

Phyto-aromathérapie = médecine traditionnelle reconnue par l'OMS et l'Agence européenne du médicament

Produits de phyto-aromathérapie à l'officine : ayant plusieurs statuts réglementaires

1/ Médicaments traditionnels

- ⇒ Réglementation européenne du médicament traditionnel à base de plantes
- ⇒ Reconnaissance d'indications thérapeutiques basée sur un usage traditionnel
- ⇒ Pour certains validation par des études cliniques : usage dit « bien établi »
- ⇒ Monographie précisant les conditions d'utilisation (posologies, contre-indication, précautions d'emploi : <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/herbal-products/european-union-monographs-list-entries>)

2/ Compléments alimentaires

- ⇒ Liste de plantes autorisées dans les compléments alimentaires
- ⇒ Pas d'indication thérapeutique
- ⇒ Très peu d'allégation de santé validées pour le moment

3/ Dispositifs médicaux

- ⇒ Rien de spécifique pour les plantes,
- ⇒ Indication thérapeutique possible
- ⇒ réglementation européenne très souple pour le moment

4/ Produits cosmétiques

- ⇒ Réglementation générale des cosmétiques
- ⇒ Pas d'indication thérapeutique possible

1

PHYTOTHERAPIE		AROMATHERAPIE <i>recommandations générales : diapo 55</i>	
 Tisanes	 Gélules de Poudres de plantes (plantes broyées en gélules)	 Huiles essentielles (HE) « unitaires » Pures, non diluées 30-35 mg d'HE pure /goutte (flacon « codigoutte ») En moyenne 35 gouttes / ml	
Extraits Extraits liquides  EPS, SIPF Ampoules buvables	Extraits secs  Gélules d'extraits secs 	Formules complexes – HE diluées, excipients Médicament  Dispositif médical  Complément alimentaire 	

SYSTÈME RESPIRATOIRE ORL

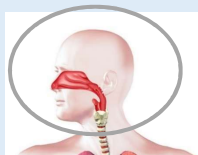
PHYTO ET AROMA



3

Voies respiratoires hautes – Sphère nasale et +/- oropharyngée

Visée Symptomatique : nez+gorge



Congestion nasale
Écoulement
Irritation muqueuse
nasale / muqueuse
oropharyngée
Toux d'irritation
Mal de gorge
Difficulté à avaler

▪ Voie locale

Usage Local (nez)

Antiseptique local

⇒ Plantes à HE+++ : 1,8-cinéole, thymol, pinènes...

+ Décongestionnante/antiinflammatoire

⇒ Plantes à HE : 1,8 cinéole/menthol/camphre

⇒ Plantes à tanins/mucilages

⇒ Plantes antiinflammatoires (inflammation++/rhinite allergique)

• Voie orale=voie locale formes liquides

Idem – en infusions ou mélanges de teintures-mères, extraits secs
pastilles/collutoires...

Application locale à renouveler toutes les 2h

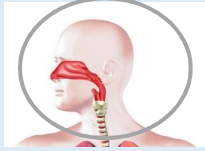
Visée générale

– voie orale

Selon sévérité : Plantes « immunostimulantes » : raccourcissement durée et
sévérité des symptômes : Echinacée++ Autres

Toux sèche d'irritation – voies respiratoires hautes

Symptomatique :



Toux

- « *sèche* »
d'irritation

• Toux d'irritation oropharyngée

Voie orale=voie locale formes liquides

Antiseptique local

⇒ Plantes à HE+++ : 1,8-cinéole, thymol, pinènes...

+ Décongestionnante/antiinflammatoire

⇒ Plantes à HE : 1,8 cinéole/menthol/camphre

⇒ Plantes à tanins/mucilages

⇒ Plantes antiinflammatoires (inflammation++/rhinite allergique)

Infusions ou mélanges de teintures-mères, extraits secs pastilles/collutoires...

Renouveler toutes les 2h

Voie orale=générale

Selon sévérité : Plantes « immunostimulantes »,

Echinacée++raccourcissement durée et sévérité des symptômes

Autres : « sudorifiques »

Toux spasmodiques +/- productive – voies respiratoires basses

Symptomatique voie locale



• Toux spasmodique – +/- inflammation des bronches

Voie locale : voies respiratoires - inhalations

Antiseptique local

⇒ Plantes à HE+++ antiseptiques et mucolytiques : 1,8-cinéole, pinènes., (thymol)

+ Décongestionnante/antiinflammatoire

⇒ Plantes à HE : 1,8 cinéole/menthol/camphre

⇒ Plantes balsamiques

Voie locale : voie topique (thoracique/dorsale)

Plantes à HE+++ : antiseptiques et mucolytiques (1,8-cinéole, pinènes)

Voie orale=générale

En infusions ou mélanges de teintures-mères, extraits secs

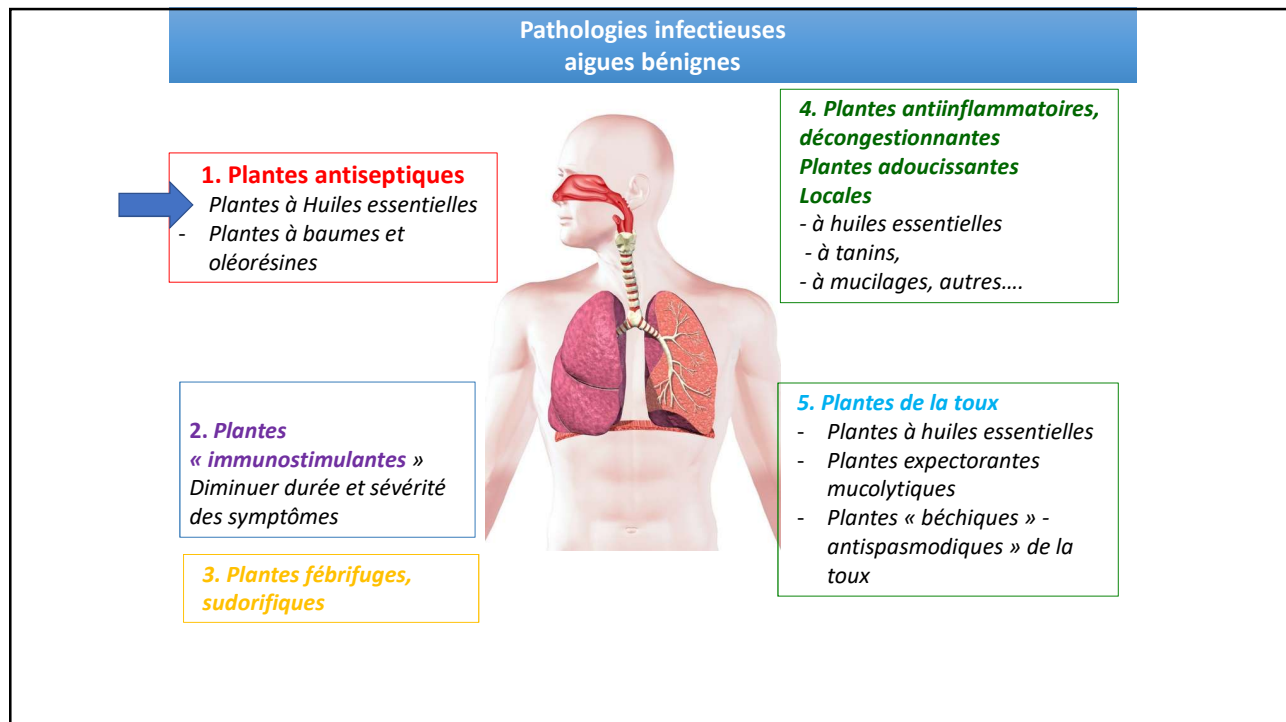
⇒ Plantes mucolytiques – expectorantes

⇒ Plantes « béchiques » - antispasmodiques de la toux

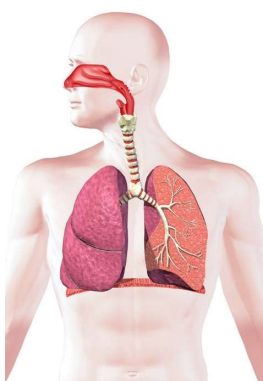
⇒ Selon sévérité : Plantes « immunostimulantes »,

Echinacée++raccourcissement durée et sévérité des symptômes

Autres : « sudorifiques »



**Pathologies infectieuses
aigues bénignes**



	Antiseptiques	<i>Plantes expectorantes, mucolytiques,</i>	<i>Antiinflammatoires, décongestionnantes</i>
A 1,8-cinéole	XXXX (antiviral+++)	XXXX	XXX
A pinènes	XXX	XXXX	XXX
Menthol/Camphre	XX	XX	XXXX
A « phénols » Thymol/carvacrol	XXXX (antibactérien+++)	XX	XX
Cinnamaldéhyde Eugénol	XXXX (antibactérien+++)	XX	XX



Infections virales aiguës : rhumes, toux, irritation pharyngée
HE à 1,8-cinéole et terpinen-4-ol Tea-tree



			Orale*	Cutanée* /muqueuse	Respiratoire*
Eucalyptus globuleux <i>Eucalyptus globulus, E. polybractea, E. smithii</i> – Myrtaceae EMA_tradi toux-rhumes	feuille	1,8-cinéole (> 70 %), α-pinène 0,05-10 %, camphre < 0,1 %	EMA Adultes: Posologie courante : 2-3 gouttes (5 max) 2 à 5 fois par jour Enfant > 6 ans 1 goutte 2 fois /jour	EMA Adultes, enfants > 6 ans : Application sur le thorax Ou muqueuse nasale HE diluée à 10% dans un excipient Enfants (> 30 mois) : Application sur le thorax HE diluée à 3% dans un excipient Muqueuse nasale : âge limite variable selon la marque du produit - vérifier	EMA Inhalation >12 ans 3 à 8 gouttes dans un inhalateur Diffusion chambre enfant : 2-4 gouttes dans un bol/humidificateur (sauf nourrissons voir recommandations générales HE)
Arbre à thé, Tea-tree <i>Melaleuca alternifolia</i> Myrtaceae EMA_trade – irritation oropharyngée	feuille	Terpinen-4-ol (> 30 %), γ-terpinène (10-28 %)	EMA Adultes Gargarismes : 0.17-0.33 ml/verre d'eau		

9

Infections virales aiguës : rhumes, toux, irritation pharyngée
HE à 1,8-cinéole autres

Eucalyptus radié <i>Eucalyptus radiata</i> Myrtaceae	feuille	1,8-cinéole (60-80 %), α-terpinéol (10 %)
Niaouli à cinéole <i>Melaleuca quinquenervia (= viriflora)</i> Myrtaceae	feuille	CT Cinéole : 1,8-cinéole (45-65 %), viridiflorol (2,5-9 %), pinènes (6-20 %)
Cajeput <i>Melaleuca cajuputi</i> Myrtaceae	feuille	1,8-cinéole (50-65 %), pinènes, linalol
Myrte <i>Myrtus communis</i> Myrtaceae	feuille	1,8-cinéole (45 %), pinènes (0-25 %) / acétate de myrtényle (0-20 %)
Ravintsara (camphrier "CT Madagascar") <i>Cinnamomum camphora</i> Lauraceae	feuille	1,8-Cinéole (65 %), sabinène (6 %), monoterpènes
Ravensare <i>Cryptocarya agathophylla van der Werff. (syn. Ravensara aromatica Sann.)</i>	feuille	1,8-cinéole majoritaire, pinènes
Saro (mandrasavarotra) <i>Cinnamosma fragrans</i> Cannellaceae	feuille	1,8-cinéole (45 %), pinènes
Romarin CT cinéole <i>Salvia rosmarinus</i>	rameau	1,8-Cinéole (50 %), monoterpènes

Pas de posos EMA dans cette indication
Poso traditionnelles en aroma :

Orale*	Cutanée* /muqueuse	Respiratoire*
Adultes: Posologie courante : 2-3 gouttes (5 max) 2 à 5 fois par jour Enfant > 6 ans 1 goutte 2 fois /jour	Adultes, Application sur le thorax Ou muqueuse nasale HE diluée à 10% dans un excipient	Inhalation >12 ans 3 à 8 gouttes dans un inhalateur

Infections virales aiguës : rhumes, toux, irritation pharyngée HE à 1,8-cinéole autres				
Hysope officinale CT à cétones <i>H. officinalis ssp officinalis</i>	som. fl.	env 45% de cétones: camphone/isocamphone	Rapport bénéfice / risque négatif (camphone, pinicamphone convulsivantes en forte proportion) [HE au monopole] pas de conseil aroma	
Hysope couchée CT à 1,8 cinéole <i>H. officinalis var decumbens</i>	som. fl.	1,8-cinéole, <1% cétones,	Adulte : 2-3 gouttes 1 à 3 fois par jour	

Infections virales aiguës : rhumes, toux, irritation pharyngée

HE **thymol/carvacrol** famille des Lamiacées

CC(C)c1ccc(O)cc1
thymol

CC(C)c1cc(O)ccc1
carvacrol

HE à phénols monoterpéniques : thymol et carvacrol irritantes peau et muqueuses Attention antiagrégants, hépatotoxicité			Orale*	Cutanée* /muqueuse	Respiratoire*	NOTES
Thym CT thymol <i>Thymus vulgaris</i> EMA_tradi toux rhume	som. fl.	"thym CT thymol" Pharm. Eur. = <i>T. vulgaris</i> ou <i>T. zygis</i> , thymol 37-55 %, carvacrol 0,5-5,5 %, <i>p</i> -cymène 14-28 %]	EMA : jusqu'à 200µL 2 à 3 x/jour soit 5 gouttes codigouttes 2 à 3 fois par jour....posologie élevée...)			

Autres : Pas de posos EMA dans cette indication - Posos traditionnelles en aroma :

Sarriette des montagnes <i>Satureja montana</i>	som. fl.	carvacrol, terpinènes	Adultes uniquement: posologie réduite 1 à 2 gouttes 3 fois par jour Bien disperser / diluer (irritation)	À éviter (ou diluer +++)	À éviter (en faible proportion dans des mélanges pour inhalation)	Positionnées en antiseptiques urinaires par voie orale
Sarriette des jardins <i>Satureja hortensis</i>	som. fl.	carvacrol, terpinènes				
Origan vulgaire <i>Origanum vulgare</i>	som. fl.	Carvacrol majoritaire, monoterpènes (25 %), monoterpénols (10 %)				
Origan compact <i>Origanum compactum</i>	som. fl.	Carvacrol majoritaire, monoterpènes (25 %), monoterpénols (10 %)				

Autres chimiotypes ou autres espèces?

12

HE apparentés Thyms/ Origans/Sarriettes
Autres chimiotypes
Peu ou pas de thymol/carvacrol

Thym CT linalol	som. fl.	Linalol (60 %)	Thymus vulgaris	Lamiaceae
Thym CT thuyanol	som. fl.	Thuyanol 16%/linalol 26%/terpinene-4-ol 16%	Thymus vulgaris	Lamiaceae
Thym à feuilles de sarriette, CT Bornéol	part. aér.	Bornéol (25-50 %), carvacrol (20 %)	Thymus satureoides	Lamiaceae

Pas de posos EMA dans cette indication Posos traditionnelles en aroma :

Orale*	Cutanée* /muqueuse	Respiratoire*
Adultes: Posologie courante : 2-3 gouttes (5 max) 2 à 5 fois par jour	Pas de données	Pas de données

Infections virales aiguës : rhumes, toux, irritation pharyngée HE à autres constituants						
AROMA Autres HE issues d'espèces de la famille des Lamiacées	Orale*	Cutanée* /muqueuse	Respiratoire*	notes		
Menthe poivrée <i>Mentha x piperita</i> L. EMA_tradi toux-rhumes	part. aér.	(-)-menthol (30-55 %), (-)-menthone (14-32 %), 1,8-cinéole 3,5-8 % ; 1,8-cinéole / limonène > 2	EMA : pas de poso voie orale dans l'indication toux/rhumes	EMA : Appli thoracique ou nasale Adultes : Diluée 5-20% Ados 5-15% Enfants>4 ans diluée 2 à 10% CI nourrissons Appli muqueuse nasale CI nourrissons	EMA : pas de poso inhalation dans l'indication toux/rhumes Risque de bronchospasme+++ CI<12 ans / asthme	Dans de nombreux produits commerciaux à visée décongestionnante Usage oro-muqueux : pastilles, sprays / solutions pour inhalations > 12 ans - CI Nourrissons / enfants / asthmatiques toutes voies selon les concentrations EMA : usage bien établi : Voie orale : spasmes gastro-intestinaux en bien établi adultes 0,2 à 0,4 ml par prise – formes gastro-resistantes (> 8 ans : 0,2ml/prise) x3/j Voie locale : céphalées de tension : adultes diluée à 10% ethanol (1 appli à renouveler max/j)
Cannelle de Ceylan <i>Cinnamomum verum</i> = <i>C. zeylanicum</i> EMA_tradi digestif	écorce	cinnamaldéhyde (>80 %), benzoate de benzyle, eugénol, coumarine < 1 % si pharmacopée	Pas de poso EMA dans l'indication Adultes : posologie réduite 1 goutte par jour max (courte durée) Bien disperser / diluer (irritation) ou formes gastro-résistantes		Pas d'intérêt dans l'indication Pas d'intérêt dans l'indication Irritation des muqueuses respiratoires si inhalations humides en fortes proportions !!	EMA : spasmes digestifs 50 à 200mg/j adulte voie orale (attention irritation des muqueuses digestives – dilution ou formes gastro-resistantes)
Cannellier de Chine <i>Cinnamomum cassia</i>	écorce	cinnamaldéhyde majoritaire, coumarine (1,5-4 %)			Pas d'intérêt dans l'indication Pas d'intérêt dans l'indication Irritation des muqueuses respiratoires si inhalations humides en fortes proportions !!	
Girofle <i>Syzygium aromaticum</i> EMA_tradi irritation oro	Bouton floral	Eugénol (75 à 88 %) Beta-caryophyllène (5 à 14 %) Acétyléugénol (4 à 15 %)	EMA : Irritations oro-pharyngée : En gargarismes/bains de bouche diluée 1-5%		Pas d'intérêt dans l'indication Pas d'intérêt dans l'indication Irritation des muqueuses respiratoires si inhalations humides en fortes proportions !!	EMA : Également douleurs dentaires : diluée à 20/50% Hors EMA : infections digestives/antiseptique intestinal – usage ponctuel 1 goutte/j quelques jours

Infections virales aiguës : rhumes, toux, irritation pharyngée HE à monoterpènes (pinènes et apparentés) – HE de Conifères					
Pas de posos EMA dans cette indication Posos traditionnelles en aroma :			Orale*	Cutanée* /muqueuse	Respiratoire*
Pin sylvestre <i>Pinus sylvestris</i> Pinaceae	bourgeons / cônes	HE à " pinènes (30-60%), limonène, diterpènes, δ-3- carène	Adulte : 1 à 2 gouttes à dispenser/diluer (HE légèrement irritantes pour les muqueuses) (pastilles)	Adulte : Dilution 10% en application thoracique (Effet chauffant – rubéfiant/ usage traditionnel en cas de toux)	Adulte et > 12 ans 1 à 2 gouttes en mélange pour inhalation Effet mucolytique (dans de nombreuses formules mélanges pour inhalation)
Pin maritime <i>Pinus pinaster</i> Pinaceae	Résine, rameau	HE à pinènes majoritaires), bornéol, sesquiterpènes			
Pin Douglas (AmNord) <i>Pseudotsuga menziesii</i> Pinaceae	rameau	HE à camphène, pinènes , acetate de bornyle			
Sapin baumier (AmNord) <i>Abies balsamea</i> Abitaceae	Oléorésine, rameau	HE à pinènes (30-60%), δ-3- carène, acetate de bornyle			
Sapin de Sibérie (AmNord) <i>Abies sibirica</i> Abitaceae	feuille	HE à acetate de bornyle (30-40 %), pinènes			
Sapin géant « de Vancouver » <i>Abies grandis</i>	rameau	HE à pinènes			
Cyprès toujours vert <i>Cupressus sempervirens</i> Cupressaceae	Rameau / cône	HE à pinènes , carène	HE à pinènes : Attention si mal conservées , produits d'oxydation irritants		
Genévrier commun <i>Juniperus communis</i> Cupressaceae	Rameau, pseudo-fruit (« baie »)	HE à pinènes (40 %) (plutôt visée urinaire)			15

Plantes à Huiles essentielles antiseptiques, expectorantes Phytothérapie : tisanes, extraits, poudres				
Plantes à Eucalyptol (1,8-cinéole) : mucolytiques, expectorantes, décongestionnantes, antiseptiques locales			NOTES	
Eucalyptus globuleux <i>Eucalyptus globulus</i> , <i>E. polybractea</i> , <i>E. smithii</i> - Myrtaceae	feuille	HE : 1,8-cinéole (> 70 %), α- pinène 0,05-10 %, camphre < 0,1 % Autres constituants non volatils : composés phénoliques, euglobals, macrocarpals	Infusions/fumigations/teintures	
Plantes à pinènes: mucolytique, expectorant, décongestionnant, antiseptique local				
Pin sylvestre <i>Pinus sylvestris</i> Pinaceae	bourgeons / cônes	HE à " pinènes (30-60%), limonène, diterpènes, δ-3- carène Autres composés non volatils : acide Diterpéniques (écorce : catéchines)	Infusions/fumigations	
Pin maritime <i>Pinus pinaster</i> Pinaceae	Résine, rameau	HE à pinènes majoritaires), bornéol, sesquiterpènes Autres composés non volatils : oléorésine=térébenthine (écorce catéchines =picnogenol)		
Cyprès toujours vert <i>Cupressus sempervirens</i> Cupressaceae	Rameau / cône	HE à pinènes , carène Autres composés non volatils cônes Proanthocyanidines		

16

Plantes à Huiles essentielles antiseptiques, antispasmodiques toux			
Plantes à phénols monoterpéniques : thymol et carvacrol			NOTES
Thym CT thymol <i>Thymus vulgaris</i>	som. fl.	HE "thym CT thymol" Pharm. Eur. = <i>T. vulgaris</i> ou <i>T. zygis</i> , thymol 37-55 %, carvacrol 0,5-5,5 %, <i>p</i> -cymène 14-28 %] Autres composés non volatils : flavones méthylés, thymonine	
Sarriette des montagnes <i>Satureja montana</i>	som. fl.	HE : carvacrol, terpinènes Autres composés non volatils : acides phénols++++ hydroxybenzoïques et hydrocinnamiques, flavonoïdes	
Sarriette des jardins <i>Satureja hortensis</i>	som. fl.	HE : carvacrol, terpinènes Autres composés non volatils : acides phénols+++ flavonoïdes	
Origan vulgaire <i>Origanum vulgare</i>	som. fl.	HE à Carvacrol majoritaire, monoterpènes (25 %), monoterpénols (10 %) Autres composés non volatils : acides phénols+++ flavonoïdes	
Origan compact <i>Origanum compactum</i>	som. fl.	Carvacrol majoritaire, monoterpènes (25 %), monoterpénols (10 %) Autres composés non volatils : acides phénols+++ flavonoïdes	
Cas particulier de la Nigelle			
Nigelle cultivée, <i>Nigella sativa</i> L. Ranunculaceae	Huile végétale ssue de la graine	Huile végétale riche en acide linoléique Fraction volatile à thymoquinone (0,4%) (mais aussi traces de thymol/carvacrol)	Voie orale/usage local Ne pas confondre : Nigelle des champs (<i>Nigella arvensis</i> - Liste B) et Nigelle de Damas (<i>Nigella damascena</i>) : Graines toxiques (alcaloïdes)

17

Pathologies infectieuses aigües bénignes

Plantes antiseptiques

- Plantes à Huiles essentielles
- Plantes à baumes et oléorésines

**Plantes antiinflammatoires,
décongestionnantes
Plantes adoucissantes
Locales**

à huiles essentielles
à tanins,
à mucilages, autres....

5. Plantes de la toux

- Plantes à huiles essentielles
- Plantes expectorantes mucolytiques
- Plantes « béchiques » - antispasmodiques » de la toux

**- Plantes
« immunostimulantes-
immunomodulatrices »**

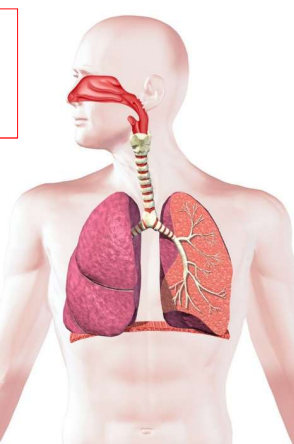
Diminuer durée et sévérité
des symptômes

18

PHYTO AROMA				Bronchite avec toux spasmodique, +/- productive Plantes balsamiques - oléorésines		
				Emplois	NOTES	
Baumes et benjoints : dérivés cinnamiques et benzoïques						
Baumier de Tolu , <i>Myroxylon balsamum</i> (L.) Harms var. <i>balsamum</i> = <i>M. toluiferum</i> H. B. & K., Fabaceae	Baume = exsudat tronc	Acides benzoïques+cinnamiques :15-25% - Eugénol, Vanilline	PHYTOTUX, STODAL	Voie orale (sirops)		
Baumier du Pérou <i>Myroxylon balsamum</i> (L.) Harms, var <i>pereirae</i> , = <i>M. peruiiferum</i> L.f., Fabaceae	Baume = exsudat tronc	Acides libres : 6-8% (benzoïque) Esters : (benzoate de benzyle, cinnamate de benzyle) 45 à 70%, Vanilline	Gamme Baume du pérou – usage externe cicatrisant Allergisant	Voie inhalée Pas de voie orale		
Benjoin du Laos (=de Siam) , <i>Styrax tonkinensis</i> , Styraceae	Baume = exsudat tronc	Acides benzoïques+cinnamiques Esters : (benzoate de coniféryle) 60- 80% - Vanilline 1.5%	BALSOLENE	Voie inhalée Pas de voie orale		
Encens, Olibans : sesquiterpènes et triterpènes						
Myrrhe – <i>Commiphora molmol</i> = <i>C. myrrha</i> , <i>C. abyssinica</i> – Burseraceae	Oléorésine	Furanosesquiterpènes, triterpènes		Usage oromuqueux		
Encens, Boswellia , <i>Boswellia sacra</i> Flueck., <i>Boswellia serrata</i> Roxb. ex Colebr., Burseraceae	Oléorésine	Triterpènes : acides α- et β-boswelliques HE α-Pinene 41.7–80.0% Sabinene 0.5–21.0%	Remarque : en aroma seule la fraction volatile est présente (ne contient pas les acides triterpéniques antiinflammatoires)	Fumigations Voir également articulations		
Cas particulier de la propolis						
Différentes sortes selon zones géographiques	oléorésine	dérivés benzoïques et cinnamiques, flavonoïdes, composés terpéniques		Usage oromuqueux, voie orale		19

Pathologies infectieuses aigües bénignes	
Plantes antiseptiques - Plantes à Huiles essentielles - Plantes à baumes et oléorésines	Plantes antiinflammatoires, décongestionnantes Plantes adoucissantes Locales à huiles essentielles à tanins, à mucilages, autres....
➔ Plantes « immunostimulantes-immunomodulatrices » Diminuer durée et sévérité des symptômes	5. Plantes de la toux - Plantes à huiles essentielles - Plantes expectorantes mucolytiques - Plantes « béchiques » - antispasmodiques » de la toux

 Plantes « immunostimulantes » : réduction de la durée et de la sévérité des symptômes 			
Echinacées: <i>Echinacea sp.</i> Parties aériennes, racines <i>usage bien établi E.purpurea p aer</i>	Alkylamides, Polysaccharides Echinacoside	PHYTO (extraits en gelules/comprimés) (cf cours : Attention contre-indications)	
Plantes à proanthocyanidines			
Sureau : <i>Sambucus nigra</i>, Adoxaceae Fleurs, fruit	Proanthocyanidines, anthocyanes	PHYTO TISANES	
Cyprès <i>Cupressus sempervirens</i> - <i>Cupressaceae</i> Fruit – « cône » = « noix »	Proanthocyanidines, diterpènes HE à pinènes	PHYTO AROMA TISANES	
Umckaloabo – Géranium du Cap <i>Pelargonium sidoides</i> , Geraniaceae Racine	Proanthocyanidines	PHYTO	
Ciste <i>Cistus incanus</i> , Cistaceae Feuilles	Proanthocyanidines	PHYTO	
Autres			
Andrographis Feuille <i>Andrographis paniculata</i> , Lamiaceae	Diterpènes : andrographolides	PHYTO	21

Pathologies infectieuses aiguës bénignes	
Plantes antiseptiques - Plantes à Huiles essentielles - Plantes à baumes et oléorésines	 Plantes antiinflammatoires, décongestionnantes Plantes adoucissantes Locales à huiles essentielles à tanins, à mucilages, autres.... 5. Plantes de la toux - Plantes à huiles essentielles - Plantes expectorantes mucolytiques - Plantes « béchiques » - antispasmodiques » de la toux
Plantes « immunostimulantes-immunomodulatrices » Diminuer durée et sévérité des symptômes	



Inflammation oropharyngée avec irritation +++ et toux sèche d'irritation :
Plantes adoucissantes, décongestionnantes antiinflammatoires
Intéressantes en usage local : tisanes , pastilles, spray – Ne pas conseiller en gélule....



Plantes adoucissantes à gommages et mucilages					Tisanes	
Bouillon blanc (fleur mondée)	<i>Verbascum sp.</i>	Mucilages + iridoïdes	tisanes ou gargarismes Pastilles, gommages à sucer	PECTOFLORE	Oui (filtrer pour éliminer les poils)	
Coquelicot (fleur)	<i>Papaver rhoeas</i>	Mucilages Alc.isoquinoléique		MEDIFLOR PECTORALE	Oui	
Guimauve (feuille, fleur, racine)	<i>Althaea officinalis</i>	Mucilages		COLLUVIOXYL COLLUTOIRE, PRIMADRILL, PECTOFLORE, TUSSIDORON	Oui	
Mauve (feuille, fleur)	<i>Malva sylvestris</i>	Mucilage		MEDIFLOR PECTORALE, PECTOFLORE	Oui	
Pied de chat (capitule)	<i>Antennaria dioica</i>	Flavonoïdes		-	Oui	
Rose trémière (feuille, fleur)	<i>Althaea rosea</i>	Mucilages		-	Oui	
Violette (fleur)	<i>Viola odorata</i>	Mucilage		-	Oui	
Espèces pectorales : Fleurs de Bouillon blanc, Coquelicot, Guimauve, Mauve, Pied de chat, Tussilage*, Violette)		Mucilages			Oui sauf tussilage	
Tussilage* (fleurs)	<i>Tussilago farfara</i>	Mucilages Alcaloïdes pyrrolizidiniques hépatotoxiques	*À éviter	MEDIFLOR PECTORALE 8	Non : plante à éviter	

23



Inflammation oropharyngée avec irritation +++ et toux sèche d'irritation :
Plantes décongestionnantes antiinflammatoires
Intéressantes en usage local : tisanes , pastilles, spray – Ne pas conseiller en gélule....



Plantes antiinflammatoires				Tisanes	
Erysimum	<i>Sisymbrium officinale</i>	Glucosinolates, flavonoïdes	Per os : tisanes ou gargarismes Pastilles, gommages à sucer	Activox, Drill .	Oui
Matricaire	<i>Matricaria recutita</i>	Matricine, bisabolols			Oui
Plantain	<i>Plantago lanceolatum, major</i>	Iridoïdes, mucilages			Oui
Plantes astringentes locales, décongestionnantes à tanins					
Aigremoine (s. fl.)	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Tanins	Per os : usage local+++ tisanes ou gargarismes	Tisane hépatique Hoerd	Oui
Alchémille vulgaire (p. aer.)	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Tanins		PHLEBOSEDOL	Oui
Potentille (org. souterrains)	<i>Potentilla tomentosa</i>	Tanins		-	Oui
Ronce (feuille)	<i>Rubus fruticosus</i>	Tanins		SANTANE V3 veinotonique	Oui
Rosier (bouton floral, petale)	<i>Rosa canina</i>	Tanins		-	Oui
Salicaire (s. fl)	<i>Lythrum salicaria</i>	Tanins		ELUSANES, SALICAIRINE antidiarrhéique	Oui
Théier (feuille)	<i>Camelia sinensis</i>	Tanins		-	Oui

24

24

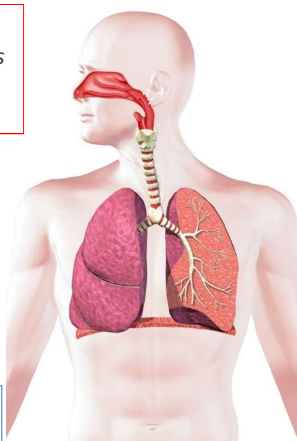
Pathologies infectieuses aigues bénignes

Plantes antiseptiques

- Plantes à Huiles essentielles
- Plantes à baumes et oléorésines

Plantes antiinflammatoires, décongestionnantes Plantes adoucissantes Locales

à huiles essentielles
à tanins,
à mucilages, autres....



- Plantes
« immunostimulantes-
immunomodulatrices »
Diminuer durée et sévérité
des symptômes

5. Plantes de la toux

- Plantes à huiles essentielles
- Plantes expectorantes mucolytiques
- Plantes « béchiques » - antispasmodiques » de la toux

25



Bronchite avec toux spasmodique, +/- productive Plantes calmantes de la toux (antispasmodiques)



				Tisanes
Toux spasmodique, non productive (bronchodilatateurs, antispasmodiques de la toux)				
Grindélia (s fl) <i>Grindelia</i>	Diterpènes (acide grindélique)	Per os : tisanes, poudre, extraits, Sirops, Voie rectale	COQUELUSEDAL SUPPOS, DINACODE NOURRISSONS SIROP, NEO-CODION NOURRISSON, PASSELY SIROP NOURRISSONS, PECTOFLORINE TISANE, VEGETOSERUM SIROP AD, VOXYL, DRILL	oui
Hysope (s fl) <i>Hyssopus officinalis</i>	HE à thuyone (toxique) Flavonoïdes	tisane : posologie restreinte Usage aroma à proscrire	-	Oui, posologie restreinte 1g/j max
Lavande vraie (s fl) <i>Lavandula angustifolia</i>	HE à linalol et acétate de linalyle	Per os : tisanes, poudre, extraits AROMA	AROMASOL, BALSOFUMINE, PERUBORE, GOUTTES AUX ESSENCES, HEPATO-SOLUTIONES,	Oui
Lierre grimpant*, commun (bois, feuilles) <i>Hedera helix</i> usage bien établi	Saponosides (5-8%) polyines	Per os : spécialités titrées	ACTIVOX SIROP, PROSPAN SIROP	Non (car pas de maîtrise du dosage)
Marjolaine (s fl) <i>Origanum majorana</i>	HE	Per os : tisanes, poudre, extraits AROMA	-	Oui (aromatique)
Marrube blanc (s fl) <i>Marrubium vulgare</i>	marrubiine	Per os : tisanes, poudre, extraits	ELUSANES	Oui
Thym (s fl) <i>Thymus vulgare</i>	Thymol, flavonoïdes	Per os : tisanes, poudre, extraits AROMA	ACTIVOX, GAE, BALSOFUMINE CALYPTOLINH., PERUBORE	Oui
Toux productive (mucolytiques, expectorants)				
Lierre grimpant*, commun (bois, feuilles) <i>Hedera helix</i> usage bien établi	Saponosides (5-8%) polyines	Per os : spécialités titrées uniquement (doses restreintes) tisanes déconseillées	ACTIVOX SIROP, PROSPAN SIROP	Non
Pin sylvestre (bourgeon) <i>Pinus sp</i>	Térébenthine proanthocyanidines	Per os : tisanes, poudre, extraits Sirops AROMA	ACTIVOX EXPECTORANT, BRONCHODERMINE, BRONCHORECTINE, CALYPTOL INHALANT, DINACODE	Oui
Polygala de virginie (org. souterrains) <i>Polygala senega</i>	Saponosides (5-10%)	Per os : tisanes, poudre, extraits	HUMEX TOUX SECHE SIROP, NEO-CODION NOURRISSONS SIROP, PASSELY SIROP ENF-NOURRISSONS, POLERY, STODAL	Oui
Primevère (fleur, racine) <i>Primula veris</i>	saponosides	Per os : tisanes, poudre, extraits	-	Oui
Régélisse (organes souterrains) <i>Glycyrrhiza glabra</i>	Glycyrrhizine, ac. glycyrrhétique	Per os : tisanes, poudre, extraits	-	Oui
Sapin argenté (bourgeon) <i>Abies alba</i>	HE pinènes	Per os : tisanes, poudre, extraits AROMA	AROMASOL	Oui

26

*Plantes adaptogènes
(augmentation de la
résistance au stress
physique et mental)*

*Plantes stimulantes à
caféine*

*Plantes riches en
vitamine C et autres
acides organiques*



Système nerveux central Phytothérapie (voir également aroma+++)

*Plantes des
Dépressions
légères à
modérée*

*Plantes plutôt anxiolytiques
(hors adaptogènes)*

*Plantes plutôt
sédatives
(facilitent
l'endormissement)*

Stress, anxiété, troubles du sommeil, fatigue, asthénie :
Questionner le patient+++ : terrain? Étiologie bien identifiée?
Caractère ponctuel ou chronique etc....

27

Système nerveux central					
Plantes stimulantes – antiasthéniques, adaptogènes*					
<i>Plantes adaptogènes (* augmentation de la résistance au stress physique et mental)</i>					
Ginseng (racine)	<i>Panax ginseng</i> CA meyer, <i>Panax sp</i>	Triterpènes : Ginsenosides	Extraits secs titrés, poudres à privilégier	Nombreux CA; Ginsana(G115)	Tisanes Oui (décoction)
Eleuthérocoque (org. souterrains) <i>Ginseng de Sibérie</i>	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Triterpènes : Eleuthérosides	Extraits secs titrés, poudres à privilégier		Oui (décoction)
Rhodiola (racine) <i>Orpin rose</i>	<i>Rhodiola rosea</i>	Phényléthanoïdes : Rosavine salidroside	Extraits secs titrés, poudres à privilégier		Non
Schisandra (fruit) <i>Baie au 5 saveurs</i>	<i>Schisandra chinensis</i>	Lignanes	Extraits secs titrés, poudres à privilégier		Non
Autres : Withania, Ashwagandha	<i>Withania somnifera</i>	Withanolides	!! Effets thyroïdiens, HTA		
Bacopa (Brahmi)	<i>Bacopa monnieri</i>	Bacosides	Extraits secs titrés, poudres à privilégier		
Maca	<i>Lepidium meyenii</i>	Macamides (alkylamides)	Extraits secs titrés, poudres à privilégier		
<i>Plantes stimulantes à caféine (Précautions d'emploi : Populations sensibles à la caféine)</i>					
Café	<i>Coffea sp.</i>	Caféine (1-2%)	Extraits secs titrés, poudres		Oui
Kolatif (graine = noix de kola)	<i>Cola nitida</i>	Caféine (1.5%)	Extraits secs titrés, poudres	STARPHYT, BIOTONE, QUINTONINE, TONACTIL, YSE, *	Oui
Maté (feuille)	<i>Ilex paraguaiensis</i>	Caféine (1-2%)	Extraits secs titrés, poudres	GUARAMATE, MEDIFLOR MINCEUR, *	Oui
Paullinia (graine, guarana)	<i>Paullinia guarana</i>	Caféine (4-7%)	Extraits secs titrés, poudres	GUARAMATE *	Oui
Théier (feuille)	<i>Camellia sinensis</i>	Caféine (2-4%), polyphénols	Extraits secs titrés, poudres	CAMILINE *	Oui
<i>Plantes riches en vitamine C et autres acides organiques</i>					
Eglantier (cynorrhodon)	<i>Rosa canina</i>	Vitamine C, Tanins, sorbitol	Extraits secs titrés, poudres	ELUSANES, ARKOGELULES	Oui
Karkadé (calice et calicule)	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Acides organiques	Extraits secs titrés, poudres	-	Oui
Autres					
Cannelle de Ceylan (écorce)	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	HE à cinnamaldéhyde Proanthocyanidines	poudres		Oui

28

 Système nerveux central Plantes sédatives, anxiolytiques - per os 					
Dépression légère à modérée : conseil difficile, patient bien connu de l'officine, suivi à assurer					Tisanes
Millepertuis (s. fl.) <i>usage bien établi</i>	Hypericum perforatum	Hyperforine, Hypéricine	Inducteur enzymatique puissant !! Nombreuses interactions médicamenteuses et contre-indications (cf cours)	MILDAC PROCALMIL, ARKOGELULES, ELUSANES, PROSOFT	Non (spécialités dosage précis)
Safran	Crocus sativus	Safran, crocine	Mécanisme proche Millepertuis...Mêmes risques d'interactions pharmacodynamiques avec les sérotoninergiques	Nombreux compléments alimentaires	Non
Autres : Griffonia, mucuna		Précurseurs de neurotransmetteurs (5-HTTP, DOPA : grande prudence!!!)			Non
Plantes plutôt anxiolytiques (hors adaptogènes)					
Aubépine (fl, s fl)	<i>Crataegus monogyna</i>	OPC (oligomères procyanidiques), Flavonoïdes (hypéroside, vitexine)	tisanes, poudre, extraits	BIOCARDE, CARDIOCALM, NATUDOR, EUPHYTOSE, LENICALM, MEDIFLOR 14, NOCVALENE, OKIMUS, PASSIFLORINE, PASSINEVRYL, SEDALOZIA, SEDATIF TIBER, SPASMINE, SYMPATHYL, SYMPAVAGOL, TRANQUITAL, VAGOSTABYL	Oui
Passiflore (p aer)	<i>Passiflora incarnata</i>	Alcaloïdes indoliques : de type harmane	tisanes, poudre, extraits	ARKOGELULES BIOCARDE <i>sol buv</i> , BORIBEL N° 8, s, NATUDOR, ELUSANES EUPHYTOSE <i>cp ent</i> , MEDIFLOR N° 14 tis, NOCVALENE, PANXEOL, PASSIFLORINE, PASSINEVRYL, PLENESIA, PROVENCALE N° 4 SANTANE N9 SYMPAVAGOL	Oui
Ballote noire (s fl)	<i>Ballota nigra</i>	diterpènes furaniques	tisanes, poudre, extraits	EUPHYTOSE	Oui (limiter L'usage, Toxicité Hépatique Suspectée)
Plantes plutôt sédatives (facilitent l'endormissement)					
Valériane <i>usage bien établi</i>	<i>Valeriana officinalis</i>	Iridoides : Acides valériéniques Valépotriates (toxiques)	tisanes, poudre, extraits	ARKOGELULES BIOCARDE BORIBEL TSANE N° 8 ELUSANES EUPHYTOSE MEDIFLOR N° 14 PASSINEVRYL cp SEDALOZIA SPASMINE TRANQUITAL	Oui
Eschscholtzia (p aer fl)	<i>Eschscholtzia californica</i>	Alcaloïdes quinolizidiniques (eschscholtzine)	tisanes, poudre, extraits	PANXEOL, PLENESIA, SEDALOZIA, SEDOPAL, SYMPATHYL, ARKOGELULES, ELUSANES	Oui
Coquelicot (pétale)	<i>Papaver rhoeas</i>	Alcaloïdes isoquinoléiques (rhoéadine), mucilages	tisanes, poudre, extraits	CALMOTISAN, NOCVALENE, MEDIFLOR PECTORALE	Oui

29

 Système nerveux central Plantes sédatives, anxiolytiques - per os					
Plantes à composés volatils					
Aspérule odorante (p aer)	<i>Galium odoratum</i>	Coumarine (1%),	tisanes, poudre, extraits	LENICALM, CALMOTISAN, GASTROTISAN, BORIBEL SEDATIVE	Oui
Houblon (cône)	<i>Humulus lupulus</i>	HE méthylbuténol acylphloroglucinols	tisanes, poudre, extraits		Oui (! Cf phytoestrogènes)
Mélilot (s fl)	<i>Melilotus officinalis</i>	Coumarine (0.4-1%)	tisanes, poudre, extraits	SEDOPAL	Oui (limiter cause coumarine)
Lavande (fleur)	<i>Lavandula angustifolia</i>	HE linalol acétate de linalyle	tisanes, poudre, extrait		Oui
Mélisse (feuille, s fl)	<i>Melissa officinalis</i>	HE à citrals	tisanes, poudre, extraits	BIOCARDE, CALMOTISAN, SANTANE N9 sédative, VAGOSTABYL	Oui
Oranger doux, amer (feuille, fleur)	<i>Citrus aurantium</i>		tisanes, poudre, extraits	CALMOTISAN SANTANE N9	Oui

30

	Système nerveux central : HE apaisantes (effet olfactif à privilégier : inhalation sèche , diffusion, massage)					
	Huiles essentielles de Rutacées - zestes : limonène+++ - ou autres parties			Orale	Cutanée	Respiratoire
	Bergamote (de Calabre) zeste (expr.) Citrus aurantium var. bergamia	acétate de (-)-linalyle, (-)-linalol, monoterpènes, furanocoumarines	Rutaceae	Peu d'intérêt dans cette indication	Application cutanée pour olfaction 3 à 50% selon la surface d'application (massage corporel : 3%, application poignet/tempe/plexus solaire : 30-50%) !! Photosensibilisation pour les essences de zestes d'agrumes	Diffusion atmosphérique Inhalation sèche: 2-3 gouttes sur un mouchoir ou sur un stick inhaler, recharger régulièrement
	Citronnier (citron) zeste (expr.) Citrus limon	(+)-Limonène (56-78 %)	Rutaceae			
	Mandarinier (mandarine verte) zeste (expr.) Citrus reticulata	limonène, γ-terpinène	Pinaceae			
	Oranger (zeste) = bigaradier zeste (expr.) Citrus aurantium ssp. aurantium	(+)-limonène (90%), furanocoumarines	Rutaceae			
	Oranger (fleur) = Néroli, néroli bigarade fleurs Citrus aurantium ssp. amara	(-)-linalol (28-44 %), β-pinène (7-17 %), limonène (9-18 %) [Pharm. Eur.]	Rutaceae			
	Oranger (feuille) = Petit grain bigarade feuille Citrus aurantium ssp. aurantium	acétate de (-)-linalyle (45-55%), (+) et (-)-linalol, autres monoterpénols	Rutaceae			
	HE plutôt stimulantes					
	Ylang-ylang fleur Cananga odorata	(-)-linalol (> 50 %), benzoate et acétate de benzyle	Annonaceae	idem	idem	idem
	Patchouli part. aér. Pogostemon cablin	sesquiterpénols (patchoulol...), sesquiterpènes	Poaceae			

31

	Système nerveux central : HE apaisantes (effet olfactif)					
	HE à linalol, acétate de linalyle			Orale	Cutanée	Respiratoire
	Lavande fine du Quercy som. fl. Lavandula officinalis L.	acétate de linalyle, linalol	Lamiaceae	HE Lavande par voie orale : 2-3 gouttes 3x/jour (données cliniques : Silexan)	Application cutanée pour olfaction 3 à 50% selon la surface d'application (massage corporel : 3%, application poignet/tempe/plexus solaire : 30-50%) !! Photosensibilisation pour les essences de zestes d'agrumes	Diffusion atmosphérique Inhalation sèche: 2-3 gouttes sur un mouchoir ou sur un stick inhaler, recharger régulièrement
	Lavande officinale (= vraie) [Pharmacopée] som. fl. Lavandula officinalis L.	acétate de linalyle, linalol	Lamiaceae			
	Lavandin type super som. fl. Lavandula x burnatii = Lavandula hybrida	(-)-linalol (~30 %), acétate de (-)-linalyle (~30 %), camphre (6-8 %)	Lamiaceae			
	Sauge sclérée som. fl. Salvia sclarea (ne pas confondre avec la Sauge officinale neurotoxique)	linalol, acétate de linalyle, sclareol (diterpène, < 1%)	Lamiaceae			
	Autres :					
	- Camomille noble (esters=angélates)					
	- Marjolaine à coquille					
	- ...					

32

Système digestif

33

1/ Action au niveau hépto-biliaire :

- Plantes cholérétiques et cholagogues (production et sécrétion de bile)
- Plantes hépatoprotectrices

2/ Action au niveau intestinal

- Plantes antispasmodiques
- Plantes carminatives (régulation production de gaz)

4/ Action sur le transit intestinal

- Plantes laxatives
- Régulation du transit
- Plantes anti-diarrhéiques



3/ Action au niveau gastrique

- Plantes à principes amers « stomachiques » : (augmentation de la production de sucs digestifs)
- Plantes anti-ulcéreuses
- Anti-reflux
- Anti-nauséux

34

1/ Visée hépato-biliaire : Plantes cholérétiques et cholagogues CI en cas de lithiase biliaire					
Acides – phénols			Utilisations		tisanes
Artichaut (feuille)	<i>Cynara scolymus</i>	Acides phénols : acide chlorogénique, cynarine Lactones sesquiterpéniques : cynaropicrine	Per os : tisanes, extraits, poudre	ACTIBIL, CANOL, HEPANEPHROL	Oui (goût amer)
Menthe poivrée (feuille, s. fl.)	<i>Mentha piperita</i>	Acides phénols : ac. rosmarinique HE (1-3%) : menthol (30-40%), menthone (15%)	Per os : tisanes, extraits, poudre	ELIXIR BONJEAN, HEPATOFLORENE, MEDIFLOR DIGESTIVE, SANTANE DS	Oui
Romarin (feuille, s. fl.)	<i>Rosmarinus officinale</i>	Ac. Rosmarinique HE (1-2.5%) : cinéole, camphre	Per os : tisanes, extraits, poudre	ROMARENE ROMARINEX	Oui
Tilleul (aubier)	<i>Tilia sp.</i>	Acides phénols, phloroglucinol	Per os : tisanes, extraits, poudre	VIBTIL	Oui
Alcaloïdes benzyloquinoléiques (CI femme enceinte)					
Boldo (feuilles)	<i>Peumus boldus</i>	Boldine HE (2-3%)	Per os : tisanes, extraits, poudre	STAGO, HEPACLEM, BORIBEL 7 HEPATOFLORENE	Oui (gout amer, odeur désagréable)
Fumeterre (p. aer.)	<i>Fumaria officinalis</i>	Alcaloïdes benzyloquinoléiques (1%) : fumarine (sphincter d'Oddi)	Per os : tisanes, extraits, poudre	ODDIBIL, ACTIBIL, SCHOUIM	Oui
Autres principes actifs					
Kinkéliba (feuille)	<i>Combretum micranthum</i>	Flavonoïdes	Per os : tisanes, extraits, poudre	ROMARENE, STAGO	Oui
Radis noir (racine)	<i>Raphanus sativus var. niger</i>	glucosinolates	Per os : Jus de plante	RAPHANUSPOTIER	Non
Curcuma	<i>Curcuma longa</i>	Curcuminoïdes (3-5%) HE à sesquiterpènes (3%): curcumène zingibérène	Per os : tisanes, extraits, poudre	HEPATOUIM	Oui
Temoe-Lawacq	<i>Curcuma zanthorrhiza</i>	Curcuminoïdes (1-2%), HE à sesquiterpènes (3-12%)	Per os : tisanes, extraits, poudre		Oui 35

1/ Action au niveau hépato-biliaire :

- Plantes cholérétiques et cholagogues (production et sécrétion de bile)
- Plantes hépatoprotectrices

2/ Action au niveau intestinal

- Plantes antispasmodiques
- Plantes carminatives (régulation production de gaz)

4/ Action sur le transit intestinal

- Plantes laxatives
- Régulation du transit
- Plantes anti-diarrhéiques

3/ Action au niveau gastrique

- Plantes à principes amers « stomachiques » : (augmentation de la production de sucs digestifs)
- Plantes anti-ulcéreuses
- Anti-reflux
- Anti-nauséux

 2/ Action au niveau intestinal : Plantes antispasmodiques digestives productrices d'huiles essentielles (1) – colopathies, spasmes digestifs PHYTO+AROMA					
<i>Famille des Lamiaceae (Monoterpènes)</i>					<i>tisanes</i>
Basilic (feuille)	<i>Ocimum basilicum</i>	HE (0.04-0.7%) linalol, methylchavicol Estragole (mutagène I)	PHYTO : Per os : tisanes, extraits, poudres AROMA à éviter (méthylchavicol)		Oui (aromatique)
Marjolaine (feuille, s. fl.)	<i>Origanum majorana</i>	HE (0.7-3%) terpinen-4-ol, α -terpinéol Flavonoïdes, acides-phénols	PHYTO : Per os : tisanes, extraits, poudres +AROMA	SANTANE D5	Oui (aromatique)
Mélisse (feuille, s. fl.)	<i>Melissa officinalis</i>	HE (0.05-0.3%) citrals, citronellal Cinnamates : Ac rosmarinique 4%	PHYTO : Per os : tisanes, extraits, poudres +AROMA	SANTANE D5, AZEMA, ELIXIR BONJEAN	Oui (Citronné)
Menthe poivrée (feuille, s. fl.)	<i>Mentha piperita</i>	HE (0.5-4%) menthol (35-55%) Flavonoïdes, acides-phénols	PHYTO : Per os : tisanes, extraits, poudres +AROMA	RIQLES	Oui (Mentholée)
Origan (s. f. l.)	<i>Origanum vulgare</i>	HE : thymol, carvacrol Flavonoïdes, acides-phénols	PHYTO : Per os : tisanes, extraits, poudres +AROMA	-	Oui (aromatique)
Sarriette (feuille, s. fl.)	<i>Satureja montana</i>	HE : thymol, carvacrol Flavonoïdes, acides-phénols	PHYTO : Per os : tisanes, extraits, poudres +AROMA	-	Oui (aromatique)
Sauge officinale (Feuille)	<i>Salvia officinalis</i>	HE toxique(1-2.5%) : thuyones ! Tanins, flavonoïdes, diterpènes	Per os : tisanes, extraits PAS D'AROMA!!	SANTANE BOLCITOL ELIXIR SPARK	Oui : posologie restreinte 1g par jour max
Serpolet (feuille, s. fl.)	<i>Thymus serpyllum</i>	HE : thymol, carvacrol Flavonoïdes, acides-phénols	Per os : tisanes, extraits, poudre		Oui (aromatique)
Thym (feuille, s. fl.)	<i>Thymus vulgare, T. zygis</i>	HE (1-2.5%) thymol (50%) carvacrol Ac rosmarinique, flavonoïdes	Per os : tisanes, extraits, poudre	DEPURATUM, TISANE PROVENCALE 5 DIGESTIVE.	Oui (aromatique)



37

 Action au niveau gastro-intestinal : Huiles essentielles antispasmodiques digestives					
HE d'espèces de la famille des Lamiacées antispasmodiques digestives			Orale*	Cutanée*	Respiratoire*
Menthe poivrée <i>Mentha x piperita</i> L usage bien établi	feuille	(-)-menthol (30-55 %), (-)-menthone (14-32 %), 1,8-cinéole 3,5-8 %	Adultes : 2-3 gouttes 3 à 4 fois par jour	> 12 ans : Dilution 10% massage abdominal	Pas d'intérêt dans l'indication
Mélisse <i>Melissa officinalis</i>	feuille	citrals, citronellal			
Romarin CT 1,8-cinéole <i>Rosmarinus officinalis</i>	feuille	1,8-Cinéole (50 %), monoterpènes			
Romarin CT « ABV » <i>Rosmarinus officinalis</i>	feuille	Acétate de bornyle, verbénone			
Basilic CT linalol <i>Ocimum basilicum</i>	feuille	Linalol > 50%; Méthylchavicol traces (! CT méthylchavicol majoritaire génotoxique)			
Lavande fine <i>Lavandula angustifolia</i>	P aer	Linalol, acétate de linalyle			
HE d'espèces de la famille des Apiacées antispasmodiques digestives Remarque : celles à anéthole sont sur liste I, ne peuvent pas être délivrées en flacons vrac (prescription uniquement)			Orale*	Cutanée*	Respiratoire*
Angélique <i>Angelica archangelica</i>	Fruit	phellandrène, pinène	Adultes : 2-3 gouttes 3 à 4 fois par jour Enfants > 6 ans : intérêt des hydrolats dans cette indication : 1 c à café 1 à 3 fois/jour	Carvi : > 3 ans Dilution 2% massage abdominal 1 ml 1x/j (cas particulier: colique du nourrisson possible dilution à 2% , contre-indiqué si antécédent de convulsions)	Pas d'intérêt dans l'indication
Aneth <i>Anethum graveolens</i>	fruit	Limonène, Phellandrène, carvone			
Carvi <i>Carum carvi</i>	fruit	carvone (50-65%) limonène			
HE d'espèces de la famille des Astéracées antispasmodiques digestives			Orale*	Cutanée*	Respiratoire*
Achillée millefeuille <i>Achillea millefolium</i>	P aer	Caryophyllène, germacrène, chamazulène (couleur bleue)	Adultes : 2-3 gouttes 3 à 4 fois par jour Enfants > 6 ans : intérêt des hydrolats	Dilution 10% massage abdominal	Pas d'intérêt dans l'indication
Matricaire <i>Matricaria recutita</i>	Capitule floral	Bisabolols, chamazulène (couleur bleue), farnésène			
Camomille romaine <i>Chamaemelum nobile</i>	Capitule floral	Esters: angélates>50%			

38

Action au niveau gastro-intestinal :
Huiles essentielles antispasmodiques : nausées
Action antiseptique locale (au niveau intestinal) en cas de gastro-entérites virales // prévention turista

HE antispasmodiques si nausées (pas d'aroma nausées gravidiques)			Orale*	Cutanée*	Respiratoire*
Gingembre <i>Zingiber officinale</i>	Rhizome	Zingibérènes	Adultes : 2-3 gouttes 3 à 4 fois par jour Enfants > 6 ans : intérêt des hydrolats	> 3 ans : Dilution 5% sur poignet pour olfaction au cours du trajet > 12 ans : 12 à 20%	> 3 ans : 1 goutte sur un mouchoir > 12 ans 2-3 gouttes sur Stick inhaler ou sur mouchoir Renouveler lorsque l'odeur a disparu
Citron, Orange, Mandarine...	Zestes d'agrumes (=écorce de fruit)	Limonène majoritaire			
HE antiseptiques locales (au niveau intestinal) en cas de gastro-entérites//prévention turista					
Cannelle <i>Cinnamomum verum</i>		Cinnamaldéhyde	Adultes: posologie réduite 1 goutte par jour max (courte durée) Bien disperser / diluer (irritation)	Pas d'intérêt dans l'indication	Pas d'intérêt dans l'indication
Girofle <i>Syzygium aromaticum</i>		Eugénol			
HE antiseptiques locales à thymol/carvacrol			Orale*	Cutanée*	Respiratoire*
Sarriette des montagnes <i>Satureja montana</i>	som. fl.	carvacrol, terpinènes	Adultes: posologie réduite 1 goutte 3 fois par jour Bien disperser / diluer (irritation)	À éviter	A éviter
Sarriette des jardins <i>Satureja hortensis</i>	som. fl.	carvacrol, terpinènes			
Thym CT thymol <i>Thymus vulgaris</i>	som. fl.	"thym CT thymol" Pharm. Eur. = <i>T. vulgaris</i> ou <i>T. zygis</i> , thymol 37-55 %, carvacrol 0,5-5,5 %, p-cymène 14-28 %			
Origan vulgaire <i>Origanum vulgare</i>	som. fl.	Carvacrol majoritaire, monoterpènes (25 %), monoterpénols (10 %)			
Origan compact <i>Origanum compactum</i>	som. fl.	Carvacrol majoritaire, monoterpènes (25 %), monoterpénols (10 %)			

39

39

1/ Action au niveau hépato-biliaire :

- Plantes cholérétiques et cholagogues (production et sécrétion de bile)
- Plantes hépatoprotectrices

2/ Action au niveau intestinal

- Plantes antispasmodiques
- Plantes carminatives (régulation production de gaz)

4/ Action sur le transit intestinal

- Plantes laxatives
- Régulation du transit
- Plantes anti-diarrhéiques

3/ Action au niveau gastrique

- Plantes à principes amers « stomachiques » : (augmentation de la production de sucs digestifs)
- Plantes anti-ulcéreuses
- Anti-reflux
- Anti-nauséeux

40

 3/ Action au niveau gastrique: Plantes à principes amers : « stomachiques » (augmentation de la production de sucs digestifs) : excès alimentaires, lenteur à la digestion						
Principe amer = iridoïdes					tisanes	
Aspérule odorante	<i>Galium odoratum</i>		Per os : tisanes, extraits, poudre		Oui (amer)	
Centauree (S. fl.)	<i>Centaureum erythraea</i>	Sécoiridoïdes très amers : type gentiopicroside	Per os : tisanes, extraits, poudre	TSANE HEPATIQUE HOERDT, DIATISAN	Oui (amer)	
Gentiane (org. souterrains)	<i>Gentiana lutea</i>	Sécoiridoïdes très amers : gentiopicroside 3%	Per os : tisanes, extraits, poudre	ELIXIR SPARK, QUINTONINE, DIATISAN	Oui (amer++)	
Ményanthe (feuille)	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Iridoïdes amers : loganose	Per os : tisanes, extraits, poudre	-	Oui	
Principe amer = lactones sesquiterpéniques						
Absinthe (feuille, s. fl.)	<i>Artemisia absinthum</i>	HE toxique!! : thuyone Lactones sesquiterpéniques	Per os : tisanes : posologie restreinte	TSANE HEPATIQUE HOERDT	Oui posologie restreinte	
Armoise ((feuille, s. fl.)	<i>Artemisia vulgaris</i>	HE complexe (0.3%) Lactones sesquiterpéniques	Per os : tisanes, extraits, poudre	-	Oui (amer)	
Camomille romaine (capitule)	<i>Chamaemelum nobile</i>	HE (0.6-2.4%) bisabolol, chamazulene Lactones sesquiterpéniques	Per os : tisanes, extraits, poudre		Oui (amer)	
Matricaire (capitule)	<i>Chamomilla reticulata</i>	HE (0.3-1.5%) bisabolols Lactones sesquiterpéniques : matricine	Per os : tisanes, extraits, poudre	BORIBEL digestive	Oui (amer)	
Principe amer = autre						1
Bigaradier (écorce de fruit=zeste) - Oranger amer	<i>Citrus aurantium var. amara</i>	Citroflavonoïdes amers, synéphrine HE : limonène	Per os : tisanes, extraits, poudre	ELIXIR BORNEAU	Oui (amer)	
Houblon (cône)	<i>Humulus lupulus</i>	Phloroglucinols amers humulone/lupulone HE 0.3-1% : méthylbuténol	Per os : tisanes, extraits, poudre	ARKOGELULES, DIATISAN	Oui (amer)	
Quinquina (écorce)	<i>Cinchona pubescens</i>	Alcaloïdes quinoïdiques amers (3-10%)	Per os : tisanes, extraits, poudre	QUINTONINE	Oui (amer)	

Acidité gastrique, reflux gastro-œsophagien

Réglisse (organes souterrains) <i>Glycyrrhiza glabra</i>	Glycyrrhizine, ac. glycyrrhétique	Per os : tisanes, poudre, extraits	-
Alginate de sodium purifié à partir du <i>Fucus (algue)</i>			GAVISCON

Nausées

Gingembre (organes souterrains) <i>Zingiber officinalis</i>	HE à zingibérène Gingérols	PHYTO per os : tisanes, poudre, extraits AROMA	-possible femme enceintes : poudre 250mg 4x/j (HAS)
Huiles essentielles Menthe poivrée, citron etc...		Cf AROMA ANTISPASMODIQUES	

42



1/ Action au niveau hépato-biliaire :

- Plantes cholérétiques et cholagogues (production et sécrétion de bile)
- Plantes hépatoprotectrices

2/ Action au niveau intestinal

- Plantes antispasmodiques
- Plantes carminatives (régulation production de gaz)

3/ Action au niveau gastrique

- Plantes à principes amers « stomachiques » : (augmentation de la production de sucs digestifs)
- Plantes anti-ulcéreuses
- Anti-reflux
- Anti-nauséeux

4/ Action sur le transit intestinal

- Plantes laxatives
- Régulation du transit
- Plantes anti-diarrhéiques

43

3/ Action sur le transit intestinal : Traitement de la constipation en première intention			
Action par effet mécanique			
Gommes et mucilages: Action par effet mécanique, effet régulateur du transit			
Graines riches en polysaccharides			Tisanes?
Fèvier = <i>Gleditsia</i> (graine)	Galactomannanes	-	Non, mais prise avec de l'eau obligatoire
<i>Gleditsia</i> sp.			
Cyamopsis (graine, gomme guar)	galactomannane	Compléments alimentaires	Possibilité de laisser gonfler les grains dans l'eau
<i>Cyamopsis</i>			
Ispaghul (graine, tégument graine)	Mucilage hétérogène acide	AGIOLAX, SPAGULAX, TRANSILANE, MUCIVITAL	Lin : 1g de graines avec 150 ml d'eau
<i>Plantago ovata</i> usage bien établi			
Lin (graine)	Mucilages	-	Psyllium :1g avec 30 ml d'eau
<i>Linum usitatissimum</i> usage bien établi			
Psyllium (graine)	Mucilage hétérogène acide (10-12%)	PSYLIA, PSYLLIUM, TRANSILANE	
<i>Plantago psyllium</i> usage bien établi			
Gommes pures			
Gomme adragante	Polymère de type galactose et polymère d'acide galacturonique		Non
<i>Astragalus gummifer</i>			
Gommes de sterculia	Mucilages : polymères ac. Galacturoniques (1->4)	NORMACOL POLYKARAYA	
<i>Sterculia urens</i> (Gomme Karaya)	Rhamnose		
<i>S. tomentosa</i> (Gomme M'bep)	Reste acétylés (8%)		
Polysaccharides d'algues (!! Iode sauf polysaccharides purifiés : agarose, alginate de sodium...)			tisanes
Agar-agar (gélose)	Galactane : agarose	agarose pur : pas d'iode	Non
<i>Gelidium</i> et autres			
Ascophyllum (thalle)			
<i>Ascophyllum</i> sp.			
Carragheen (thalle)	Carraghénanes (polymère de galactose = galactane)		
<i>Chondrus crispus</i>			
Fucus (thalle)	Alginates (ac. Polyuroniques)	FUCA (+cascara), ARKOGELULES, ELUSANES, MEDIFLOR1, OBEFLORINE, PROVENCALEZ	Oui (!! Iode,dec si pb thyroïdiens)
<i>Fucus serratus</i> , <i>F. Vesiculosus</i>			
Laminaire (stipe, thalle)	Alginates (ac. Polyuroniques)	-	Non
<i>Laminaria</i> sp.			

 4/ Action sur le transit intestinal : Plantes laxatives stimulantes (usage quelques jours) Nombreuses contre-indications, Interactions médicamenteuses et précautions d'emploi (cf cours) CI femmes enceintes, enfants <12 ans					
Aloes (suc) usage bien établi	<i>Aloe ferox</i> A. <i>barbadensis</i> A. <i>vera</i>	Hydroxyanthracéniques : Barbaloin (20-30% dans le suc)	Per os : tisane, extraits, poudre Titres apportant 10 à 30 mg d'hydroxyanthracéniques par jour (le soir pour effet le lendemain) 1 à 3 fois par semaine max 10 jours >12 ans CI femme enceinte Pas d'usage prolongé	IDEOLAXYL, LAXILO, TONILAX, VULCASE, PII CARTER, OPOBYL	Pas de mélanges pour tisanes en vrac, Nécessité de prendre des doses maîtrisées en dérivés hydroxy-anthracéniques (max 30mg/j): tisanes sachets-doses MAX 10 JOURS
Bourdaïne (écorce de tige) usage bien établi	<i>Rhamnus frangula</i>	Hydroxyanthracéniques : Frangulines et gluco-frangulines (7%)		BOLDOFLORINE1, FUCA, TONILAX, YERBALAXA	
Cascara (écorce de tige) usage bien établi	<i>Rhamnus purshiana</i>	Hydroxyanthracéniques : Cascariosides (8%)		FUCA, REX, SPEVIN, PERISTALTINE, MUCINUM, VALS	
Rhubarbe (racine) usage bien établi <i>Ne pas confondre avec la tige qui est alimentaire</i>	<i>Rheum rhabarbarum</i> L. R. x <i>hybridum</i> Murray	Hydroxyanthracéniques			
Séné de Khartoutm, d'Inde (foliole et fruit) usage bien établi	<i>Cassia senna</i>	Hydroxyanthracéniques : Sennosides (2-3%)		AGIOLAX, BOLDOFLORINE1, VALS, HERBESAN, IDEOLAXYL, LAXILO, MEDIFLOR7, MODANE, MODANE, OLIVALAX, SENOKOT, TAMARINE, Tisanes : des familles, Franklin, Garfield, Provençale1, saint-urbain, X-PREP, YERBALAXA	

45

 4/ Action sur le transit intestinal : Plantes antidiarrhéiques Plantes riches en tanins			
Questionnaire du patient+++ (étiologie bactérienne, parasitaire, virale??), Règles hygiéno-diététiques +++ En Traitement adjuvant si étiologie bénigne établie, en plus des règles hygiéno-diététiques			
			Tisanes
Aigremoine (s. fl.)	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Infusion, extraits, poudre	Oui
Airelle-myrtille (fruit, feuille)	<i>Vaccinum myrtillus</i>	Infusion, extraits, poudre	Oui
Alchémille vulgaire (p. aer.)	<i>Alchemilla vulgaris</i>	tisane, extraits, poudre	Oui
Géranium herbe à robert (pl. entière)	<i>Geranium robertianum</i>	tisane, extraits, poudre	Oui
Potentille (org. souterrains)	<i>Potentilla tomentosa</i>	tisane, extraits, poudre	Oui
Ronce (feuille)	<i>Rubus fruticosus</i>	tisane, extraits, poudre	Oui
Rosier (bouton floral, pétale)	<i>Rosa canina</i>	tisane, extraits, poudre	Oui
Salicaire (s. fl.)	<i>Lythrum salicaria</i>	tisane, extraits, poudre	Oui
Théier (feuille)	<i>Camelia sinensis</i>	tisane, extraits*, poudre <i>Extraits aqueux ou hydro-alcooliques faibles</i>	-Oui

46

Système musculo-squelettique

Phytothérapie Voie orale

Douleurs musculaires, et abarticulaires (tendinites), traumatisme léger
 ⇒ Plantes à propriétés antiinflammatoires
 ⇒ « Reminéralisants osseux » (fractures)



Douleurs articulaires chroniques (arthroses, arthrites)

Objectif : Amélioration de la qualité de vie
 Amélioration fonctionnelle

Alternatives / diminution du recours aux AINS?

⇒ Plantes à propriétés antiinflammatoires (association de 2 ou 3 famille de principes actifs possible)

⇒ Plantes et autres substances retardant la dégradation ou promouvant la synthèse du cartilage

47

Système musculo-squelettique

Douleurs articulaires, abarticulaires et musculaires – per os



Antiinflammatoires A Iridoides

					Tisanes
Harpagophyton (racine Zaire)	<i>H. procumbens</i>	Iridoides : Harpagoside (1-2%)	tisane (amer), poudre, extraits	ARTHROPHYTUM, GELDOLOR, HARPADOL, ELUSANES	Oui (amer)
Scrofulaire (s. fl., racine)	<i>Scrophularia nodosa</i>	Iridoides : Harpagoside	tisane, poudre, extraits	-	non
Frêne (feuille)	<i>Fraxinus exelsior</i>	Coumarines : fraxoside	tisane, poudre, extraits	ARTHROFLORINE, ELUSANES, PROVENCEALE N° 6 tis, MEDIFLOR N° 2 DOULEURS ARTICULAIRES	Oui

Antiinflammatoires A Salicylés

Saule (écorce de tige) usage bien établi	<i>Salix alba</i>	Salicylés (1-10%) Salicoside, populine, fragiline	tisane, poudre, extraits	ARKOGELULES, SANTANE A4, ARTHRITISANE, ARTHROFLORINE, ELUSANES	Oui (!! Nombreuses CI salicylés)
Reine des prés (fleur, s. fl)	<i>Filipendula ulmaria</i>	Salicylés traces (0.3-0.5%) Flavonoïdes (1-5%)	tisane, poudre, extraits		Oui

Autres plantes à propriétés antiinflammatoires

Cassis (feuille)	<i>Ribes nigrum</i>	Flavonoïdes : kaempferol-quercétol OPC, tanins	tisane, poudre, extraits	ELUSANES, ARKOGELULES, BOIRON, SANTANE A4, PROVENCEALE N° 6 tis, MEDIFLOR N° 2	Oui
Ortie dioïque (p aer)	<i>Urtica dioica</i>	Flavonoïdes (1-2%), Minéraux : silicates, calcium, magnésium.	tisane, poudre, extraits	ARTHROFLORINE, ARKOGELULES, ELUSANES	Oui
Curcuma (rhizome)	<i>Curcuma longa</i>	Curcumine	tisane, poudre, extraits		Oui (peu de curcumine dans la tisane)

« Reminéralisants osseux »

Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Silicium, flavonoïdes	tisane, poudre, extraits	Solutions buvables de « Silicium organique »	Oui
Bambou (Tabashir)	<i>Bambusa officinalis</i>	Silicium	poudre, extraits	Solutions buvables de « Silicium organique »	Non
Lithothamne	<i>Phymatolithon calcareum</i>	Calcium (carbonate)	poudre		Non

Promotion de la synthèse ou retard de la dégradation du cartilage

Insaponifiable d'avocat et de soja		Triterpènes	Extrait	PIASCLEDINE	Non
Chondroïtine, glucosamine collagène...					Non

48



Insuffisance veineuse, hémorroïdes

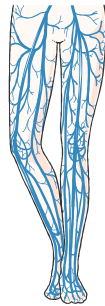
Douleurs articulaires, abarticulaires et musculaires

Huiles essentielles agissant sur les thermorécepteurs

⇒ Effet « Chauffant » :
décontracturant musculaire

⇒ Effet « Froid »

Amélioration du retour veineux



Effet Antalgique



49



Effet « froid » / « chaud » => Usage local

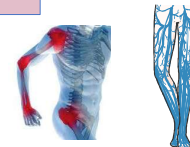
1,8-cinéole, menthol, camphre

Cajepout [Pharmacopée] <i>Melaleuca cajuputi</i>	feuille	1,8-cinéole (50-65 %), pinènes, linalol	> 12 ans En dilution 10% à 30% dans un excipient, selon la zone d'application HE Menthe poivrée, peut être utilisée pure sur les tempes (très petite surface!) en cas de migraine // « usage bien établi » (!! Précautions bien se laver les mains...)
Katafray <i>Cedrelopsis grevei</i>	écorce	sesquiterpènes majoritaires, sesquiterpénols, monoterpènes, 1,8-cinéole	
Laurier noble <i>Laurus nobilis</i>	feuille	1,8-cinéole (env. 50 %), (-)-linalol, monoterpènes, eugénol et eugénol méthyl-éther	
Myrte rouge [plusieurs CT ! 3 types décrits à la Phar. Fr.] <i>Myrtus communis</i>	feuille	1,8-cinéole (45 %), pinènes (0-25 %) / acétate de myrtényle (0-20 %)	
Romarin CT camphre <i>Rosmarinus officinalis</i>	rameau	camphre (30 %), 1,8-cinéole (30 %), monoterpènes	
Romarin CT cinéole <i>Rosmarinus officinalis</i>	rameau	1,8-Cinéole (50 %), monoterpènes	
Lavande aspic <i>Lavandula latifolia</i> L.	som. fl.	linalol (34-50 %), 1,8-cinéole (16-39 %), camphre (8-16 %) [Pharm. Eur.]	
Camphrier du Japon <i>Cinnamomum camphora</i> !!	Bois	Camphre >90% ≠ <i>Ravintsara</i> = chimiotype à 1,8-cinéole de Madagascar	
Menthe poivrée <i>Mentha piperita</i>	feuilles	menthol 30-50 %, menthone 15-25 %, acétate de menthyle	



50

Effet « chauffant », activation de la microcirculation => Usage local HE à monoterpènes (pinènes et apparentés) – HE de Conifères			
	(Sa)Pin Douglas <i>Pseudotsuga menziesii</i>	rameau	terpinolène, sabinène
	Pin maritime <i>Pinus pinaster</i>	rameau	monoterpènes (pinènes et limonène majoritaires), bornéol, sesquiterpènes
	Pin sylvestre <i>Pinus sylvestris</i>	rameau	monoterpènes (pinènes majoritaires), bornéol, sesquiterpènes
	Sapin baumier <i>Abies balsamea</i>	feuille	pinènes, (-)-limonène, acétate de bornyle
	Sapin de Sibérie <i>Abies sibirica</i>	feuille	acétate de bornyle (30-40 %), pinènes
	Sapin géant <i>Abies grandis</i>	rameau	limonène, pinènes
	Cade <i>Juniperus oxycedrus</i>	rameau	Sesquiterpènes (irritante)
	Cyprès toujours vert <i>Cupressus sempervirens</i>	rameau	"α-pinène, carène"
	Genévrier commun <i>Juniperus communis</i>	rameau + pseudo-fruit	α-pinène (40 %), sabinène, linalol, cétones
	Cèdre de l'Atlas <i>Cedrus atlantica</i>	bois	sesquiterpènes (50-80 %), cétones sesquiterpéniques
	Epicea commun <i>Picea excelsa</i>	rameau	Pinènes
	Epinette noire <i>Picea mariana</i>	rameau	monoterpènes (50 % : α-pinène ~15 %, camphène 10 %) , acétate de bornyle
	Pistachier lentisque <i>Pistacia lentiscus</i>	rameau	monoterpènes : α-pinène, myrcène, sabinène, terpinèn-4-ol, sesquiterpènes



> 12 ans
En dilution 10% à 30% dans un excipient, selon la zone d'application

51

Douleurs articulaires et musculaires HE à effet antalgique , chauffant, voire « anesthésique local »

		orale	cutanée	respiratoire
Cannelle <i>Cinnamomum verum</i>	Cinnamaldéhyde (>70%)	Pas d'intérêt	Dilution 5% dans un excipient huileux ou semi-solide	Pas d'intérêt dans l'indication
Girofle <i>Syzygium aromaticum</i>	Eugénol (>70%)	Cas particulier: Douleur dentaire : pure sur la dent douloureuse, sans toucher la muqueuse (coton-tige)		Ne pas utiliser : HE très irritantes
Gaulthérie odorante (Wintergreen) <i>Gaulthéria fragrantissima</i>	Salicylate de méthyl (>90%)	Le salicylate de méthyl pur est utilisée dans de nombreux bain de bouche (Listerine) Gargarismes si diluée (5%) Pas de prise par voie orale, très irritant	Dilution 10% dans un excipient huileux ou semi-solide	
Piment de Cayenne <i>Capsicum frutescens</i>	Capsaïcine	Pas de prise par voie orale, très irritant	Dilution <1% dans un excipient huileux ou semi-solide*	

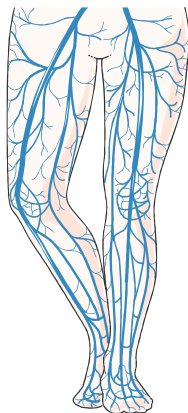
- Remarque : 0,2% d'essence dans le « Baume Aroma »
- **8% de capsaïcine dans le patch Qutenza (Liste I)**

52



- Remarque : 0,2% d'essence dans le « Baume Aroma »
- 8% de capsaïcine dans le patch Qutenza (Liste I)

52



Insuffisance veineuse, hémorroïdes Plantes améliorant le retour veineux (Contention = 1ère intention)

Plantes à flavonoïdes
Plantes à tanins – OPC (Oligomères procyanidoliques)
Plantes à saponosides
Plantes à coumarine

Association de 2 ou 3 familles de principes actifs possible

53

Insuffisance veineuse, hémorroïdes (voie orale) Plantes améliorant le retour veineux, anti-oedémateuses, diminuant la perméabilité capillaire				
<i>Plantes à flavonoïdes</i>				
Oranger amer (zeste) <i>Citrus aurantium</i>	Per os : tisane, poudre, extraits	DAFLON (fraction purifiée contenant 500 mg mélange de diosmine et naringénine) (Autres spécialités à base de DIOSMINE = hémisynthèse)	Tisanes	Oui
<i>Citroflavonoïdes (diosmine, hespéridine)</i>				
<i>Plantes à tanins – OPC (Oligomères procyanidoliques)</i>				
Airelle Myrtille (feuille, fruit sec, fruit frais) <i>Vaccinium myrtillus</i>	Tanins (OPC), Flavonoïdes,	Per os : tisane, poudre, extraits	DIFRAREL	Oui
Bourse à pasteur (p. aer. fl.) <i>Capsella bursa-pastoris</i>	Flavonoïdes, tanins	Per os : tisane, poudre, extraits		Oui
Cassis (fruit) <i>Ribes nigrum</i>	OPC, tanins, Flavonoïdes	Per os : tisane, poudre, extraits	ENDOTELON (fraction purifiée en OPC)	Oui
Cyprés (cône) <i>Cupressus sempervirens</i>	Tanins : OPC, biflavones HE : pinène, carène	Per os : tisane, poudre, extraits	ARTERASE, VEINOSTASE	Oui
Ginkgo (feuille) <i>Ginkgo biloba</i>	Gingkolides, flavonoïdes	Extrait standardisé EgB 761	TANAKAN GINGKOR FORT	Non
Hamamélis (feuille) <i>Hamamelis virginiana</i>	Tanins galliques et catéchiques OPC: 10%	Per os : tisane, poudre, extraits	JOUVENCE DE L'ABBE SOURY, CLIMAXOL, VEINOSTASE, OPTREX, PHYTOMELIS, MEDIFLOR JAMBES LOURDES	Oui
Noyer (feuille) <i>Juglans regia</i>	Tanins, Flavonoïdes Juglone (naphthoquinone)	Per os : tisane, poudre, extraits	-	Oui
Vigne rouge (feuille) <i>usage bien établi</i> <i>Vitis vinifera</i>	Tanins (OPC), Anthocyanes	Per os : tisane, poudre, extraits	VEINOPHYTUM, OPHTALMINE, OPO VEINOGENE, ANTHYLLINE, PHLEBOSEDOL ANTISTAX (complément alimentaire)	Oui
<i>Plantes à saponosides</i>				
Fragon=Petit houx (org. souterrains) <i>Ruscus aculeatus</i>	Saponosides (6%) : ruscosides, ruscogénines	Per os : tisane, poudre, extraits	CIRKAN, VEINOBIASE	Oui
Marronnier d'Inde (graine) <i>usage bien établi</i> <i>Aesculus hippocastanum</i>	Saponosides : Aescines (10%)	Per os : tisane, poudre, extraits	AESCLUS COMPOSE, ARTERASE, CLIMAXOL, INTRAIT DE MARRON D'INDE, VEINOPHYTUM, VEINOTONYL, VEINOSTASE, ELUSANES, ARKOGELULES, MADECASSOL	Oui
Centella asiatica, Hydrocotyle (plante entière) <i>Centella asiatica</i>	Saponosides : acide madécassique	Per os : tisane, poudre, extraits		Oui
<i>Plantes à coumarine</i>				
Marronnier d'Inde (écorce) <i>Aesculus hippocastanum</i>	Ecorce de tige : coumarines : esculoside, tanins	Per os : tisane, poudre, extraits	AESCLUS COMPOSE, CLIMAXOL, INTRAIT DE MARRON D'INDE, VEINOPHYTUM, VEINOTONYL, VEINOSTASE, ELUSANES,	Oui
Métilot (s. fl.) <i>Meililotus officinalis</i>	Coumarine (0,4-1%) coumarine hépatotoxique à forte dose Flavonoïdes	Per os : tisane, poudre, extraits	ESBERIVEN FORT, MEDIFLOR JAMBES LOURDES, SANTANE V3, CYCLO3 crème,	Oui (limiter durée d'utilisation) ⁵⁴



Système urinaire



Infections urinaires :

Traitement adjuvant d'une antibiothérapie
ou prévention d'une récurrence

Pas de traitement curatif!!

Association de 2 ou 3 familles de principes
actifs possible

« Drainage »:

Adjuvant des cures d'amaigrissement
(association à des plantes hépato-biliaires)

(!! Contexte de la démarche
d'amaigrissement = conseil important à
l'officine, aspect nutrition, diététique à ne
pas négliger ...)

55

Plantes augmentant l'élimination rénale de l'eau (« diurétiques »)

CI Insuffisances rénale, Insuffisance cardiaque * Préférer les formes buvables : tisanes, extraits à diluer

Fructosanes (inuline)			Tisanes
Aunée (racine)	<i>Inula helenium</i>	Inuline (40%) Lactones sesquiterpéniques	Oui
Bardane (grande, petite) racine	<i>Arctium lappa</i>	Inuline (40%) Lactones sesquiterpéniques	Oui
Chiendent (rhizome)	<i>Agropyrum repens</i>	Fructosanes type inuline, polyols Minéraux	Oui
Pissenlit (racine)	<i>Taraxacum officinale</i>	Fructose-Inuline (40%) Lactones sesquiterpéniques amères	Oui
Polyphénols : flavonoïdes, acides-phénols, tanins			
Frêne (feuille)	<i>Fraxinus excelsior</i>	Flavonoïdes, Coumarines : fraxoside Iridoides	Oui
Genêt à balai (fleur)	<i>Cytisus scoparius</i>	Flavonoïdes Amines : tyramine, dopamine	Oui
Lamier blanc (fleur mondée, s. fl)	<i>Lamium album</i>	Flavonoïdes, oligosaccharides Iridoides	Oui
Bouleau (feuille)	<i>Betula alba</i>	Flavonoïdes (hypéroside, quercitroside) (3%), tanins	Oui
Cassis (feuille)	<i>Ribes nigrum</i>	Flavonoïdes OPC, tanins	Oui
Olivier (feuille)	<i>Olea europaea</i>	Flavonoïdes Sécouridoïdes : oleuropéside	Oui
Orthosiphon (Tige feuillée)	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Flavonoïdes : sinensétine Sels de potassium (3%), tanins	Oui
Piloselle=épervière (Plante entière)	<i>Hieracium pilosella</i>	Flavonoïdes, acides phénols Inuline	Oui
Reine des prés (fleurs, s. fl)	<i>Filipendula ulmaria</i>	Flavonoïdes (1-5%) Salicylés (0.3-0.5%)	Oui
Solidage, Verge d'Or (s. fl)	<i>Solidago virgaurea</i>	Flavonoïdes (2-4%) Saponosides triterpéniques oléanane (9%)	Oui
Sureau noir (fleur)	<i>Sambucus nigra</i>	Flavonoïdes Ac. Chlorogénique, sels de calcium	Oui
Sureau (fruit)		Sucres, acides organiques, Anthocyanes, flavonoïdes	Oui

56

Plantes augmentant l'élimination rénale de l'eau (« diurétiques »)

CI Insuffisances rénale, Insuffisance cardiaque

Plantes riches en minéraux

Bourrache (fleur)	<i>Borago officinalis</i>	Sels de potassium mucilages	-	Oui
Bugrane « arrête-bœuf » (racine)	<i>Ononis spinosa</i>	Flavonoïdes, Isoflavones Sels de K	-	Oui
Griottier (queue de cerise)	<i>Prunus cerasus</i>	Sels de potassium	Compléments alimentaires Minceur	Oui
Maïs (style)	<i>Zea mays</i>	Sels de potassium, Polyphénols (12%), mucilage	UROTISAN	Oui
Orthosiphon (Tige feuillée)	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Flavonoïdes : sinensétine Sels de potassium (3%), tanins	TEALINE, UROSIPHON, SANTANEO1, ELUSANES	Oui
Prêle (p. aer)	<i>Equisetum arvense</i>	Silicium (acide silicique SiO ₂ , sels hydrosolubles) : 15%, Flavonoïdes, sels de K	SILIPRELE, PHYTEMAG, OBEFLORINE, ARTERASE	Oui
Plantes à caféine (attention personnes sensibles à la caféine)				
Théier (feuille)	<i>Camelia sinensis</i>	Caféine (2-4%) Polyphénols : tanins condensés	MINCIFIT, TEALINE, TEASLIM, CAMILINE	Oui
Maté (feuille)	<i>Ilex paraguayensis</i>	Caféine (0.3-2%)-théobromine Acides caféylquiniques : ac chlorogénique	Compléments alimentaires Minceur	Oui



Antiseptiques urinaires (traitement adjuvant d'une antibiothérapie ou prévention d'une récurrence)

Bruyère cendrée (fleur, s. fl)	<i>Erica cinerea</i>	Flavonoïdes		Oui
Buchu (feuille)	<i>Barosma sp.</i>	HE (2%), Mucilages, Flavonoïdes		Oui
Busserole (feuille)	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Phénol : arbutoside (5-15%) Tanins (10%)		Oui
Canneberge	<i>Vaccinium macrocarpon Ait.</i>	PAC Proanthocyanidines (=OPC)	Jus, extraits, poudre, fruits frais... Apportant 36 mg de PAC	Oui (mais quantité de PAC incertaine)

Autres : plantes antiseptiques à thymol et carvacrol : Sarriette, Thym etc... utilisées plutôt en Aromathérapie (également Cannelle)
Plantes immunostimulantes en adjuvant : Echinacée

57



Système hormonal féminin

58

Système hormonal féminin					
2 – Troubles liés à la ménopause (demander si THS ou non!!)					
Phytoestrogènes : Diminution de l'inconfort lié à la ménopause				Tisanes	
Soja (graine)	<i>Glycine max</i>	Isoflavones (daidzéine, génistéine)	Extraits titrés en isoflavones aglycones 1mg/Kg/j max	Non	Phytoestrogènes : pas si traitement substitutif hormonal Contre-indiqué en cas d'antécédent personnel de cancer hormonodépendant – déconseillé si antécédent familial
Kudzu	<i>Pueraria lobata</i>	Isoflavones	Extraits titrés en isoflavones aglycones 1mg/Kg/j max	Non	
Houblon	<i>Humulus lupulus</i>	Flavones prénylés	tisanes, poudre, extraits	Oui	
Trèfle rouge	<i>Trifolium pratense</i>	coumestanes	poudre, extraits	Non	
Lin	<i>Linum usitatissimum</i>	Lignanes	poudre, extraits	Non	
Fenouil (fruit)	<i>Foeniculum vulgare</i>	anéthole	tisanes, poudre, extraits	Oui	Attention si usage au long cours : propriétés oestrogéniques (cf ci-dessus)
Autres : Diminution de l'inconfort lié à la ménopause					
Cimicifuga, Actée à grappe usage bien établi	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Triterpènes (actéoside)	EMA Extraits hydroalc. Eq 40 mg de racine	Non	Cimipax : 6,5mg/cp 1x/j
Sauge officinale	<i>Salvia officinalis</i>	Flavonoïdes, HE à thuyone	tisane uniquement posologie restreinte (1g/jour max) Usage aroma à proscrire (autre espèce utilisée en aromathérapie : Sauge sclérée)	Oui (posologie restreinte, courte durée: sous forme de cures d'une dizaine de jour)	
Autres : Réglisse, ginseng, Dong Quai (Angélique chinoise) Pollen				Non	59

Système hormonal féminin					
Syndrome pré-menstruel, Migraines cataméniales					
Syndrome pré-menstruel				Tisanes	
Gattilier (fruit) usage bien établi	<i>Vitex agnus-castus</i>	Diterpènes à action antagoniste dopaminergique	EMA : Extraits HA Faibles dosages : 30-40mg eq plante sèche Poudre : 240mg/j tisane : pas d'intérêt (diterpènes lipophiles)	! Si traitement dopaminergique, prolactinome etc.; Suivi médical conseillé	Non
Onagre (Huile de graine)	<i>Oenothera biennis</i>	Acide gamma-linolénique* (8-14%)	EMA : Huile : 2 à 6g/jour	Précautions anticoagulants, antiagrégants, prise d'antiépileptiques	Non
Bourrache (Huile de graine)	<i>Borago officinalis</i>	Idem	idem	idem	Non
Armoise commune	<i>Artemisia vulgaris</i>	Lactones sesquiterpéniques flavonoides	Usage traditionnel : tisanes		Oui
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	Lactones sesquiterpéniques, flavonoides	Poudre, extraits		Oui
Mérorrhagies (adjuvant) Cf Veinotoniques					
Migraines cataméniales				Tisanes	
Partenelle, Grande Camomille	<i>Tanacetum parthenium</i>	Parthénolide	Poudre	faible posologie : 50 à 120mg /j Fenêtres thérapeutiques : réduire progressivement la posologie	Non
Menthe poivrée en aroma					60

Dermatologie

Plantes anti-ecchymotiques
Plantes émollientes adoucissantes apaisantes
Plantes cicatrisantes
Plantes antiinflammatoires locales
Plantes antiséborréiques

Irritations cutanées, petites plaies, infections cutanées

HE antiseptiques, apaisantes, cicatrisantes

HE Antiechymotiques

61

Dermatologie

<i>Plantes anti-ecchymotiques</i>				
Arnica (capitule floral)	<i>Arnica montana</i> , <i>A. chamissonis</i>	Hélénaline (lactone sesuitépénique)	Usage local	Teinture, macérat huileux
Consoude (racine)	<i>Symphytum officinale</i>	Allantoïne (!! Alc pyrrolizidiniques à contrôler)	Usage local	Extrait
<i>Plantes émollientes adoucissantes apaisantes</i>				
Avoine (griane)	<i>Avena sativa</i>	Polysaccharide (β-glucane)	Usage local	Graine broyée dans excipient
Autres plantes à polysaccharides				
<i>Plantes cicatrisantes</i>				
Calendula (Soucis officinal)	<i>Calendula officinalis</i>	saponosides	Usage local	Teinture, extrait HA, macérat huileux
Hydrocotyle, Centella asiatica	<i>Centella asiatica</i>	saponosides	Usage local	Extrait triterpénique
Echinacées	<i>Echinacea</i> sp.	Alkylamides, polysaccharides	Usage local	Extrait
<i>Plantes antiinflammatoires locales</i>				
Matricaire	<i>Matricaria recutita</i>	Matricine, bisabolols, chamazulènes	Usage local	Extrait
<i>Plantes antiséborréiques</i>				
Grande Bardane (ortie)	<i>Arctium lappa</i>	Hydrocarbures aliphatiques, Polyènes soufrés, lignanes	Voie orale	Poudre, extrait, teinture
Ortie (feuille)	<i>Urtica dioica</i> , <i>urens</i>	Flavonoïdes, minéraux	Voie orale	Poudre, extrait
Pensée sauvage (fleur)	<i>Viola arvensis</i>	Acide salicylique	Voie orale	Poudre, extrait

62

Dermatologie				
Huiles essentielles antiseptiques (acné, furoncles, mycoses)		Orale	Cutanée	Respiratoire
Arbre à thé, Tea tree <i>Melaleuca alternifolia</i>	Terpinène-4-ol (> 30 %), γ-terpinène (10-28 %)	Pas d'intérêt dans cette indication	> 12 ans : Pure en application sur une zone très limitée (<5 millimètres) à l'aide d'un coton-tige ou compresse (ex. bouton) Si beaucoup de boutons, mycose : diluer et appliquer sur l'ensemble de la surface : 3 à 50% selon la surface	Pas d'intérêt dans cette indication
Palma rosa <i>Cymbopogon martinii</i>	Géranol > 80%			
Huiles essentielles antieczymotiques, cicatrisantes				
Hélichryse <i>Helichrysum italicum</i>	Acétate de nerylène (25-30%), italidiones (> 5%)	Pas d'intérêt dans cette indication	> 12 ans : Pure en application sur une zone très limitée (<5millimètres) à l'aide d'un coton-tige ou compresse Si zone plus étendue: diluer et appliquer sur l'ensemble de la surface : 3 à 50% selon la surface	Pas d'intérêt dans cette indication
Ciste ladanifère <i>Cistus ladaniferum</i>	pinènes (40-50%), camphène, viridiflorol			
Lavande fine (= Lavande vraie) <i>Lavandula vera</i>	acétate de linalyle, linalol			
Huiles essentielles apaisantes : Irritation peau et muqueuse, piqûres d'insectes (+ voir HE à effet anesthésique local => partie douleurs articulaires)				
Matricaire <i>Matricaria recutita</i>	Bisabolols, chamazulène (couleur bleue), farnésène	Pas d'intérêt dans cette indication	> 12 ans : Pure en application sur une zone très limitée (<5millimètres) à l'aide d'un coton-tige ou compresse Si zone plus étendue: diluer et appliquer sur l'ensemble de la surface : 3 à 50% selon la surface	Pas d'intérêt dans cette indication
Camomille romaine <i>Chamaemelum nobile</i>	Esters: angélates>50%			
Lavande aspic <i>Lavandula latifolia</i>	linalol (34-50 %), 1,8-cinéole (16-39 %), camphre (8-16 %)			
Lavandin type « super » <i>Lavandula x burnatii = Lavandula hybrida</i>	(-)-linalol (~30 %), acétate de (-)-linalyle (~30 %), camphre (6-8 %)			
Lavande Stoechas <i>Lavandula stoechas</i>	fenchone, camphre			

63