Fiche d'information

(Phytothérapie)

Divers

Qu'est-ce qu'est la phytothérapie ?

Phytothérapie vient du grec « phyton » = la plante, le végétal et « therapeuein » = soigner. La phytothérapie est donc le soin par les plantes. Depuis l'antiquité, certaines plantes sont utilisées à des fins médicales pour soulager certains maux : on parle de plantes médicinales.

Les moyens de recherche actuels ont permis de déterminer quelles sont dans une plante les **substances actives pour soulager certains symptômes**. Ces substances actives peuvent être extraites et/ou modifiées chimiquement pour produire les médicaments dits « classiques ».

Ex: Pavot Extraction de l'opium Modifications chimiques Morphine

Cette démarche permet d'**augmenter l'efficacité** d'une molécule d'origine naturelle et d'en **diminuer les effets indésirables**. Les médicaments issus de ce processus peuvent être appelés « thérapeutique classique ».

La grande différence entre phytothérapie et thérapeutique classique est que la plante contient un mélange complexe de substances actives alors que le médicament classique contient une substance active « pure ».

L'efficacité et les effets indésirables des thérapeutiques classiques sont donc mieux connus et plus prévisibles que ceux des plantes. Ces médicaments sont donc plus sûrs d'emploi et plus utilisés.

De plus, la plante va produire différentes substances actives en proportions variables selon les espèces et les conditions de culture. Elle peut aussi contenir des substances toxiques à taux variable.

LA PHYTOTHÉRAPIE EST DONC UNE THÉRAPEUTIQUE CHIMIQUE COMPLEXE.

Présentation des médicaments de phytothérapie

Plantes séchées :

feuilles séchées, racines séchées, fleurs séchées...

Celles qui sont vendues en pharmacie sont très contrôlées: on regarde la composition, la contamination par les micro-organismes (champignons...)...

les plantes séchées sont retrouvées sous différentes formes pharmaceutiques :

- Plantes en sachet-dose: administrées en tisanes
- Gélules de plantes séchées : ex: Arkogélules®

Extrait de plante :

extraction de la substance active contenue dans la plante par un procédé chimique: souvent à l'aide d'un solvant (surtout l'alcool)

cet extrait est ensuite dosé et conditionné :

- En gélules d'extrait de plante: ex : Elusane®
- En comprimés
- En solution buvable
- En teinture mère

Association de plantes :

on peut retrouver des mélanges de plantes séchées, des mélanges d'extraits de différentes plantes connues pour avoir un effet sur un symptôme précis.

Exemple : mélange pour tisanes : indication : anxiété et troubles du sommeil : valériane + aubépine + passiflore

Intérêt de la phytothérapie

En pharmacie de ville, on conseille la phytothérapie aux personnes recherchant une thérapeutique alternative aux thérapeutiques classiques.

La phytothérapie peut être proposée si les troubles sont légers à modérés. Dans le cadre de pathologies sévères ou graves, le patient est réorienté vers un médecin traitant. Elle sera donc proposée pour certains patients accompagnés de conseils pharmaceutiques : Plan de prise, posologie, durée de traitement,...

Si à la fin du traitement proposé les troubles sont toujours présents, le patient sera orienté vers un médecin.

Limites de la phytothérapie

Il existe un doute sur l'efficacité: en effet, certaines plantes ont des propriétés thérapeutiques connues mais leurs effets n'ont pas toujours été prouvés.

La composition n'est jamais exactement connue: on a donc des difficultés à prévoir l'efficacité et/ou les effets indésirables.

La plante est à l'origine d'interactions chimiques avec de nombreux traitements médicamenteux classiques → difficultés à concilier les deux types de thérapeutiques.

Beaucoup de plantes médicinales sont très toxiques. C'est pourquoi certaines sont vendues uniquement en pharmacie. Ces plantes bénéficient de contrôles sanitaires et toxicologiques importants avant commercialisation.

La complexité de la composition augmente le risque d'allergies aux médicaments de phytothérapie : exemple : personnes allergiques aux pollens.

Intérêt et limite de la phytothérapie en psychiatrie

Intérêt :

Le millepertuis, commercialisé en gélule d’extrait de plantes dans les manifestations dépressives légères et passagères, est inadapté au traitement de la dépression sévère. Il faut signaler de nombreuses interactions médicamenteuses : contraception orale, certains antidépresseurs, certains antimigraineux, photosensibilisation...

La valériane a des propriétés sédatives qui ont un intérêt dans la prise en charge des troubles du sommeil légers à modérés. Le plus souvent la valériane sera associée à la passiflore et l'aubépine dans cette indication.

Limite :

Les patients qui sont dans une démarche de recherche de thérapeutiques alternatives doivent être informés des limites de la phytothérapie qui n'a jamais démontré son efficacité dans la prise en charge des maladies psychiques.

Plantes vendues sur internet et autres lieux de commerce

ATTENTION DANGER

Beaucoup de sites Internet plus ou moins contrôlés proposent la vente de divers mélanges de plantes médicinales. La plupart des produits ne sont pas conformes aux législations en vigueur sur la mise sur le marché des produits de santé.

Certains de ces produits peuvent être très dangereux car toxiques :
Exemple : Kava-kava : plante qui était indiquée pour la sédation, l'anesthésie, le bien-être. Cette plante vendue sur internet s'est révélée très toxique sur le foie et fut à l'origine de 30 cas d'hépatites graves, à l'origine de 4 transplantations hépatiques (du foie) et d'un décès.

L'ACHAT DE CE TYPE DE PRODUITS SUR INTERNET EST DONC FORTEMENT DÉCONSEILLÉ.

La publicité peut être mensongère : on attribue à un produit de multiples vertus alors qu'il se révèle finalement être inefficace. Le produit proposé peut être interdit en France à cause de son inefficacité et/ou de sa toxicité.

À retenir

Les effets attribués à une plante sont connus (usages traditionnels) mais pas forcément démontrés.

L'efficacité et les effets indésirables des produits de phytothérapie sont moins bien connus que ceux des thérapeutiques classiques qui constituent donc des médicaments plus sûrs d'emploi.

Les plantes médicinales utilisées en phytothérapie sont des médicaments et sont donc vendus en pharmacie accompagnés de conseils d'emploi.

L'utilisation de la phytothérapie nécessite un respect des posologies, d'un plan de prise, et de la durée du traitement comme en thérapeutique classique.

Consulter rapidement votre médecin si les troubles ne se sont pas améliorés par le traitement de phytothérapie.

Éviter l'automédication avec les remèdes de phytothérapie en raison des interactions multiples.

La phytothérapie peut être une alternative intéressante à certains traitements dans le cadre de troubles légers à modérées.

Pour le patient souffrant de troubles psychiques, la phytothérapie peut avoir un intérêt en association avec une thérapeutique classique, dans certains cas, en dehors de l'hôpital et sur décision médicale.

LA PHYTOTHÉRAPIE N'EST PAS UNE MÉDECINE DOUCE
MAIS UNE THÉRAPEUTIQUE CHIMIQUE COMPLEXE.

N’OUBLIEZ PAS DE SIGNALER TOUT TRAITEMENT DE PHYTOTHÉRAPIE À VOTRE MÉDECIN

Cette fiche d'information a été réalisée par les professionnels de santé du Réseau P.I.C. (Psychiatrie- Information - Communication).
Toutefois, cette fiche est un support d'information non exhaustif qui doit vous permettre d'en parler plus largement avec votre médecin ou pharmacien.
© Copyright réseau PIC – 2026