 1700 avant JC) est un précurseur : il aurait encouragé la culture des plantes médicinales.

Il institue un **code** important (qui porte son nom) dont plusieurs articles sont consacrés à la responsabilité civile et pénale des médecins. Mais quelle portée pratique avait ce code ?

➤ L'Égypte



- **Imhotep** (environ 2700 avant J.C.), architecte, fut aussi un grand médecin ; sa réputation était telle qu'il fut divinisé.

- Le **papyrus Ebers** est l'un des plus anciens traités médicaux qui nous soit parvenu : il aurait été rédigé entre 1500 et 1600 avant notre ère, pendant le règne d'Aménophis I^{er}.

Dans ce papyrus, la **Scille** est reconnue et déjà utilisée pour ses effets diurétiques.



Scille à 2 feuilles

➤ Inde

Les plus anciennes données sur les connaissances et les pratiques médicales en Inde sont fournies par les restes matériels de la civilisation dite "de l'Indus" (2500-1500 environ avant J.-C.).

C'est vers la fin de la période védique (Veda : vers 1500 avant JC) que la médecine indienne a commencé à se constituer progressivement en un système cohérent auquel a été donné le nom d'**Âyurveda**, le "Savoir (veda) sur la longévité (âyur)".

➤ Chine

2000 (ou 2800 suivant les ouvrages) av. JC, **Chen-Nong** (ou Chennong ?) rédigea le premier livre de matière médicale (365 médicaments décrits)

Il fut divinisé comme Imhotep.

➤ Les hébreux

Précisons un point important :

Certains noms de plantes figurant dans la bible sont à considérer dans leur contexte régional. Ainsi pour la sauge : il ne s'agit ni de la sauge officinale, ni de la sclarée mais de la sauge trilobée de Crète.

D'une manière générale les noms usuels figurant dans les ouvrages ne sont à retenir qu'avec une très grande prudence, il faut attendre les 17/18^{ème} siècles pour être sur de la relation entre nom et description d'une plante

Entre tous les peuples de la Méditerranée et du Moyen-Orient les **plantes et sans doute aussi les « pratiques médicales » circulent.**

Par exemple les Phéniciens au 12^{ème} av. JC vendent entre autres à la Grèce : **encens, myrrhe, poivre, gingembre, cannelle.**

➤ La Grèce



Dompte-venin

Le dieu de la médecine est **Asclépios** (Esculape chez les latins), il est représenté par un serpent (que l'on retrouve dans le caducée)

(Pour mémoire la plante appelée *dompte-venin* fait partie des Asclépiadacées)

Hippocrate (460-377), « père de la médecine », utilise 230 plantes, il considère la maladie comme un phénomène naturel et non magique.

Aristote dresse une liste de 500 plantes, pour lui l'expérience est le fondement de toute science



Galien (2^{ème} siècle après J.C.) est considéré comme le Père de la pharmacie et, à ce titre, est l'auteur du serment de Galien prononcé par les pharmaciens lors de l'obtention de leur diplôme.

➤ Au Moyen Age

Peu d'avancées significatives dans l'utilisation de nouvelles plantes ainsi que dans l'observation de celles-ci (Par ailleurs la science botanique ne progresse sérieusement qu'au 17^{ème})

➤ Au 16^{ème} siècle

Paracelse (médecin suisse) formule **la théorie dite des « signatures »** : un certain nombre de plantes nous donnent des indications sur les affections à traiter par la forme des feuilles (en forme de cœur), du fruit (la noix qui fait penser au cerveau), la couleur de certaines sèves colorées (à rapprocher de la couleur du sang, de la bile)...

Pour quelques contemporains il serait le père de l'homéopathie (au niveau de la théorie, pas des applications pratiques)



Paracelse

➤ Au temps de Louis XIV

on commence à expérimenter de nouvelles drogues : quinquina, ipécacuanhua (pour la dysenterie)...

➤ L'époque contemporaine (19^{ème} et 20^{ème})

Les plantes sont désormais analysées chimiquement et ne sont plus considérés comme des **simples** (« du latin simplex qui désignent l'ensemble des plantes médicinales utilisées sous leur forme naturelles » en infusion)



Les simples s'opposaient jusqu'alors aux **thériaques** : « *Inaugurée par Mithridate au 1^{er} siècle avant J.C., la formule fut perfectionnée et diversifiée au cours des âges pour représenter finalement un remède miracle universel* ».

Les thériaques pouvaient être composées de 50 à 100 substances animales, végétales, minérales. C'était des médicaments de riches contenant souvent pas mal d'opium.

Les chimistes extraient désormais les molécules chimiques (principes actifs) capables d'agir sur les maladies : digitaline, quinine, aspirine, morphine...

Parallèlement, le pigment vert baptisé « chlorophylle » est découvert en 1817

Progrès des sciences et des idées ont toujours été de paire avec ceux de la médecine au cours des siècles (Grèce ancienne, siècle des Lumières...)

Pelletier et Caventou mettent au point une méthode d'extraction des principes actifs de la famille des Alkali (mot d'origine arabe). Désormais ils sont appelés alcaloïdes.

Dès 1826 le quinquina est traité de manière industrielle (160 tonnes d'écorce sont envoyés à Paris, à partir de celle-ci l'industrie permet d'extraire 1,8 tonne de quinine)

Après le 1^{er} tiers du 20^{ème} apparaissent les **molécules de synthèse**.

Les progrès de la chimie d'extraction, puis de la chimie de synthèse permettent d'obtenir des **principes actifs à l'état pur**. Les plantes médicinales deviennent alors surtout des modèles, mais on continue d'extraire les principes actifs des végétaux quand leur concentration est suffisante et que leur prix de revient reste convenable. Quelquefois aussi la synthèse s'avère impossible.



Depuis une vingtaine d'années certains thérapeutes prescrivent à nouveau des plantes entières (**totum**). Certaines découvertes ont, en effet, montré qu'il existe assez souvent des principes antagonistes au sein d'une même plante (hypo et hypertenseur, excitant et calmant...)

Par exemple la prêle contient un coagulant et un anticoagulant. En fait un des principes domine toujours quantitativement et la présence d'un antagoniste donne des effets tamponnés.

Par ailleurs les modes de prescriptions ont changé : on utilise plus volontiers nébulisats, teinture-mères, « suspensions intégrales de plantes fraîches »...

GÉNÉRALITÉS SUR L'UTILISATION DES PLANTES À DES FINS MÉDICINALES

□ **Plantes fraîches ou plantes sèches ?**

Dans la plupart des cas il faut mieux utiliser les plantes sèches (l'eau ayant été éliminée, la quantité de principes actifs par rapport au poids sec est plus importante et les plantes se conservent mieux : pas de risque de moisissure)

Certaines plantes perdent toutefois beaucoup de leur qualité en séchant : c'est le cas notamment de la Mélisse

Pour les plantes dont on extrait des huiles essentielles un fanage ou préséchage est souhaitable

□ **Moment de la cueillette ?**

Il faut préciser le moment dans l'année et le moment dans la journée

Pour les plantes dont on utilise les racines l'automne est préférable

Il ne faut pas cueillir les plantes tant que la rosée n'est pas dissipée

□ **Plante entière ou partie de plante ?**

Généralement la composition en principes actifs n'est la même dans toutes les parties de la plante

Dans le cas de la Consoude les feuilles fraîches peuvent être utilisées en cuisine (au printemps) et les racines préparées en pommade (à l'automne) sont utilisées pour accélérer les cicatrisations et régler les problèmes de peau en général.

La racine ne peut-être utilisée en cuisine car toxique

Pour certaines plantes il est indispensable d'utiliser celle-ci entière (toute la partie aérienne) car il y a une synergie entre ses différents principes actifs qui sont sans action s'ils sont isolés. C'est le cas de l'artichaut notamment.

Pour la Monarde on utilise les pétales, les étamines, le pistil mais pas le reste de la fleur

□ **Les doses**

La dose est toujours donnée pour un adulte d'environ 60 kg en bonne santé (pour un adulte très affaibli ou un enfant il faut réduire les doses)

C'est la dose qui fait le poison : une noix muscade qui serait ingérée entière au cours d'une seule journée par une seule personne serait mortelle. Pour les pommes de terre verdies la dose serait de 2 kg par personne et par jour

Évitez si possible l'automédication.

Une dose fixée avec un thérapeute à un moment donné de votre vie ne vous conviendra pas forcément quelques mois plus tard.

□ **La durée des traitements**

En principe 3 semaines mais pour certaines plantes quelques jours seulement (exemple : le Fumeterre)
Il en est de même pour la plupart des huiles essentielles.

□ Les préparations

Les différents types de solvants :

- eau froide pour les macérations et chaude pour les infusions et décoctions
Dans la plupart des cas il faut mieux jeter la plante sèche dans l'eau froide avant de porter à ébullition (ceci évite les chocs thermiques et les principes actifs s'évaporent moins)
- alcool, vin, vinaigre
- corps gras : huile, graisse...
- glycérine

Il existe d'autres modes d'extraction de type industriel : la cryogénie, le nébulisat

La distillation pour obtenir des huiles essentielles peut-être réalisée de manière domestique.

Et pour conclure :

COMMENT BIEN FAIRE UNE TISANE DE TILLEUL

Il faut d'abord s'assurer qu'il a été cueilli au bon moment, c'est à dire en fin d'après-midi

Pour faire votre infusion : le plonger dans l'eau froide, porter à ébullition et faire infuser quelques minutes et laisser refroidir pour le boire tiède.

Le tilleul trop chaud empêche de dormir car il est dans ce cas plutôt sudorifique (il fait suer), en le laissant refroidir il devient seulement sédatif et vous pourrez vous endormir plus facilement.

ROBIN Gilbert de Terre des Plantes

Mes sources

- « Les vertus des plantes » de Jean-Marie Pelt – Editions du Chêne
- « l'ABCdaire des plantes aromatiques et médicinales » d'Erika Laïs – Editions Flammarion
- « Encyclopédie des plantes médicinales » de chez Larousse