

La phytothérapie (du grec *phyton*, plante) est très certainement la plus ancienne médecine du monde ! Ses origines se perdent dans les lointains méandres de la préhistoire, lorsque quelqu'un, probablement une femme, eut pour la première fois l'idée de jeter une poignée de simples dans un chaudron d'eau bouillante pour soulager l'un de ses semblables. Aujourd'hui encore, dans le monde occidental, la majeure partie des médicaments est issue de plantes, qu'ils en soient directement extraits ou que des molécules végétales aient servi de modèle aux formules chimiques. Pourtant, après la découverte de certains médicaments fondamentaux (antibiotiques, sulfamides...), les plantes ont perdu de leur aura. Devenues pour beaucoup de simples remèdes de bonne femme aux vertus incertaines, une grande partie du monde médical et des patients s'en est un moment détournée.

**LA PHYTOTHÉRAPIE OCCIDENTALE S'ADAPTE AUX EXIGENCES DU TEMPS QUI PASSE**

Les plantes changent de visage. De l'atmosphère poussiéreuse des officines d'herboristes à l'ambiance aseptisée des pharmacies et des parapharmacies, les plantes changent aussi de maison. Jadis, elles étaient entreposées dans des bocaux de verre, marqués de noms latins vaguement magiques, pour être vendues au poids dans des petits sachets de papier gris ou manon. À présent, elles sont commercialisées sous des formes qui les font ressembler aux médicaments chimiques :

**JARDIN DE SIMPLES**

*Des jardins consacrés uniquement à la culture de plantes médicinales sont cultivés depuis des siècles en France en particulier par des religieux. (Manuscrit français, XV<sup>e</sup> siècle.)*

gélules, pommaades, gouttes... Parfois même, elles abandonnent leurs noms originels pour des appellations plus modernes. D'autres civilisations (Chine, Inde...) ont conservé presque intactes les connaissances empiriques du passé, les enrichissant au fil des siècles. Aujourd'hui, les deux routes se rejoignent et c'est dans l'immense réservoir des plantes encore inconnues, au fond des forêts tropicales, que les scientifiques espèrent découvrir de nouveaux médicaments capables de soigner les maladies encore incurables. La très sérieuse Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'environ les deux tiers de la population mondiale a recours aux plantes pour se soigner.

**IL ÉTAIT UNE FOIS UNE BELLE PLANTE, ÉLÉGANTE ET FINE...**

Elle portait une couronne de fleurs blanches. Les botanistes l'avaient baptisée reine-des-prés. À ses côtés vivait un vieil arbre à l'écorce crevassée et parcheminée, le saule. Le vieux bonhomme et la belle se rencontrèrent par l'intermédiaire de deux chercheurs : un pharmacien français, Pierre Joseph Leroux (1795-1870), et un chimiste suisse, Löwig. Le premier s'intéressa à l'écorce de l'arbre et découvrit, en 1827, qu'elle contient une substance appelée salicoside ou salicine,



capable de faire taire les douleurs, de calmer les inflammations et de soulager les fièvres. Le second se passionna pour la plante dans laquelle il détecte, en 1840, une substance voisine, l'acide salicylique. De la conjonction de leurs travaux naît, quelques années plus tard, l'acide acétilsalicylique, communément appelé aspirine. L'observation du règne végétal donna ainsi le jour à l'un des médicaments les plus célèbres de la planète. Bien souvent, la connaissance empirique et l'usage traditionnel des plantes se trouvent confirmés par les études scientifiques : la quinine, tirée de l'écorce de quinquina, apaise les fièvres tremblotantes du paludisme comme le fait la plante d'origine ; la digitaline, issue de la digitale, ralentit les battements du cœur de la même manière que la fleur...

**TOUTE LA COMPLEXITÉ DU VIVANT AU SERVICE DE LA SANTÉ**

Les plantes ne livrent pas toujours l'ensemble de leurs secrets aux chercheurs car elles portent en elles toute la complexité du vivant. Et les molécules extraites des végétaux ont un effet souvent plus radical, mais aussi plus violent que la plante elle-même. À l'intérieur du végétal, une multitude de principes actifs sont en interaction permanente, soit pour modérer certains effets secondaires, soit pour créer d'autres effets thérapeutiques. L'écorce de saule, par exemple, contient jusqu'à 10 % de salicosides que le corps transforme lui-même en acide salicylique. L'effet analgésique, fébrifuge et anti-inflammatoire est bien réel, mais la plante n'a aucun effet anticoagulant. Elle n'est donc pas contre-indiquée aux personnes souffrant de saignements, contrairement à l'aspirine. Quant à la reine-des-prés, elle n'entraîne aucune acidité gastrique et conviendra aux personnes souffrant de brûlures gastriques ou d'ulcère. Une étude sur des rats a même montré que sa fleur peut prévenir l'évolution des ulcères gastriques.

**LE SAULE**

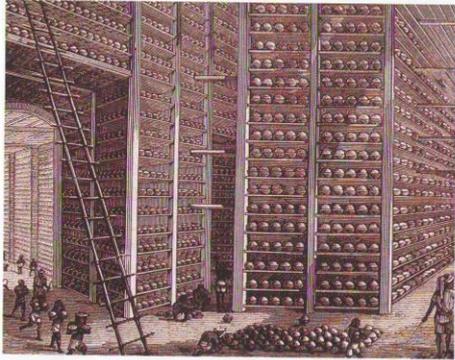
*Ses propriétés sont connues depuis longtemps. Il y a vingt-cinq siècles, Hippocrate préconisait déjà une tisane de feuilles de saule pour soulager les douleurs et les fièvres.*

En outre, pour certains pharmacologues, la complexité de la plante interdit aux germes (microbes, bactéries...) de s'adapter et de résister aux traitements, à l'inverse de ce qui se passe avec les médicaments. Ainsi, la quinine a peu à peu perdu de son efficacité, alors que la plante d'origine a conservé toutes ses qualités thérapeutiques, même si elles sont plus modestes. Enfin, certaines plantes possèdent des vertus ayant résisté à toutes les analyses. L'eucalyptus, par exemple, est bien connu pour son action sur les maladies respiratoires et la molécule responsable de cette action, l'eucalyptol, a été isolée depuis longtemps. Or cette plante possède également un effet hypoglycémiant qui la rend efficace pour réguler les terrains diabétiques, mais personne n'est jamais parvenu à dénicher le principe actif responsable. C'est probablement un ensemble de substances qui agissent simultanément pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. On parle alors d'effet synergique.

### PLANTES HÉROÏQUES ET PLANTES DOUCES

Ainsi, petit à petit, une distinction entre deux types de plantes s'est opérée : les héroïques et les douces. Les plantes héroïques contiennent un principe actif dominant, puissant, qui leur confère un effet incontestable sur une **pathologie** ou, au moins, sur une sphère organique précise. Ces plantes héroïques intéressent particulièrement les laboratoires qui mettent au point soit des extraits de plantes concentrant le principe actif, soit des médicaments contenant des molécules issues de ces principes actifs et ayant une action plus précise. Dans le premier cas, on parle de **phytothérapie d'extraction**, dans le second, de **phytochimie**.

Les plantes douces conservent jalousement leur secret car elles contiennent de nombreux principes actifs qui agissent ensemble, sans qu'aucun ne domine les autres. Leur action repose sur un effet synergique global. Elles intéressent surtout les tenants de la phytothérapie traditionnelle, qui prônent l'utilisation de la plante entière, le **totum**.



Attention, il ne faut pas se fier à l'appellation douce. La phytothérapie a été partie prenante dans l'explosion des médecines douces, mais il ne s'agit pas pour autant d'une médecine dénuée de toxicité. Certaines plantes peuvent s'avérer dangereuses et demandent à être maniées avec prudence. D'autres contiennent de véritables poisons. Dans tous les cas, il faut les utiliser en prenant moult précautions. Leur douceur est toute relative. Les drogues actuelles, dures ou douces, ne sont-elles pas, pour une large part, dérivées de substances végétales ? L'héroïne est extraite du pavot, la cocaïne tirée de la coca... et même le tabac et l'alcool sont issus de fruits ou de céréales. Cependant, ces végétaux possèdent de véritables effets thérapeutiques. C'est notamment le cas du cannabis.

Une étude en cours en Grande-Bretagne, portant sur un millier de patients, tente d'évaluer sérieusement l'action **thérapeutique** du cannabis. Les composants de la plante, qui agissent principalement sur le cerveau, font taire certaines douleurs (migraines, rhumatismes, douleurs dues au cancer ou à la sclérose en plaques), abaissent la pression oculaire (glaucome) et stimulent l'appétit (dénutrition des personnes âgées et des malades atteints du sida). Les études actuelles n'ont pas pour but de libérer le cannabis, mais de lui rendre les vertus thérapeutiques que son usage inconsidéré avait muséifiées, sans oublier que le cannabis possède aussi ses effets délétères : altération des réflexes, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, syncopes, altérations neuronales possibles à fortes doses... Un usage thérapeutique raisonnable des plantes n'a rien à voir avec une libération interpestive. Cette complexité, qui fait la richesse thérapeutique des plantes, fait en même temps toute leur ambiguïté.

### LA CONNAISSANCE ANCESTRALE DES PLANTES SERAIT-ELLE NÉE DE L'OBSERVATION DES ANIMAUX ?

Serait-ce en regardant les animaux que les hommes préhistoriques ont découvert qu'en entreposant la viande sur un lit de menthe sauvage, de basilic ou de romarin, ils amélioreraient sa conservation et ralentiraient son pourrissement ? De même, ils se sont aperçus que ces plantes aromatiques atténuent leurs malaises lorsqu'ils étaient amenés à manger de la viande avariée. Mais nous ne connaissons de leurs habitudes thérapeutiques que les bribes révélées par les traces retrouvées au fond de leurs abris. Il faut faire un saut de quelques millénaires pour avoir une vision plus précise de l'usage médical des plantes. Les Égyptiens ont laissé de nombreux papyrus sur lesquels sont exposés les fondements de leur médecine.

### LES LEÇONS DES PAPYRUS ÉGYPTIENS

Les plantes sont au centre de la thérapeutique de l'Égypte antique. Les Égyptiens de cette époque savent déjà extraire les huiles essentielles des plantes aromatiques, dont ils font des onguents précieux. Ils utilisent largement l'orge, le houblon, l'aloès, le thym, le fenugrec... pour arrêter les hémorragies, cicatriser les plaies, réduire les fractures, faire tomber les fièvres... Ils rebouchent même les dents cariées avec des résines végétales. Cet arsenal naturel se déploie dans un cadre empreint de magie.

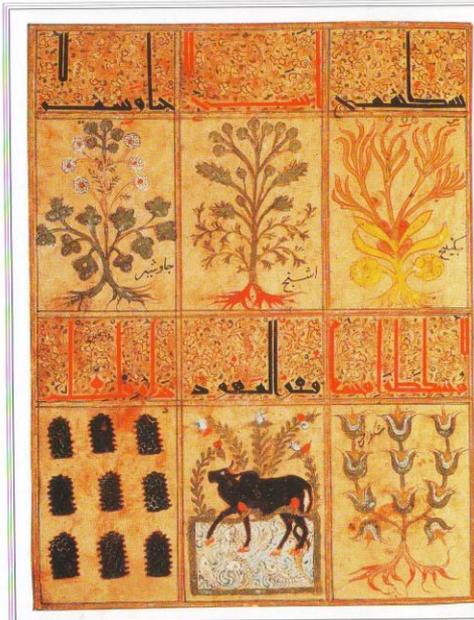
Des causes visibles et d'autres invisibles sont attribuées aux maladies. Les invisibles relèvent du jeu subtil entre le bien et le mal, l'ordre et le désordre du monde. Une pléiade de dieux est garante de cet ordre immanent : Horus, gardien de la santé, Thot, maître de la médecine et de la magie ; Isis, déesse de la fécondité ; Sekhmet, qui provoque maladies et épidémies lorsqu'elle est en colère ; sans oublier Imhotep, conseiller du pharaon Djoser (vers 2800 avant J.-C.), qui jeta les bases d'une médecine nouvelle et fut vénéré comme dieu guérisseur. C'est pourquoi, les prêtres-médecins, en même temps qu'ils administrent les remèdes à base de plantes, psalmodient des formules magiques et des incantations rituelles destinées à rétablir l'ordre rompu.

Cet environnement magique n'empêche pas les thérapeutes égyptiens de mettre au point des formules complexes dont la pertinence étonne toujours les chercheurs amenés à analyser les échantillons retrouvés dans les tombes pharaoniques.

### HIPPOCRATE ET GALIEN : LES PRÉCURSEURS DE LA MÉDECINE MODERNE

Hippocrate, médecin grec, né dans la petite île de Cos vers 460 avant J.-C., a considérablement influencé notre médecine occidentale et est considéré comme le père de la médecine moderne. Il est le premier à donner des règles déontologiques à la profession médicale et à prôner une observation méticuleuse des faits avant d'avancer la moindre théorie, fermant ainsi la porte aux spéculations parfois fantaisistes de ses prédécesseurs. Il jette les bases de la clinique, en rendant indispensables l'interrogatoire et l'auscultation des malades. En outre, il est particulièrement soucieux de leur **hygiène** de vie et de leur alimentation, et prescrit abondamment des remèdes à base de plantes. L'usage traditionnel des plantes est déjà riche de siècles d'observations qui se sont transmises de bouche à oreille, de génération en génération. Les plantes sont mélangées pour créer des potions ou des onguents auxquels on ajoute parfois des substances animales ou minérales qui corsent les remèdes. Un disciple d'Hippocrate, Dioscorus de Caryste, rédige le premier manuel d'herboristerie connu dans le monde occidental.





22

Côté plantes, Hippocrate poursuit donc le chemin de ses ancêtres. Cependant, c'est à partir de cette époque que le savoir des plantes commence à se structurer, à s'approfondir, prenant exemple sur la démarche hippocratique. Les plus anciens manuscrits botaniques illustrés datent du début de notre ère. *De Materia Medica* de Dioscoride, ou *Codex Anicia Juliana*, une version byzantine du texte précédent. Les plantes y sont dessinées, décrites, leurs effets thérapeutiques sont présentés et leurs actions délétères précisées. La transmission du savoir phytothérapeutique est à jamais changée.

**LE THIRIAQUE**  
On doit à Claude Galien la recette du Thiriacque, composé de pas moins de soixante-quatorze ingrédients. Ce remède était prescrit notamment pour calmer les intoxications. (livre arabe, 1099)

Au début du 1<sup>er</sup> siècle, vers 131 après J.-C., naît à Pergame, un homme qui ajoutera sa contribution à l'histoire : Claude Galien. Ce médecin grec, mal aimé de ses contemporains qui le jugent vindicatif et orgueilleux, poursuit les observations rigoureuses d'Hippocrate et fait avancer les connaissances de l'anatomie en étudiant les gladiateurs et en osant disséquer des animaux. Comme Hippocrate, il utilise les plantes. Il accomplit une étude minutieuse des plantes et de leurs modes de préparation, qui reste connue sous le nom de pharmacie galénique. La galénique, un nom encore utilisé de nos jours pour désigner les différents modes de conditionnements auxquels les laboratoires actuels soumettent les plantes médicinales pour les commercialiser.

#### CHINE ANCIENNE : LA SIGNATURE ÉNERGÉTIQUE DES PLANTES

Pendant ce temps, de l'autre côté du globe, les Chinois expérimentent l'usage thérapeutique des plantes et en tirent une théorie médicale tout à fait différente. La médecine chinoise est l'une des plus anciennes du monde, certains textes remontant même à plus de 5000 ans avant J.-C. Elle est tout entière articulée autour d'une notion inconnue de la science occidentale : l'énergie.

Dans la pensée chinoise traditionnelle, tout ce qui existe sur cette terre, vivant ou inerte, est lié à la notion d'énergie. Le monde lui-même est animé par cette énergie primordiale, ce flux insaisissable créateur de toute chose. Les hommes et les plantes, en tant qu'éléments de la création, sont ainsi réunis dans une conception globale cohérente de l'univers.

Cette énergie fondamentale possède une double polarité : yin et yang. Est de nature yin tout ce qui est fluide, froid, humide, passif, sombre, intérieur, d'essence féminine comme la lune, la nuit, l'eau, l'hiver. Est de nature yang tout ce qui est solide, chaud, lumineux, actif, extérieur, d'essence masculine comme le Soleil, le feu, l'été. Le yin et le yang sont deux principes inhérents à la nature tout entière. Le premier est repos et le second, activité. Ils entretiennent des relations d'opposition, de complémentarité et d'alternance. Ainsi, le premier couple symbolique yin/ yang

23



**L'EMPEREUR FOU-HI**  
Dans son costume de feuilles, Fou-Hi avec, entre les mains, le yin et le yang. (Aquarelle tirée d'un pen-t's'ao, recueil de plantes médicinales, fin XVII<sup>e</sup>-début XIX<sup>e</sup> siècle.)

24

est le couple Terre/ciel. La Terre est ferme, dense, lourde, opaque, obscure tandis que le ciel est inconstant, subtil, léger, translucide, lumineux. Chez les êtres vivants, humains et animaux, le couple mâle/femelle incarne cette dynamique.

À l'intérieur du corps, le même scénario se joue : lorsqu'un organe devient trop yin, cela entraîne un ralentissement du métabolisme physiologique (ralentissement des battements cardiaques, de la digestion, sensation de froid, pâleur...). À l'inverse, s'il devient trop yang, cela suscite une accélération du métabolisme physiologique (accélération du cœur, sensation de chaleur, hyperactivité physique et mentale...). Les deux principes opposés et complémentaires du yin et du yang doivent rester équilibrés. Ce bon équilibre maintient la vie et assure la santé.

L'énergie vitale qui traverse l'être humain, le nourrit et le garde en vie, circule dans le corps humain le long de canaux appelés méridiens. Si cette circulation est harmonieuse, fluide, régulière, l'individu est en bonne santé. Mais, si elle s'accumule en certains endroits et manque à d'autres, des troubles se manifestent. Pour réguler cette circulation énergétique, les Chinois disposent de plusieurs armes : la méditation, l'alimentation, l'acupuncture et surtout les plantes. La pharmacopée chinoise est riche de plus de 20 000 végétaux ! En Chine, les plantes sont surtout administrées sous leur forme naturelle. Les médecins chinois prescrivent des mélanges de plantes séchées (feuilles, fleurs, tiges, racines...) que le patient fait préparer par un pharmacien et qu'il utilise le plus souvent en décoction. Il existe également des extraits secs de plantes, vendus en poudre ou façonnés en pilules et en comprimés qui reprennent des formules célèbres.

#### LE JEU SUBLIL DES SAVEURS : TROUVER LA PLANTE CAPABLE DE RÉÉQUILIBRER UNE RUPTURE ÉNERGÉTIQUE

Les plantes sont d'abord classées en fonction de la qualité de l'énergie qu'elles dispensent : yin ou yang. Une plante yin a la propriété de disperser, d'évacuer, de calmer, d'endormir, de refroidir... Elle ralentit les réactions de l'organisme. On l'utilise donc pour calmer les excès de yang. À l'inverse, une plante yang tonifie, stimule, suscite des sécrétions, réveille, réchauffe... Elle accélère les réactions du corps. Elle servira à calmer les excès de yin.

Les plantes sont ainsi reconnues et classées selon qu'elles tonifient ou dispersent l'énergie des organes principaux : le foie, le cœur, la rate, le poumon et le rein. Autres vertus énergétiques des plantes, leur capacité de régulation du chaud et du froid. Certains remèdes végétaux réchauffent, alors que d'autres refroidissent l'excès de chaleur dans le corps. De même, certaines plantes assèchent les excès d'humidité lorsque les sécrétions sont trop abondantes ou, au contraire, humidifient un organisme trop asséché.

Dernier aspect : la saveur des plantes. Dans la tradition chinoise, on attribue à tout ce qui pousse dans la terre une des cinq saveurs fondamentales : acide, amère, douce, salée, piquante.

25

Chacune est reliée à l'un des cinq organes fondamentaux: le foie aime la saveur acide, le poulmon la saveur piquante, la rate la saveur douce, le cœur la saveur amère et le rein la saveur salée. Et comme, dans la conception médicale chinoise, ces cinq organes sont les chefs d'orchestre de l'équilibre organique, un ajustement des saveurs et des plantes suffit, théoriquement, à rétablir les déséquilibres. Ainsi, un excès de yin au niveau du foie est soigné par une plante d'énergie yang et de saveur acide. Si c'est un excès de yang au niveau du cœur, le médecin prescrit une plante yin de saveur amère.

Ce système de classification permet aux médecins traditionnels chinois d'adapter de façon très fine le choix thérapeutique, en fonction du diagnostic. Il était tentant de vérifier si cette approche énergétique pouvait déboucher sur des applications proches des conceptions occidentales. Malheureusement, les plantes de la pharmacopée chinoise sont très différentes des nôtres. Aussi, certains médecins occidentaux pratiquant la médecine chinoise ont tenté de classer les plantes médicinales occidentales selon la méthode chinoise traditionnelle.

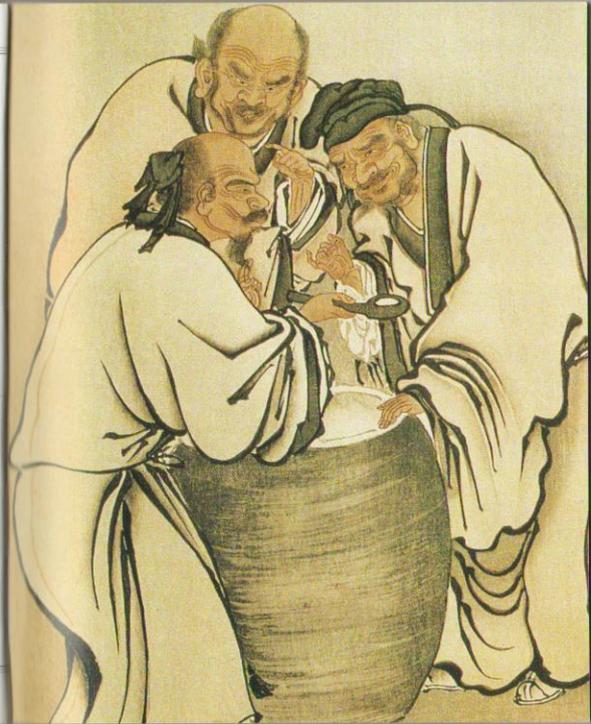
#### UN PONT ENTRE ORIENT ET OCCIDENT

Dans les textes anciens de phytothérapie, les plantes occidentales sont classées en cinq catégories qui recourent la classification chinoise. Les grandes classes pharmacologiques sont: les plantes contenant des acides organiques (saveur acide), celles contenant des alcaloïdes (saveur amère), celles contenant des mucilages et des acides gras (saveur douce), celles contenant du fer ou du soufre (saveur piquante), celles contenant des sels organiques (saveur salée).

Il en est de même de la notion d'énergie yin et yang, qui flirte avec les notions occidentales de plantes toniques par opposition aux plantes sédatives. On peut également opérer un classement yin/yang en fonction de l'action qu'opèrent les plantes sur le système nerveux autonome. Il est fait de deux branches: le système nerveux sympathique qui active et stimule les fonctions vitales (l'accélérateur); le système nerveux parasympathique qui les tempère (le frein). Une plante est donc yang si elle stimule le sympathique et yin si elle stimule le parasympathique.

À la lumière de cette classification, il suffit de comparer les indications habituelles de nos plantes et leur signature énergétique. Prenons l'anémone pulsatille, plante yin de saveur acide. En Chine, on l'utiliserait pour calmer les excès de yang du foie. En Occident, elle est traditionnellement prescrite pour lutter contre les tachycardies, les névralgies, les migraines, les spasmes bronchiques, les rhinites allergiques, les règles douloureuses, l'anxiété, les phobies... Or, c'est par ces mêmes symptômes que, selon la médecine chinoise, se manifeste l'excès de yang du foie!

34



**LES TROIS SAVEURS**  
Rouelle, Lao-Tseu et Confucius, réunis autour d'une jarre de vinaigre, essaient d'en déterminer le goût. Le premier le trouve amer, le deuxième aigre et le troisième doux.

Un autre exemple: la camomille. Selon la classification chinoise, elle serait yang de saveur douce. En Chine, elle serait donc indiquée pour calmer les excès de yin de la rate. En Occident, elle soigne à la fois le manque d'appétit, les douleurs chroniques d'estomac, la fatigue, l'anémie, le manque de globules blancs, l'absence de règles... Autant de signes qui, pour un médecin chinois, révèlent un excès de yin de la rate! Ainsi, ces deux conceptions du vivant, éloignées de plusieurs siècles et de milliers de kilomètres, se rejoignent bel et bien! Comme si la vérité des plantes se manifestait toujours aux hommes, quelles que soient les voies qu'ils empruntent pour percer leurs secrets.

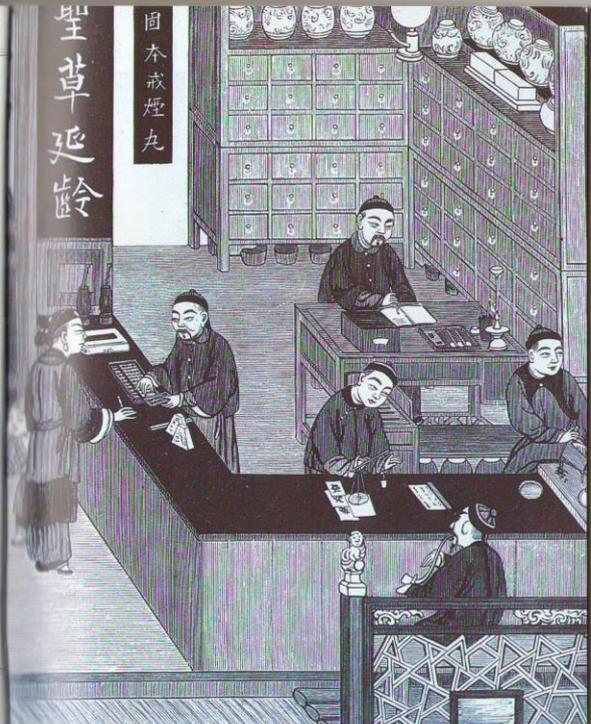
#### LA TRADITION AYUR-VÉDIQUE, UN ENSEMBLE DE PRATIQUES PROPHYLACTIQUES ET THÉRAPEUTIQUES TOUJOURS LARGEMENT SUIVIES EN INDE

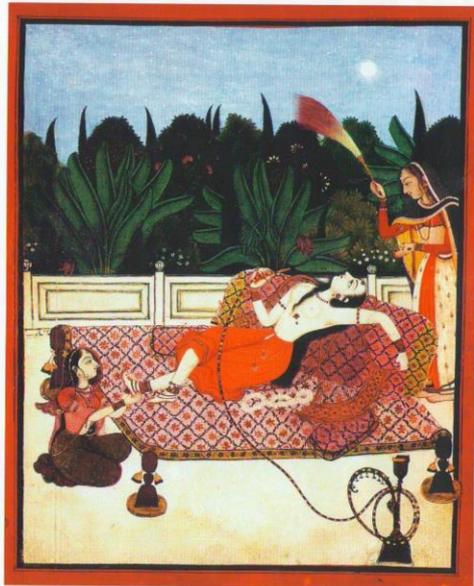
Un peu plus à l'ouest, une autre tradition médicale se développe: la médecine ayur-védique, art médical traditionnel de l'Inde ancienne. Littéralement, ayur-véda signifie science de la vie. « Tout ce qui se trouve dans l'univers se trouve dans l'être humain, dit l'un de ses textes fondateurs, et tout ce qui se trouve dans l'être humain se trouve dans l'univers. » Cette démarche place l'homme au centre de son environnement. C'est avec lui et grâce à lui que l'individu peut trouver la voie de l'équilibre. Car l'homme, comme tout ce qui l'entoure, n'est qu'une des nombreuses matérialisations de l'énergie primordiale.

La médecine ayur-védique ne se contente pas de soigner les maladies. Son objectif est la santé totale: physique, affective, mentale et spirituelle. Pour y parvenir, le médecin ayur-védique ne concentre pas son attention sur la maladie, mais sur le malade. Il dispose pour cela d'un système de constitutions, les doshas. La médecine ayur-védique s'emploie à déterminer le terrain de base d'un individu. Comme l'homéopathie, elle se réfère à des constitutions. Trois doshas (vatta, pitta ou kapha) sont présents dans tout être vivant. S'ils sont en parfait équilibre, le sujet est en excellente santé. Dès que l'un des doshas prend exagérément le pas sur les deux autres, la maladie peut s'installer.

Le recours aux plantes est omniprésent dans la médecine traditionnelle indienne. Leur administration est soumise à des lois précises. D'abord les horaires. On ne prend pas n'importe quel remède à n'importe quelle heure. Chaque heure de la journée correspond à l'un des cinq éléments symboliques: l'eau, le feu, la terre, l'air et l'éther (l'impalpable). L'heure du brahmane, par exemple, deux heures avant le lever du soleil, est idéale pour se lever. C'est une heure de type air. Le mental est alors particulièrement calme. Ce moment de la journée stimule l'élimination. Aussi, il est conseillé de boire un verre d'eau à jeun, au lever, puis de prendre des plantes visant

35





à accentuer l'élimination. Lorsque le soleil se lève, l'air cède la place à l'eau. Lorsqu'il monte au zénith, c'est l'heure du feu, de l'énergie. Des plantes toniques, énergisantes, stimulant les fonctions organiques déficientes sont alors préconisées.

La phytothérapie indienne utilise plus de 3 000 espèces végétales dont certaines sont courantes en Occident (ail, gingembre, safran, cannelle...) et d'autres inconnues (amalaki, haritaki, neem...). D'après la tradition, ces plantes agissent simultanément de plusieurs manières selon leur substance matérielle, leur saveur (comme pour les Chinois), les propriétés que leur donne la digestion... Dans tous les cas, elles ont pour but de réharmoniser les doshas dont l'équilibre perturbé est à l'origine de la maladie.

La galénique ayur-védique est plus riche que celle de la tradition chinoise. En Inde, on utilise des jus de plantes (*swaras*), des pâtes végétales (*kaika*), des décoctions (*kashyas*), des macérations (*hiema*) et des infusions (*phanta*). On trouve aussi des préparations associant plusieurs plantes sous forme de poudres ou de gélules. Ainsi, l'un des remèdes phares de la médecine ayur-védique, le triphala, associe trois plantes locales qui permettent à la fois de réguler les doshas, de régénérer le côlon, de normaliser la digestion et le métabolisme et d'éliminer les toxines.

Enfin, les massages tiennent une place importante dans cette médecine, ainsi que l'alimentation et la méditation. Les massages sont réalisés avec des huiles végétales enrichies d'essences : une autre façon de bénéficier des bienfaits des plantes !

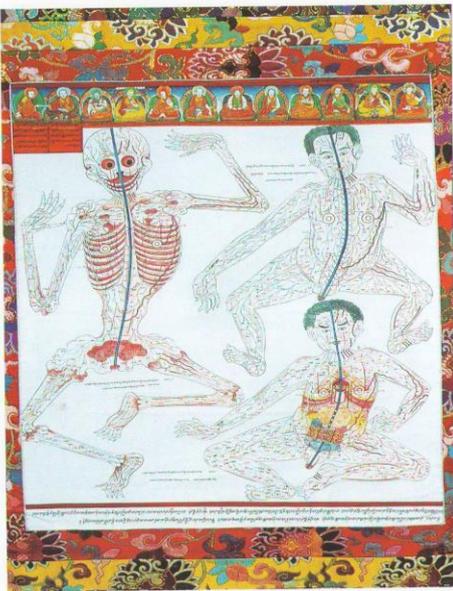
**LA MÉDECINE DU TOIT DU MONDE**

Aux frontières de l'Inde, sur les hauts plateaux himalayens, dans un petit pays isolé sur le toit du monde, une étonnante synthèse médicale a vu le jour. La médecine tibétaine s'est largement

**MASSAGE DES PIEDS**

*Un moment de grande détente : le massage des pieds. Dans la médecine ayur-védique, des huiles à base de plantes sont fréquemment utilisées pour des massages.*

inspirée de sa voisine indienne. Au fil des siècles, elle s'est également enrichie des influences environnantes : Chine, Empire perse..., sans oublier les pratiques chamaniques des populations locales. Il est sorti de ce creuset un mélange à forte connotation spirituelle, dans lequel les plantes tiennent une place très importante. La flore des hauts plateaux présente une grande diversité et les espèces sont préservées de toute agression, de toute pollution. Ces plantes sont utilisées en infusion, en décoction et en macération, mais surtout sous forme de petites pilules fabriquées de façon artisanale. Les remèdes tibétains renferment des dizaines d'ingrédients : plantes, minéraux et métaux précieux. On trouve ainsi dans certaines pilules de l'or, de l'argent, de la turquoise, du corail... associés à de nombreuses plantes dont les effets conjugués doivent soulager les maux que les pratiques spirituelles n'ont pas réussi à guérir. Car le noyau de la médecine tibétaine reste la recherche des véritables causes de la maladie. Et celles-ci sont à traquer très



loin dans le passé, puisque les Tibétains, en tant que bouddhistes, croient à la réincarnation. Il n'est donc pas rare d'en référer à une vie antérieure pour expliquer un symptôme qui résiste à tous les traitements !

Presque anéantie par l'invasion chinoise, la médecine traditionnelle tibétaine a été préservée par quelques praticiens qui ont jalousement gardé leurs secrets. En fait, elle a été sauvée par son efficacité ! Malgré les antagonismes, les Chinois vivant au Tibet ont

**MÉDECINE TIBÉTAINE**

*Cette médecine à forte connotation spirituelle, basée sur l'utilisation des plantes, traverse aujourd'hui une période plus sereine après avoir connu des temps difficiles.*

fini par avoir recours aux services des rares thérapeutes encore vivants, comme Tenzin Choedrak, médecin du dalaï-lama, qui a passé des années dans les geôles chinoises. Il a ainsi été amené à guérir des hauts gradés chinois qui l'ont, ensuite, autorisé à entamer une vaste recherche pour regrouper les textes traditionnels encore existants. Il vit aujourd'hui dans le nord de l'Inde, où la communauté tibétaine en exil fabrique des pilules de plantes selon des recettes ancestrales.

Cet infatigable pèlerin de la médecine tibétaine participe chaque année à des congrès médicaux où il expose les résultats des travaux menés sur les plantes dans le centre de recherches de Dharamsala, travaux qui souvent étonnent la communauté scientifique internationale.

**LE CHAMANISME : L'ESPRIT DES PLANTES**

En marge de ces démarches médicales plus ou moins rationnelles, des ethnomédecines empreintes de magie ont continué à exister sur tous les continents. Dans toutes ces pratiques, la maladie se manifeste dans le monde visible à cause d'un problème survenu dans le monde invisible, dans le royaume des esprits. Pour soigner, il faut donc avoir recours à un intercesseur capable de communiquer avec cet « au-delà » du réel. C'est le rôle du sorcier ou du chaman.

Les plantes ne sont alors pas utilisées pour leurs vertus curatives physico-chimiques, mais parce que leur « esprit » peut intercéder en faveur du malade, ou parce qu'elles sont capables d'aider le chaman à changer son propre état de conscience pour entrer en relation avec les esprits. Au cours de cérémonies rituelles, des plantes hallucinogènes sont absorbées, encadrées de pratiques symboliques, pour favoriser cette communication indispensable à la guérison.

Dans la conception chamanique de l'univers, toute chose existante est animée d'un esprit : la Terre, le Soleil, les étoiles, les pierres, les animaux, les plantes... Ces esprits sont comme l'essence vivante des choses. Ils sont dotés d'une vie propre, autonome. Ils peuvent œuvrer pour le bien des hommes ou provoquer leur malheur par la malchance, la maladie, la folie. Le chaman fait partie intégrante de cet univers caché derrière l'apparence des choses.

Les plantes sont utilisées par les chamans de multiples façons. Chez les Indiens d'Amérique du Nord, elles participent aux cérémonies qui se déroulent dans les loges à sudation, sortes de

tentes surchauffées avec des pierres rouges sur le feu. La personne y pénètre nue afin que la transpiration la lave, corps et âme, de toutes ses impuretés. Des herbes sont brûlées dans la tente, notamment de la sauge, dont l'esprit participe à cette purification. C'est un préalable indispensable à d'autres rituels qui exigent que l'on se présente aussi innocent qu'un enfant qui vient de naître. Selon les pays, les plantes sont soit mâchées, soit pilées dans un mortier, soit pulvérisées et soufflées, soit brûlées... Parfois, le chaman soigne en chantant le nom des plantes. Mais toujours il doit respecter leur caractère sacré.

Cette tradition, encore bien vivante dans certaines contrées, comme la Sibérie, malgré les coups de boutoir répétés de la civilisation, se transmet oralement de maître à disciple, avec un immense respect de la connaissance des anciens. Ainsi s'est peu à peu développée une connaissance botanique extrêmement riche, sur laquelle la science actuelle se penche avec beaucoup d'intérêt dans l'espoir d'y puiser la matière de nouveaux médicaments. À tel point que l'OMS a, à maintes reprises, demandé aux gouvernements d'encourager le recours à ces médecines traditionnelles afin que cette connaissance orale ne risque pas de s'éteindre...

#### PENDANT CE TEMPS EN EUROPE...

Médecine chinoise ou ayur-védique, tradition chamanique, médecine sioux... Toutes ces démarches se sont développées lentement, sans heurts, chaque jour venant enrichir les connaissances acquises sans jamais les remettre en question. Ce sont à la fois des thérapeutiques et des philosophies, des conceptions du monde auxquelles il convient d'adhérer avant d'emprunter les soins qu'elles proposent.

Toute différente est l'évolution de la médecine occidentale. Toujours soucieuse d'exactitude et de précision, elle a connu des ruptures et négocié des revirements. Pendant le Moyen Âge, les connaissances anatomiques révioluent pas puisqu'il est interdit par l'Église de se livrer à la dissection des cadavres. Les médecins en restent donc aux conceptions d'Hippocrate et de Galien. Et les guérisseurs des campagnes continuent d'appliquer les anciennes recettes à base de plantes. Au fil des siècles, un fossé commence à se creuser entre les pratiques thérapeutiques quotidiennes et les découvertes médicales d'une élite scientifique. À mi-chemin entre ces deux extrêmes, des individus se sont particulièrement intéressés aux plantes.

Hildegarde de Bingen reste l'une des grandes figures monastiques du Moyen Âge. Née en 1098 dans une riche famille de la région de Mayence, en Allemagne, elle prononce ses vœux à l'âge de 14 ans. Une vocation précoce qui ne se démentira pas jusqu'à sa mort, à près de 80 ans. Toute

#### LE GUÉRISSEUR

Celui qui est destiné à être chaman est ouvert par les esprits au cours de rêves ou de visions : il est choisi. Il est ensuite initié auprès d'un chaman vieillissant dont il reprendra le place (Georges Collin, Les Indiens d'Amérique du Nord, 1848.)



sa vie, elle se dit habitée de visions, de prémonitions, d'apparitions. Et toute sa vie, elle s'acharne à interpréter ces signes pour en extraire un message cohérent qu'elle diffuse dans de nombreux écrits, dont une matière médicale largement consacrée aux plantes, le *Physica*.

Pour Hildegarde de Bingen, l'homme, chassé du Paradis, est devenu vulnérable aux choses de la nature : le vent, la pluie... Et, comme elle fait confiance à la bienveillance du Créateur, elle estime que l'homme, cet être affaibli, doit trouver, au sein de cette nature, de quoi guérir tous ses maux. Elle délivre une liste impressionnante de recettes végétales complexes et soumises à des règles de préparation strictes, d'essence religieuse : tisanes, mais aussi fumigations, enveloppements, extraits subtils de fleurs... Elle se réfère même à des plantes venues d'Extrême-Orient, comme le galanga, encore inconnu à l'époque en Occident, pour lequel elle indique des applications tout à fait conformes à ce que l'on en sait aujourd'hui. Dans le contexte médical approximatif de l'époque, son travail fait figure d'œuvre prémonitrice par son sérieux et sa grande précision.

#### PARACELSE OU LA THÉORIE DES SIGNATURES

Trois siècles plus tard, vers 1493, naît Paracelse. Ce Suisse, à la fois médecin et alchimiste, est à l'origine d'une théorie qui étonne encore aujourd'hui. Selon lui, la nature fournit à l'homme le mode d'emploi des plantes. Il suffit d'observer la forme des végétaux, leur couleur, le lieu où ils poussent... pour en déduire les applications que l'on peut en tirer.

Un exemple : le saule (encore lui !). Cet arbre pousse dans les zones humides, au bord des étangs et des marais. Il doit donc soigner les maladies provoquées par ces régions. C'est pourquoi, Paracelse préconise le saule pour apaiser les rhumatismes et les fièvres. Un usage confirmé par la science qui y a découvert l'un des constituants principaux de l'aspirine. Le colchique, dont le bulbe ressemble à un ortie touché par la goutte, devait, selon la même logique, soigner cette maladie. Et le colchique possède bel et bien un principe actif capable de soulager les atteintes de goutte. De la même manière, la rhubarbe, préconisée aujourd'hui encore pour favoriser les sécrétions biliaires, possède un suc jaune comme de la bile. Cette confiance aveugle en l'existence d'un ordre naturel se résume en une formule *similia similibus curantur* (le semblable soigne le semblable), une maxime qui se trouve à la base de la théorie des signatures et de la médecine homéopathique. En effet, Samuel Hahnemann, qui a mis au point la médecine infinitésimale à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, soigne aussi par le semblable. Et c'est d'ailleurs le sens du terme homéopathie qui vient du grec *homoios* (semblable) et *pathos* (maladie).

#### PARACELSE

Les plantes « signent » leur usage : tout ce que la nature crée, écrit Paracelse, elle le forme à l'image de la vertu qu'elle entend y attacher. (Goussier, XVI<sup>e</sup> siècle.)





**HAHNEMANN : L'INTUITION DE L'INFINIMENT PETIT**

Comme Paracelse et Hildegarde de Bingen, Hahnemann (1755-1843) pense que Dieu, force essentiellement bienveillante, a mis à la portée de l'homme de quoi soigner tous ses maux. Charge à celui-ci de trouver le chemin de ce savoir caché: « Il y a quelque chose qu'il faut trouver et qui crève les yeux, écrivait-il. Dieu n'a pas oublié de donner ce qu'il faut pour combattre le mal, c'est impossible! C'est Dieu qui fait mûrir les moissons. Pourquoi ne nous accorderait-il pas la santé par les mêmes éléments d'air, de lumière et d'eau qui font fructifier les récoltes? » Pour Hahnemann, le chemin est long et douloureux. Jeune homme intelligent, il choisit à 19 ans

**ROUTINE D'APOTHAICARE**  
 Dès le Moyen Âge, les plantes étaient vendues pour être utilisées sous forme de tisane, infusion, décoction... Livre de propriété des choses, enluminure, XV<sup>e</sup> siècle.

la voie médicale. Il vit alors en Saxe où il est né. Mais la médecine de l'époque lui semble empreinte d'obscurantisme et de charlatanerie. « Les médecins sont étranges, confie-t-il. Ils introduisent des remèdes qu'ils ne connaissent pas dans des corps qu'ils connaissent moins encore. » Il a soif de recherches, de connaissances, de science.

Après des années de pratique médicale, il demeure toujours insatisfait par son impuissance à guérir avec les moyens de l'époque. Un jour, un enfant meurt dans ses bras. Un de plus. Un de trop. Il met, comme il dit, Esculape dans la balance et abandonne la pratique de la médecine jus-

qu'à ce qu'il trouve. Quoi? Il ne le sait pas vraiment. Mais il est sûr que son devoir est de chercher. Pour vivre, il se met à faire des traductions. Une nuit, alors qu'il traduit la matière médicale de l'Anglais Cuellen, il a une illumination. Il travaille sur un passage traitant de l'écorce de quinquina. À l'époque, les médecins la prescrivent pour lutter contre les fièvres et les tremblements. Cuellen pose l'hypothèse que l'action de la plante est due à son influence sur les nerfs de l'estomac. « Il y a un moyen très simple de savoir si c'est vrai, se dit Hahnemann: faire absorber le remède à un organisme sain et observer ce qui se passe. » Aussitôt dit, aussitôt fait. Stupeur: l'écorce de quinquina produit sur lui les effets qu'elle est sensée soigner. Suant, tremblant, angoissé, Hahnemann pressent qu'il vient de faire une importante découverte: les plantes agissent en soignant, sur un organisme malade, les effets qu'elles produisent sur un organisme sain. Splendide illustration du *similia similibus curantur* de Paracelse.

**DE L'HOMÉOPATHIE À L'ANTHROPOLOGIE**

Hahnemann expérimente ainsi, pendant des années, tous les remèdes de la pharmacopée de l'époque, principalement des plantes, mais aussi des minéraux et des substances animales, notant minutieusement les réactions physiques et psychiques qu'ils provoquent. L'impressionnante somme de notes qu'il accumule sert de base à une œuvre médicale sans



précédent. Mais certaines substances étant toxiques à fortes doses, il entend de réduire celles-ci jusqu'à l'infinitésimal en diluant, diluant encore... C'est ainsi que naît l'homéopathie: cette médecine du semblable et de l'infinitement petit qui soigne avec des doses si infimes que, selon les lois de la physique, il n'y a souvent plus rien dans les remèdes. Elle agit encore de nos jours le corps médical, partagé entre ses partisans et ses détracteurs. Reste que cette thérapie, aujourd'hui décriée pour son manque de rigueur scientifique, est née de l'esprit d'un homme assoiffé de science et de recherche. Elle se fonde sur une somme d'observations rigoureuses sur les effets des plantes, jamais effectuées auparavant.

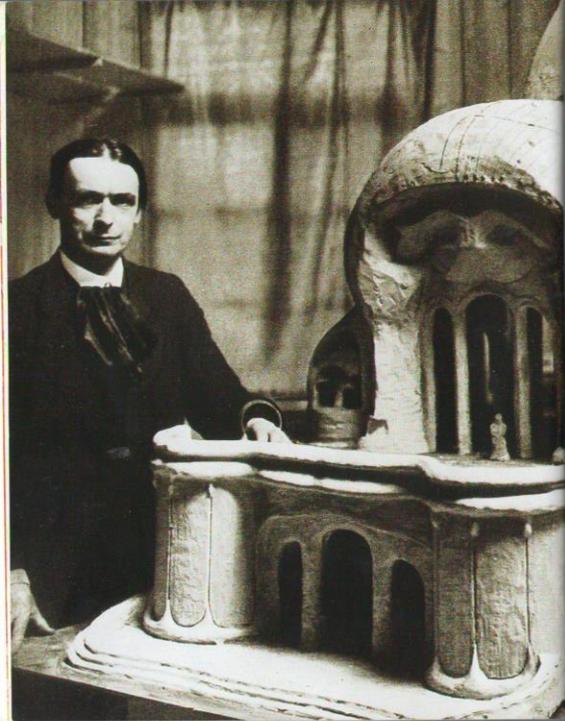
**FEUILLES ET PLANTES**  
 Le poète allemand Goethe était un passionné de botanique. Les très nombreux herbiers qu'il a confectionnés témoignent de son intérêt pour le végétal.

En 1861, près de vingt ans après la mort d'Hahnemann, naît en Hongrie un homme qui allait poursuivre ses travaux, Rudolf Steiner, le créateur de la doctrine anthroposophique, philosophie qui place l'homme au centre de la création. L'anthroposophie a donné naissance à de nombreuses applications: une méthode d'enseignement, une architecture, une agriculture... et, bien sûr, une médecine qui fait des plantes un usage important et très particulier.

Steiner est un fervent admirateur de Goethe (1749-1832), le grand poète allemand, qui a publié plusieurs traités scientifiques consacrés à l'optique, aux couleurs et surtout aux plantes, (*Métamorphose des plantes*, 1790). Celui-ci s'intéresse par-dessus tout aux lois du vivant. À l'âge de 19 ans, gravement malade, il est sauvé par un remède alchimique prescrit par un vieux médecin très religieux et il en a gardé une passion pour la thérapeutique et les plantes. Selon Goethe, la connaissance que les médecins ont alors des végétaux est erronée. On ne peut prétendre connaître un organisme vivant en l'isolant de l'espace et du temps, comme on le fait lorsque l'on cueille une plante pour la déposer sur un herbier. Il estime qu'il faut observer la plante vivante, dans son processus de croissance, à travers ses phases successives, en permanente évolution. Ainsi naît sa théorie de la métamorphose, dont s'inspire largement Steiner.

**L'HOMME ET LA PLANTE : DEUX ALTER EGO**

Intellectuel et profondément mystique, Steiner considère l'homme comme une entité à trois étages: le corps, l'esprit et l'âme. Pour lui, l'homme est un résumé de la nature et de l'univers puisqu'il est la dernière étape de la création. Il porte donc en lui les trois règnes précédents: minéral, végétal et animal. Plus une quatrième dimension qui lui est spécifique, la conscience. Tout ce qui existe dans le monde existe dans l'homme, y compris le monde végétal et son fourmillement d'espèces. Naturellement, Steiner a recours à des plantes pour soigner les maladies. Il considère les plantes comme des hommes à l'envers, les pieds en l'air et les ramifications cérébrales plantées en terre. Il s'appuie sur une image fonctionnelle de l'homme très particulière.



Le fonctionnement des humains serait réparti entre trois étages : en bas (abdomen) un pôle métabolique qui régit les fonctions vitales; en haut (cerveau) un pôle neurosensoriel qui régit les perceptions et la pensée; entre les deux (thorax) un pôle rythmique qui fait le lien entre le haut et le bas. Toute rupture d'équilibre entre ces pôles entraîne la maladie. Quant aux plantes, leur pôle sensoriel serait plongé dans le sol, sous la forme de racines cherchant la nourriture. Leurs fleurs et leurs fruits, siège d'intenses activités métaboliques, se retrouveraient à l'étage supérieur. Entre les deux, les feuilles, par leur développement régulier, représenteraient le pôle rythmique. Pour soigner un malade, Steiner préconise donc d'utiliser la partie de la plante correspondant au pôle perturbé chez le malade. Ainsi *Chamomilla*, la camomille, réputée pour ses vertus calmantes et antispasmodiques. En médecine anthroposophique, ses racines servent à équilibrer l'activité neurosensorielle et ses fleurs à régulariser l'activité métabolique. En considérant la plante dans son évolution vivante, à la manière de Goethe, Steiner évalue son mode d'action. Le choix de la plante se fait selon une démarche proche de la théorie des

**RUDOLF STEINER**  
Le fondateur de l'anthroposophie devant une maquette du Goethenäum, monument commémoratif érigé en souvenir du poète allemand.

signatures de Paracelse. Un bouleau, fin et élancé, n'a pas le même « comportement » qu'un chêne, ramassé et noueux; une fougère qui développe beaucoup de feuilles et peu de racines, n'a pas la même façon d'être que la bryone qui possède plus de racines et peu de feuilles. Dernière étape, la **dilution**. À la manière de Hahnemann, Steiner traite, dilue et dynamise les substances de base pour les rendre plus subtiles et plus facilement accessibles à l'organisme humain. Il va même jusqu'à faire effectuer par les plantes elles-mêmes le travail de dilution. Au lieu de mélanger artificiellement un végétal et un minéral dans un même médicament, il nourrit le premier avec le second pour que l'opération se déroule de manière naturelle. Ainsi, *Primula Auro culta*, un médicament anthroposophique associant l'or et la primevère et utilisé pour soigner les affections du cœur et du système circulatoire, découle de ce système. Pour le fabriquer, on plante un pied de primevère dans un mélange de terre et d'or. On laisse la plante pousser pendant une année avant de la cueillir et de préparer le médicament.

#### EDWARD BACH : L'ESSENCE SUBTILE DES FLEURS

La démarche anthroposophique a de quoi choquer les esprits les plus cartésiens. De fait, elle fait fi des données physico-chimiques pour s'élever vers une vision plus étherée et spirituelle du monde et de la vie. Hommes et plantes y compris. Plus subtile encore est, au début du siècle, la démarche du docteur Edward Bach, médecin anglais qui s'intéresse surtout aux fleurs. Bach est persuadé que les maladies ont une forte composante psychique et estime que l'équilibre émotionnel est le meilleur garant de santé et le premier instrument de guérison.

43

Travailleur infatigable, il exerce d'abord en milieu hospitalier avant de s'intéresser à l'homéopathie. Comme ses illustres prédécesseurs, il ne peut imaginer que la nature ne recèle pas, cachées dans ses anfractuosités les plus secrètes, les solutions aux problèmes humains. Il abandonne sa pratique médicale pour arpenter sans relâche les prairies et les bois. Il se persuade, peu à peu, que les fleurs recèlent tout le génie des plantes, qu'en elles réside le souffle, l'essence, toute l'énergie curative du monde végétal. Il commence par en faire des dilutions homéopathiques, puis s'en remet à l'**alchimie** naturelle : à l'humidité et aux rayons solaires. Il recueille la rosée déposée au matin sur les corolles et en fait des remèdes censés harmoniser les états d'âme, et ainsi restaurer la santé. Il teste, obtient des résultats, s'enthousiasme...

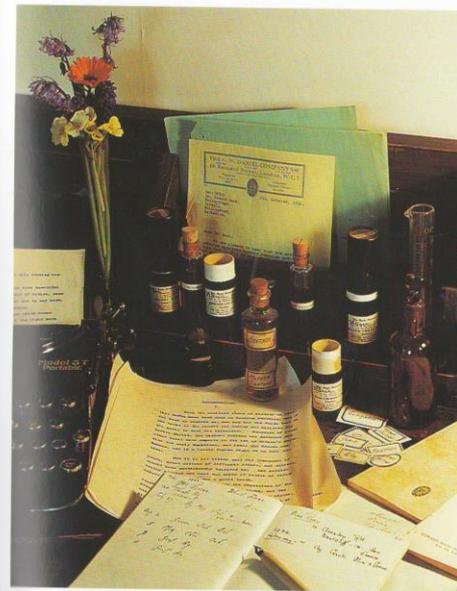
Comme la demande se fait de plus en plus pressante, il lui faut trouver un procédé de fabrication moins contraignant que la récolte de rosée. Il a alors l'idée de laisser tremper les fleurs quelques heures dans de l'eau de source, le tout exposé aux premiers rayons du soleil, à l'endroit même où elles ont poussé. La méthode simple et naturelle qu'il cherchait depuis des années est enfin trouvée : le feu, la terre, l'air et l'eau alliés pour donner un remède. Bach met ainsi au point trente-huit élixirs floraux, chacun correspondant à un état d'âme et étant capable de régulariser les excès : colère, timidité, anxiété...

#### LES PLANTES SE PARLENT SILENCIEUSEMENT

Ces visions idéales et sublimées de la nature peuvent faire sourire. Cependant Bach, Steiner et Hahnemann ont mis au point des techniques thérapeutiques certes décriées, mais encore bien vivantes : les élixirs floraux sont très utilisés par les Britanniques, l'homéopathie par les Français, les remèdes anthroposophiques par les Allemands... Et c'est le monde végétal, dans toute sa complexité, qui les a inspirés. Dans son mystère, aussi. En effet de mystère l'univers des plantes ne manque pas ! Longtemps considérées comme des organismes passifs et végétatifs, elles livrent peu à peu les secrets de leur comportement et de leur communication. « La communication dans la nature reste silencieuse et secrète », explique Jean-Marie Pelt. Son langage est chimique et ses messages sont des sortes d'hormones gazeuses, secrétées puis diffusées dans l'atmosphère.

Ces messages sont innombrables et passent complètement inaperçus à nos organes sensoriels trop sommaires pour les saisir ! Les végétaux y ont recours notamment pour se protéger contre les prédateurs. Les peupliers, les chênes, les érables... se préviennent lorsqu'une invasion se dessine à l'horizon et sécrètent des substances toxiques qui les rendent indigestes. D'autres végétaux, comme le maïs par exemple, produisent des cocktails chimiques qui attirent des prédateurs, capables de se nourrir de leurs parasites et,

**LE BUREAU DE BACH**  
Le docteur Bach a mis au point 38 élixirs floraux. D'autres chercheurs ont poursuivi son œuvre un peu partout dans le monde. En France, on trouve actuellement plus de 70 élixirs.



44

45



du même coup, de les en débarrasser. De même côté sensibilité, les plantes n'ont toujours pas fini de nous étonner. On sait aujourd'hui avec certitude qu'elles possèdent une mémoire, car elles gardent le souvenir des agressions qu'elles ont subi.

**LES MÉDICAMENTS DE L'OCCIDENT VIENNENT DES FORÊTS TROPICALES**

À ce jour, moins de 10% des espèces végétales de la planète ont été sérieusement étudiées. Plutôt que de fouiller à l'aveuglette dans cet immense réservoir, les laboratoires préfèrent s'adjoindre l'aide d'ethnologues qui étudient d'abord les pratiques phytothérapeutiques locales, délivrant ainsi les premières pistes. La suite est affaire de temps : on dissèque, on isole, on reproduit, on teste... Et parfois, on trouve. Dernières nées de cette panoplie phytothérapeutique moderne : les hormones végétales. Certaines plantes contiennent des molécules moins agressives pour l'organisme et plus facilement métabolisées que les hormones de synthèse. Les risques habituellement liés aux hormones de synthèse semblent être ainsi écartés. Au palmarès des grands succès végétaux, il faut citer également les huiles essentielles et leur fort pouvoir antibiotique. Ce sont des concentrés de principes actifs extrêmement puissants. Selon la plante dont elles sont issues, ces essences ont des vertus diverses : analgésiques, fébrifuges, anti-inflammatoires... Mais, avant tout, elles sont puissamment antibiotiques et pourraient représenter une alternative moderne très intéressante aux antibiotiques.

**L'IMAGINATION DE TOUS LES CHERCHEURS NE POURRA JAMAIS ÉGALER LA FORMIDABLE CRÉATIVITÉ DE LA NATURE**

Certaines plantes contiennent plus de 10 000 molécules différentes. Il a fallu pas moins de 4,5 milliards d'années à la terre pour produire une telle richesse et une telle diversité. Tout est bon dans les plantes : chaque partie est une véritable usine à produire des molécules biologiquement actives. Et le brin d'herbe le plus insignifiant cache peut-être un trésor thérapeutique

**PLANTES MÉDICINALES**

La tepezcohuite, plante médicinale mexicaine, a été redécouverte assez récemment, à la faveur du tremblement de terre qui ravagea la ville de Mexico en 1985.

Lors du tremblement de terre de Mexico, en 1985, plusieurs milliers de blessés furent soignés en urgence, en attendant mieux, avec un vieux remède bien connu des Aztèques : le tepezcohuite. C'est l'écorce d'un petit mimosa que les anciens appelaient arbre à peau. Réduit en poudre et appliqué sur les blessures, il a permis une cicatrisation incroyablement rapide. Du coup, les scientifiques se sont penchés sur le tepezcohuite et lui ont découvert une étonnante

richesse biologique, capable de stimuler la reproduction cellulaire cutanée et de freiner le processus de dégradation. Aujourd'hui, au Mexique, les plantations de tepezcohuite sont gardées par l'armée, soucieuse de préserver ce qui est devenu un véritable patrimoine national.

**LES MÉDICAMENTS DE DEMAIN**

Les grandes maladies modernes se nomment cancer, sida, maladies dégénératives, pathologies cardio-vasculaires... Les réponses s'appellent aujourd'hui pervenche de Madagascar, if, digitale, echinacea, ginkgo biloba... En attendant de nouvelles solutions qui ne manqueront pas d'émerger au cours des années à venir. À condition que le patrimoine végétal de l'humanité ne disparaisse pas trop vite ! Heureusement, il existe encore des régions presque vierges au sein desquelles se sont préservés des écosystèmes uniques. C'est le cas des tepuis amazoniens. Ces montagnes sacrées ont été découvertes récemment, certaines depuis moins de cinquante ans. On y a dénombré 9 400 espèces végétales dont 40% inconnues sur le reste de la planète.

La découverte de nouvelles plantes n'est que le préambule à un long, très long travail. Il faut cinq à dix ans de recherches pour trouver une molécule vraiment innovante, puis deux ans pour la tester sur les animaux. Ensuite, il faut compter encore deux ans pour la tester sur des volontaires puis quatre années pour faire de véritables études cliniques sur des malades. Enfin, au bout de ce long chemin, on obtient l'indispensable autorisation de mise sur le marché (AMM), à condition que le médicament ait fait la preuve de son efficacité et de son innocuité. Dans certains cas, il ne reste pas grand-chose de commun entre la plante d'origine et le médicament final. En effet, la phytochimie permet d'isoler les composants moléculaires d'un extrait végétal et d'en transformer la structure pour les adapter à un usage particulier. On parle alors d'hémisynthèse. Mi-végétaux mi-chimiques, ces médicaments hybrides doivent tout de même leur existence au monde végétal qui a inspiré leur création.

Lorsqu'un médicament issu d'une plante est enfin mis sur le marché, la tâche des laboratoires n'est pas terminée : pour autant. Encore faut-il pouvoir assurer un approvisionnement régulier et de bonne qualité en matière première. C'est pourquoi les travaux des biochimistes vont de pair avec ceux des ethnobotanistes et des ingénieurs agronomes. Certains laboratoires reçoivent ainsi chaque année plusieurs milliers de tonnes de plantes fraîches qui sont, selon les cas, mélangées à des solvants, soumises à cuisson, à pression, à évaporation... Au bout de ce long chemin, quelques boîtes nouvelles arrivent sur l'étagère d'une pharmacie ou d'une parapharmacie. À côté des nombreuses autres : plantes entières ou extraits, dilutions homéopathiques ou élixirs subtils, médicaments d'hémisynthèse ou produit phytochimique... Les plantes nous offrent ainsi de quoi soulager un grand nombre de maladies, tout en respectant les convictions de chacun et en permettant à tous de rêver à des lendemains dénués de tout mal incurable.



**VOIR**

LE CHAMANISME EST UNE ETHNOMÉDECINE TOUJOURS TRÈS VIVANTE, NOTAMMENT EN SIBÉRIE. CETTE PRATIQUE EMPREINTE DE MAGIE FAIT APPEL À L'ESPRIT DES PLANTES. LE CHAMAN, ESPÈCE DE SORCIER, EN EST UN PERSONNAGE ESSENTIEL. DANS DE SOMPTUEUX PAYSAGES, DES PERSONNAGES D'UN AUTRE MONDE.

