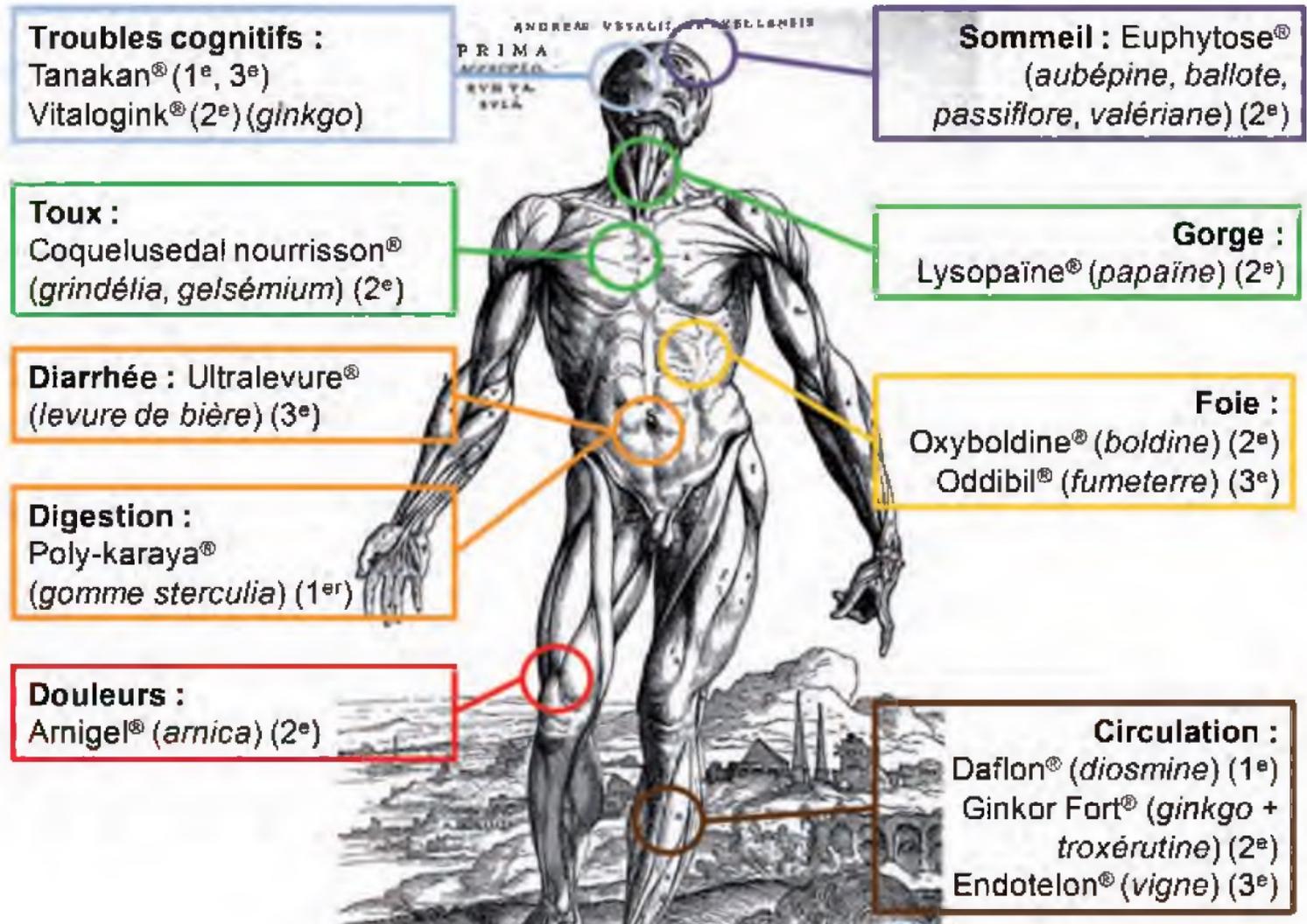


Les indispensables de la phytothérapie



Etude datant de 2013

Figure 4 : Médicaments OTC à base de plantes ou assimilés les plus vendus en France, en nombre d'unités (2012). Entre parenthèses figure leur position, par sphère pathologique [Pouzaud 2013] (illustration : BIU Santé Paris-Descartes).

TROUBLES COGNITIFS

TANAKAN®

VITALOGINK®

Famille du médicament : **Phytothérapie à visée vasodilatatrice**

Extrait de plante (Ginkgo) visant à faciliter la circulation sanguine

TTT symptomatique des troubles du comportement et de la mémoire liés au vieillissement

CI : grossesse/allaitement

Interactions : anticoagulants (phenprocoumone, warfarine) ou médicaments antiplaquettes

Surveillance par extrait de Ginkgo



COQUELUSÉDAL[®]

Suppo.

Famille du médicament : **Traitement des affections bronchopulmonaires**

Extraits de plantes (*Grindelia* sp. et *Gelsemium* sp) à visée antitussive

TTT traditionnel d'appoint des affections bronchiques aiguës bénignes

CI : en raison de la voie d'administration, antécédents récents de lésions ano-rectales



POLY-KARAYA[®]

Famille du médicament : absorbant intestinaux
médicament contenant 1 mucilage régulateur du transit intestinal (**gomme de sterculia**) + 1 pansement digestif (crospovidone) qui protège le tube digestif et combat la production de gaz

TTT utilisé dans le traitement symptomatique des troubles du transit intestinal : diarrhée, constipation, ballonnements

CI : affections sténosantes du tube digestif

!!! >3g de saccharose/sachet

Mégacolon



ARNIGEL®

Famille du médicament : **médicament homéopathique**

Teinture homéopathique d'*Arnica montana*

TTT Traditionnellement utilisé dans le traitement local d'appoint en traumatologie bénigne en l'absence de plaie (ecchymoses, contusions, fatigue musculaire...) chez l'adulte et l'enfant à partir de 1 an.

CI :

Enfant de moins de 1 an.

Hypersensibilité à l'Arnica ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique Composition.

Ne pas utiliser sur les muqueuses, les yeux, une dermatose suintante, une lésion infectée ou une plaie.

Interactions : Antivitamines K



EUPHYTOSE®

Famille du médicament : **médicament à base de plantes**

Valériane (*Valeriana officinalis* L.)
Passiflore (*Passiflora incarnata* L.)
Aubépine (*Crataegus* spp.)
Ballote (*Ballota nigra* L.)



Médicament traditionnel à base de plantes, utilisé pour soulager les symptômes légers du stress et favoriser le sommeil. Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage.

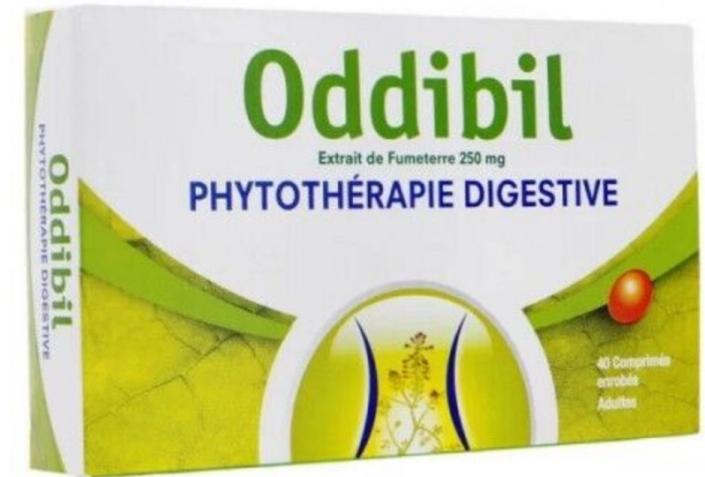
CI : cas d'insuffisance rénale ou hépatique
Pas de données pédiatriques → enfant > 12 ans, adultes

Interactions : ∅ étude

ODDIBIL[®]

Famille du médicament : **médicament à base de plantes**

Extrait sec de Fumeterre (*Fumaria officinalis* L.)



Médicament traditionnel à base de plantes, utilisé pour augmenter le flux biliaire et soulager les symptômes de l'indigestion (tels que sensation de satiété, ballonnements et digestion lente)

Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage.

CI : en cas d'obstruction des voies biliaires, calculs biliaires et toute autre pathologie biliaire, hépatites.

Pas de données pédiatriques → enfant > 18 ans, adultes

Interactions : ∅ étude



DAFLON® Fraction flavonoïque purifiée micronisée (← orange)

Famille du médicament : vasculoprotecteurs/médicaments agissant sur les capillaires/bioflavonoïdes

Indication : Traitement des signes fonctionnels liés à la crise hémorroïdaire (**1000mg**)
Traitement des symptômes en rapport avec l'insuffisance veino-lymphatique (jambes lourdes, douleurs, impatiences du primo décubitus) (**500mg**)

Effets indésirables fréquents : diarrhée, dyspepsie, nausée, vomissement





GINGKO FORT® Extrait standardisé de *Ginkgo biloba* L.

Famille du médicament : **vasculoprotecteurs**

Indication : Traitement des signes fonctionnels liés à la crise hémorroïdaire
Traitement des symptômes en rapport avec l'insuffisance veino-lymphatique (jambes lourdes, douleurs, impatiences du primo-décubitus)

Associations contre-indiquées

+ IMAO

Risque de poussée hypertensive liée à la présence d'heptaminol.

Associations faisant l'objet de précautions d'emploi

Si pris de façon concomitante avec des anticoagulants / des médicaments anti-plaquettes
→ leur effet peut être modifié

Effets indésirables : très rares et peu graves





ENDOTELON® Extrait purifié de pépin de raisin

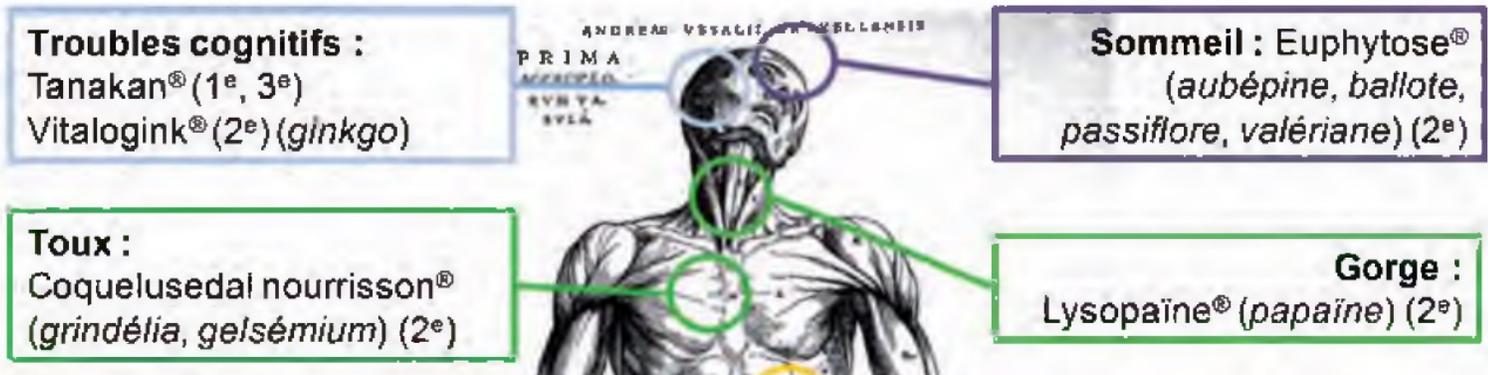
Famille du médicament : vasculoprotecteurs/medicaments agissant sur les capillaires

Indication : Traitement des manifestations fonctionnelles de l'insuffisance veino-lymphatique : (jambes lourdes, douleurs, impatience du primo-décubitus).
Traitement du lymphoedème du membre supérieur après traitement radiochirurgical du cancer du sein :

Interactions : Ø étude

Effets indésirables : rares à très rares





« Ces spécialités *anciennes* sont-elles en voie de perte ? »

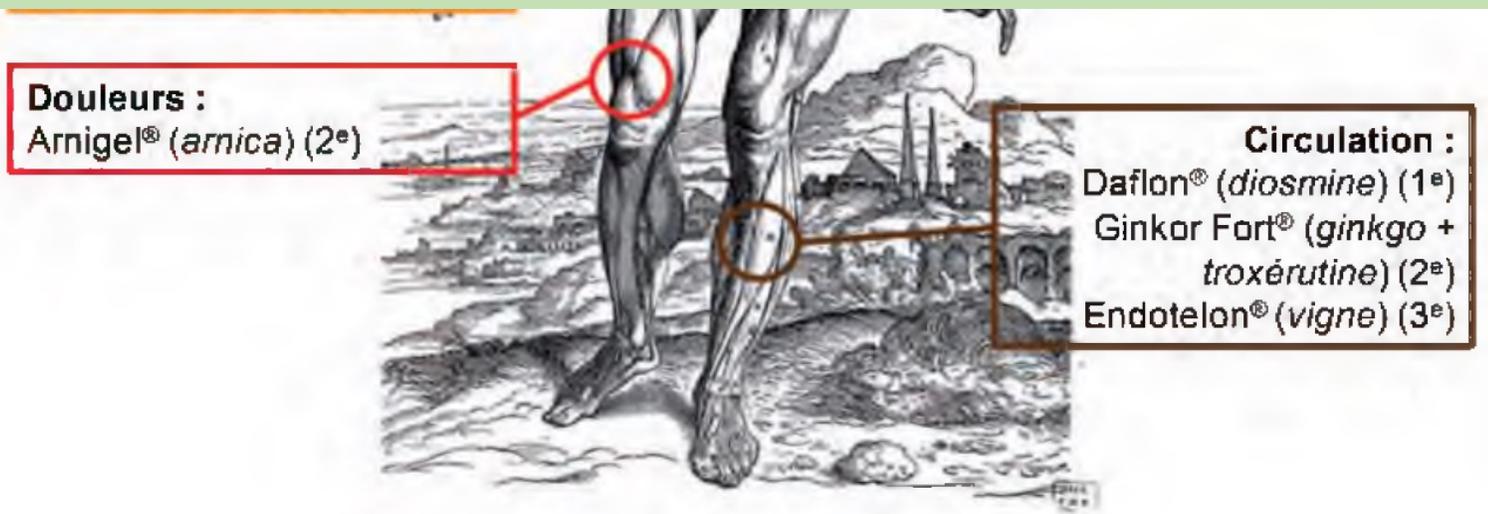


Figure 4 :
Médicaments OTC à base de plantes ou assimilés les plus vendus en France, en nombre d'unités (2012). Entre parenthèses figure leur position, par sphère pathologique [Pouzaud 2013] (illustration : BIU Santé Paris-Descartes).

Votre conseil : spécialités (CA) à l'officine mises en avant

.... Profiter de l'expérience de l'autre

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vRRVR9XW2CrZt4Rk3pVhD637bvUYnbbAcE6gLVLE0QM/edit?usp=sharing>

Nous vous présenterons en TD les nouvelles gammes développées empreintes de *naturalité*

Ici des Compléments Alimentaires



Le top 10 des sujets de préoccupations des Français

Ventes en pharmacie

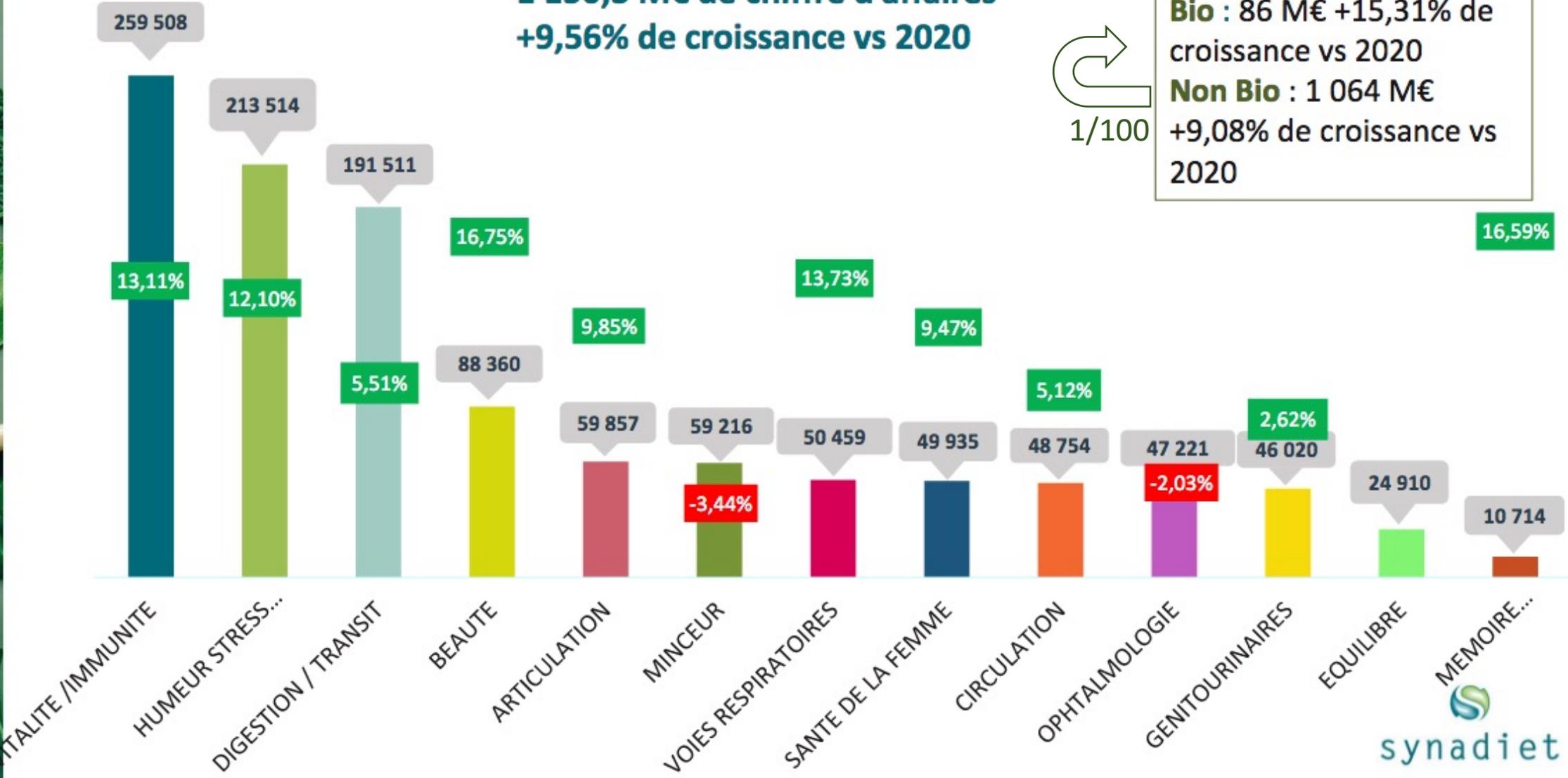
Source : IQVIA – Décembre 2021 - K€ - Cumul annuel mobile

**1 150,3 M€ de chiffre d'affaires
+9,56% de croissance vs 2020**

37,76%

Bio : 86 M€ +15,31% de croissance vs 2020
Non Bio : 1 064 M€ +9,08% de croissance vs 2020

1/100

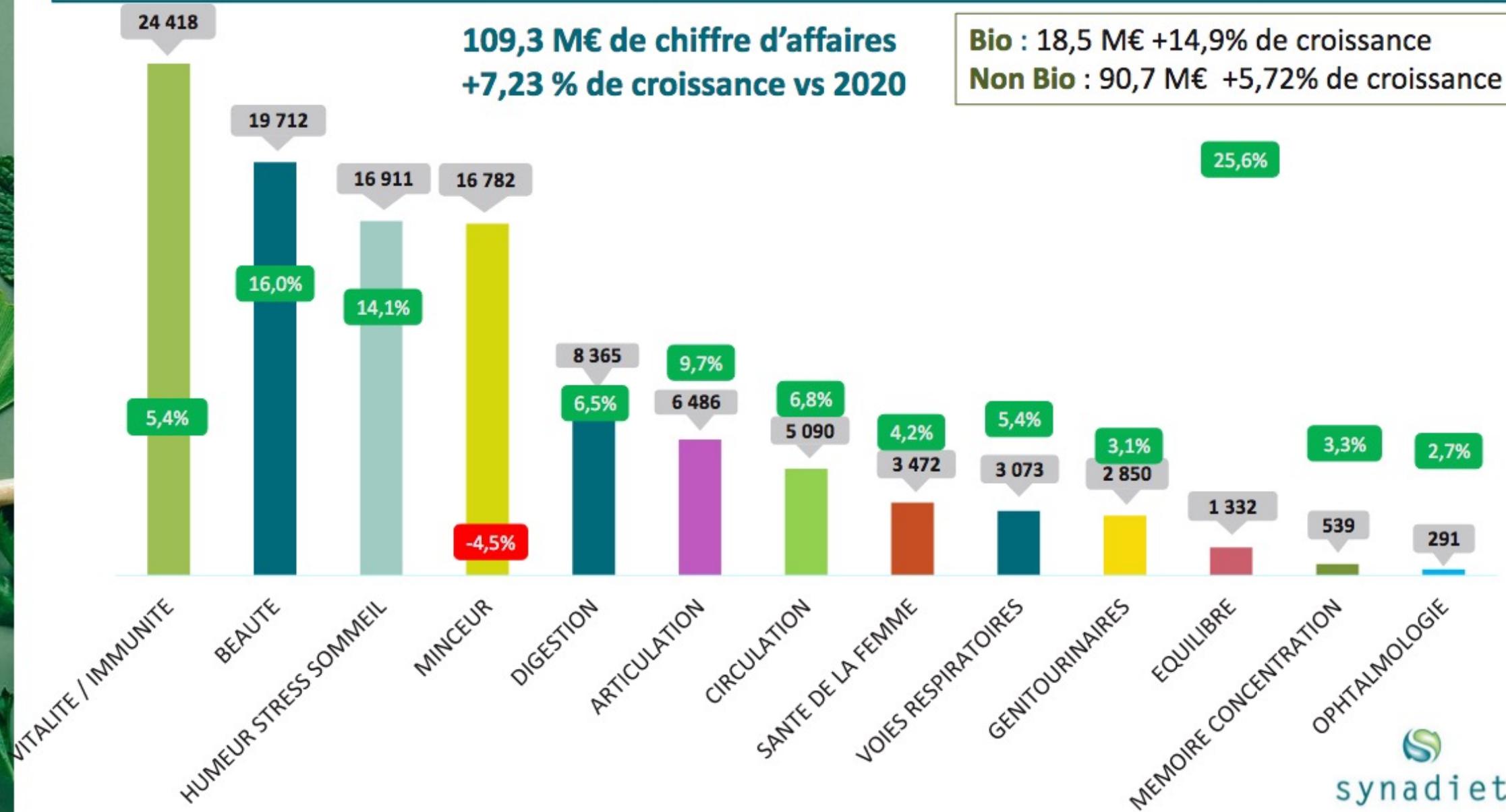


Répartition des ventes en parapharmacie

Source : IQVIA – Décembre 2020 – K€ - Cumul annuel mobile

**109,3 M€ de chiffre d'affaires
+7,23 % de croissance vs 2020**

Bio : 18,5 M€ +14,9% de croissance
Non Bio : 90,7 M€ +5,72% de croissance



Le top 10 des sujets de préoccupations des Français

IQVIA

« Top 3 des sphères à traiter »

Analyse des données

- Vitalité – Tonus – Immunité
- Humeur – Stress – Sommeil
- Digestion – Transit
 - Beauté

Asthénie fonctionnelle et vitalité

Prescription et conseil
en phytothérapie



→ Objectif : aider à surmonter la fatigue

PLANTES MAJEURES

→ **Plantes à caféine** : Guarana, Kola, Maté....

→ **Plantes adaptogènes*** : ginseng, éleuthérocoque, (gingembre)

* Plantes adaptogènes ?

↗ la résistance globale de l'organisme de manière non spécifique
possède une action normalisatrice
montre une absence de toxicité sur l'organisme

= rôle de régulateur sur le métabolisme
= lutter contre toute forme de stress
= vertus toniques et énergisantes
= favoriser la santé générale

Traitement d'1 mois généralement

Possibilité d'associer plantes à caféine et plantes adaptogènes



REGLES HYGIENODIETETIQUES

Rythme de vie tenable et régulier
Eviter le tabac en tant que stimulant
Déficits éventuels ?
Fer, Magnésium, vitamine B
Activité physique régulière
Alimentation équilibrée

Asthénie fonctionnelle et vitalité

- **Fatigue nerveuse et musculaire**
- **Fatigue physique et intellectuelle due au stress**
- **Pour augmenter la mémoire**
- **Altération des fonctions cognitives dues au vieillissement**
- **Asthénie physique et intellectuelle suivant une cure d'amincissement**
- **Fatigue sexuelle**
- **Pour augmenter les performances physiques et sportives**

Prescription et conseil
en phytothérapie



Asthénie fonctionnelle et vitalité

- **Fatigue nerveuse et musculaire**

Kola + ginseng

- **Fatigue physique et intellectuelle due au stress**

Ginseng

Éleuthérocoque

- **Pour augmenter la mémoire**

Ginseng + ginkgo biloba

Éleuthérocoque + ginkgo biloba

- **Altération des fonctions cognitives dues au vieillissement**

Ginseng + ginkgo biloba

- **Asthénie physique et intellectuelle suivant une cure d'amincissement**

Guarana

Maté

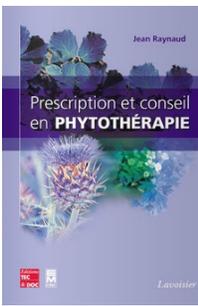
- **Fatigue sexuelle**

Ginseng + gingembre

- **Pour augmenter les performances physiques et sportives**

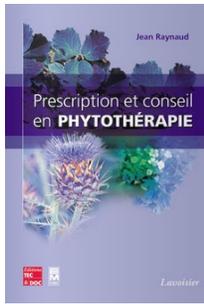
Ginseng + Éleuthérocoque (1 mois avant)

Prescription et conseil
en phytothérapie



Asthénie fonctionnelle et vitalité

Prescription et conseil
en phytothérapie



Ginkgo biloba

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'efficacite **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

- **Pour augmenter la mémoire**

Ginseng + ginkgo biloba

Éleuthérocoque + ginkgo biloba

- **Pour augmenter les performances physiques et sportives**

Ginseng + Éleuthérocoque (1 mois avant)

- **Altération des fonctions cognitives dues au vieillissement**

Ginseng + ginkgo biloba

Asthénie fonctionnelle et vitalité

Prescription et conseil
en phytothérapie



Gingembre

Effets indésirables /risques d'interactions :

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

- **Pour augmenter la mémoire**

Ginseng + ginkgo biloba

Éleuthérocoque + ginkgo biloba

- **Fatigue sexuelle**

Ginseng + **gingembre**



- **Pour augmenter les performances physiques et sportives**

Ginseng + Éleuthérocoque (1 mois avant)

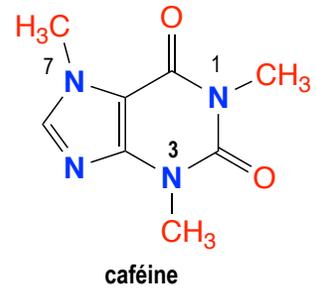
- **Altération des fonctions cognitives dues au vieillissement**

Ginseng + ginkgo biloba

Asthénie fonctionnelle et vitalité

PLANTES MAJEURES

Plantes à caféine



Kolatiers, *Cola spp.*, *Malvaceae*

Drogue : graine privée de tégument, entière ou fragmentée, séchée

1,8 à 2,5 % de caféine (graine sèche)

CI: ulcères gastro-duodénaux

Maté, *Ilex paraguariensis* A.St-Hil., *Aquifoliaceae*

Drogue : feuille fragmentée

Teneur en **caféine** est au **minimum de 0,8 %**

CI: ∅

Guarana, *Paullinia cupana* Kunth (= *P. sorbilis* Mart.), *Sapindaceae*

Drogue : graine soumise à une rapide dessiccation à chaud de *P. cupana*.

Au minimum **3,5 % de caféine**

CI: ∅



Asthénie fonctionnelle et vitalité

PLANTES MAJEURES

Plantes à caféine

Kolatiers, *Cola spp.*, *Malvaceae*

Drogue : graine privée de tégument, entière ou fragmentée, séchée

1,8 à 2,5 % de caféine (graine sèche)

CI: ulcères gastro-duodénaux

Décoction 2g/150 ml pdt 10 min
2 x jour (m/m)

Maté, *Ilex paraguariensis* A.St-Hil., *Aquifoliaceae*

Drogue : feuille fragmentée

Teneur en **caféine** est au **minimum de 0,8 %**

CI: ∅

Décoction 2g/150 ml pdt 10 min
2 x jour (m/m)

Guarana, *Paullinia cupana* Kunth (= *P. sorbilis* Mart.), *Sapindaceae*

Drogue : graine soumise à une rapide dessiccation à chaud de *P. cupana*.

Au minimum **3,5 % de caféine**

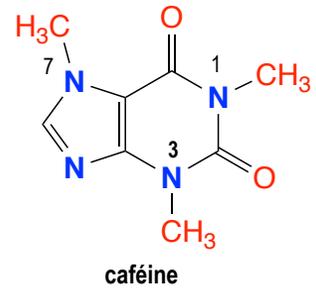
CI: ∅

Poudre ou extrait sec /gélule
2 x jour (m/m)

Asthénie fonctionnelle et vitalité

PLANTES MAJEURES

Plantes à caféine



Dans quels cas recommander la « supplémentation » en caféine ?

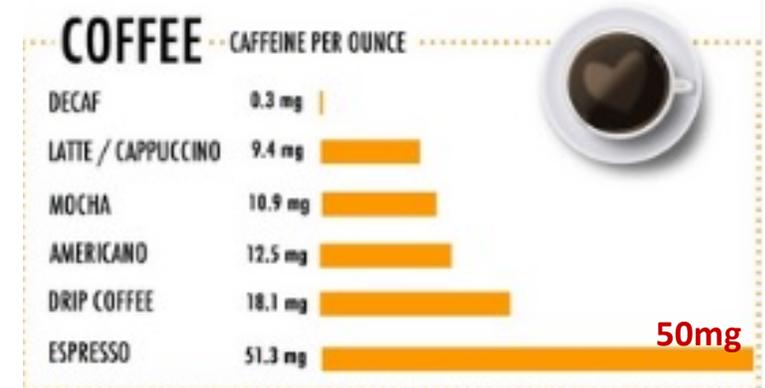
→ quel consommateur de caféine êtes vous ?

Recommandation vis-à-vis de la caféine : **consommation équivalente à 400mg/j MAX**



Symptômes d'intoxication :

- Nausées
- Vomissements
- Insomnie
- Agitation
- maux de tête
- augmentation du rythme cardiaque



Asthénie fonctionnelle et vitalité

PLANTES MAJEURES

Plantes adaptogènes

GINSENG, *Panax ginseng* C.A. meyer

Cf : CM n°1

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

Asthénie fonctionnelle et vitalité

PLANTES MAJEURES

→ Plantes adaptogènes

GINSENG, *Panax ginseng* C.A. meyer

Droque : racine tubérisée (10/25cm L, 1 de à 2 cm Ø)

Compacte, simple ou plus souvent partagée en 2 ou 3 sur une + ou – gde longueur → **corps humain**

Existence de très nombreux produits.

Préférer les poudre ou extraits quantifiés en ginsénosides = saponosides



Cahier de l'agence : **Traditionnellement utilisé dans les asthénies fonctionnelles**

- Confirmation par des essais pharmacologiques
- Confirmation par des études cliniques (en double aveugle y compris)

INDICATIONS :

- Convalescence, asthénie, surmenage
- Troubles de la sénescence
- Perte de la concentration et de la capacité de travail
- Perte de la mémoire
- Pour améliorer les performances physiques et intellectuelles

POSOLOGIE :

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

Durée du ttt < 3 mois

Asthénie fonctionnelle et vitalité

PLANTES MAJEURES

Plantes adaptogènes

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

= GINSENG SIBERIEN

Cf: CM n°1

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



Drogue : racine

Activités pharmacologiques équivalente à celle du Ginseng (confirmation par des essais pharmaco.)

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

= GINSENG SIBERIEN

INDICATIONS :

- Combattre le stress
- **Pour améliorer les performances physiques et intellectuelles**
- Pour une meilleure adaptation au froid ou à l'espace
- Pour ses effets radioprotecteurs : adjuvant en radiothérapie
- Pour les états de fatigabilité physique et intellectuelle
- **Convalescence**
- **Troubles de la sénescence**
- Pour ses propriétés immunostimulantes

Décoction, TM, poudre cryobroyée, Extrait sec...

Durée de la cure 3 semaines

IMMUNITÉ

PLANTES immunostimulantes

A titre préventif

A titre curatif

Demande

Echinacea purpurea

Candidose récidivantes
(ttt 3 sem/ renouvelable)

Colibacilloses récidivantes
(ttt 3 sem/ renouvelable)

Herpes simplex

Cyprès
(alternative)

Echinacea purpurea
+ cassis

Affections chroniques des
voies respi. sup.
(ttt 3 sem/ renouvelable)

Prévention des patho. hivernales
(ttt 3 sem/ renouvelable)

Prévention des surinfections bact.
Au crous de patho virales en ORL
(ttt 3 sem)

IMMUNITÉ

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

CI aux Echinacées pour les enfants de < 12 ans

Cf : CM n°1

Effets indésirables /risques d'interactions :

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

Prudence en cas de **terrain allergique**

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



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



IMMUNITÉ

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

Activités pharmacologiques (in vitro/in vivo):

Partie aérienne :

- Augmentation du nbre de leucocytes
- Stimulation de la phagocytose des macrophages et granulocytes
- ↗ libération d'interféron α , interleukine, de TNF α
- ↗ taux de globuline
- Activité antivirale nette sur les virus de l'herpès, du rhume (extraits aqueux)
- Inhibition des COX, LOX = action anti-inflammatoire
- Protection du collagène vis-à-vis des radicaux libres

Stimulation de immunité

Racine:

- ↗ activité phagocytaire
- Action anti-virale sur HS VI

Pas de monographie à la Ph F.

Usage traditionnel aux Etats Unis dans les **coups de froid**

IMMUNITÉ

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

Prophylaxie < 8 semaines (orale ou locale)

Curatif : 3 ou 4 j puis interruption de 3 ou 4j; possibilité de reprendre ensuite

Partie aérienne :

Tisane : laisser infuser 1g ds 150 ml d'eau pdt 10 min

Extrait fluide : 15 à 25 gouttes

Teinture : 5 ml/j en 3 prises (m/m/s) = TM (plante fraîche)

Racine:

Tisane : laisser infuser 0,9 g ds 150 ml d'eau pdt 10 min. A boire entre les repas

Extrait glycéринé de plante fraîche : 1 à 3 cuillères à café/j

Teinture : ds l'éthanol, 30 à 60 gttes en 3 prises

Poudre totale cryobroyée : 1 gélule matin, midi, soir avec les repas

Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Dépression : millepertuis ne sera pas traité

Précautions avant traitement :

Recherche d'une cause traumatique ou médicamenteuse, toxique ou pathologique

Conseils d'ordre hygiéno-diététiques :

1. Consommation de caféine, alcool, cannabis : source d'anxiété possible pdt la consommation ou à l'arrêt
2. Rythme de vie stable, alimentation équilibrée, exercice ?
3. Surveillance du sommeil
4. Enrichissement possible de l'alimentation, supplémentation éventuelle en magnésium, vitamines des groupes B et C

Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Dépression : millepertuis ne sera pas traité

4 plantes majeures
Classique de réaliser des associations
Durée du traitement 15 jours renouvelables



AUBÉPINE

ESCHSCHOLZIA

PASSIFLORE

VALÉRIANE



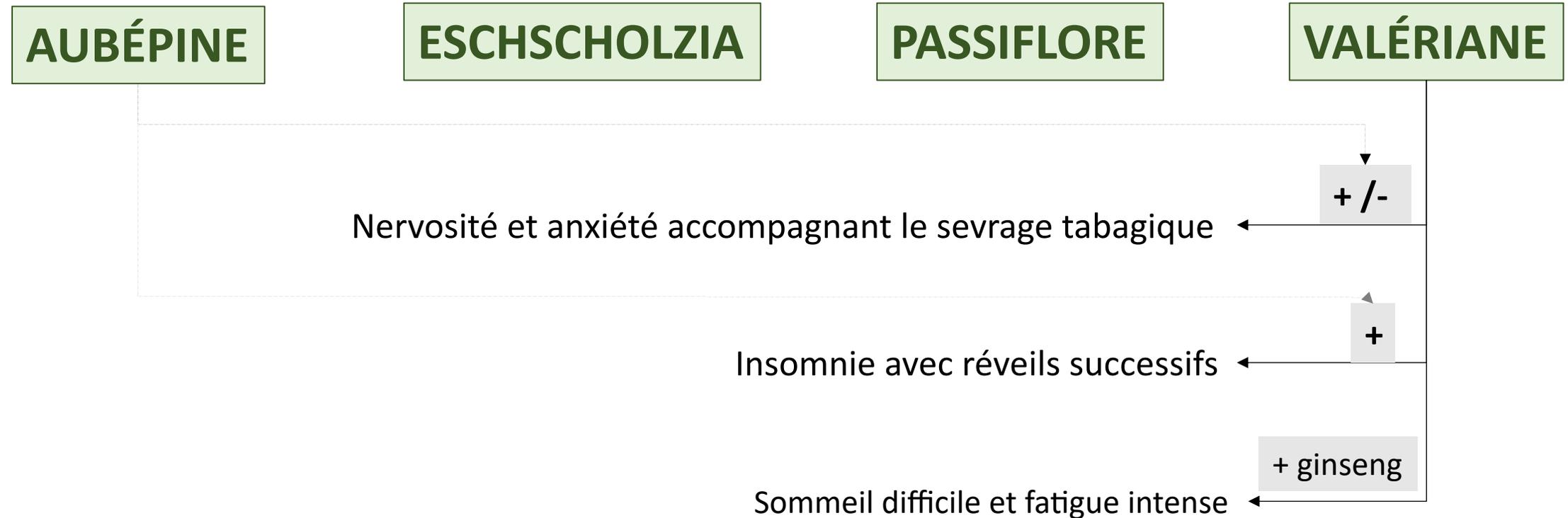
Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Dépression : millepertuis ne sera pas traité

4 plantes majeures

Classique de réaliser des associations

Durée du traitement 15 jours renouvelables



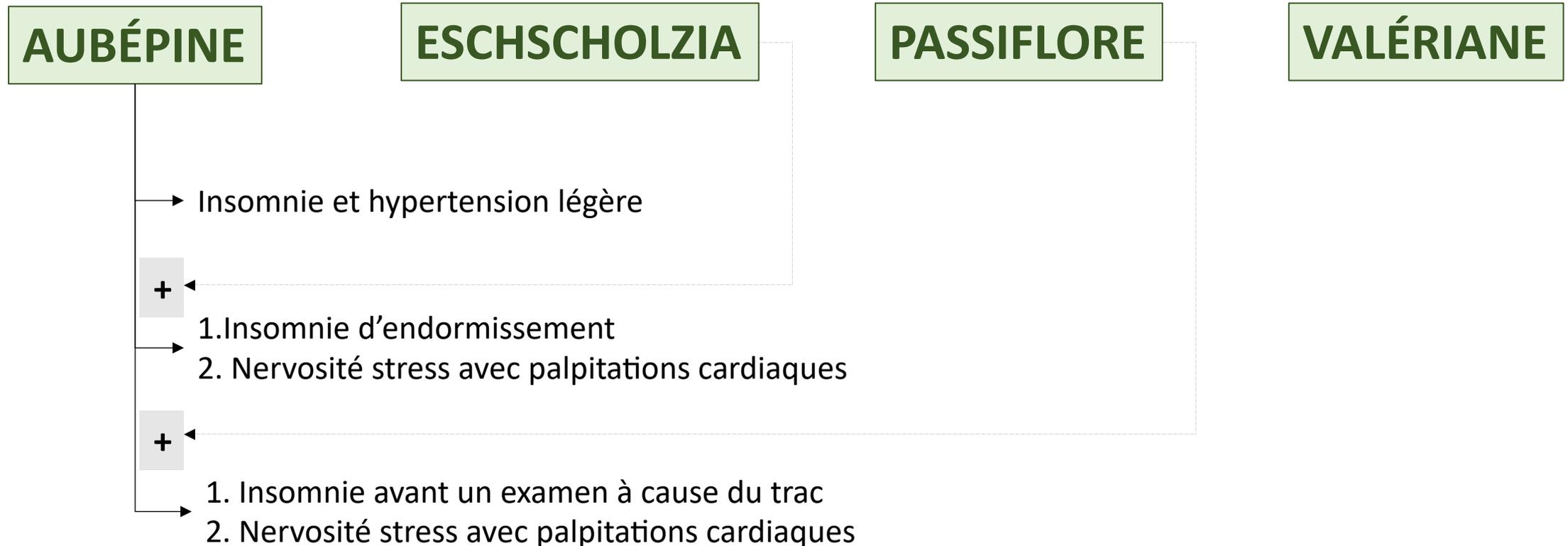
Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Dépression : millepertuis ne sera pas traité

4 plantes majeures

Classique de réaliser des associations

Durée du traitement 15 jours renouvelables



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Dépression : millepertuis ne sera pas traité

4 plantes majeures

Classique de réaliser des associations

Durée du traitement 15 jours renouvelables

AUBÉPINE

ESCHSCHOLZIA

PASSIFLORE

VALÉRIANE

- 1. Insomnie et crampes
- 2. Cauchemars
- 3. Énurésie nocturne

+

- 1. Sommeil agité chez l'enfant

- 2. Si désaccoutumance aux hypnotiques / benzodiazépines
- 3. Si nervosité infantile

+

- Nervosité et stress (15j renouvelables)

+ ginseng

- Nervosité et stress important

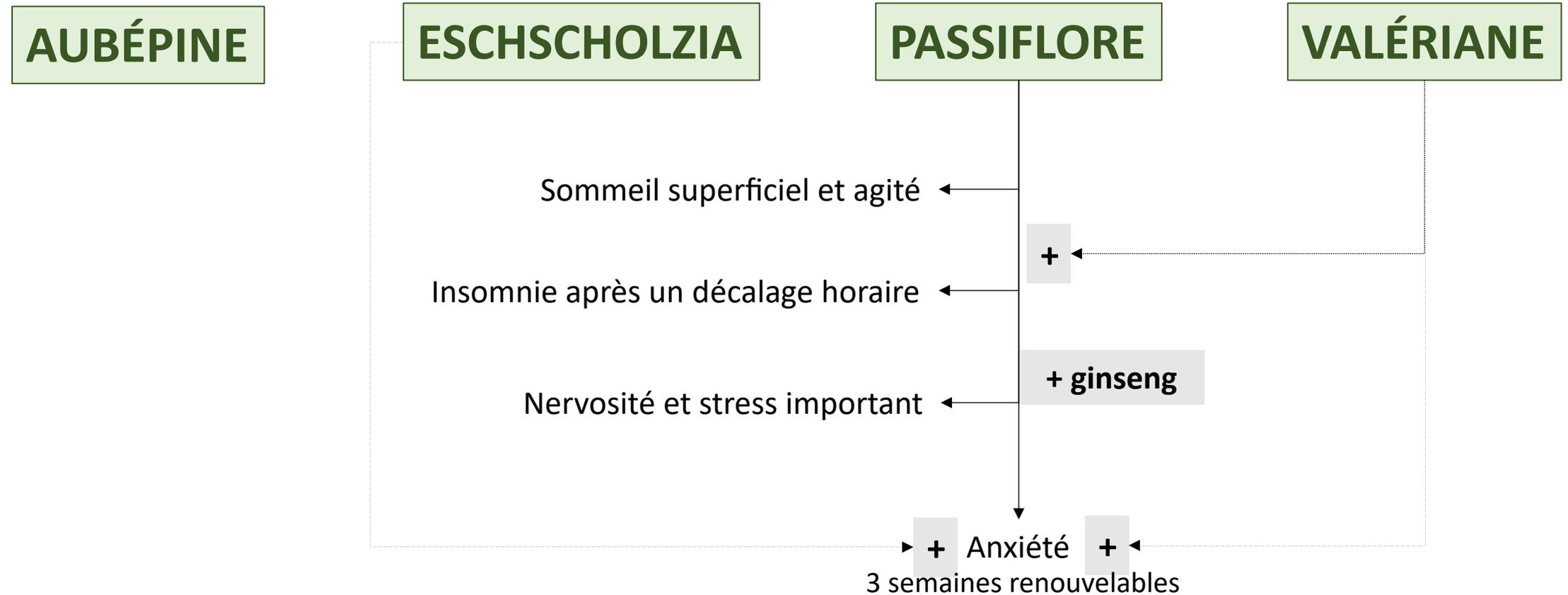
Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Dépression : millepertuis ne sera pas traité

4 plantes majeures

Classique de réaliser des associations

Durée du traitement 15 jours renouvelables



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

AUBÉPINE - *Crataegus monogyna* Jacq. et *Crataegus laevigata* (Poiret) DC - Rosaceae

DROGUE : sommité fleurie

Fleurs jaunâtres en boutons arrondis munies de bractées grises/ vertes, groupées en corymbe rameux

En mélange:

- non velu (*monogyna*),
- Velu (*laevigata*)

Fragments de tiges bruns, fragments de feuilles (feuille tri lobée à dents rondes), **épines**

INDICATIONS :

- **Palpitations**
- Insomnies anxiété-stress
- Sédatif cardiaque : pro-anthacyanidols
- Sédatif nerveux : synergie entre flavonoïdes et amines

Infusion: 10g/L, 15 min, 250 à 500 mL/j

Teinture : 15 à 25 gttes 3x/j

Extrait fluide: 10 à 20 gttes 3x/j

<http://www.droguevegetale.fr/plantes/>



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

ESCHSCHOLZIA = pavot de californie - *Eschscholzia californica* Cham. **PAPAVERACEE**

DROGUE : plante entière ou parties aériennes fleuries

Plante herbacée à tiges couchées puis dressée de 40 à 50 cm, feuilles vert glauque très finement découpées. Fleurs solitaires à 4 pétales, orange ou jaune.

Plante originaire de Californie, introduite en Europe où elle est parfaitement acclimatée (ornementale).

Plante renfermant des **protoberbérines** et des alcaloïdes divers.

Standardisation : 0,5% AT exprimés en californidine

UTILISABLE CHEZ L'ENFANT

Infusion: 6 à 10g/500 mL/j

INDICATIONS :

- Etat nerveux et stress mental
- Insomnies par trouble de l'endormissement
- Énurésie chez l'enfant

CI : grossesse, allaitement

EI : ∅

IM : effet cumulatif avec sédatif de synthèse

!!! Usage opiacés, barbituriques, benzodiazépines



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

PASSIFLORE - *Passiflora incarnata* L. - Passifloraceae

DROGUE : parties aériennes

Plante vivace sarmenteuse grimpante (**munie de vrille**) à tige ligneuse et creuse portant des feuilles alternes, à 3 lobes. Fleurs solitaires de grande taille à 5 sépales incurvés, une corolle blanche ornée en dedans d'une couronne de filaments pourpres, 5 étamines orangées et un pistil terminé par 3 branches stigmatiques globuleuses.

Alcaloïdes (0,03%), flavonoïdes...

Activités pharmacologiques par **synergie multiple**

INDICATIONS :

« Traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil et dans les troubles de l'éréthisme cardiaque de l'adulte (cœur sain) »

CI : grossesse, allaitement

EI : ∅

IM : ∅



Astuce de reconnaissance : **vrilles**



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

PASSIFLORE - *Passiflora incarnata* L. - Passifloraceae

Infusion: 1 à 2g/tasse, 10 min

- 1 à 4 tasse /j (stress, nervosité, palpitation)
- 1 à 2 tasses au diner et 30 min avant le coucher (troubles du sommeil)

Poudre : 0,5 à 2g par prise, 1 à 4 x/j

Extrait fluide: 2mL par prise jusque 3x/j

DECONSEILLE CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 12 ANS

INDICATIONS :

« Traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil et dans les troubles de l'éréthisme cardiaque de l'adulte (cœur sain) »

CI : grossesse, allaitement

EI : ∅

IM : ∅



Astuce de reconnaissance : **vrilles**



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

VALÉRIANE - *Valeriana officinalis* L. - Valerianaceae

DROGUE : Organes souterrains

Rhizome de forme conique à cylindrique, de la taille d'une phalange de 3 cm de diam.

Porte de nb racines adventives en faisceau étalé, le recouvrant presque entièrement.

Racines filiformes, fragiles, ridées longitudinalement.

Qq stolons gris brun clair d'apparence nodulaire, striés longitudinalement.

Odeur désagréable (pipi de chat)

INDICATIONS

- Trouble du sommeil
- Stress
- Tension nerveuse
- Agitation
- Irritabilité avec trouble de l'endormissement

EI : troubles gastro-intestinaux (nausées crampes abdo)

Altération capacité à conduire



<http://www.droguevegetale.fr/plantes/>



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

VALÉRIANE - *Valeriana officinalis* L. - Valerianaceae

Infusion/décoction : 10g/L, 10 min, 250 à 500 mL/j ou 1 à 3g/tasse; 3 tasses/j

Poudre : 0,3 à 1g /prise; 1 à 3 prises/j

Teinture : qtité équivalente à 0,3 à 1g de plante/ prise, 1 à 3 prises/j

Extrait sec aqueux : qtité équivalente à 1 à 3g de plante/ prise, 1 à 3 prises/j

INDICATIONS

- Trouble du sommeil
- Stress
- Tension nerveuse
- Agitation
- Irritabilité avec trouble de l'endormissement

EI : troubles gastro-intestinaux (nausées crampes abdo)

Altération capacité à conduire



<http://www.droguevegetale.fr/plantes/>



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Plante adaptogène

ORPIN ROSE = RHODIOLE - *Rhodiola rosea* L.- Crassulaceae

DROGUE : racine et rhizome

Plante grasse vivace de 15-30 cm, robuste, glabre et glauque, à souche tubéreuse à odeur de violette, épaisse, sans rejets rampants, des régions froides. Les fleurs(4 S; 4P) jaune à jaune vert
Répartition Europe centrale et boréale, Sibérie occidentale, Amérique septentrionale

Standardisation: extrait contenant 3% de rosavines et 1% de salidroside

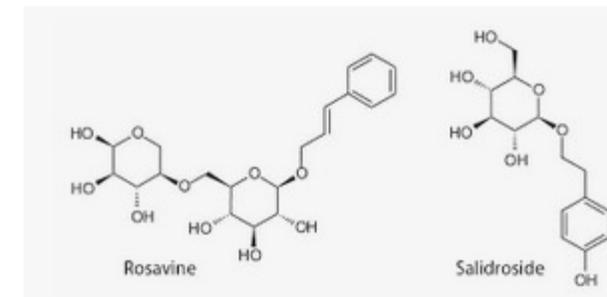
INDICATIONS :

Stress, surmenage, asthénie fonctionnelle

CI : grossesse, allaitement !!!! Action anti-agrégante

EI : agitation

IM : synergie avec antidépresseur tricycliques



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

Plante adaptogène

ORPIN ROSE = RHODIOLE - *Rhodiola rosea* L.- Crassulaceae



Infusion: 5g/tasse infusion 4h , tasse à boire en 3x sur la journée

TM: 100 à 200 gttes j

Extrait standardisé: 100 à 170 mg d'extrait standardisé à 3,6%

EVITER DE DÉPASSER 800MG D EXTRAIT PAR JOUR (3% ROSAVINE + 1% SALIDROSIDE)

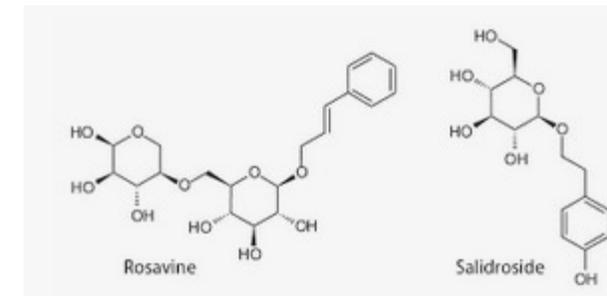
INDICATIONS :

Stress, surmenage, asthénie fonctionnelle

CI : grossesse, allaitement !!!! Action anti-agrégante

EI : agitation

IM : synergie avec antidépresseur tricycliques



Stress – Anxiété – Troubles du sommeil

HUILE ESSENTIELLE

Lavande vraie ou officinale ou fine, *Lavandula vera ou angustifolia* – Lamiacées

Indications principales

Dermatose infectieuses allergiques (acné, eczéma, psoriasis) et cicatricielles (brûlures)
Troubles de sommeil (insomnies, cauchemars)
Stress, anxiété, dépression, agitation, angoisses
Prurit, brûlure, ulcère, plaie, escarre, dermite, couperose
Hypertension artérielle
Crampes, contractures et spasmes musculaires, rhumatismes

POSOLOGIE

1 à 2 gouttes par jour sur support par voie orale;
Alternativement utilisable dans le bain (6 gouttes) ou par inhalation (diffusion d'une solution de 2-20% , respiration sur un mouchoir, voire à même le flacon selon le besoin)



Digestion - Transit

Exemples nombreux avec de pathologies

- Colique du nourrisson
- Constipation chronique
- Diarrhée passagère/gastroentérite
- Dyspepsie fonctionnelle
- Reflux gastro-oesophagien
- Régurgitation du nourrisson
- Syndrome de l'intestin irritable
- Troubles hépatiques



TROUBLES HEPATOBILIAIRES

Artichaut, pissenlit, fumeterre, radis noir, chrysanthellum, **chardon marie**

CONSTIPATION

Séné, **Ispaghul**, **Lin**, Artichaut, Pissenit

ARTICHAUT

PISSENLIT

FUMETERRE

RADIS NOIR

CHRYSANTHELLUM

CHARDON MARIE

1. Pour stimuler la vésicule biliaire (= cholérétique)*
2. Hépatoprotecteur (1 mois renouvelable)

Si calculs biliaires

1. Si mauvaise digestion*
2. Si migraine, céphalée d'origine hépatique*
3. Si calculs biliaires

* Durée du traitement jusqu'à disparition des troubles

Digestion - Transit

TROUBLES HEPATOBILIAIRES

ARTICHAUT

PISSENLIT

Cholagogue et cholérétique*

FUMETERRE

RADIS NOIR

CHRYSANTHELLUM

CHARDON MARIE

* Durée du traitement jusqu'à disparition des troubles

Digestion - Transit

TROUBLES HEPATOBILIAIRES

ARTICHAUT

PISSENLIT

FUMETERRE

RADIS NOIR

CHRYSANTHELLUM

CHARDON MARIE

Pour régulariser la sécrétion de bile *

Si nausées *

+ gingembre

* Durée du traitement jusqu'à disparition des troubles

Digestion - Transit

TROUBLES HEPATOBILIAIRES

ARTICHAUT

PISSENLIT

FUMETERRE

RADIS NOIR

Si spasmes abdominaux*

CHRYSANTHELLUM

CHARDON MARIE

* Durée du traitement jusqu'à disparition des troubles

Digestion - Transit

TROUBLES HEPATOBILIAIRES

ARTICHAUT

PISSENLIT

FUMETERRE

RADIS NOIR

CHRYSANTHELLUM

CHARDON MARIE

1. Hépatoprotecteur (20j/ mois pdt 3 mois)
2. Hépatites – cirrhoses (20j/ mois pdt 3 mois)

Digestion - Transit

TROUBLES HEPATOBIILIAIRES

ARTICHAUT

PISSENLIT

FUMETERRE

RADIS NOIR

CHRYSANTHELLUM

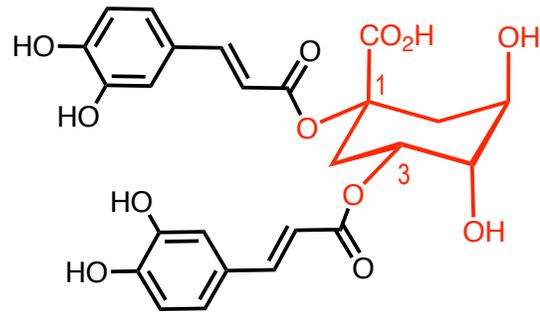
CHARDON MARIE

1. Hépatoprotecteur (1 mois renouvelable)
2. Hépatites – cirrhoses (1 mois renouvelable)

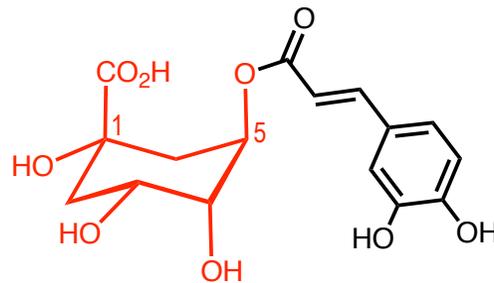
ARTICHAUT *Cynara scolymus* L., Asteracées

Drogue = Feuille séchée, entière ou coupée, de *Cynara scolymus* L. (Ph EU)

Teneur : au minimum **0,8 % d'acide chlorogénique** (drogue desséchée)



cynarine = ac. 1,3-dicaféylquinique



ac. 5-O-caféylquinique = ac. chlorogénique



Traditionnellement utilisé pour faciliter les fctns d'élimination urinaire et digestive, comme cholérétique ou cholagogue

ARTICHAUT *Cynara scolymus* L., Asteracées

Drogue = Feuille séchée, entière ou coupée, de *Cynara scolymus* L. (Ph EU)

Teneur : au minimum **0,8 % d'acide chlorogénique** (drogue desséchée)

Traditionnellement utilisé pour **faciliter les fctns d'élimination urinaire et digestive**, comme cholérétique ou cholagogue

INDICATIONS :

troubles dyspeptiques, indigestion, intolérance aux graisses, petite insuffisance hépatique, constipation due à une insuffisance de la sécrétion biliaire, adjuvant du traitement de l'hypercholestérolémie, drainage du foie et des voies urinaires

CI : obstruction des voies biliaires

Infusion : 15 min, 20g/L 500 à 1000mL/j mais peu appliquer en raison gout âcre

Teinture : (EtOH 60%) 20 à 25 gttes, 3x/j



PISSENLIT – *Taraxacum officinale* Weber - *Asteraceae*

Drogue = racine coupée en rondelle et séchée (récolte en automne ou en février), feuilles
Riche en inuline et en sesquiterpènes amers

Traditionnellement utilisé pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, comme cholérétique cholagogue, pour faciliter l'élimination rénale d'eau

INDICATIONS :

Pour faciliter l'élimination rénale d'eau, pour favoriser les fonctions d'élimination de l'organisme, pour faciliter la digestion surtout en cas de digestion insuffisante des lipides et pour favoriser l'élimination de la bile, thérapie de drainage en cas de dermatoses (acné, aczéma) et de pathologie rhumatismale, inappétence.

FEUILLES:

Infusion: 15 min à 20g/L, 250 à 500 mL/j

RACINES (à préférer à la feuille)

Décoction 1 min puis **infusion** 10 min, 3-4g/tasse, 1 tasse 3x/j

Teinture (éthanol 70%) : 20 à 30 gttes 3x/j

Extrait fluide (éthanol 20%) : 20 à 25 gttes 3x/j



Digestion - Transit

TROUBLES HEPATOBILIAIRES

FUMETERRE - *Fumaria officinalis* L. - Fumariacées



Drogue = plante fleurie

Papaveracées (APG III)



« herbe à jaunisse »

INDICATIONS :

Troubles digestifs d'origine biliaire, migraines d'origine digestive, draineur de certaines dermatoses (eczéma, psoriasis, dartres).

Infusion:

10 min à 2 à 3g/tasse.

1 tasse avt les 2 repas = 6g/j max

Teinture : 20 à 30 gttes 3x/j



<https://floranet.pagesperso-orange.fr/index.htm>

RADIS NOIR – *Raphanus sativus* L. var. *niger* (Mill) Kerner - Brassicacées

Drogue = racine

INDICATIONS :

Voie orale : pour faciliter l'élimination de la bile et faciliter la digestion, bronchite aiguë bénigne, adjuvant de la constipation d'origine biliaire, hépatoprotection « cure détoxé »

CI : obstruction des voies biliaires

Goût marqué, peut être difficile à digérer

Utilisé sous forme de jus : 1 verre à liqueur avant le repas principal ou spécialités

Usage externe : emploi en cosmétologie pour limiter l'alopecie



CHRYSANTHELLUM- *Chrysanthellum indicum* DC subsp *afroamericanum* BL Turner

Droque = plante entière

Riche en flavonoïdes et en saponosides triterpéniques

INDICATIONS :

Lithiase rénale, troubles microcirculatoires (pieds, mains, œil, maladie de Raynaud), suites hépatiques, états pré-cirrotiques, hypercholestérolémie.

Infusion : 5 min, 5 cuillères à café pour 3 ou 4 litres d'eau : à boire ds la journée

Extrait sec : équivalent à 400mg/j

1. Hépatoprotecteur (20j/ mois pdt 3 mois)
2. Hépatites – cirrhoses (20j/ mois pdt 3 mois)

← Ttt d'entretien 10j/mois

Action préventive : usage avant repas copieux par ex.

Usage externe : aide à combattre la cellulite



Digestion - Transit

TROUBLES HEPATOBILIAIRES

Cf CM pharmacognosie DFGSP3

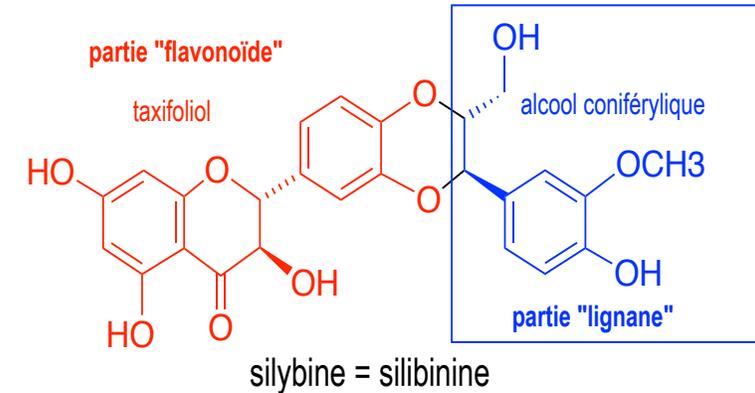
Chardon-Marie, *Silybum marianum*, Asteracées

Plante bisannuelle commune dans les lieux incultes

Feuilles à **limbe marbré** de blanc le long des nervures et bordé de dents épineuses

Les fleurs, tubuleuses, pourpres, en capitule terminal + bractées ext. épineuses

Les **akènes** gris pâle à brun



<https://www.ipni.org/?q=Silybum%20marianum>



Chardon-Marie, *Silybum marianum*, Asteracées

Drogue : fruit mûr, dépourvu de pappus

Teneur: 1,5 % min. de silymarine, exprimée en **silibinine**

Silymarine = mélange de produits d'addition de l'alcool coniférylique sur un 2,3-dihydro-flavonol, la taxifoline

Activité anti-hépatotoxique (travaux expérimentaux) : prévention effets toxiques CCl₄, du paracétamol...; protection (souris, voie IV) contre les effets nocifs de la toxine de l'**amanite phalloïde** adm. par voie parentérale

Légalon Sil®, disponible en **ATUn malgré un niveau de preuve faible**

Propriétés des fruits (Note explicative)

→ usage traditionnel dans le traitement symptomatique des **troubles fonctionnels digestifs** attribués à une origine hépatique

HEPATOPROTECTION : alcool, chimiothérapie, hépatites

200 à 400mg/j de silymarine exprimée en silybine (peu soluble ds l'eau)

Teinture : 20 à 30 gttes, 3x/j

DYSPEPSIE, TROUBLES DE LA FCT BILIAIRE

Infusion : 3,5g / tasse , 3 à 4 tasses par jour



Digestion - Transit

CONSTIPATION

SÉNÉ

→ **Constipation occasionnelle** : ttt durée courte
Aucun ttt de fond
Aucune prescription aux enfants possible

← Dérivés anthracéniques

ISPAGHUL

-
1. Si colon irritable suite à l'usage de laxatifs anthracéniques
 2. **Si constipation en général** : Régularisation du transit
 3. **Si constipation en général** avec colites

LIN

-
1. Si colon irritable suite à l'usage de laxatifs anthracéniques
 2. **Si constipation en général** : Pour accélérer le transit et lubrifier les selles
 3. **Si constipation en général** avec colites

PENSEZ À DONNER EN COMPLÉMENT DES PLANTES CHOLAGOGUES-CHOLÉRÉTIQUES

ARTICHAUT

PISSENLIT

Digestion - Transit

CONSTIPATION

Cf CM pharmacognosie DFGSP3

Laxatifs stimulant



Séné de l'Inde (Séné de Tinnevely), *Cassia angustifolia* Vahl.

Drogue : fruit séché

Teneur : au minimum 2,0 % d'hétérosides hydroxyanthracéniques exprimés en sennosides B

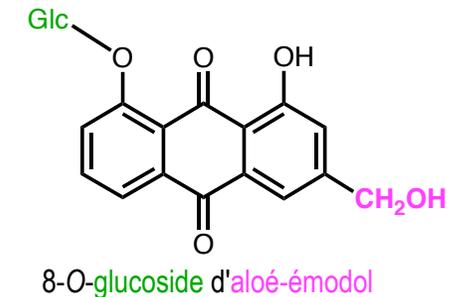
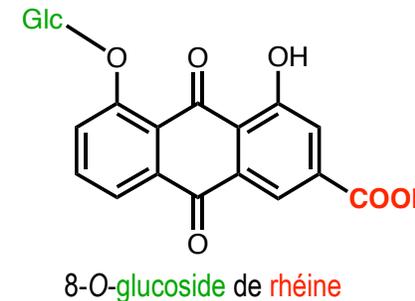
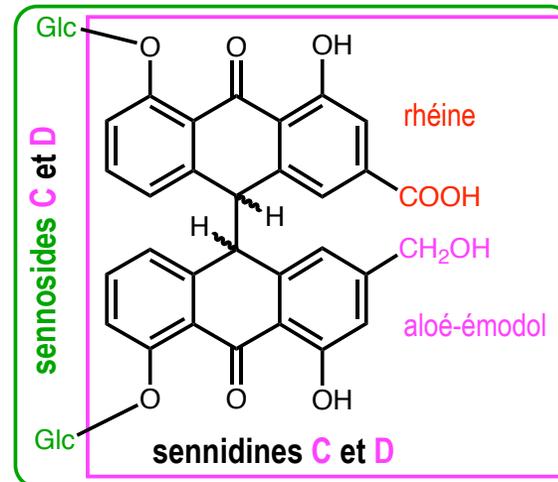
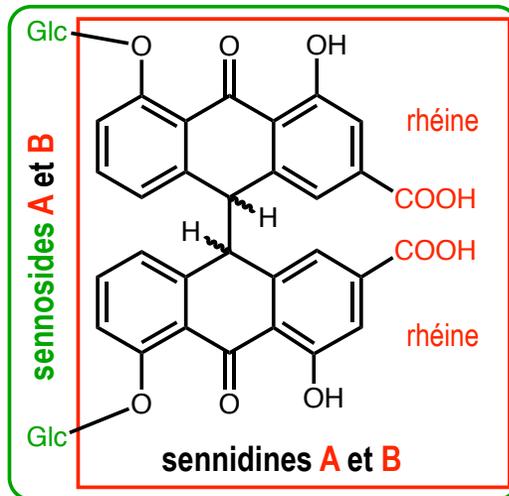
Séné de Khartoum (Séné d'Alexandrie), *Cassia acutifolia* Del. (= *C. senna* L.)

Drogue 1 : fruit séché

Teneur : au minimum 3,4 % d'hétérosides hydroxyanthracéniques exprimés en sennosides B

Drogue 2 : foliole séchée

Teneur : au minimum 2,5 % d'hétérosides hydroxyanthracéniques exprimés en sennosides B (jusque 40% ds les folioles de sennoside C)



Digestion - Transit

CONSTIPATION

Cf CM pharmacognosie DFGSP3

Laxatifs stimulant



Séné de l'Inde (Séné de Tinnevely), *Cassia angustifolia* Vahl.

Séné de Khartoum (Séné d'Alexandrie), *Cassia acutifolia* Del. (= *C. senna* L.)

Ce sont des sous-arbrisseaux à feuilles composées paripennées.
Le fruit est une gousse aplatie, parcheminée, déhiscente, à 6- 8 graines. Les deux espèces sont originaires des régions désertiques

Laxatifs stimulants : ↗ péristaltisme intestinal par **excitation** des **terminaisons SNA** (altération de la muqueuse)

- Diminuent résorption eau, Na^+ et Cl^- au niveau du côlon (effet **irritant cellulaire**).
- **Augmentent excrétion de K^+**

→ l'abus de ces dérivés provoque **diarrhée**, **hypokaliémie**

→ « maladie des laxatifs » : **recto-colite** (mélanose colique = pigmentation noirâtre de la muqueuse)

Indications thérapeutiques des 2 séné:

Traitement de la **constipation occasionnelle** de l'adulte

Laxatifs les plus utilisés (surtout les folioles)

Entrent dans la composition du « lavement purgatif »

Doses usuelles laxatives : **3 à 5 g** de poudre / j, pour un adulte.

Digestion - Transit

CONSTIPATION

Cf CM VASAM-Gnosie DFGSP2

Mucilages acides

Graines consommées entières ou broyées parfois après macération ds l'H₂O

Psyllium

Plantago afra L. = *Plantago psyllium* L.

Drogue = graines, **10-15% mucilages**

Indice gonflement **X 10**

Lipides (5 -10%) prot (15-20%)



Ispaghul

Plantago ovata Forssk.

Drogue = graines, **20-30% mucilages**

Indice gonflement **X 40**



ISPAGHUL

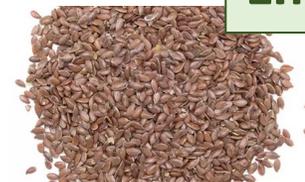
Lin

Linum usitatissimum

Drogue = graines, **10% mucilages**

Indice gonflement **< 10**

Lipides (35-45%) prot (20-30%)



LIN

Usage :

- Traitement constipation occasionnelle
- Situations pour lesquelles intérêt de selles molles (chirurgie, fissure anale, hémorroïdes)



Graine entière : 8 à 40g/j en 2 ou 3 prises
Tégument de graine : 7 à 11g /j en 1 à 3 prises
!!! Hypersensibilité possible
!!! Personnes asthmatiques

5g par prise 1 à 3 prises/jour
En cas d'intestin irritable prendre sous forme de gel émoullient : faire tremper 5 à 10g de graines/150 mL eau. Filtrer après 30 min, 1 tasse avt repas du soir

Le top 10 des HE

MARCHÉ DES HUILES ESSENTIELLES

- Un marché dynamique et en croissance constante (excep. 2019)

≈ 180 M€ CA

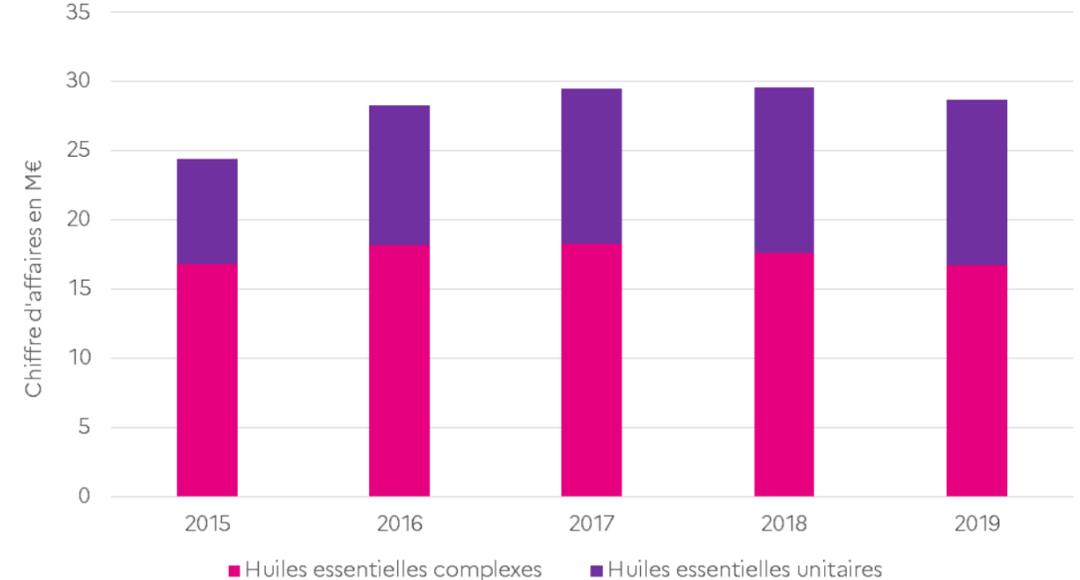
≈ 30 M€ CA

Évolution du chiffre d'affaires des huiles essentielles en pharmacie de 2012 à 2019



Source : FranceAgriMer d'après les données Openhealth

Évolution du chiffre d'affaires des huiles essentielles en parapharmacie de 2015 à 2019



Source : FranceAgriMer d'après les données Openhealth

- Ventes des complexes d'HE > vente d'HE unitaires

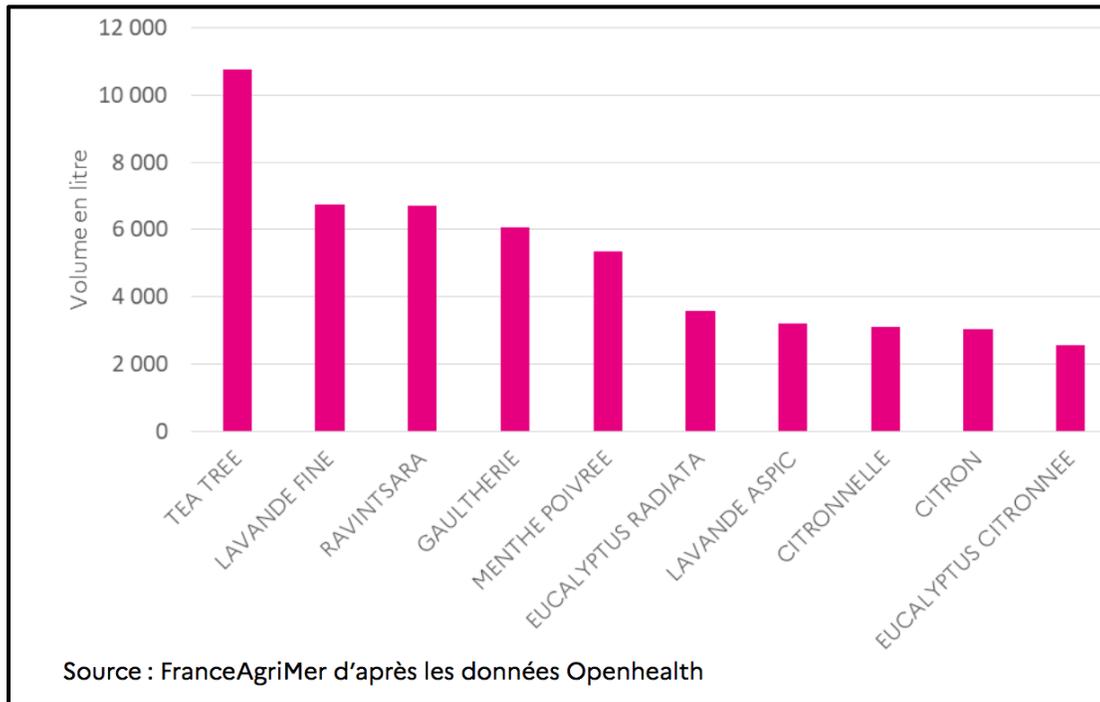
<https://www.franceagrimer.fr/fam/content/download/66864/document/MARCHE%20PPAM%20WEB.PDF?version=3>

MARCHÉ DES HUILES ESSENTIELLES

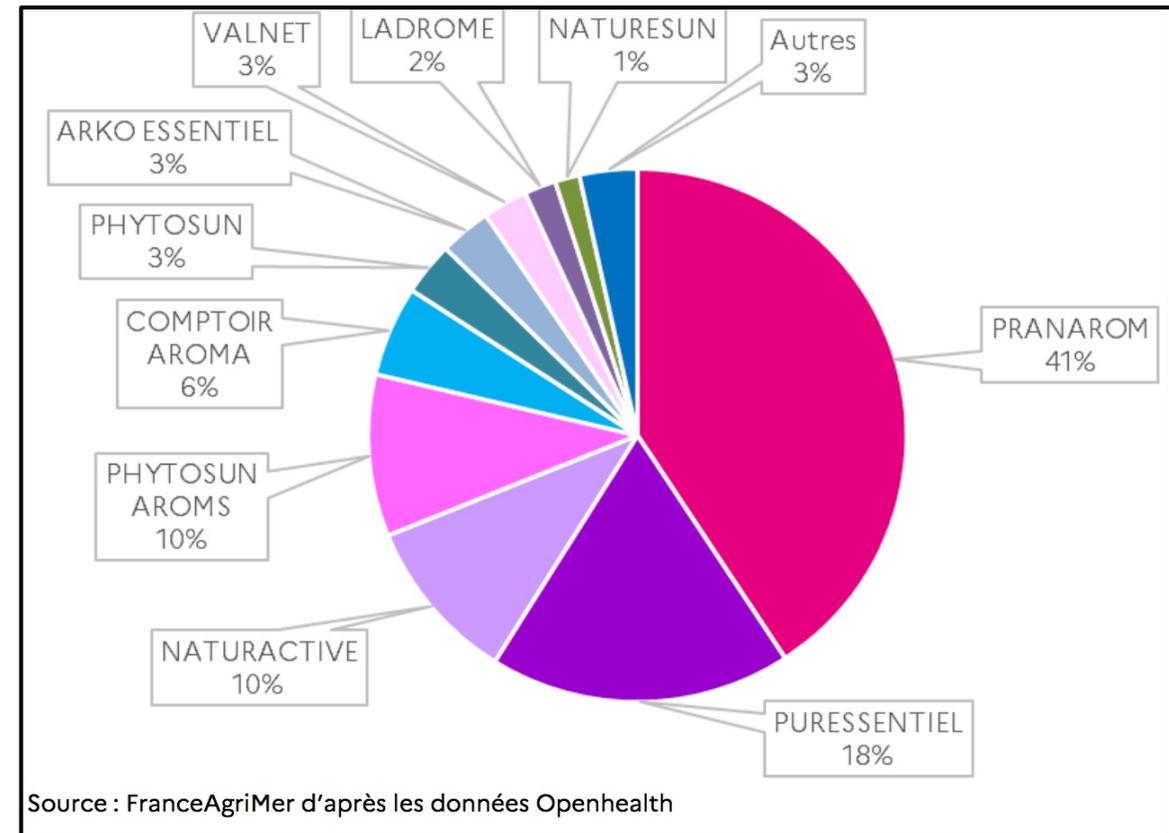
HE unitaire volume de vente global \approx 85 550 litres (2019)

Principales : tea tree, lavande fine, ravintsara, menthe poivrée

Volume de vente des principales HE en pharmacie et parapharmacie en 2019 (en France)



Répartition des ventes par marque d'HE unitaires en pharmacie et parapharmacie en 2019 (en France)



<https://www.franceagrimer.fr/fam/content/download/66864/document/MARCHE%20PPAM%20WEB.PDF?version=3>

Noms communs	Organes	Noms latins	Propriétés pharmacologiques principales
1) Arbre à thé = tea tree	Feuille	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Anti-infectieux polyvalent, immunostimulant, radioprotecteur, anti-inflammatoire
2) Lavande officinale	Sommités fleuries	<i>Lavandula officinalis</i>	Antispasmodique puissante, antalgique, stress, insomnies, toutes dermatose, cicatrisante puissante, brûlures, prévention de poux
3) Ravintsara	Feuille	<i>Cinnamomum camphora</i>	Antivirale de référence, immunostimulant, tonique nerveuse
4) Gaulthérie wintergreen	Feuilles	<i>Gaultheria procumbens</i>	Anti-inflammatoire (surtout vasculaire), antalgique, anticoagulant
5) Menthe poivrée	Feuilles et sommités fleuries	<i>Mentha x piperita</i>	Anti-infectieuse, tonique et stimulant (surtout hépatique et digestive, anti-nauséux, antalgique, anti-inflammatoire intestinale et urinaire, fatigue intellectuelle, mal de transport

Noms communs	Organes	Noms latins	Propriétés pharmacologiques principales
6) Eucalyptus radié	Rameaux feuillus (feuille)	<i>Eucalyptus radiata</i>	Anti-inflammatoire, antiviral puissant (infections ORL), anti-tussif, immunostimulant (plutôt pédiatrique), antiseptique (diffusion)
7) Lavande aspic	Sommités fleuries	<i>Lavande spica</i>	Brûlures sévères, détoxifiant (piqûres), expectorant et mucolytique, fongicide
8) Citronnelle de Ceylan	Herbe	<i>Cymbopogon nardus</i>	Anti-infectieux, anti-inflammatoire puissante, décongestion pelvienne, insectifuge (moustiques)
9) Citron jaune	Zeste	<i>Citrus limonum</i>	Tonique hépatique, fluidifiant sanguin, mal de transports, nausée, femme enceinte
10) Eucalyptus citronné	Rameaux feuillus (feuille)	<i>Eucalyptus citriodora</i>	Anti-inflammatoire puissante (rhumatismale, génito-urinaire), antalgique, antifongique, insectifuge

- Enfant
- Adolescent/étudiant
- Femme enceinte ou allaitante
- Familiale
- Été
- Hiver
- Voyage
- Bureau
- Sportif
- Senior



Trousses aromatiques contenant les HE indispensables

➤ La trousse de l'enfant

- **HE camomille romaine:** poussée dentaire, anti-choc nerveux
- **HE citron:** mal des transports (Attention ! HE à employer avec prudence)
- **HE hélicryse italienne:** coup, choc, bleu
- **HE lavande officinale :** agitation, insomnie, prévention poux, peux irrité, brûlure
- **HE ravintsara :** toute infection ORL, fièvre

➤ La trousse aroma de l'adolescent/étudiant

- **HE basilic exotique** : **fatigue cérébrale**, spasmes digestifs/gynéco (maux de ventre, douleurs des règles,,,))
- **HE laurier noble** : manque d'assurance le jour de l'examen
- **HE marjolaine des jardins** : stress, insomnie
- **HE menthe poivrée** : fatigue pendant les révisions

➤ La trousse aroma de la femme enceinte ou allaitante

- **HE camomille romaine** : stress, anxiété
- **HE gingembre** : constipation, nausée
- **HE lavande officinale** : insomnie
- **HE lentisque pistachier** : congestion des seins

➤ La trousse aroma familiale

- **HE ciste ladanifère** : hémorragies, saignements
- **HE estragon** : antispasmodique, hoquet, crampe musculaire, allergie respiratoire
- **HE gaulthérie couchée** : douleur articulaire, torticolis
- **HE girofle** : infections bucco-dentaires (aphte, gingivite, abcès, mal de dents...)
- **HE hélichryse italienne** : hématome (bleu)
- **HE lavande aspic** : brûlure, piqûre, blessure
- **HE lavande officinale** : universelle (si vous n'en avez qu'une, c'est elle)
- **HE menthe poivrée** : indigestion, migraine, douleurs
- **HE origan compact** : anti-infectieuse puissante

➤ La trousse aroma de l'été

- **HE lavande aspic** : piquêre d'insecte, morsure
- **HE lavande officinale** : brûlure, coup de soleil
- **HE origan compact** : contre turista ou toute autre infection (digestive respiratoire, urinaire)

➤ La trousse aroma de l'hiver

- **HE cyprès toujours vert** : toux sèche, **irritation**
- **HE eucalyptus radié ou globuleux** : toux grasse, infections des voies respiratoires (sinusite, bronchite...) (**Attention! aux CI**)
- **HE origan compact** : surinfection (sinusite ou bronchite suite à un rhume, une grippe...)
- **HE ravintsara** : antivirale (grippe, rhume)

➤ La trousse aroma de voyage

- **HE basilic exotique** : antispasmodique (digestif, musculaire, douleurs de règle)
- **HE citronelle de Java** : antimoustiques
- **HE gingembre** : constipation
- **HE girofle** : antiseptique, mal de dents
- **HE menthe poivrée** : indigestion, mal de transports
- **HE niouli** : herpès, zona
- **HE origan compact** : diarrhée, turista et toute infection ORL, urinaire, gynécologie, digestive

➤ La trousse aroma de bureau

- **HE arbre à thé** : antiseptique, anti-inflammatoire
- **HE eucalyptus radié** : diffusion assainissante, inhalation sèche
- **HE hélichryse italienne** : coup, hématome
- **HE lavande officinale** : brûlure, trouble nerveux
- **HE menthe poivrée** : migraine

➤ La trousse aroma de sportif

- **HE ciste ladanifère** : blessure qui saigne
- **HE estragon** : crampe musculaire
- **HE eucalyptus citronné** : infection articulaires et musculaires (tendinite, golf et tennis-elbow...)
- **HE gaulthérie couchée** : douleur tendineuse/articulaire (genou, pied)
- **HE hélichryse italienne** : hématome (bleu), entorse
- **HE menthe poivrée** : douleur forte

➤ La trousse aroma de senior

- **HE sauge sclarée** : bouffées de chaleur, troubles de la ménopause
- **HE gingembre** : constipation, troubles digestifs
- **HE romarin à verbénone** : déséquilibre métabolique, glycémie, cholestérol, mémoire
- **HE menthe poivrée** : fatigue
- **HE lavande officinale** : hypertension, insomnies, nervosité
- **HE cyprès de Provence** : circulation sanguine, fuites urinaires
- **HE lentisque pistachier** : prostatite
- **HE gaulthérie couchée** : rhumatismes, arthrose

Fiches complètes des 10 HE les plus vendues

Organe	Feuilles
SAM	<p>Alcool terpéniques (Monoterpénols) (30-50)% : terpinène-1-ol-4, a-terpinéol</p> <p>Terpènes (30%) : alpha et gamma terpinènes, terpinolène, paracymène (8-15%)</p> <p>Oxydes terpéniques (5-10%) : 1,8-cinéoles</p>
Propriétés thérapeutiques	<p>Anti-infectieux majeur à large spectre d'action (antivirales, antifongiques, antibactériennes)</p> <p>Immunostimulant</p> <p>Antalgique et anti-inflammatoire</p> <p>Radioprotecteur → Appliquer 3-4 gtt 1h:30 avant la séance sur la zone qui va recevoir les rayonnements (jamais diluer dans une HV, possibilité dans gel neutre aloe vera)</p> <p>Tonique générale</p>
Indications principales	<p>Infections bucco-dentaires: aphtes, gingivite, stomatite, abcès dentaire, infections buccales</p> <p>Blanchiment de l'émail dentaire</p> <p>Infection ORL: Otite, sinusites, pharyngites, angine</p> <p>Infections génitales : vaginite, vulvite, herpès génital</p> <p>Asthénie profonde, épuisement générale</p> <p>Prévention de brûlure de radiothérapie</p> <p>Parasitoses intestinales et cutanées</p>
Contre-indications	<p>Pas de CI générale mais les peaux sensibles ne peuvent pas l'utiliser pure (irritante)</p>
Précautions d'emploi	<p>En diffusion → Odeur désagréable → association pour masquer l'odeur et compléter l'action synergie</p> <p>Voie cutanée : dans un shampoing (2-3 gouttes) contre les poux, la gale</p> <p>Possible par VO (miel pour adoucir le goût → 1 à 6 gouttes)</p>



→ HE antivirale de référence



Organe

Feuilles

SAM

Oxydes terpéniques (65%) : 1,8 cinéole
Monoterpènes (15%) : α et β -pinène , pinène
Alcools terpéniques (10%) (Monoterpénols) : α -terpinéol , linalol
Esters terpéniques (10%) : acétate de terpényle, acétate de linalyle

Propriétés thérapeutiques

Antiviral (sur virus enveloppés) et immunostimulant (synergie du cinéole et terpinéol)
Anticatarrhale, expectorante
Rééquilibrante nerveuse, neurotonique
Immunorégulatrice
Neurotonique (cinéole) (**attention aux épileptiques**), tonique général !!

Indications principales

Pathologies /Infections virales (rhume, grippe, zona, herpès, hépatite, entérites ,varicelle, sinusite, otites, bronchites, mononucléase, méningite...) *
Asthénie nerveuse, fatigue physique
Difficulté d'endormissement

Contre-indications
mise en gade

Enfants < 3 ans
Patients asthmatiques
Bébe avec ATCD **familiaux convulsivants ou épileptique** (car neurotonique)
En France, CI chez les asthmatiques et les enfants < 3 ans

Organe	Sommité fleurie
SAM	<p>Esters terpéniques (50-55%) : acétate de linalyle (30-40%)*, de terpényl, de lavandulyle</p> <p>Alcools terpéniques (35-50%) : linalol, terpinène 1 ol 4, α-terpinéol, lavandulol</p> <p>Terpènes (5%) : pinènes, ocimènes</p> <p>Coumarines (tr-0.25%)</p>
Propriétés thérapeutiques	<p>Antispasmodique puissante</p> <p>Calmante, sédative, relaxante, antidépressive</p> <p>Anti-inflammatoire, antalgique remarquable</p> <p>Anti-infectieuse (antiseptique, antifongique, antivirale, antiparasitaire)</p> <p>Cicatrisante puissante, régénératrice cutanée</p> <p>Hypotensive</p>
Indications principales	<p>Dermatose infectieuses allergiques (acné, eczéma, psoriasis) et cicatricielles (brûlures)</p> <p>Troubles de sommeil (insomnies, cauchemars)</p> <p>Stress, anxiété, dépression, agitation, angoisses</p> <p>Prurit, brûlure, ulcère, plaie, escarre, dermite, couperose</p> <p>Hypertension artérielle</p> <p>Crampes, contractures et spasmes musculaires, rhumatismes</p>
Contre-indications	Aucune connue aux doses physiologiques et thérapeutiques
Précautions	Ne pas utiliser par voie orale



Organe	Feuilles
SAM	Esters : salicylate de méthyle (95 %)
Propriétés thérapeutiques	<p>Antispasmodique Anti-inflammatoire, antalgique, antirhumatismale, fébrifuge Rubéfiante, vasodilatatrice* Stimulante hépatocytaire Anticoagulant</p>
Indications principales	<p>Douleurs musculaires (crampes et contractures musculaire) et articulaires : tendinites, arthrite, arthrose, rhumatismes Fatigue hépatique Hypertension, céphalée, migraine, coronarite, artériosclérose</p>
Contre-indications	<p>Enfant et femme enceinte Traitement anticoagulant et allergie à l'aspirine*** Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur => dilution jusqu'à 20 % maximum****</p>
Précautions	Uniquement en usage externe (ni voie orale, ni diffusion)





Organe	Feuilles et sommités fleuries
SAM	Alcool terpénique (40-50%): menthol Cétones terpéniques (30-60%) : menthone Monoterpènes (2,5-18%): α et β -pinène, limonène (2,3%) Esters terpéniques (2,8-10%): acétate de menthyle
Propriétés thérapeutiques	Anti-infectieuse (antivirale, antibactérienne, antifongique, antiparasitaire) Tonique et stimulante: cardiotonique, hypertensive, utérotonique et stimulante digestive (stomachique, carminative, cholagogue, cholérétique, eupeptique, antiacide, antinauséux, reconstituant hépatocelulaire...) Antalgique, anesthésiante, antinociceptive Anti-inflammatoire intestinale et urinaire Anticatarrhale, mucolytique, expectorante Cardiotonique, hypertensive,
Indications principales	Insuffisance hépatopancréatique , indigestion, dyspepsies, nausée, vomissement, mal des transports Dystonies neurovégétative, asthénie, migraine, céphalées Zona, névrite virales, varicelle, herpès Rhinites, otites, sinusites, rhinopharyngites, angines Prurits et démangeaison (urticairre, eczéma) Cystites, colique néphrétique, prostatite Trouble de vision (d'origine circulaire), hypotension, lipothymie
Contre-indications	Bébé < 30 mois (menthol et menthone) Femmes enceintes et allaitantes Personnes épileptiques , toxique pour les personnes âgées Déconseillé chez les patients souffrant d' HTA (dans des protocoles de soins plus de 15 j) <u>Usage limité sur la peau</u> (très localisé sur front, trempes et lobes des oreilles)



Organe

Feuilles

SAM

Oxydes terpéniques (60-70%) : 1,8 cinéole
Alcools terpéniques (20%) : α -terpinéol
Monoterpènes (8%)

Propriétés thérapeutiques

Anti-infectieuse (antivirale puissante*, antibactérienne)
Anticatarrhale, expectorante, antitussif, décongestionnant bronchique**
Anti-inflammatoire
Stimulant immunitaire

Indications principales

Infections des voies respiratoires (bronchites, asthme, rhinites, pharyngites, sinusites...)
Toux grasse, asthme sécrétoire
Infections peau (acné) et muqueuse
Antiseptique (diffusion)

Contre-indications

Aucune connue aux doses physiologiques et thérapeutiques
Enfant < 3 ans
Voie orale → car non active

Précautions

Déconseillé dans les trois premiers mois de la grossesse, **ATCD convulsives, épileptiformes**



Surtout diffusion ou massage (dos, thorax ou plante des pieds)

Radié (à l'opposé de globuleux) intéressant en diffusion en asso. pr odeur et pr composition: très peu actif *per os*

Organe	Sommité fleurie
SAM	<p>Oxydes terpéniques (25-35%): 1,8 cinéole, linaloloxyde Alcools terpéniques (30%) : linalol, bornéol, terpinène 1 ol 4, α-terpinéol Cétones terpéniques (10%) : camphre Terpènes (3-10%) : pinènes, camphène Coumarines (tr-0.2%)</p>
Propriétés thérapeutiques	<p>Anticatarrhale, expectorante, mucolytique Antalgique, analgésique Cicatrisante* Anti-infectieuse à large spectre (antiseptiq, antifongique +++, antivirale, antibac. moy.) Coupe-feu (arrête les brûlures) Tonique générale, cardiotonique Antitoxique (anti-venin)</p>
Indications principales	<p>Brûlures sévères**, plaies atones, ulcères, escarres, psoriasis Piqûres d'animaux venimeux (guêpe, méduse, scorpion) Infections catarrhales sphère ORL et respir. : bronchite, laryngite, sinusite, rhinite, otite*** Acné suintante, plaies infectées, mycoses cutanées</p>
Contre-indications	Aucune connue aux doses physiologiques et thérapeutiques
Précautions	Déconseillé durant les trois premiers mois de la grossesse

Organe	Herbe
SAM	Aldéhydes terpéniques (35-65%) : citronnellal Alcools terpéniques (30-40%) : géraniol, citronnelol Esters terpéniques (10 %) : acétate de citronnelol
Propriétés thérapeutiques	Anti-inflammatoire, antalgique Anti-infectieux (antibactérienne moyenne, antifongique) Insectifuge (répulsive des moustiques) Déodorante et antiseptique atmosphérique
Indications principales	Arthrites, arthroses, tendinites, rhumatismes Répulsion des moustiques (préventif et curatif)*
Contre-indications	Aucune connue aux doses physiologiques et thérapeutiques Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur => diluer jusqu'à 30 % max
Précautions	Déconseillé dans les trois premiers mois de la grossesse Contenant des allergènes => test de tolérance préliminaire chez les patients au terrain allergique **



Organe	Herbe
SAM	Alcools terpéniques (35%) : géraniol (18%), bornéol, citronnellol Aldéhydes terpéniques (10-15%) : citronnellal Esters terpéniques (10 %) : formiate de géranyle Ethers terpéniques (10 %) : isoeugénol méthyl-éther
Propriétés thérapeutiques	Anti-infectieux (antibactérienne, antifongique) Anti-inflammatoire puissant Antispasmodique Insectifuge (répulsive idéale des moustiques) Antiseptique aérienne
Indications principales	Congestions et douleurs pelviennes Colite spasmodique, entérocolite infectieuse Arthrites, arthroses, rhumatismes Répulsion des moustiques
Contre-indications	Aucune connue aux doses physiologiques et thérapeutiques



Petit grain bigaradier (orange amère)

Citrus aurantium ssp aurantium var amara - Rutacées

Esters terpéniques

Organe

Feuilles

SAM

Monoterpénols (30-40%) : linalol (20-27%), terpinéol
Esters (50-70%) : acétate de linalyle (45-55%)
Monoterpènes (10%) : myrcène, ocimène

Propriétés thérapeutiques

Rééquilibrante nerveuse
Digestive, stomachique, antispasmodique
Anti-inflammatoire
Antalgique, anti-infectieuse (antibactérienne : staph, pneumo)

Indications principales

Dystonie neurovégétative
Rhumatismes (d'origine nerveuse) et autres états inflammatoires locomoteurs
Infections et inflammations du tissu cutané :eczéma, acné, furoncle, urticaire, psoriasis
Spasmes douloureux
Stress, agitation, difficulté d'endormissement
Cours Poitiers:
Tensions digestives d'origine nerveuse (aérophagie, hoquet, nausées, vomissements)
Neutralise les tensions nerveuses et leurs conséquences, elle tempère les émotions exacerbées (irritabilité nerveuse, anxiété, insomnie, crise de panique, dépression, hypersensibilité)

Contre-indications

Aucune connue aux doses physiologiques et thérapeutiques

Utilisation

Utilisation en diffusion ou en **massage sur le plexus solaire**, digestifs, plantes de pieds, poignets
En massage ou en application pour les dermatoses
Envisageable en tisane, pour améliorer la qualité du sommeil : 2 gtttes d'HE + miel ds eau chaude



Organe

Feuilles

SAM

Aldéhydes terpéniques (40-80%) : Citronnellal *
Alcools terpéniques(15-20%) : Citronnelol
Oxydes terpéniques (< 1%) : 1,8 cinéole **

Propriétés thérapeutiques

Anti-inflammatoire puissante, antirhumatismale
Antalgique, sédatif, calmante, apaisante
Anti-infectieux (antiseptique, antifongique)
Insectifuge (répulsive idéale des moustiques)



Indications principales

Infection articulaires et musculaire : inflammation, douleurs, arthrose, rhumatismes, arthrite, polyarthrite, tendinites
Troubles cutanées (eczéma, herpès, zona, démangeaisons, mycoses, pied d'athlète)
Insectifuge et application sur des piqûres d'insectes
Infections gynécologiques (vaginite) et urinaire (cystite)

Contre-indications

Aucune connue aux doses physiologiques et thérapeutiques
Irritation cutanée possible à l'état pur (surtout sur peaux fragiles et sensibles) => Diluer jusqu'à 50 % maximum

Précautions

Déconseillé dans les trois premiers mois de la grossesse