



UNIVERSITÉ DE
MONTPELLIER



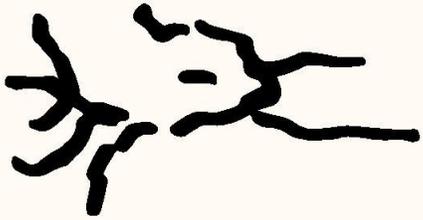
Phytothérapie à l'Officine

DFASPI OFFICINE

Plantes actives sur le système nerveux

Dr Léo Faïon | Dr Julien Antih | Dr Claire Vigor

Laboratoire de PHARMACOGNOSIE, PHYTO-AROMATHÉRAPIE



24.03.2025

Plantes calmantes, relaxantes, anxiolytiques, tranquillisantes

Nom français	Mélisse officinale
Nom latin	<i>Melissa officinalis</i> L.
Famille	Lamiaceae
Droque utilisée	Feuilles



Propriétés à retenir

- Anxiolytique → +++ avec Valériane
- Sédatif → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- Nervosité, insomnies, anxiété
- Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes calmantes, relaxantes, anxiolytiques, tranquillisantes

Nom français	Ballote fétide
Nom latin	<i>Ballota nigra</i> L.
Famille	Lamiaceae
Droque utilisée	Sommités fleuries



Propriétés à retenir

- Anxiolytique, Sédative inducteur du sommeil
- Antispasmodique

Indications thérapeutiques

- Anxiété, troubles mineurs du sommeil
- Toux quinteuses spasmodiques
- Spasmes digestifs

respiratoire

digestif

Précaution / Contre-indication

Déconseillée pendant la grossesse

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes calmantes, relaxantes, anxiolytiques, tranquillisantes

Nom français	Lavande vraie
Nom latin	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.
Famille	Lamiaceae
Droque utilisée	Sommités fleuries



Propriétés à retenir

- Anxiolytique (linalol), Sédatif léger
- Antispasmodique

Indications thérapeutiques

- Nervosité, fatigue, troubles du sommeil
- Anxiété lors de la ménopause

Précaution / Contre-indication

Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse
Éviter les traitements prolongés

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes calmantes, relaxantes, anxiolytiques, tranquillisantes

Nom français	Tilleul à petites et grandes feuilles
Nom latin	<i>Tilia cordata</i> Mill. <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
Famille	Tiliaceae
Droque utilisée	inflorescences et aubier

Propriétés à retenir

- Anxiolytique, sédative
- Antispasmodique (aubier = phluoroglucinol)

Indications thérapeutiques

- Anxiété, troubles mineurs du sommeil
- Spasmes

Précaution / Contre-indication

Eviter en cas de calculs urinaires et biliaires de grande taille



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes sédatives

Nom français	Passiflore
Nom latin	<i>Passiflora incarnata</i> L.
Famille	Passifloraceae
Drogue utilisée	Parties aériennes



Propriétés à retenir

- Sédative**, anxiolytique
- Inducteur du sommeil** (en améliore la qualité)

Indications thérapeutiques

- Insomnies causées par excitation de fin de journée
- Anxiété et agitation (effet comparable à oxazepam)

Précaution / Contre-indication

Rares effets secondaires (tachycardies, nausées, vomissements)
Interactions possibles avec les benzo (lorazepam)

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes sédatives

Nom français	Coquelicot
Nom latin	<i>Papaver rhoeas</i> L.
Famille	Papaveraceae
Drogue utilisée	Pétales



Propriétés à retenir

- Sédative léger
- Antitussif (dérivés dopaminergiques et neuroleptiques)

Indications thérapeutiques

- Trouble du sommeil chez l'enfant
- Toux irritative chez l'enfant
- Anxiété, nervosité, émotivité

respiratoire

Précaution / Contre-indication

Intoxications rares (> 250 g)

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes sédatives

Nom français	Pavot de californie
Nom latin	<i>Eschscholtzia californica</i> Cham.
Famille	Papaveraceae
Drogue utilisée	Parties aériennes



Propriétés à retenir

- Hypnotique et inducteur du sommeil
- Sédative, anxiolytique (benzodiazépine-like)

Indications thérapeutiques

Anxiolytique à faible dose - sédatif à forte dose
Insomnies, surtout dues à l'endormissement difficile et anxiété

Précaution / Contre-indication

CI en cas de glaucome (sanguinarine)
Risques élevés d'inhibition cytochrome P450 sauf si infusion

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes sédatives

Nom français	Valériane officinale
Nom latin	<i>Valeriana officinalis</i> L.
Famille	Caprifoliaceae
Drogue utilisée	rhizome



Propriétés à retenir

- Hypnotique, améliore la structure et la qualité du sommeil
- Anxiolytique (benzo-like) → +++ avec Mélisse

Indications thérapeutiques

- Insomnies d'endormissement : améliore la qualité du sommeil chez les femmes ménopausées
- Ruminations anxieuses, exposition chronique au stress

Précaution / Contre-indication

Eviter chez la femme enceinte
Risque interactions avec les benzo

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes sédatives

Nom français	Aubépine
Nom latin	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.
Famille	Rosaceae
Drogue utilisée	Sommités fleuries



Propriétés à retenir

Inducteur du sommeil, anxiolytique

Indications thérapeutiques

- i. Troubles mineurs du sommeil
- ii. Surmenage, nervosité, irritabilité, hyperémotivité
- iii. Insuffisance cardiaque et coronarienne légère
- iv. HTA modérée

cardio

Précaution / Contre-indication

Attention si troubles cardiaques: tropisme cardiaque et vasculaire

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes troubles de l'humeur

Nom français	Millepertuis
Nom latin	<i>Hypericum perforatum</i> L.
Famille	Hypericaceae
Droque utilisée	Sommités fleuries

Propriétés à retenir

- Antidépresseur lié à la recapture des neuromédiateurs
- Anxiolytique, sédative

Indications thérapeutiques

États dépressifs (dépression légère à modérée)

- Surtout dépression saisonnière
- Lors de fatigue nerveuse ou changement physio (ménopause)

Précaution / Contre-indication

Photosensibilisante

Intéraction médicaments à faible marge thérapeutique
car induction enzymatique du cytochrome P450



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes troubles de l'humeur

Nom français	Houblon
Nom latin	<i>Humulus lupulus</i> L.
Famille	Cannabaceae
Drogue utilisée	Cônes femelles



Propriétés à retenir

- Oestrogénique puissante
- Antalgique, sédative

Indications thérapeutiques

Troubles de l'humeur liés aux hormones (ménopause)

Instabilité, hyperexcitabilité

Insomnies d'endormissement lors de la ménopause

Précaution / Contre-indication

CI dans les cancers hormonodépendants (seins, cols de l'utérus)

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes troubles de l'humeur

Nom français	Safran
Nom latin	<i>Crocus sativus</i> L.
Famille	Iridaceae
Drogue utilisée	stigmates



Propriétés à retenir

- Antidépresseur** lié à la recapture des neuromédiateurs
- Immunomodulateur
- Hépatoprotecteur, rénoprotecteur, neuroprotecteur (flavonoïdes)

Indications thérapeutiques

- États dépressifs (dépression légère à modérée)
- Prévention démences séniles (Alzheimer)
- Stéatose hépatique non-alcoolique

Précaution / Contre-indication

Toxique à forte dose (5-10 g)
Inhibition de l'agrégation plaquettaire à dose élevée (> 1.5g)
CI femme enceinte - avortement (> 10g)

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Psychostimulantes

Nom français	Café vert
Nom latin	<i>Coffea arabica</i> L.
Famille	Rubiaceae
Drogue utilisée	graines



Propriétés à retenir

- Psychostimulant** : ++ éveil, diminue sensation de fatigue
- Inotrope positive : ++ débit cardiaque, ++ vasodilat périphérique
- Stimule la fonction rénale = diurétique léger

Indications thérapeutiques

Crise migraineuse : ++ avec les analgésiques

Lypolyse graisseuse (> 5%)

Précaution / Contre-indication

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Psychostimulantes

Nom français	Thé vert
Nom latin	<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze
Famille	Theaceae
Drogue utilisée	feuilles



Propriétés à retenir

- Psychostimulant : caféine complexée, libération retardée
- Anti-inflammatoire, anti-oxydant (polyphénols)

Indications thérapeutiques

- Essentiellement boisson d'agrément
- Conseillé dans maladies associées au syndrome métabolique
Obésité, diabète (réduction des radicaux libres)

Précaution / Contre-indication

Diminution de l'absorption de médicaments par les tanins
Inhibition de l'absorption du fer

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Psychostimulantes

Nom français	Kolatier
Nom latin	<i>Cola acuminata</i> Schott & Endl.
Famille	Malvaceae
Drogue utilisée	graines



Propriétés à retenir

- Psychostimulant** : caféine complexée, libération retardée
- Adaptogène

Indications thérapeutiques

Asthénies

Précaution / Contre-indication

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Psychostimulantes

Nom français	Maté vert
Nom latin	<i>Ilex paraguariensis</i> A.St.-Hil.
Famille	Aquafoliaceae
Drogue utilisée	feuilles



Propriétés à retenir

- Psychostimulant** : caféine complexée, libération retardée
- Neuroprotecteur
- Inhibition de l'adipogenèse, réduit absorption du glucose
- Anti-inflammatoire, anti-oxydant

Indications thérapeutiques

- Asthénies mentales et physiques
- Prise de poids, obésité
- Prévention maladies neurodégénératives (Alzheimer et Parkinson)

Précaution / Contre-indication -

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Psychostimulantes

Nom français	Guarana
Nom latin	<i>Paullinia cupana</i> Kunth.
Famille	Aquafoliaceae
Drogue utilisée	graines



Propriétés à retenir

- Psychostimulant** : caféine complexée, libération retardée
- Neuroprotecteur (neurones dopaminergiques)
- Augmentation de la diurèse, de la glycolyse et de la lipolyse

Indications thérapeutiques

- Asthénies court terme
- Prévention maladies neurodégénératives (Parkinson)
- Adjuvant des régimes amaigrissants

Précaution / Contre-indication

Plus riche en caféine que café/thé → 80mg vs 10-30mg max
Interactions pharmacocinétiques (CYP1A2) et pharmacodynamiques (sédatifs, antihypertenseurs, triptans).

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Immunostimulantes

Nom français	Griffe de chat
Nom latin	<i>Uncaria tomentosa</i> DC.
Famille	Rubiaceae
Drogue utilisée	Écorce de la tige

Propriétés à retenir

- ❑ Immunomodulatrice, Immunostimulante
- ❑ Anti-inflammatoire et anti-oxydant (neuroprotecteur)
- ❑ Semble empêcher le développement des tumeurs

Indications thérapeutiques

- Maladies inflammatoires articulaires (Polyarthrite rhumatoïde)
- Potentialités dans maladie d'Alzheimer

Précaution / Contre-indication

Éviter grossesse et allaitement (propriétés contraceptives)
Éviter en cas de maladie de Parkinson, risque d'aggravation
Cas suspects de néphropathies



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Immunostimulantes

Nom français	Echinacée pourpre
Nom latin	<i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench.
Famille	Asteraceae
Drogue utilisée	Racine



Propriétés à retenir

Immunostimulante

- Anti-inflammatoire
- Antiviral, antibactérien

Indications thérapeutiques

- Prophylaxie et traitement des infections bactériennes et virales
- Traitement local des retards de cicatrisation et des dermatites

Précaution / Contre-indication

Prudence en cas de maladies auto-immunes
Interactions possibles avec le CYP450
CI avec immunosuppresseurs et stéroïdes.

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Adaptogènes

Nom français	Eleuthérocoque
Nom latin	<i>Eleutherococcus senticosus</i> Maxim.
Famille	Araliaceae
Droque utilisée	Racines



Propriétés à retenir

- Adaptogène** : ++ stress physique du sportif
- Anti-fatigue : réduit la prod. cortisol induite par stress

Indications thérapeutiques

- Asthénies physiques et sexuelles
- Préparation aux efforts sportifs

Précaution / Contre-indication

Prudence:
Inhibe CYP1A2/2C9 : surveiller médicaments à marge étroite.
Risque d'hypoglycémie, d'hypokaliémie (usage prolongé)

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Adaptogènes

Nom français	Rhodiola
Nom latin	<i>Rhodiola rosea</i> L.
Famille	Crassulaceae
Drogue utilisée	Racines et rhizomes



Propriétés à retenir

- ❑ **Adaptogène** : ++ stress physique, mental et émotionnel
- ❑ **Anti-fatigue** : réduit la prod. cortisol induite par stress

Indications thérapeutiques

- Asthénies, fatigue due au stress émotionnel
- Résistance au stress physique et mental
- Baisse de mémoire

Précaution / Contre-indication

CI pendant la grossesse

Interaction avec médicaments à marge étroite (CYP3A4), et potentialise effets d'antidiabétiques, antihypertenseurs, anticoagulants.

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Adaptogènes

Nom français	Schisandra
Nom latin	<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.
Famille	Schisandraceae
Droque utilisée	Fruits



Propriétés à retenir

- Adaptogène** : ++ stress, identique au Ginseng
- Neuroprotecteur et stimulant cognitif : ++ mémoire, concentration
- Hépatoprotecteur

Indications thérapeutiques

- Asthénies, fatigue
- Pertes de mémoire, irritabilité
- Hépatites toxiques et virales

digestif

Précaution / Contre-indication

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :



Plantes Adaptogènes

Nom français	Ginseng
Nom latin	<i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer
Famille	Araliaceae
Droque utilisée	Racines



Propriétés à retenir

- Adaptogène** : ++ perf physique et intellectuelles
- Neuroprotecteur et stimulant cognitif : ++ mémoire, concentration
- Antidiabétique : régule la glycémie, ++ tolérance au glucose

Indications thérapeutiques

- Fortification en période de fatigue, de déclin des capacités de travail et de concentration
- Support dans le syndrome métabolique

Précaution / Contre-indication

CI grossesse, enfant, HTA non contrôlée, cancers hormonodépendants.
Action sur CYP450 et inhibition possible de la glycoprotéine-P
Attention : anticoagulants, IMAO, triptans, digitaline

Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

