



Bien choisir ses remèdes de phytothérapie

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La phytothérapie utilise les plantes et leurs vertus pour soigner toutes sortes d'affections. Pour être tout à fait efficace, cette approche doit s'appuyer sur des produits de qualité.

Il est donc essentiel de bien choisir ses remèdes de phytothérapie pour profiter pleinement des propriétés des plantes.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://phytotherapie.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Zoom sur la phytothérapie

Il n'est pas inutile de préciser que si la phytothérapie est efficace et qu'elle permet d'exercer une action aussi bien curative que préventive, elle ne dispense pas d'une consultation médicale ou de la prise de médicaments lorsque cela est nécessaire. En effet, la phytothérapie ne suffit pas, seule, à traiter des pathologies lourdes.

Elle peut néanmoins intervenir :

- en complément d'un traitement médicamenteux bien mené si le médecin est informé et qu'il peut déterminer qu'aucune contre-indication n'interdit la prise de remèdes phytothérapeutiques ;
- pour traiter des affections bénignes ou « classiques » telles que des angines, de l'acné, une diarrhée, certains eczémas, des troubles bénins du sommeil...
- en prévention de nombreuses maladies, grâce à une action douce et en profondeur, et qui va stimuler l'organisme notamment grâce à la multitude de principes actifs complémentaires présents dans les plantes médicinales, le tout sans effet secondaire.

1. Renseignez-vous sur la plante

Avant de vous procurer une plante à visée thérapeutique, renseignez-vous pour connaître :

- ses effets indésirables ;
- les précautions d'utilisation qu'elle nécessite (à prendre pendant les repas, en dehors...)
- ses contre-indications (la plante peut-elle être prise au cours d'une grossesse ? Convient-elle aux enfants, aux diabétiques, aux insuffisants rénaux ?).

Vous pouvez obtenir ces informations soit sur internet, soit auprès de votre pharmacien, de votre médecin ou d'un spécialiste (phytothérapeute, naturopathe...).

2. Préférez les remèdes naturels

Dans la mesure du possible, préférez les remèdes phytothérapeutiques qui respectent les normes européennes et les préparations issues de l'agriculture biologique ou biodynamique.

Retenez que, d'une façon générale, il est préférable d'utiliser une plante fraîche plutôt que cette même plante sous forme de comprimé ou de complément alimentaire.

En effet, la biodisponibilité d'une plante est bien supérieure à celle d'un complément et c'est de l'interaction entre les centaines de substances composant la plante que naît son efficacité.

3. Choisissez entre les gélules, les comprimés et les préparations liquides

Gélules

Il est parfois intéressant de prendre des gélules, car sous cette forme les principes actifs sont concentrés (néanmoins, il faut généralement les prendre deux par deux pour avoir suffisamment de principes actifs). C'est d'ailleurs ce qui peut vous faire préférer une gélule à une plante fraîche.

Par ailleurs, les gélules sont intéressantes pour ceux qui n'aiment pas le goût des plantes.

Remarque : pour les enfants (si la plante n'est pas contre-indiquée pour eux), il est possible d'ouvrir la gélule pour en récupérer la poudre.

Comprimés

La forme de comprimés est encore plus concentrée, mais il faut vous assurer que vous n'êtes pas allergique au lactose (c'est l'excipient le plus fréquemment employé). De plus, les plantes ne sont pas toutes disponibles sous cette forme.

Extraits fluides de plantes fraîches standardisées (EPS)

Préparés à l'aide d'alcool, ces produits en sont ensuite débarrassés et conservés dans de la glycérine.

Les EPS sont intéressants, car ils peuvent être employés sans risque par les enfants et les femmes enceintes lorsque les plantes utilisées conviennent.

Préparations alcoolisées

Il existe différents types de préparations alcoolisées (elles sont à proscrire chez les enfants) :

- les alcoolatures qui utilisent de l'alcool à 95° et des plantes fraîches ;
- les alcoolats constitués d'alcool à 80° à base d'écorce d'agrumes le plus souvent ;
- les teintures composées d'alcool à 60° et qui sont antiseptiques (vous pouvez les ingurgiter ou les utiliser en compresses) ;
- les teintures mères constituées d'alcool allant de 45 à 60° et qui se préparent en laissant macérer des plantes fraîches. Il est possible, parfois, de les utiliser chez les enfants âgés de plus de 8 ans et, généralement, vous pouvez les utiliser dans le cadre de traitements de fond ;
- les suspensions intégrales de plantes fraîches qui contiennent de l'alcool à 30° et des plantes fraîches ;
- les macérats glycinés (MG) sont composés de bourgeons frais (qui contiennent de ce fait toute l'énergie de la plante) ayant macérés dans de l'alcool, de l'eau et de la glycérine. Utilisés en gemmothérapie, ils sont extrêmement utiles pour favoriser le drainage (l'élimination des toxines), la régénération cellulaire et pour stimuler l'organisme. On les prend généralement à la dilution homéopathique de 1 DH.

Remarque : *les macérats concentrés de bourgeons (différents des MG) peuvent avoir des actions combinées puisqu'ils regroupent toutes les propriétés de la plante. Il n'y a dans ce cas pas besoin de prendre plusieurs produits différents et quelques gouttes suffisent.*

L'intérêt de ce type de préparations alcoolisées est de permettre aux principes actifs de la plante de passer plus rapidement dans la circulation sanguine.

De plus, l'alcool joue le rôle de conservateur ce qui permet d'utiliser un flacon pendant trois ans sans l'altérer et souvent sans même avoir besoin de le mettre au réfrigérateur.

Enfin, les principes actifs de certaines plantes ne peuvent être solubilisés que dans l'alcool (c'est le cas du chardon-marie par exemple).

Remarque : *les huiles essentielles sont également des préparations liquides à base de plantes.*

4. Rendez-vous chez un herboriste

Pour obtenir des plantes de qualité préparées dans les règles de l'art et le plus souvent prêtes à l'emploi, notamment lorsqu'il s'agit de tisanes, vous pouvez vous rendre chez un herboriste.

Bien qu'il n'en reste plus beaucoup en France, si vous avez la chance d'en avoir un près de chez vous, n'hésitez pas à vous y rendre, ne serait-ce que pour lui demander conseil.

Dans la mesure du possible, choisissez des plantes cultivées dans votre région.

5. Prenez des préparations de qualité

Si vous souhaitez vous soigner par les plantes, choisissez des produits de qualité. Les emballages devront dans l'idéal pouvoir vous renseigner sur l'environnement dans lequel a poussé la plante, ses conditions de récolte et de stockage, etc. Le plus souvent, ces informations seront disponibles sur internet sur le site du laboratoire producteur.

Ces renseignements vous donneront une bonne idée de la qualité des produits et des plantes commercialisés.

6. Associez des plantes

Vous pouvez associer certaines plantes entre elles pour créer une synergie qui pourra se révéler intéressante.

Vous pouvez soit les prendre sous la même forme (par exemple une tisane contenant un ensemble de plantes), soit les combiner (par exemple des gélules et une teinture mère...).

Attention : *en cas de doute ou de méconnaissance, n'hésitez pas à demander conseil à votre thérapeute ou à votre pharmacien pour éviter de prendre des plantes qui n'iraient pas bien ensemble et qui pourraient, associées, devenir toxiques.*

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien utiliser les fleurs de Bach](#)
- [Bien respirer pour lutter contre le stress](#)
- [Faire une cure détox](#)
- [Bien employer le chlorure de magnésium](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr