

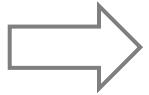
PHYTOTHERAPIE AROMATHÉRAPIE

Laboratoire de Pharmacognosie- Phyto-aromathérapie
Pr Claire VIGOR

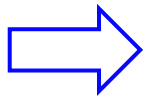
claire.vigor@umontpellier.fr

ACQUIS

- Vous savez **choisir** HE/ plantes médicinales
- Vous savez **conseiller** HE/ plantes médicinales
 - ... Parce que vous connaissez des principales SAM (activités et toxicités)
 - ... Parce que vous connaissez les indications, les voies d'administration et posologies « classiques »



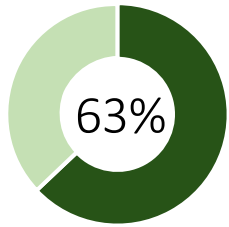
Vous savez donc apporter une « réponse phytothérapique » aux demandes des consommateurs tout en restant dans les limites du conseil et sans jamais vouloir vous substituer au médecin



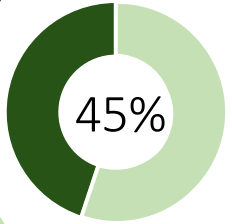
Savoir rechercher les bonnes informations pr ne pas avoir peur de conseiller

.... Quelques mots de **CONTEXTUALISATION**

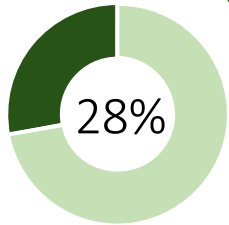
Largement acclamé en france



des français font confiance à la phytothérapie

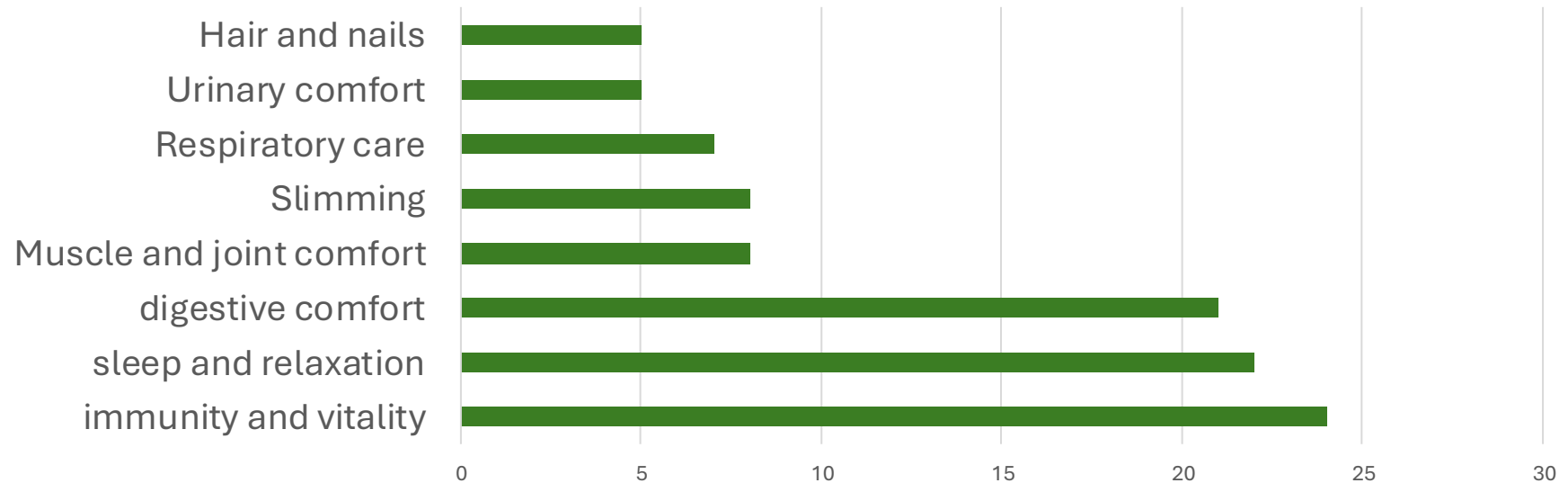


des français l'utilisent



des français lui donnent la priorité face à une médecine plus conventionnelle

Pour quelles indications?



Pourquoi ?

- Retour à la “naturalité”
- Résurgence de troubles fonctionnels difficiles à traiter par la médecine “classique”
- Parce qu’elle favorise le traitement des pathologies « majeures et aiguës »
- comme alternative aux médicaments à effet iatrogène
- Peut traiter les symptômes légers

l'usage des plantes est lié à la santé...

... mais l'usage des plantes médicinales n'est pas sans danger !!!



Naturel $\neq$ sans danger

Médicament / Poison
Question de dose



2% des appels aux centres anti-poisons concernent des intoxications par les plantes



→ SURDOSAGES en MOLÉCULES TOXIQUES

→ CONFUSIONS

→ SUBSTITUTIONS

→ INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Il vous faut donc adopter les bons reflexes !

TOXIQUES

Point de vigilance sur la TOXICITÉ des plantes médicinales

Interactions médicamenteuses en phytothérapie

OÙ TROUVER L'INFORMATION

<https://ansm.sante.fr/documents/referance/thesaurus-des-interactions-medicamenteuses-1>



Agence nationale de sécurité du médicament
et des produits de santé

[< Retour](#) DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE > THÉSAURUS DES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES



Thésaurus des interactions médicamenteuses

PUBLIÉ LE 27/10/2020 - MIS À JOUR LE 25/05/2021

Qui sommes-nous ?

Actualités

Bulletin officiel des actes,
décisions et avis de l'ANSM

Disponibilité des produits de
santé

Vos démarches

A+ A-



L'ANSM met à la disposition des professionnels de santé l'ensemble des interactions médicamenteuses identifiées par le Groupe de Travail ad hoc et regroupées dans un **Thésaurus**.

Ce Thésaurus apporte aux professionnels de santé une information de référence, à la fois fiable et pragmatique, avec des libellés volontairement simples utilisant des mots clés.

Il doit être utilisé comme un guide pharmaco-thérapeutique d'aide à la prescription.

Mode d'utilisation du Thésaurus

Le premier protagoniste de l'interaction ("a") apparaît en grisé dans le Thésaurus.

Les protagonistes "b" sont ensuite déclinés, précédés d'un signe " + ".

millepertuis ?

ANTISÉCRÉTOIRES INHIBITEURS DE LA POMPE À PROTONS

(esomeprazole, lansoprazole, omeprazole, pantoprazole, rabeprazole)

+ ATAZANAVIR		
	Diminution très importante des concentrations plasmatiques de l'atazanavir, avec risque d'échec thérapeutique.	Association DECONSEILLÉE
+ CYANOCOBALAMINE		
	Risque de carence en cyanocobalamine après traitement prolongé (quelques années), la réduction de l'acidité gastrique par ces médicaments pouvant diminuer l'absorption digestive de la vitamine B12.	A prendre en compte
+ HORMONES THYROÏDIENNES		
	Diminution probable de l'absorption des hormones thyroïdiennes, par augmentation du pH intra-gastrique par l'antisécrétoire.	Précaution d'emploi Contrôle clinique et biologique régulier de la posologie des hormones thyroïdiennes
+ INHIBITEURS DE TYROSINE KINASES MÉTABOLISÉS		
	Risque de diminution de la biodisponibilité de l'inhibiteur de tyrosine kinases, en raison de son absorption pH-dépendante.	A prendre en compte - sauf avec l'entrectinib, l'imatinib et le dasatinib
+ ITRACONAZOLE		
	Diminution de l'absorption de l'azolé antifongique, par augmentation du pH intragastrique par l'antisécrétoire.	A prendre en compte
+ KETOCONAZOLE		
	Diminution de l'absorption de l'azolé antifongique, par augmentation du pH intragastrique par l'antisécrétoire.	A prendre en compte
+ LÉDIPASVIR		
	Diminution des concentrations du lédipasvir en cas d'administration de l'inhibiteur de la pompe à protons avant le lédipasvir.	Précaution d'emploi Il est recommandé de prendre l'inhibiteur de la pompe à protons et le lédipasvir simultanément.
+ METHOTREXATE		
	Risque d'augmentation de la toxicité du méthotrexate par diminution de son élimination.	ASDEC - APEC Association déconseillée : - avec le méthotrexate aux doses > 20 mg / semaine A prendre en compte : - pour des doses inférieures
+ MILLEPERTUIS		
	Risque d'inefficacité du traitement antisécrétoire par augmentation de son métabolisme par le millepertuis.	A prendre en compte

ANTIVITAMINES K

ANTI-INFECTIEUX ET HEMOSTASE

De nombreux cas d'augmentation de l'activité des antivitamines K ont été rapportés chez des patients recevant des antibiotiques. Le contexte infectieux ou inflammatoire marqué, l'âge et l'état général du patient apparaissent comme des facteurs de risque. Dans ces circonstances, il apparaît difficile de faire la part entre la pathologie infectieuse et son traitement dans la survenue du déséquilibre de l'INR. Cependant, certaines classes d'antibiotiques sont davantage impliquées : il s'agit notamment des fluoroquinolones, des macrolides, des cyclines, du cotrimoxazole et de certaines céphalosporines, qui imposent, dans ces conditions, de renforcer la surveillance de l'INR. Certaines céphalosporines (céfamandole, ceftriaxone, céfazoline), la clindamycine, semblent interagir au niveau de l'hémostase avec apparition d'anticorps anti facteur V. Enfin, la tigécycline et le danazol possèdent une action fibrinolytique propre.

AVK et INR

Chez un patient traité par antivitamines K, il convient de contrôler l'INR à chaque initiation ou suppression d'un ou plusieurs médicaments. La modification soudaine des habitudes alimentaires doit être également prise en compte et la régularité est préconisée pour le maintien à l'équilibre de l'INR. Les aliments riches en vitamine K sont essentiellement représentés par les choux, épinards, brocolis, certaines salades.

(acenocoumarol, fluindione, warfarine)

+ MILLEPERTUIS

Diminution des concentrations plasmatiques de l'antivitamine K, en raison de son effet inducteur enzymatique, avec risque de baisse d'efficacité voire d'annulation de l'effet dont les conséquences peuvent être éventuellement graves (événement thrombotique).

CONTRE-INDICATION

En cas d'association fortuite, ne pas interrompre brutalement la prise de millepertuis mais contrôler l'INR avant puis après l'arrêt du millepertuis.

BÉDAQUILINE

+ MILLEPERTUIS

Risque de diminution des concentrations plasmatiques de bédaciline par augmentation de son métabolisme par l'inducteur.

Association DECONSEILLÉE

MILLEPERTUIS		
Voir aussi : médicaments à l'origine d'un syndrome sérotoninergique		
+ ANTICONVULSIVANTS MÉTABOLISÉS		
	Risque de diminution des concentrations plasmatiques et de l'efficacité de l'anticonvulsivant.	CONTRE-INDICATION
+ ANTISÉCRÉTOIRES INHIBITEURS DE LA POMPE À PROTONS		
	Risque d'inefficacité du traitement antisécrétoire par augmentation de son métabolisme par le millepertuis.	A prendre en compte
+ ANTIVITAMINES K		
	Diminution des concentrations plasmatiques de l'antivitamine K, en raison de son effet inducteur enzymatique, avec risque de baisse d'efficacité voire d'annulation de l'effet dont les conséquences peuvent être éventuellement graves (évènement thrombotique).	CONTRE-INDICATION En cas d'association fortuite, ne pas interrompre brutalement la prise de millepertuis mais contrôler l'INR avant puis après l'arrêt du millepertuis.
+ BÉDAQUILINE		
	Risque de diminution des concentrations plasmatiques de bédaciline par augmentation de son métabolisme par l'inducteur.	Association DECONSEILLÉE
+ BICTÉGRAVIR		
	Diminution très importante des concentrations de bictégravir, avec risque de perte d'efficacité.	CONTRE-INDICATION
+ BUSPIRONE		
	Risque de diminution des concentrations plasmatiques de la buspirone par augmentation de son métabolisme par le millepertuis.	CONTRE-INDICATION
+ CANNABIDIOL		
	Diminution des concentrations plasmatiques de cannabidiol avec risque de perte d'efficacité.	CONTRE-INDICATION
+ CARBAMAZEPINE		
	Risque de diminution des concentrations plasmatiques et de l'efficacité de la carbamazépine.	Association DECONSEILLÉE
+ CLOZAPINE		
	Risque d'inefficacité du traitement antipsychotique (diminution des concentrations plasmatiques de clozapine par augmentation de son métabolisme hépatique).	CONTRE-INDICATION

OÙ TROUVER L'INFORMATION

VIDAL <https://evidal-vidal-fr.ezpum.scdi-montpellier.fr/>

The image shows two overlapping screenshots of the e-VIDAL website. The top screenshot displays the main search interface with a search bar, navigation tabs for 'Médicaments' and 'Dispositifs médicaux', and a sidebar with options like 'Analyse d'ordonnance' and 'Recherche par indication'. The bottom screenshot shows the detailed page for 'Millepertuis', which includes its mechanism of action, uses, ATC classification, and a list of associated substances.

e-VIDAL

Médicament, parapharmacie, Indication, VIDAL Reco, etc...

Rechercher

Bienvenue UNIVERSITE DE MONTPELLIER Déconnexion

Médicaments Dispositifs médicaux, parapharmacie

Rechercher

Accueil > Liste des substances indexées > Millepertuis

Millepertuis

Dernière mise à jour: 20-11-2025

Mécanisme d'action

Le millepertuis est une substance phytothérapique. Son efficacité n'a pas été démontrée pour le traitement des épisodes dépressifs majeurs (c'est-à-dire caractérisés).

Cas d'usage

Le millepertuis est utilisé, en phytothérapie, dans la prise en charge d'épisodes dépressifs.

Classe(s) ATC

N: SYSTEME NERVEUX
N06: PSYCHOANALEPTIQUES
N06A: ANTIDEPRESSEURS
N06AX: AUTRES ANTIDEPRESSEURS
• N06AX25: MILLEPERTUIS

Substance active seule 6

- ARKOGELULES Millepertuis gél
- ELUSANES Millepertuis gél
- MILDAC 300 mg cp enr
- MILDAC 600 mg cp enr
- MILLEPERTUIS PILEJE cp enr
- PROSOFT cp enr

Voir tous les produits 6

Substance active en association 1

- CICADERMA pom

Voir tous les produits 1

Vidal Recos

Liens externes

- Toxin: Antidépresseurs
- Voir la monographie Stabilis

OÙ TROUVER L'INFORMATION

VIDAL <https://evidal-vidal-fr.e>

Sur la base du Thesaurus : le référentiel na

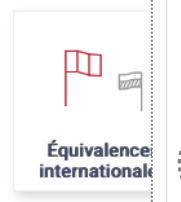
■ Résoudre un problème lié à une prescription



Analyse d'ordonnance



Recherche par indication



Équivalence internationale

Bienvenue UNIVERSITE DE MONTPELLIER Déconnexion

Médicaments Dispositifs médicaux, parapharmacie Interactions, équivalences Recommandations, protocoles...

Analyse d'ordonnance

Ordonnance virtuelle

Ajouter un nouveau médicament

Tout supprimer

- ATAZANAVIR (sulfate) 150 mg gél
- MILLEPERTUIS EXTRAIT SEC DE SOMMITE FLEURIE 624 mg cp

Interactions

Contre-indication Déconseillé

Précaution d'emploi A prendre en compte



MILLEPERTUIS EXTRAIT SEC DE SOMMITE FLEI + ATAZANAVIR (sulfate) 150 mg gél

Millepertuis (voie orale) avec Inhibiteurs de protéas ritonavir

Risque: Diminution des concentrations plasmatiqu de protéases, en raison de l'effet inducteur enzymat millepertuis, avec risque de baisse d'efficacité voire l'effet dont les conséquences peuvent être éventuel (baisse de l'efficacité antirétrovirale).

Conduite à tenir: En cas d'association fortuite, ne j brutalement la prise de millepertuis mais contrôler concentrations plasmatiques (ou l'efficacité) de l'inl protéases avant puis après l'arrêt du millepertuis.

Effets indésirables possibles

Rechercher un effet indésirable

Filtres Inconnue X Très fréquent X Fréquent X

Toute l'ordonnance

Par appareil & par nombre d'effets indésirables

- Anomalie des examens de laboratoire 9
- Dermatologie 7
- Système digestif 6
- Divers 3
- Hépatologie 2
- Immuno-allergologie 2
- Système cardiovasculaire 2
- Système nerveux 2

hypericum

☐ Include documents (453)

Categories

- ☐ Human (268)
☐ Herbal (9)
☐ Corporate (7)

Type of content

- ☐ News (11)
☐ Events (4)
☐ Others (28)

Topic

- Select -

Responsible body

- ☐ CHMP (1)
☐ HMPc (3)
☐ PRAC (3)

Last updated

From: Date

To: Date

Hyperici herba

Share

Table of contents

- Overview
- Key facts
- Documents

Overview

The European Medicines Agency is currently developing this

Key facts

Latin name

English common name

Botanical name

Therapeutic area

Status

Date added to the inventory

Date added to priority list

Outcome of European assessment

Documents

First version



Final community herbal monograph on Hypericum pe
(PDF/89.96 KB)

Status: Adopted



Europe
Evalua

COMMITTEE ON H

COMMUNITY HERBAL MONOGRAPHS (WELL-ESTAB

DISCUSSION IN WORKING PARTY OF MONOGRAPHS AND COMMUNITY L

ADOPTION BY HMPC FOR RELEASE

END OF CONSULTATION (DEADLINE

REDISCUSSION IN WORKING PARTY MONOGRAPHS AND COMMUNITY L

ADOPTION BY HMPC

KEYWORDS

Herbal medicinal p
established medici
John's wort

4.3. Contraindications

Well-established use

Hypersensitivity to the active substance.

Concomitant use with cyclosporine, tacrolimus for systemic use, amprenavir, indinavir and other protease inhibitors, irinotecan and warfarin (see section 4.5 'Interactions with other medicinal products and other forms of interaction').

Traditional use

4.4. Special warnings and precautions for use

Well-established use

Indications 1 and 2

During the treatment intense UV-exposure should be avoided.

Since no sufficient data are available, the use in children and adolescents under 18 years of age is not recommended.

Traditional use

4.5. Interactions with other medicinal products and other forms of interaction

Well-established use

Hypericum dry extract induces the activity of CYP3A4, CYP2C9, CYP2C19 and P-glycoprotein. The concomitant use of cyclosporine, tacrolimus for systemic use, amprenavir, indinavir and other protease inhibitors, irinotecan and warfarin is contraindicated (see section 4.3. 'Contraindications').

Special care should be taken in case of concomitant use of all drug substances the metabolism of which is influenced by CYP3A4, CYP2C9, CYP2C19 or P-glycoprotein (e.g., amitriptyline, fexofenadine, benzodiazepines, methadone, simvastatin, digoxin, finasteride), because a reduction of plasma concentrations is possible.

The reduction of plasma concentrations of oral contraceptives may lead to increased intermenstrual bleeding and reduced safety in birth control. Women using oral contraceptives should take additional contraceptive measures.

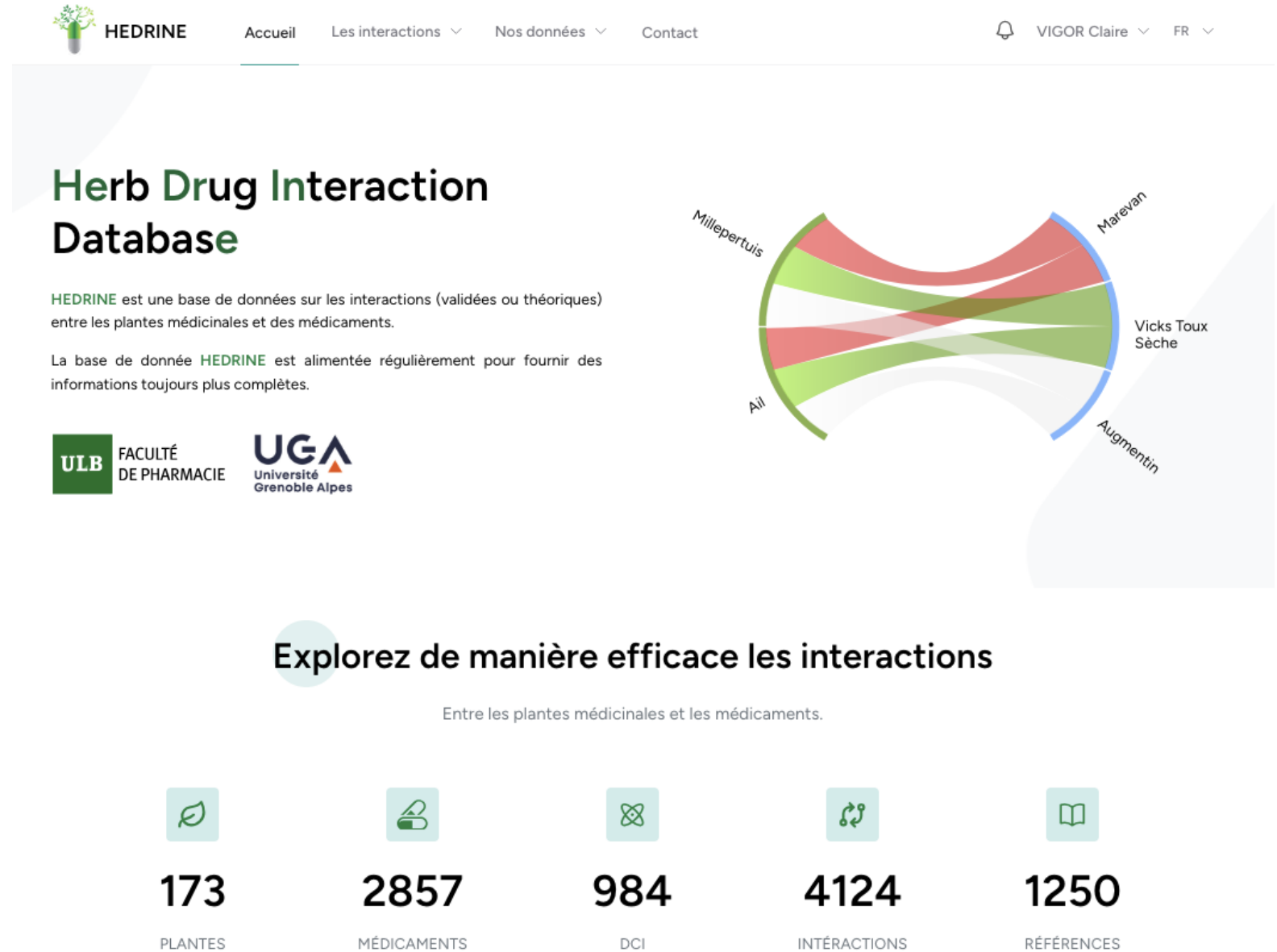
Prior to elective surgery possible interactions with products used during general and regional anaesthesia should be identified. If necessary the herbal medicinal product should be discontinued.

Traditional use

OÙ TROUVER L'INFORMATION

HEDRINE

<https://hedrine.ulb.be/>



OÙ TROUVER L'INFORMATION



HEDRINE

Accueil

Les interactions

Nos données

Contact



VIGOR Claire

FR

Interaction plantes/médicaments

Effectuer des recherches entre les plantes et les médicaments.

Nous déclinons toute responsabilité quant à l'utilisation des données relatives aux interactions entre plantes et médicaments fournies sur ce site. Il est fortement conseillé de consulter un professionnel de la santé pour toute question médicale.

Les plantes

Vous pouvez sélectionner 5 plantes au maximum

Ail X

Sélectionnez une option

Les médicaments

Vous pouvez sélectionner 5 médicaments au maximum

COUMADINE X

Sélectionnez une option

Lancer une recherche

Études et cas cliniques

Fortes Moyennes Aucune Inconnues

Interactions potentielles

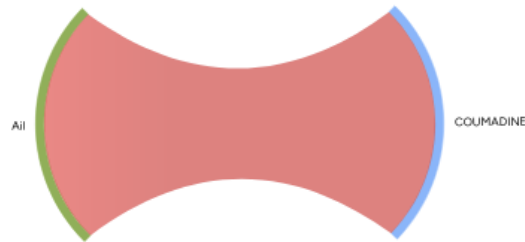
Probables Aucune Inconnues

Autre

Non renseignée

Plantes

Médicaments



● Interactions entre Ail et COUMADINE

Interactions entre Ail et warfarine

Etudes et cas cliniques

Mécanisme : Case report (Ail + warfarine) ●

Force Forte

Effets: avéré

Case report : hématome épidural spontané sous 2g/jour d'ail pendant une période indéterminée D'autres épisodes de saignements liés à la consommation d'ail ont été décrits sans que des cas d'interaction ail-warfarine n'aient été précisément rapportés In vitro, diminution de la synthèse de thromboxane qui entraîne une diminution de l'agrégation plaquettaire?

Voir les références

Mécanisme : Etude clinique (Ail + warfarine) ●

Force Aucune

Effets: pas de modification

Etude prospective longitudinale déterminant le risque de saignements et de modification de l'INR par les MCA sur 171 adultes recevant de la warfarine. Pas d'augmentation significative du nombre de saignements ni de l'INR par la consommation d'ail

Voir les références

Force Aucune

Effets: pas de modification

Etude randomisée en double aveugle sur 48 sujets sains. Pas d'augmentation du risque hémorragique après consommation d'ail

Voir les références

Force Aucune

Effets: pas de modification des taux de médicament

Etude clinique randomisée sur 12 sujets recevant 2x500mg 2fois/jour durant 14 jours (comprimé entérique d'ail contenant 2000mg d'ail frais qui correspond à 3.71mg d'allicine). Aucun effet sur la pharmacocinétiques de la S-warfarine et de la R-warfarine. Aucun effet sur CYP2C9.

Voir les références

+ interactions potentielles
+ mécanismes

Memorial Sloan Kettering Cancer Center

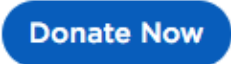
<https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs/search>



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

Sloan Kettering Institute  Research  Education & Training  Careers  MSK Direct   

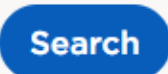
Search 

Make an Appointment  Refer a Patient  Learn About Cancer & Treatment  About Us   Patient Portal: MyMSK 

For Adult Patients / Cancer Care / About Diagnosis & Treatment / Managing Symptoms & Side Effects / Integrative Medicine /
About Herbs, Botanicals & Other Products

Search About Herbs

 Share

Search by keywords:
 

Browse by name:
                          

OÙ TROUVER L'INFORMATION

Compléments alimentaires

Fondation contre le cancer (Belgique)

<https://www.cancer.be/complementsalimentaires/20466>



La Fondation | Annuaire | Agenda | Actualités & Presse | Jobs | Photos | Partenaires | Publications | Mon Espace Donateur | Faq | Contact

NL FR

Accueil » Aide aux patients » Alimentation pendant/après le cancer » compléments alimentaires

Guide

Vous suivez un traitement contre le cancer et vous cherchez des informations sur les 20 compléments les plus fréquemment utilisés.

Avant d'avoir recours à des compléments alimentaires, nous vous proposons également en téléchargement un [tableau récapitulatif](#).

Comment utiliser l'application

Faire des recherches sur base d'un complément alimentaire

- Faites votre choix dans le menu déroulant « Sélectionner un complément ».
- La fiche d'information complète relative à votre choix s'affichera.

Faire des recherches sur base d'un traitement

- Faites votre choix dans le menu déroulant « Sélectionner un traitement ».
- Sous le menu déroulant, vous obtenez la liste de tous les compléments susceptibles d'interférer, de façon positive ou négative, avec le traitement choisi.
- Vous pouvez ensuite cliquer sur un complément pour obtenir une fiche d'information complète à son sujet.



Ail

L'ail (*Allium sativum*) est surtout utilisé en cuisine, mais il est également disponible sous forme de complément alimentaire. La meilleure manière de le consommer est cru et haché. L'ail est également disponible sous forme de complément alimentaire ; de même que la quercétine, considérée comme la substance la plus active contenue dans l'ail (voir 'quercétine' dans cette fonctionnalité).

Situations liées aux traitements du cancer

L'ail est souvent consommé par les patients atteints de cancer pour les propriétés de stimulation de l'immunité qu'on lui prête (1,2).

Effets négatifs possibles sur les traitements du cancer

L'ail réduit l'effet des traitements à base de tamoxifène (1) (Nolvadex®, Tamizam®, Tamoplex®, Tamoxifen®) et à base de dacarbazine (Dacarbazine®, Medac®) (4,7).

L'ail augmenterait la toxicité des chimiothérapies à base de docetaxel (Docetaxel®, Taxotère®, Tevadocel®) (5), ainsi que des traitements anticancéreux suivants : dacarbazine, camptothécines, cyclophosphamide, inhibiteurs de l'EGFR, taxanes, vinca-alcaloïdes et épipodophylotoxines (7,8).

Une interaction modérée serait également possible entre l'ail et l'anagrélide (Xagrid®) (6).

Sélectionnez un complément

- Choisir -

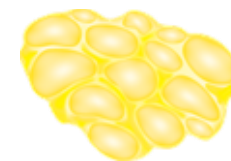
Sélectionnez un traitement

- Choisir -

Interactions les plus fréquentes

AIL, *Allium sativum* L.

Droge : bulbe



Plante médicinale
Usage alimentaire établie
Usage condimentaire établie



Action biologique :

- Hypotenseur,
- Hypocholestérolémiant, hypotriglycéridémiant
- Hypoglycémiant,
- Anti-athéromateux, **antiagrégant plaquettaire**
- Hypoglycémiant,
- Anthelmintique...



Indications :

- **Hypertension légère**
- **Syndrome métabolique**, Hyperlipidémie mixte
- Prévention des pathologies circulatoires liées à l'âge
- Infections digestives et respiratoires
- Vers intestinaux

Posologie :

- **4 g** de bulbe frais/j $\leftrightarrow$ 6-10 mg d'alliine $\leftrightarrow$ 1 à 2 g de poudre d'ail séché/j
- Vers intestinaux : 100 à 250 mg/j d'extrait sec

Effets indésirables /risques d'interactions :

Allongement du temps de coagulation (anticoagulant)

En cas de **prise d'anticoagulants** (AVK et héparines) $\rightarrow$ augmentation du risque de saignement par effet additif

En cas de **prise de saquinivir** $\rightarrow$ clairance plus rapide du médicament (concentration plasmatique $\searrow$)

ECHINACEES, *Echinacea pallida* Nutt. et *Echinacea purpurea* (L.) Moench

Drogue : racine (*E. pallida*) et racine et suc des parties aériennes (*E. purpurea*)



Plantes médicinales



Action biologique :

- immunostimulant
- antiviral
- antimicrobien



Indications :

- Ttt complémentaire des **affections hivernales** (rhume, état. Grippaux, rhinopharyngites)
E pallida : TM 25 gttes/5 fois/j pdt 10j
E purpurea : 6 à 9 ml de suc /j en 2 à 4 prises

CI aux Echinacées pour les enfants de < 12 ans

Effets indésirables /risques d'interactions :

Action antagoniste vis à vis des médicaments immunosuppresseurs (ciclosporine, méthotrexate)
→ ne pas conseiller aux malades souffrants de **maladies liées au système immunitaire**

Prudence en cas de **terrain allergique**

En cas de **prise de midazolam** → clairance systémique plus rapide (concentration plasmatique ↘)

ÉLEUTHÉROCOQUE, *Eleutherococcus senticosos* (Rupr. Maxim.) Maxim.

Drogue : organes souterrains

Action biologique :

- Adaptogène
- Antiasthénique
- Immunostimulant
- Anti-stress...



Indications :

- **Asthénie**, fatigue, sensation de faiblesse
- **Stress avec fatigue**
- Affections virales
- **Au sportif** avant des épreuves physiques

Posologie :

- **Tisane** : 0,5 à 4 g /150 ml/j en 1 à 3 prises
 - TM au 1/5: 10 à 15 mL/j en 1 à 3 prises
- Cures discontinues 3 sem à 4 sem puis pause de 2 sem

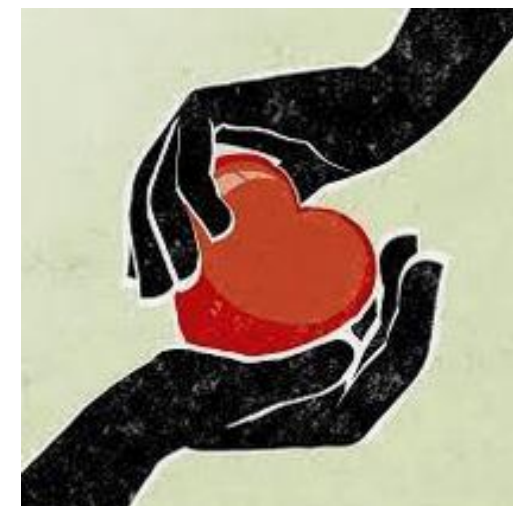
CI : Hypertension artérielle sévère; Grossesse / Allaitement ; Enfant de < 12 ans

Effets indésirables /risques d'interactions :

En cas de **prise de digoxine** → augmentation de la digoxinémie



Plante médicinale
Usage alimentaire établie
Usage condimentaire établie



GINSENG, *Panax ginseng* C.A. meyer

Drogue : racine



Action biologique :

- **Adaptogène anti-stress**
- Améliore le fonctionnement du SNC (mémorisation, apprentissage)
- Anti-asthénique, stimulant physique
- Améliore le fonctionnement cardio-vasculaire
- Stimulant de l'anabolisme, de l'hématopoïèse, de la néoglucogénèse,
- Hypolipidémiant (mais ↗ les lipides ds les tissus adipeux en usage prolongé)
- Immunostimulant, antioxydant



Indications :

- **Asthénie fonctionnelle**, convalescence
- Pour favoriser la **concentration**
- Lutter contre le **stress**
- Prévention des infections virales
- **Préparation physique** (avt/apres effort intense, préparation au froid)

Posologie :

- **Pas dépasser 2g de racine /j ttt 3 mois max**
- **A prendre plutôt le matin**

GINSENG, *Panax ginseng* C.A. meyer

Drogue : racine



CI : agitation, nervosité, irritabilité, insomnie, hypertension artérielle non traitée, enfant non pubère, obésité (si > 6 mois), cancer hormonodépendant.

Effets secondaires en cas de surdosage : agitation, nervosité, insomnie, bouffée de chaleur, rash cutané...

Effets indésirables /risques d'interactions :

En cas de **prise d'antidiabétiques oraux et insulines** → augmentation du risque d'hypoglycémie

En cas de **prise d'anticoagulants** → diminution de l'effet par modification des isoenzymes du cytochrome P450.

En cas de **prise d'inhibiteur de la tyrosine kinase** → augmentation de l'hépatotoxicité

En cas de **prise d'IMAO** → induction de céphalées et de nervosité

Interaction avec l'Imatinib → induction de céphalées, hépatotoxicité

GINGEMBRE, *Zingiber officinale* Roscoe

Droque : rhizome

Action biologique :

- **Tonique amer**
→ stomachique et digestif
- Augmente le flux salivaire
- Stimulant sécrétion gastrique et péristaltisme intestinal
- Cholagogue anti-ulcéreux, hypocholestérolémiant, anti-inflammatoire, hépatoprotecteur
- **Antiémétique puissant à dose élevée**



Indications :

- **mal des transports,**
- adjuvant du traitement de l'arthrose
- gastrite
- migraine

Posologie :

mal des transports : 0,5 à 2g de droque pulvérisée en 1 ou plusieurs prises
1ere prise 1h avant le départ



Plante médicinale
Usage alimentaire établie
Usage condimentaire établie



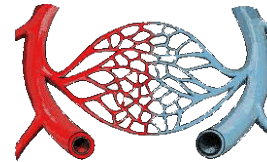
!!! ne pas utiliser pour les nausées de la grossesse → 2 écoles ?!

Effets indésirables /risques d'interactions :

En cas de **prise d'antiagrégants plaquettaires et d'anticoagulants** → augmentation du risque de saignement par effet additif

GINKGO *ginkgo biloba* L.

Drogue : feuille



EMPLOI BIEN ÉTABLI:

extrait standardisé de la feuille, par voie orale, dans le but d'améliorer les symptômes du déclin cognitif associé à l'âge et la qualité de vie en cas de démence légère ; également emploi traditionnel en cas de sensation de jambes lourdes et de troubles circulatoires mineurs.

Action biologique :

- Anti-ischémique, anti-radicalaire
- Vasoconstricteur veineux, vasodilatateur artériolaire, fluidifiant sanguin,
- neuroprotecteur, favorise la mémorisation et l'apprentissage
- Améliore la neurotransmission
- Antistress, action sur les troubles de l'humeur de type dépressif (chez la personne âgée)



Indications :

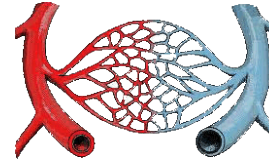
- Vieillesse cérébrale (**troubles de la mémoire**, troubles de l'attention)
- Atteintes vasculaires **microcirculatoires**
- Problèmes circulatoires au niveau des extrémités
- mal des montagnes

Posologie :

- **Pas d'usage en infusion**
- A prendre en spécialité (EPS et TM : 100gttes/2x j)

GINKGO *ginkgo biloba* L.

Droque : feuille



Effets indésirables /risques d'interactions :

En cas de **prise d'antiagrégants plaquettaires** → augmentation du risque de saignement par effet additif

En cas de **prise d'anticoagulants** → possible augmentation du risque de saignement par effet additif

En cas de **prise antipsychotiques** : action du ginkgo sur la transmission dopaminergique par ↗ de leur l'efficacité **mais** ↗ également des effets indésirables des neuroleptiques

En cas de **prise d'antidépresseur** : risque d' ↗ de l'effet des antidépresseurs

En cas de **prise d'antiépileptiques** : risque de ↘ de l'effet des antiépileptiques

Extraits de Ginkgo : risque d'inhibition de la pompe à protons



Réflexion globale préalable à la prise de médicaments renfermant du ginkgo

MILLEPERTUIS *Hypericum perforatum* L.

Droque : sommité fleurie

Action biologique :

- Astringent, **antispasmodique**
- **Action antidépressive avec effet sédatif**
- Anti-inflammatoire
- Cicatrisant
- Antiseptique
- antioxydant



Indications :

- **Epuisement nerveux (INDIC1)**
- **Douleurs abdominales d'origine digestives (INDIC2)**

Posologie :

INDIC1: Infusion 10 min 1,5 à 2g/tasse, 2 à 3 tasses/j

6g plante /j MAX

1g poudre /j MAX

4,5mL Teinture /j MAX

360 mg extrait sec /j MAX

Pdt 2 sem. Consultation si persistance symptômes

INDIC2

900 mg extrait sec /j en 1 prise

Pdt 4 sem. Consultation si persistance symptômes



CI : déconseillé aux enfants et adolescent de < 18 ans

Ne pas s'exposer aux UV durant le ttt (risque photosensibilisation)

Effets indésirables /risques d'interactions :

= inducteur puissant de qq isoenzymes du cytochrome P450 (notamment les CYP3A4, 2E1, et 2C19) et de la P-gp

En cas de **prise d'antidépresseur** → augmentation de l'effet

En cas de **prise d'anxiolytique** → augmentation de l'effet

En cas de **prise d'immunosuppresseurs** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'anticancéreux** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'antirétroviraux** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'anticoagulant** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'antidiabétiques oraux** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'antirangineux** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise de benzodiazépines** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise de contraceptif oraux** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise de digoxine** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'hypolipidémiants** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'inhibiteurs calciques** → diminution des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'opioïdes** → diminution des concentrations plasmatiques

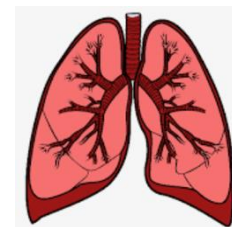
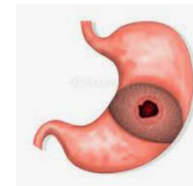
En cas de **prise d'IPP** → diminution des concentrations plasmatiques

RÉGLISSE *Glycyrrhiza glabra* L.

Drogue : organes souterrains

Action biologique :

- Expectorant
- Réducteur et fluidifiant des sécrétions bronchiques
- Antibactérien, antifongique, antiviral
- Antiinflammatoire
- Antispasmodique
- Antiulcéreux
- Anti radicalaire
- Anti hépatotoxique
- Renforce l'action laxative des anthraquinones
- Effet corticoïde indirect
- Correcteur de goût



Indications :

PER OS

- Troubles digestifs **INDIC_A**
- Adjuvant des inflammations intestinales
- Prophylaxie et traitement des ulcères **INDIC_B**
- Inflammation des voies aériennes supérieures **INDIC_A**

LOCAL

- Maux de gorges, enrrouements passagers

Posologie :

INDIC_A: Infusion 15 min 1 à 3 g/250mL/j

8 g plante /j MAX

Extrait 3mg/Kg/24h en glycyrrhizine

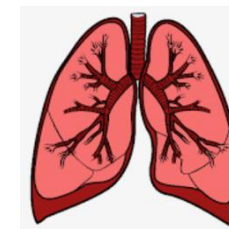
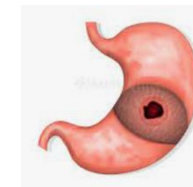
Poudre 5g/24h

INDIC_B: Infusion 10/15 min 4,5 g/tasse, 2 à 3 tasses/j

15 g plante /j MAX

RÉGLISSE *Glycyrrhiza glabra* L.

Droge : organes souterrains



= inhibiteur puissant de qq isoenzymes du cytochrome P450 (CYP2B6, CYP3A5)

Ne pas dépasser 6 semaines de ttt

Ne pas associer avec un traitement de corticoïdes

Tenir compte d'ingestion simultanée de réglisse (boissons, confiserie)

CI : Hypertension (sauf avis médical)

Pathologies hépatiques

Hypokaliémie

Grossesse

Effets secondaires : minéralocorticoïdes (rétention d'eau, perte en potassium), hypertension, œdèmes

Effets indésirables /risques d'interactions :

En cas de **prise d'antihypertenseurs** → effet contraire

En cas de **prise de diurétiques** → risque d'augmentation de l'effet hypokaliémiant

En cas de **prise de corticoïdes** → risque d'augmentation de l'effet hypokaliémiant

En cas de **prise d'anticancéreux** → augmentation de l'effet cytotoxique

En cas de **prise d'anticoagulant** → augmentation de l'effet anticoagulant

SOJA *Glycine max* (L.) Merr.

Drogue : organes souterrains

Utilisation dans l'alimentation humaine (riche en protéines, huile) : tofu, lait, sauce, huile...

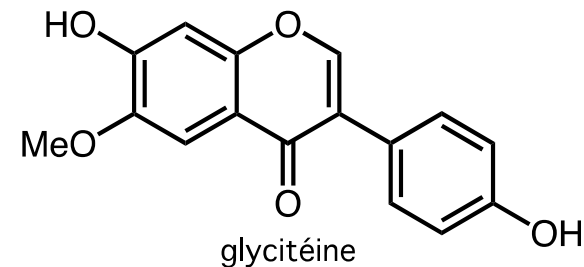
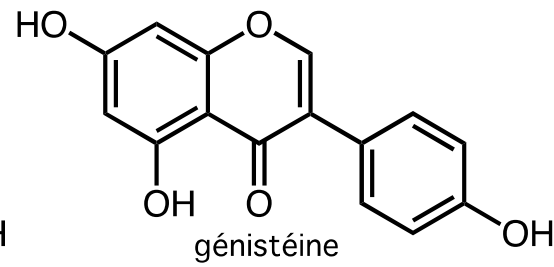
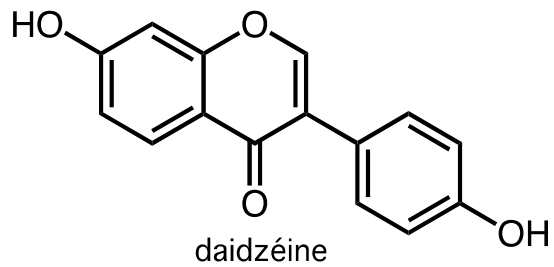
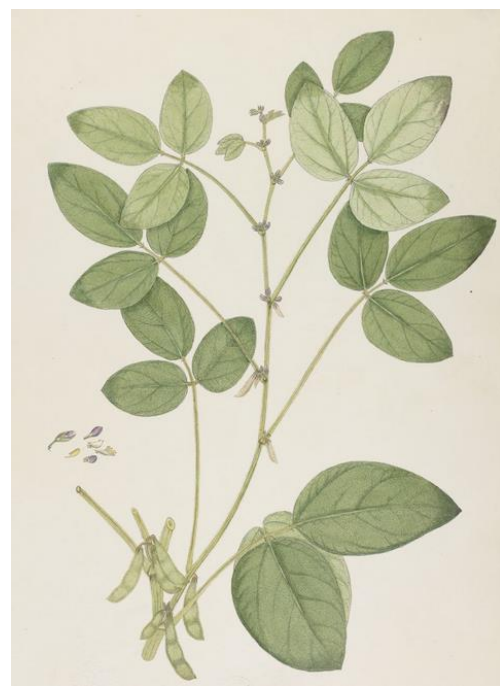
Utilisation dans l'alimentation animale

isoflavones

3 g/kg isoflavones

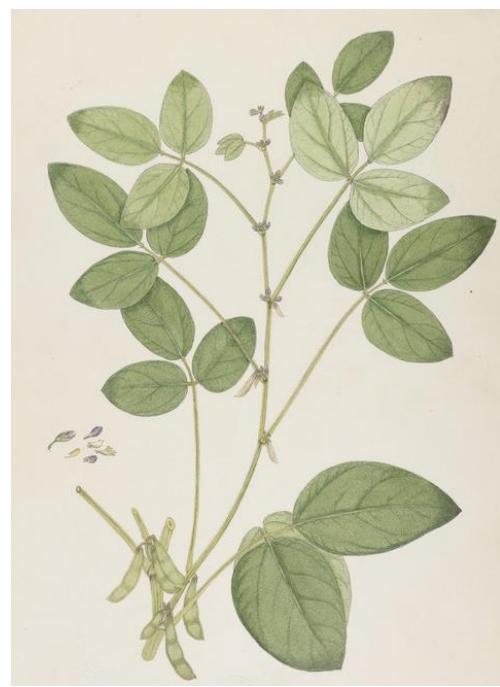
Isoflavones du soja (et quelques autres *Fabaceae*) → **Phytoestrogènes**

Phytoestrogènes = composés capables d'induire *in vivo* des effets comparables à ceux des œstrogènes animaux (fixation aux Rteurs des œstrogènes)



SOJA *Glycine max* (L.) Merr.

Droque : organes souterrains



Effets indésirables /risques d'interactions :

En cas de **prise d'hormones thyroïdiennes** → risque de diminution de l'effet

En cas de **prise d'IMAO** → risque d'augmentation de l'effet

En cas de **prise de théophylline/caféine** → risque d'augmentation des concentrations plasmatiques

En cas de **prise d'anticancéreux** → diminution de l'effet cytotoxique

En cas de **prise d'anticoagulant** → diminution de l'effet anticoagulant

PRELE DES CHAMPS *Equisetum arvense* L.

Drogue : parties aériennes stériles

Action biologique :

- **Diurétique**
- En adjuvant des régimes amaigrissants
- Reminéralisant
- Effet stimulant sur la synthèse du tissu conjonctif et du cartilage
- Anti-élastase
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Hémostatique en application locale



Indications :

PER OS

- Thérapie de drainage des voies urinaires en cas de cystite
- Pour faciliter l'élimination rénale d'eau
- Pour faciliter la perte de poids
- Adjuvant des inflammations

Posologie :

Infusion 10 à 15 min
2 à 3g/250mL/ x3 /j



Effets indésirables /risques d'interactions :

En cas de **prise d'anti-aryhtmiques** →risque d' interactions pharmacodynamiques

En cas de **diurétiques** → risque d' interactions pharmacodynamiques

En cas de **laxatifs** → risque d' interactions pharmacodynamiques

SAULES *Salix* sp : *S. purpurea* L., *S. daphnoides* Vill. et *S. fragilis* L.

Drogue : écorce de tige

Principes actifs : des "prodrogues".

salicortine = dérivé thermolabile (séchage)

→ **salicoside (salicine)**

→ **alcool salicylique**

→ **ac. salicylique** ↪ action plus longue que l'acide salicylique pur



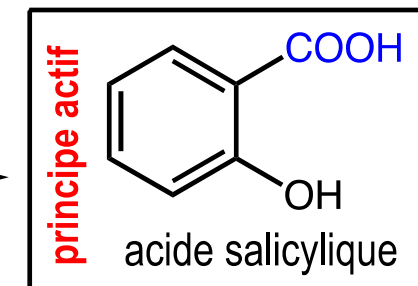
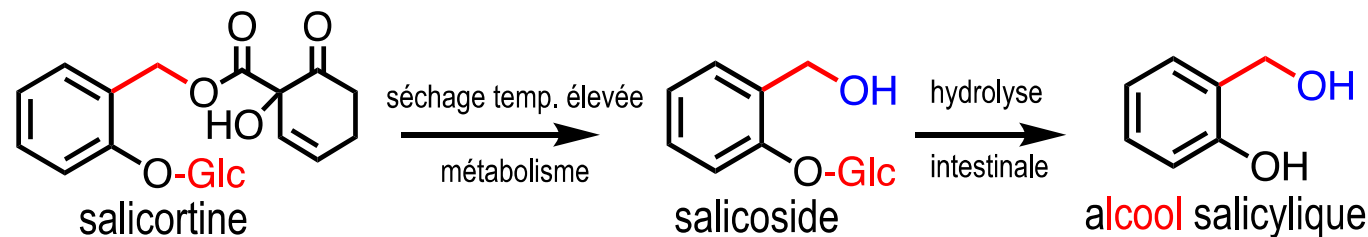
S. purpurea



S. daphnoides

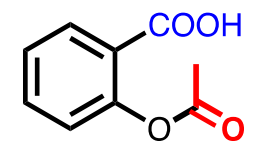


S. fragilis



Activité antalgique et anti-inflammatoire

acide **acétyl**-salicylique (aspirine®)



Anticoagulants et anti aggrégants plaquettaires : addition d'effets antiagrégants plaquettaires

SAULES *Salix* sp : *S. purpurea* L., *S. daphnoides* Vill. et *S. fragilis* L.

Drogue : écorce de tige

Dérivés salicylés

REINE DES PRES *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. Syn *Spirea ulmaria* L.

Drogue : fleur, sommité fleurie

Action biologique :

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Antipyrétique



Indications :

PER OS

- Manifestations articulaires douloureuses mineures
- Etats fébriles et grippaux

Posologie :

Infusion 15 min à 20g/L / 500 ml MAX/j

POSO fct de l'INDICATION

CI : enfants et adolescents de < 18 ans
hypersensibilité aux salicylés ou aux AINS

Effets secondaires : réactions cutanées allergiques, troubles gastro-intestinaux, hypertension, œdèmes, néphrotoxicité

Association à des dérivés salicylés ou des AINS : uniquement sur avis médical

Risque hémorragique (action cumulative avec anticoagulant)

Qu'en est il des HE ?...

Effet
bénéfique



Toxicité



→ TOXICITÉ/EFFETS SECONDAIRES DE CERTAINES HE

- Phototoxicité
- Neurotoxicité et risque abortif (**HE à cétones**)
- Hépatotoxicité
- Dermocausticité
- Néphrotoxicité
- Allergie...

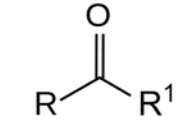
- Dis, avec quoi je pourrais mélanger mon huile essentielle de tea tree pour mon soin pour la peau ?

- Avec parcimonie ?

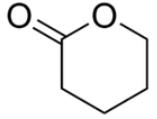


Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Cétones



Lactones

« neurotoxique » et abortive

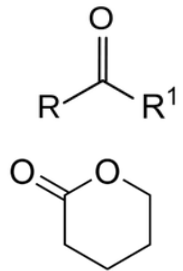


Patients épileptiques
femme enceinte

Famille des SAM	Propriétés générales	Précautions d'emploi	Contre-indication
Cétones	Mucolytiques Antivirales (virus nu) Antiparasitaires Lipolytiques Myorelaxantes Cholagogues et cholérétiques Cicatrisant (permet de régénérer les tissus cutanés et muqueux) Désclérosante (freine la prolifération cellulaire anormale dans les cicatrices qui boursouflent) Stimulant du SNC → à faible dose: sympathicotoniques et stimulants de SNC → à forte dose: neurotoxiques et stupéfiantes Pathologies ciblées : utilisés dans le traitement des infections mucopurulentes virales, bactérienne et parasitaire au niveau de la sphère respiratoire basse (ORL) et au niveau de la sphère gynécologique	« Neurotoxiques » Abortives car effet décontracturant la menthe poivrée coupe la montée de lait à action irréversible La toxicité est fonction de la concentration : → ≤ 10% : pas de toxicité (toléré) → > 10% : il faut mélanger ou diluer pour éviter la toxicité (avoir une sécurité) Toxicité dépend de la voie d'administration ou la VO est à toxicité élevée suivie par la voie rectale et vaginale et enfin la voie cutanée (voie la moins toxique) A éviter en diffusion	Femmes enceintes (effet abortive) et allaitantes (arrêt immédiat et irréversible de la lactation) Patients épileptiques et les personnes fragiles neurologiquement (notamment Alzheimer) Personnes ayant eu un trauma crânien (avec précautions)

Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Cétones

Lactones

« neurotoxique » et abortive



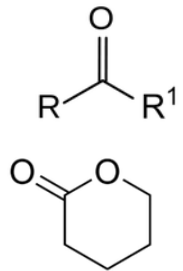
Patients épileptiques
femme enceinte

Nom de la substance chimique principale (chémotype)

- Verbén**one***
- Borné**one** (**CAMPHRE**)
- Carv**one**
- Italdi**one**
- Crypt**one**
- Menth**one**
- Pinocamphr**one***
- Pipérit**one**
- Pulég**one**
- Fench**one**
- α- et β-Thuy**one***
- Pinocarv**one**

Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Cétones

Lactones

« neurotoxique » et abortive



Patients épileptiques
femme enceinte

“15 espèces du monopole”

HE menthe poivrée (30 à 60%), verte, pouliot

HE d'Eucalyptus globuleux ou mentholé

HE d'Hélichryste italienne (10 à 20% de cétones)

HE de Lavande aspic (10% de cétones)

HE romarin officinal (15 à 30 % de cétones) chémo. verbénone ou camphre

Comment reconnaître une intoxication par une cétone ?

Cétones traversent la BHE

- déstructurent les gaines de myélines (car lipolytiques) et perturbent la conduction électrique
- provoque une phase d'excitation suivi d'une phase de dépression

A une dose subtoxique : vertiges, sensations de malaises et désorientation

A une dose plus élevée : obnubilation* et stupéfaction avec incoordination motrice.

Symptômes réversibles (tps de prise = tps arrêt pr retour normal)

Arrêt du traitement disparition des symptômes

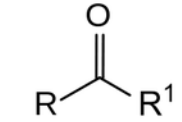
Si on dépasse la dose : épileptiforme, titanifère (*nausées, dyspnée, troubles psychosensoriels*)

Dose très importante : coma, décès

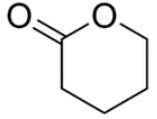
Reflexe à quantité toxique = charbon active

Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Cétones

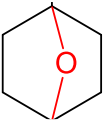


Lactones

« neurotoxique » et abortive



Patients épileptiques
femme enceinte



Oxydes

action sur les glandes des muqueuses respiratoires
Très expectorantes ou oxygénatrices

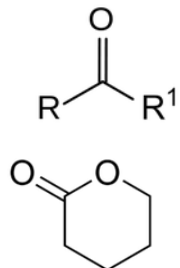


Patients asthmatiques
Patients épileptiques

Famille des SAM	Précautions d'emploi	Contre-indication
Expectorantes Mucolytiques Décongestionnantes respiratoires Immunomodulantes Antiseptique Antibactériennes Antiviral Ex (pr les virus enveloppés) : association monoterpénol + 1.8-cinéole <i>Avantages : dissous mucosité + détruit le pathogène + expectorant</i>	Toxicité potentielle faible (à condition d'utiliser des prod de bonne qualité) Si 1.8-cinéole synthétique ou rectifiée (HE de qualité inférieur) => irrite les voies respiratoires d'une manière agressive et peut causer chez les patients asthmatiques une gêne respiratoire asthmatiforme	Bébé < 30 mois (3 ans) Patients asthmatiques Patients épileptiques (car diminue le seuil épileptogène...)

Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



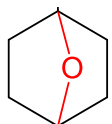
Cétones

Lactones

« neurotoxique » et abortive



Patients épileptiques
femme enceinte



Oxydes

action sur les glandes des muqueuses respiratoires
Très expectorantes ou oxygénatrices



Patients asthmatiques
Patients épileptiques

1.8-cinéole (eucalyptol)

HE **Eucalyptus** globuleux (70 à 75%)

HE **Eucalyptus** radié (60 à 70%)

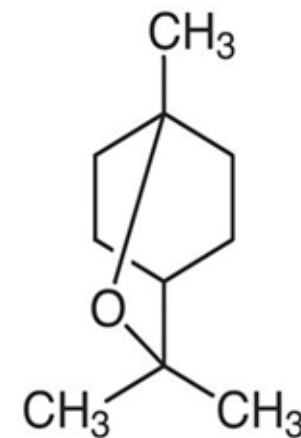
HE **Ravintsara** (65%)

HE **Niaouli** (40 à 60%)

HE **Laurier noble** (35 à 45%)

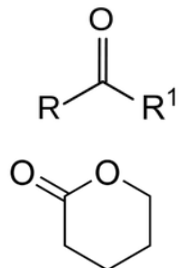
HE **Romarin 1,8 cinéole** (60 à 65%)

HE **Lavande aspic** (25 à 35%)



Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



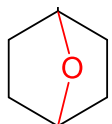
Cétones

Lactones

« neurotoxique » et abortive



Patients épileptiques
femme enceinte

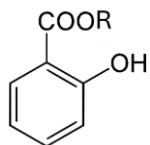


Oxydes

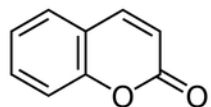
action sur les glandes des muqueuses respiratoires
Très expectorantes ou oxygénatrices



Patients asthmatiques
Patients épileptiques



Salicylés



Coumarines

action sur la coagulation sanguine



Patients avec
troubles de la coagulation

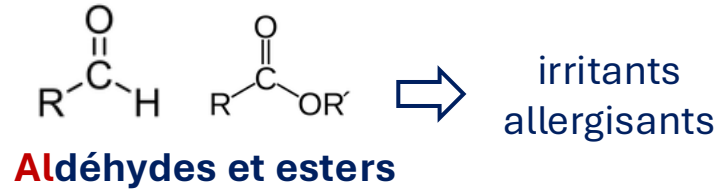
HE **Gaulthérie** couchée ou wintergreen (95% dérivés salicylés)

HE **cannelle de Chine** (> 6-8 % de coumarine)

HE **cannelle de Ceylan** (> 1 % de coumarine)

Effets secondaires des HEs

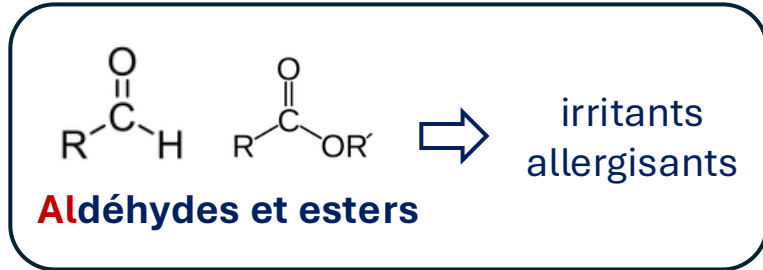
Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Dermocaustique (pur) → **DILUER** / concentration max **10 %**

Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Dermocaustique (pur) → **DILUER** / concentration max **10 %**

ALDEHYDES AROMATIQUES

Anti-infectieuse à large spectre d'action (anti-bact., -viraux, -fong, parasit.)

Stimulantes immunitaires

Toniques généraux

Nom de la substance chimique principale (chémotype)

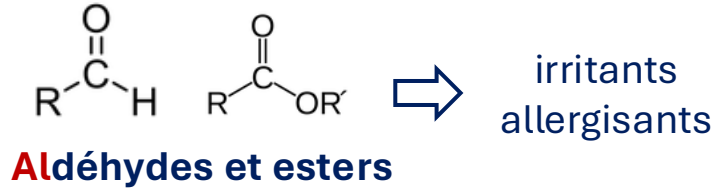
Ex: cinnam**aldéhyde**, benz**aldéhyde**

HE **cannelle de Chine** (> 75 % de cinnamaldéhyde)

HE **cannelle de Ceylan** (> 75 % de cinnamaldéhyde)

Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Dermocaustique (pur) → **DILUER** / concentration max **10 %**

ALDEHYDES AROMATIQUES

Anti-infectieuse à large spectre d'action (anti-bact., -viraux, -fong, parasit.)

Stimulantes immunitaires

Toniques généraux

Nom de la substance chimique principale (chémotype)

Ex: cinnam**aldéhyde**, benz**aldéhyde**

HE **cannelle de Chine** (> 75 % de cinnamaldéhyde)

HE **cannelle de Ceylan** (> 75 % de cinnamaldéhyde)

ALDEHYDES TERPENIQUES

Calmante, sédatrice

Insectifuge

Anti-infectieuse à spectre étroit

Anti-inflammatoires

Nom de la substance chimique principale (chémotype)

Ex: nér**al**, gérani**al**, citronell**al**

HE **Lemongrass** (> 75%)

HE **Verveine exotique** (> 75%)

HE **Citronnelle de Java** (35-65%)

HE **Eucalyptus citronnée** (40-80%)

Effets secondaires des HEs

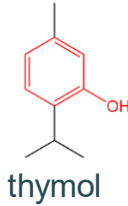
Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Phénols

Dermocaustiques par V.L

Hépatotoxiques par V.O



Toniques et stimulantes générales

Anti-infectieuses puissants

Dermocaustique (pur) → **DILUER** / concentration max **10/20 %**

Hépatotoxique → **associer avec HE ou Essence hépatoprotectrice**
(PO : à forte dose et en usage prolongé)

Nom de la substance chimique principale (chémotype)

Ex: eugén**ol** , thym**ol**, carvacr**ol**

HE giroflier (>70%)

HE cannelle de Ceylan (45-60%)

HE sarriette des montagnes (50%)

HE Thym divers chémotypes

HE Origan compact(45-60%)

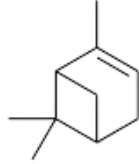
Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Monoterpènes par V.O

Néphrotoxiques



α -pinène

Stimulant cortico-surréaliens

Cortison-like

Expectorant balsamique

Antiseptique atmosphérique / Antivirales

Décongestionnant respiratoire

Décongestionnant veinolymphatique

Néphrotoxique (à haute dose et sur une longue durée)

Nom de la substance chimique principale (chénotype)

α -pinène, β -pinène, α et δ -terpinène, myrcène, δ -3-carène, limonène, paracymène, sabinène

HE pin sylvestre (>70%)

HE cyprès toujours vert (> 70%)

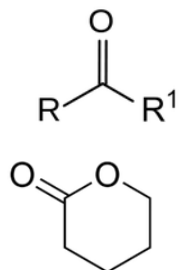
HE bergamote (60%)

Essence de citron (60-80%)

Essence de mandarine (65-95%)

Effets secondaires des HEs

Structures SAMs majoritaires présentes à fortes concentrations (> 50%)



Cétones

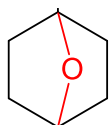
Lactones

« neurotoxique » et abortive



Patients épileptiques
femme enceinte

*



1,8-cineol = eucalyptol

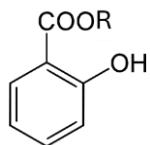
Oxydes

action sur les glandes des muqueuses respiratoires
Très expectorantes ou oxygénatrices

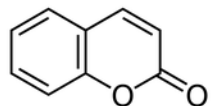


Patients asthmatiques
Patients épileptiques

*



Salicylés



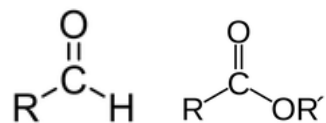
Coumarines

action sur la coagulation sanguine



Patients avec
troubles de la coagulation

*



Aldéhydes et esters

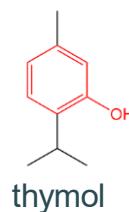


irritants
allergisants



Phénols

Dermocaustiques par V.L
Hépatotoxiques par V.O

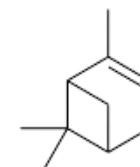


thymol



Monoterpènes par V.O

Néphrotoxiques



α-pinène

Quelques précautions d'emploi

Limites de l'aromathérapie et conseils divers

HE : « le naturel n'est pas une assurance contre tout danger »

Toxicité des SAM aromatiques oxygénées, SAM polyinsaturées...

→ Eviter les HE à dose élevées

- E** Ø injection IV ou IM
- N** Ø usage HE pures ds les oreilles, nez, zone ano-génitale, muqueuses
Prévoir une dilution au 2% au 5% voir au 10%
- P** Ø aérosols sans contrôle médical chez les asthmatiques ou allergiques (tests cutanés contrôle)
- R** Ø per os enfants de moins de 30 mois, jusque 5/7 ans sur avis médical
- A** !!! HE photo-sensibilisantes (HE riches coumarines)
- T** !!! HE dermocaustiques, irritantes (HE riches en phénols, aldéhydes aromatiques)
- I** !!! Si HE riches en phénols → adjonction d'une HE hépatho-protectrice
- Q** !!! Respect des posologies/des reco. : nourrissons → enfants, femmes enceintes et allaitantes
- Projections ds l'œil : nettoyer avec une HV
 - Ingestion accidentelle : APPELER LE CENTRE ANTI-POISON
- ne pas vomir, utiliser du charbon actif, huile vég. apolaire laxative

Quelques précautions d'emploi

Limites de l'aromathérapie et conseils divers

Respecter les règles de bon usage des HE

- E
N

P
R
A
T
I
Q
U
E
- Ne conseiller que les HE que l'on connaît bien ou présentant un minimum de toxicité, sinon préférer les produits d'aromathérapie commercialisés par les laboratoires
 - Utiliser les HE 100% pures, naturelles et complètes, non rectifiées, non déterpénées et identifiées, conservées dans de bonnes conditions
 - Bien se laver les mains après avoir touché une HE pour éviter un contact accidentel avec l'œil
 - Chez les personnes à peau sensible, faire au préalable un test de tolérance cutanée pour les HE à appliquer sur la peau
 - Garder les flacons bien bouchés hors de portée des enfants

CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

EXTERNE :

Pour plus de prudence **mélange à 3%** (0 interaction/0 réaction), 1 ml du mélange 3 fois sur la journée

En milieu hospitalier jamais >10%

Adaptation du dosage en fonction de la tolérance cutanée

!!! Vérifier si l'odeur plait

- Action cosmétique visage : 0,2%
- SNC : 3 à 5%
- Circulatoire, ORL, respi : 7 à 8%
- Ostéo-articulaire : 10%

Application pure ?

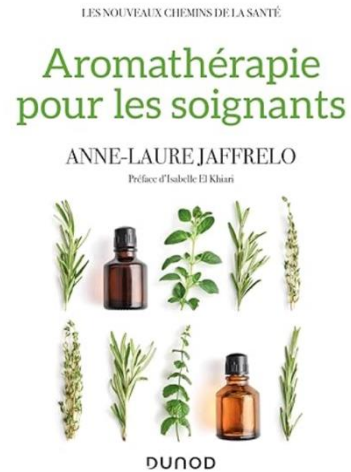
Petite zone à traiter, stress aigu (plante des pieds), point douloureux...

Douleurs dentaires :

HE Clou de girofle 1 goutte sur un coton, répétable après 20 min puis toutes les 2 heures

Plaies:

Crème ou HV avec 3 à 30% d'HE (**tea tree**, **niaouli**) sur les lésions, 1 à 5 applications par jour sur 5 jours max.
Retour d'expérience : 9 à 12 % au minimum (30% sur plaies infectées). Quand amélioration, baisse du dosage



CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

DIFFUSION / INHALATION :

- ✓ 10 gouttes places dans un diffuseur **(!!! Essence à diffuser à froid)**
- ✓ 2 gouttes d'HE non irritantes + 1 bol d'eau chaude non bouillante

10 à 15 gouttes max suffisent pour la diffusion d'1h pour 24h (pour un usage sécuritaire)

Diffusion individuelle (1 patient ds sa chambre) : 2 à 3 périodes de diffusion de 20 min par jour

Diffusion en collectif : 10 secondes toutes les 5 min soit 2 min /h sur 21 heures par jour

OLFACTION

Stick = doudou olfactive

Sur un temps calme, faire respirer pendant 3 à 10 min

Inspiration 3 temps, expiration 5 temps.

CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

INTERNE :

Pas la voie d'administration à privilégier

Elle doit rester **ponctuelle**

IDEALEMENT sur **prescription médicale**

Poso : **2 gouttes /3 fois par jour chez l'adulte** (modulo patient, pathologie...)

- ✓ Pour agir sur un **état infectieux**
- ✓ Pour agir sur le **système digestif**
- ✓ Pour agir sur **le stress** (en complément de la diffusion et de l'application cutanée)
- ✓ Pour **détoxifier** un organe

Mal de tête : jusqu'à 6 gouttes/j pendant **1-2 jours**.

Mal de foie (après soirée) : jusqu'à 6 gouttes/j pendant **1-2 jours**

Infections ORL (angine, sinusite, trachéite, bronchite et diarrhée virale) : 8 gouttes (2 gtt 4/j car on infectiologie) pdt **5-7jours**

Infection urinaire, gripes classiques : 10 gouttes/jour (toujours 2 gouttes à la fois en 4 à 5 prises) pdt **5-7jours**

CONSEILS PRATIQUE A L OFFICINE

PATHOLOGIES DIGESTIVES

- **VOIE INTERNE**

mélange avec une huile végétale, dans une cuillère, une gélule, un comprimé neutre, dans du sobutol, de l'alcool
1 goutte au cours du repas

MAX 6 gouttes/jour

- **VOIE EXTERNE**

Dosage 6 à 20% d'HE sur l'organe ou le ventre et application de 10 à 15 gouttes du mélange , 3 fois par jour

Thé digestif : 1 goutte d'essence de citron sur 1 sachet de thé avant infusion

PATHOLOGIES DU SYSTEME RESPIRATOIRE **1 à 3 HE max**

Diffusion : 10 gouttes, 20 min 3 fois/jour ou 1h en fractionné sur 24h

Inhalation sèche : 3 gouttes sur un mouchoir

Cutanée : 5 à 10% soit 7 à 10 gouttes d'HE ds 10 ml d'HV en massage du dos, poignets, poitrine.

- Aigu : ttt 1 semaine puis 2 j de pause
- Prévention/chronique : 3 semaines puis 5j de pause