

Détoxifier de herboristerie à l'éco-médecine

Pour les éco-médecines, comme pour le yoga, l'homme représente une unité corps esprit en lien avec son environnement. Comme la médecine ayurvédique, les éco-médecines prennent en compte le terrain du patient et visent à restaurer son équilibre en ayant, avant tout, recours à des traitements naturels. Malgré l'engouement du public pour cette approche, la bonne santé par les plantes reste maltraitée, particulièrement en France.

Le renouveau des herboristes

par Renaud Cellier et Isabelle Clerc
avec Christian Busser, Solange Julien
et Thierry Thévenin,

Le nombre des personnes déçues par les médicaments allopathiques est en augmentation constante. Nul n'ignore aujourd'hui les effets secondaires lourds, parfois destructeurs, des médicaments de synthèse. C'est pourquoi, l'on en revient à l'utilisation des plantes pour leurs propriétés médicinales. Elles vont nous aider à préserver notre vitalité, nos principales fonctions physiologiques et nous permettre de conserver, voire à recouvrer une bonne santé. Au même titre que les postures de yoga, elles constituent un outil intéressant dans la mesure où l'on apprend à les connaître et à se connaître. Cette approche est l'un des piliers du nouveau concept d'éco-médecine.

En 2009, à l'heure du règne de l'industrie des remèdes synthétiques et de l'avènement de l'ère des substances modifiées, les plantes médicinales continuent de susciter une attraction réelle et manifeste, d'ailleurs largement exploitée par les acteurs du marketing des grands circuits de production, transformation ou distribution. « Dans le système de soins de nos pays développés, le territoire naturel de la plante médicinale représente environ 80 % de la pathologie rencontrée en médecine de ville », selon le Dr Jean-Michel Morel, chargé de cours au D.U. de phytothérapie de Besançon. L'inquiétude du plus grand nombre quant au devenir de nos sociétés

n'est sans doute pas étrangère à cet engouement pour les plantes, remèdes naturels, accessibles, peu onéreux et dont le recul d'usage souvent très ancien a pu valider une relative innocuité. Le nombre d'accidents consécutifs à l'usage des plantes reste extrêmement faible. Dans le même temps, la iatrogénie médicamenteuse serait responsable d'environ 144 000 hospitalisations chaque année (AFSSAPS, 2007). Un rapport ministériel, le « rapport Queneau » (1998) évalue à entre 4 % et 15 % le nombre de malades hospitalisés relevant d'une iatrogénie médicamenteuse (principalement les tranquillisants et les médicaments à visée cardio-vasculaire) et à 20 000 les décès annuels liés à ces pathologies. Dans ce contexte, on pourrait penser que les Simples* devraient occuper une place majeure dans notre système de soins primaires. La tisane traditionnelle est une forme qui offre de bonnes conditions de sécurité et de qualité d'emploi pour les plantes médicinales lorsqu'elles sont délivrées par des personnes compétentes telles que les herboristes correctement formés.

Des enjeux multiples

Du secteur industriel de l'agro pharmaceutique aux petits producteurs bio, du rayon de la pharmacie aux boutiques diététiques, de la grande distribution aux marchés de pays, de la haie jusque sur Internet, les Simples font l'objet d'enjeux économiques, juridiques, éthiques et écologiques. Dans ce



Vitex agnus-castus L., page extraite du "Materia medica" de Dioscoride

Herboristerie I

Que nous évoque ce nom confisqué par l'état de Vichy en 1941 avec l'assentiment de tous les gouvernements successifs un autre abord de notre santé, tenant compte de notre individu dans son entier et son environnement, un respect des choix de la personne, des échanges profonds avec le ou la professionnelle qui choisissait et restait dans ce métier toujours par conviction A Millet

* Simple est un mot qui apparaît au XIV^e siècle Il désigne alors un médicament constitué d'une seule substance, par opposition aux mélanges alambiqués de la médecine savante Il finira par s'appliquer uniquement aux plantes médicinales (P Lieutaghi Les simples entre nature et société)



Thierry Thévenin est cueilleur-herboriste, formateur en herboristerie, animateur de stages, président du Syndicat des simples. Ici il récolte les fleurs de Monarde.



Cueillette de l'Aspérule odorante en forêt

débat, les acteurs les plus petits et les plus faibles –professionnels ou consommateurs– risquent d'être évincés. La délivrance au public des plantes médicinales ou aromatiques est aujourd'hui globalement segmentée en deux « marchés » légaux.

1. Le secteur médicinal revient en exclusivité aux pharmaciens via le monopole de la quasi-totalité des espèces et du droit exclusif de donner des indications thérapeutiques (article L. 4211-1 du Code de la santé publique). Mieux, il y a "un monopole dans le monopole", avec la suprématie d'un acteur unique, le laboratoire Arkopharma.

2. Le secteur des compléments alimentaires qui revient petit à petit à l'industrie agro-alimentaire et la grande distribution via le système normatif d'autorisation de mise sur le marché, système lourd et coûteux qui entraîne progressivement les individus et les petites structures vers l'illégalité ou la disparition.

Pour une économie locale

Alors qu'on s'inquiète de l'érosion de la biodiversité, des ressources naturelles et des savoirs locaux partout à travers le monde, une pratique qualitative, écologique, économe de la production et de la délivrance des Simples, caractérisée par la proximité

des acteurs (producteurs, distributeurs et consommateurs), ne devrait-elle pas être soutenue et encouragée par le pouvoir politique? Le moment ne serait-il pas venu de rétablir un diplôme supprimé il y a 70 ans, et de réhabiliter une profession attendue par un nombre croissant de français? N'y aurait-il pas un espace souhaitable entre une « herboristerie clandestine » qui serait un recours ultime et incertain pour des réfractaires ou des « incurables délaissés » qui ne voudraient pas ou plus de la médecine ou de la pharmacie académiques et une « herboristerie d'officine », de marketing et de masse, dont le droit de cité passe peu à peu par l'allégeance aux lois du marché et ses risques inhérents?

Notre société est-elle capable de redonner une place à un herboriste, justement défini par R. Garetta* : « il oscille entre un langage de la modernité et de la raison et une approche des plantes qui fait de lui un médiateur privilégié entre les « secrets » de la nature et ce que l'homme, qui se sent lui-même appartenir à cette nature, a de plus précieux : sa santé ».

Thierry Thévenin

* Garetta R., 1995, *l'herboriste, Mémoire D.E.A d'Anthropologie sociale et historique de l'Europe, Université Toulouse-II, le Mirail*

Les plantes dépuratives

Les plantes ont le pouvoir de « nettoyer », de purger, de dépurar, en favorisant l'élimination des toxines et des déchets accumulés, nuisibles à la santé. Les plantes dépuratives sont utilisées surtout au printemps, et à l'automne, avant l'hiver, à titre préventif, avant l'apparition de la maladie. Elles vont activer principalement : 1/ les fonctions hépatiques et auront des propriétés cholérétiques (qui augmentent la sécrétion biliaire) ou cholagogues (qui provoquent l'excrétion biliaire) ; 2/ les fonctions rénales avec des propriétés diurétiques ; deux émonctoires sont particulièrement visés : le foie et les reins.

Plantes à cueillir au printemps

• **Le pissenlit** (*Taraxacum officinale* Weber) Astéracées, ou dent de lion, salade de taupe, florin d'or. Parties récoltées : les feuilles au printemps et les racines en automne. Plante cholagogue et cholérétique nutritive avec une forte teneur en potassium. Les feuilles facilitent

les fonctions d'élimination urinaire et digestive. **Feuilles fraîches en salade ou sèches en infusion : 5g pour 1/4 l d'eau bouillante. Racine coupée, en décoction 15 à 20 mn, 5g pour 150 ml d'eau : à boire dans la journée.** Contre-indication : en cas de calculs biliaires ; allergies éventuelles au contact du latex, secrété par la plante fraîche.

• **Le bouleau verruqueux ou pubescent** (*Betula pendula* ou *Betula pubescens* Ehrh.)-Bétulacées, Arbre de la sagesse ! Partie utilisée : les feuilles. Conseillé comme dépuratif en cure de printemps, par voie orale, pour faciliter la fonction d'élimination urinaire et digestive et dans les affections goutteuses et rhumatismales. Les bourgeons sont récoltés au printemps et préconisés dans l'arthrose. La



sève, recueillie par incision de l'écorce, est réputée active contre les calculs rénaux. **En infusion, verser 150 ml d'eau bouillante sur 2 à 3g de feuilles sèches. Boire une tasse de tisane chaude avant les repas.**

• **Le romarin** (*Rosmarinus officinalis* L.). Lamiacées. Partie récoltée : feuilles et sommités fleuries, indiquées par voie orale dans le traitement des troubles digestifs (lenteur, flatulences, éructation), pour faciliter les fonctions urinaires, et comme cholagogue et cholérétique. En infusion : 1,5g pour 150 ml d'eau chaude, 15mn. A boire dans la journée à la fin des repas. Attention l'huile essentielle pure est neurotoxique.

Solange Julien, Phytologue-herboriste certifiée ARH Paris, DU de Conseil en Phytothérapie et Aromathérapie-Faculté de Médecine Paris XIII. Professeur des Sciences de la Vie et de la Terre.

Ayurveda et théorie des signatures

Vers la fin du V^{ème} siècle avant J-C, le philosophe grec Socrate reçoit un sage indien à Athènes ; en même temps, des médecins égyptiens, grecs et indiens confrontent leurs connaissances à la cour de Suse, antique capitale de l'Empire perse, et point de rencontre de l'Orient et de l'Occident. Il n'est donc pas étonnant que de nombreux points communs rapprochent subtilement l'École hippocratique grecque, source de notre médecine européenne, et la médecine des védas.

Le 4^{ème} chapitre de la Caraka Samhita⁽¹⁾, un des plus anciens traités sanscrits connus de la médecine ayurvédique indique que " en réalité, les aliments légers possèdent des propriétés en harmonie avec l'élément air (vayu) et l'élément feu (agni), alors que d'autres plus pesants, s'accordent aux guna associés à la terre (prthivi) et à l'eau (soma ou ap) "... comme le pensent les Grecs de la même époque. Plus tard, toute la pensée médicale occidentale jusqu'à Paracelse classera plantes et remèdes dans ces 4 éléments. La pensée indienne décrit 5 essences (tanmatra) à l'origine des cinq éléments grossiers (bhuta) qui constituent l'univers, mais aussi le corps humain : les quatre éléments et le vide ou akasa.

Tout repose ensuite sur la correspondance entre un élément dominant dans une plante et l'un des trois dosha dominants (pitta, vata, kapha, émanant aussi des dhatus) chez un malade.

Ainsi le gingembre *Zingiber officinale* (L.) Roscoe dominé par le feu pourra-t-il pacifier un patient plutôt kapha (flegmatique, à dominante eau) ou soigner une toux d'irritation, une affection respiratoire, éliminer les toxines. En pratique, macérer le gingembre frais, presser le jus et filtrer, prendre environ 25 ml de jus frais si besoin, ou avec du miel.

« Le pois mungo, dit le 27^{ème} chapitre de la Caraka est aphrodisiaque. Il apaise magnifiquement l'élément air (vata). Il est onctueux, échauffant, de saveur sucrée, lourd et donne de la force. En outre il permet d'avoir des selles abondantes et procure la puissance sexuelle. »

Les radis, de saveur légère, piquante et chaude, régularisent l'humeur bile et disperse l'eau de l'humeur flegme ; comme l'asperge qui, selon les vedas, est froide et



Gingembre

calmante : diurétique, elle éclaircit l'urine et les selles, augmente la vitalité et la virilité⁽²⁾. En Occident, cette loi universelle d'analogie est appelée théorie ou enseignement des signatures et correspondances. C'est par l'observation et par l'intuition que les sages et guérisseurs du monde entier ont découvert l'usage des aliments et des remèdes à travers une analogie entre le remède naturel et l'être vivant à soigner.

J'ai enquêté pendant 7 ans dans plusieurs départements de l'Est en récoltant les usages populaires auprès de centaines d'éleveurs et d'agriculteurs de montagne, et un peu partout survivaient quelques correspondances analogiques entre des plantes et des maladies que j'ai décrites dans « Les Plantes des Vosges⁽³⁾ ».

Dans beaucoup de cultures, les praticiens de cette théorie recherchent les signes suivants :

1/ Couleur, forme et symbolisme général évoquant des organes (cerneaux des noix et cerveau), des données physiologiques (laitue à suc laiteux donnée pour favoriser la lactation), des pathologies, le goût très étudié par la médecine ayurvédique il y a 2000 ans déjà⁽⁴⁾ ...

2/ Processus complexes symbolisés par une planète (violet= nécrose= processus saturnien de mort, puis de résurrection par exemple). Très souvent une couleur est une réduction-simplification d'un processus « planétaire » complexe. Ces signes « planétaires » furent très répandus au cours du

Moyen-âge, sous la forme d'une véritable « astromédecine »⁽⁵⁾.

3/ Le mode de vie : la reine des prés ou le saule, vivant « les pieds dans l'eau », comme cela me fut rappelé dans la montagne vosgienne, sont censés soigner les refroidissements dus à un excès d'humidité (états grippaux, rhumatismes, bronchites).

Les tridoshas en Inde ou les trois processus de Paracelse

Ces correspondances, loin de la pensée logique, nous permettent de lire autrement le beau livre de la nature et les propriétés des plantes en médecine ayurvédique.

Ainsi, puisque c'est le printemps, une combinaison de saveurs va permettre d'éliminer l'excès d'eau et favoriser la fonction digestive, liée à ce que l'on appelle le feu digestif, Agni, et parmi celles-ci le citron, acide et amer, le gingembre, les légumes verts de saison, et le jus de bouleau en Occident.

Christian Busser



Christian Busser, docteur en pharmacie et en ethnologie, passionné de plantes médicinales, chercheur, organisateur de récoltes puis dirigeant des laboratoires Weleda, actuellement enseignant en phytothérapie et ethnomédecine à l'université et dans son Ecole Plantasanté.



La reine des prés, *Filipendula ulmaria*

Notes

⁽¹⁾ *Traité fondamental de la médecine ayurvédique les principes Ed. Almora (pour les chercheurs)*

⁽²⁾ *La médecine ayurvédique G. Ede Ed. Dangles (ouvrage de pratique simplifiée)*

⁽³⁾ *Les Plantes des Vosges, médecine et traditions populaires, C. et E. Busser Ed. La Nuée bleue,*

⁽⁴⁾ *Mazars G. (1988), introduction à la phytothérapie ayurvédique dans la Nouvelle Revue de Phytothérapie pratique, IV*

⁽⁵⁾ *Lulle Raymond (1988, réédition de l'ouvrage de 1297) traité d'astrologie, éd. Stock, qui cite p.89 : « la rhubarbe de la complexion du feu, agit efficacement contre la bile, de même complexion. ... La vertu du ciel, qui agit ici-bas en accord avec la bonté, la grandeur, la durée, la puissance, l'instinct, l'appétit du ciel, dispose et règle la vertu purgative de la rhubarbe, avec l'aide de Jupiter et du soleil. »*

Nous pouvons nous dépolluer

Où les trouver ?

Chez Jean François Malgorn, ...
producteur indépendant dans les monts
d'Arrée (29). Tél : 02 98 78 08 44

Sur le site du **Syndicat des Simples**,
une centaine de producteurs-
herboristes de toute la France et de
Suisse, cueilleurs et transformateurs très
respectueux de la terre, de la plante et
de l'homme, vous proposent une très
belle gamme de tisanes, d'aromates,
d'huiles essentielles, d'hydrolats et de
cosmétiques de haute qualité.
www.syndicat-simples.org

Se former

Association pour le Renouveau de l'Herboristerie

« L'arh forme un grand réseau
d'anciens élèves et de sympathisants ;
si bien que, dans quelque
manifestation tournant autour des
plantes aromatiques ou médicinales,
vous rencontrerez presque toujours un
ou une des nôtres prêts à vous servir
de sésame vers le fabuleux monde des
plantes. » A. Millet
Sur notre formation en 2 ans et si vous
souhaitez nous rejoindre :
<http://www.herboristerie-asso.org/>

CAP SANTE en Bretagne (29)

Connaissance Active des Plantes de
Santé, avec plus de 350 adhérents, 13
formateurs, a pour but de « créer du
lien durable avec le végétal et la terre
qui nous nourrit ». Programme de
stages de connaissance & utilisation des
plantes médicinales et algues marines,
d'ateliers pratiques, de sorties
botaniques. Stages & conférences à la
demande.

Ecole Planta Santé en Alsace (67)

Fondée par Christian Busser propose
un ensemble de formations à Obernai :
phyto-aromathérapie et médecines
naturelles, homéopathie, fleurs de
Bach, sorties botaniques, cuisines aux
herbes sauvages, théorie des signatures
et approche intuitive, les épices et
aromates, les préparations de remèdes,
les plantes des femmes...
www.plantasante.fr



Gilles-Eric Séralini,
Professeur de biologie
moléculaire à l'Université
de Caen, et président
du conseil scientifique

du **CRIIGEN** (www.criigen.org) vient
de publier « *Nous pouvons nous dépolluer !* »
aux Ed. **Josette** Lyon.

S.Y. Vous évoquez dans votre livre un nouveau concept, l'éco-médecine. De quoi s'agit-il ?

G.E.S. La médecine allopathique conven-
tionnelle sait surtout s'occuper des causes
des maladies microbiennes, depuis l'ère
pasteurienne. Or des épidémies chroniques
de notre société explosent et ne sont pas
dues majoritairement aux microbes mais à
des dérèglements cellulaires : cancers, mal-
adies nerveuses, hormonales, immunitaires,
de la reproduction... L'éco-médecine s'oc-
cupe de détoxifier nos cellules des pol-
luants présents partout, même dans nos
corps, et qui contribuent à ces pathologies.
Ceci s'accomplit grâce à la stimulation
d'un système de défense de notre intimité
cellulaire, constitué de plus de 480 genes
décortiqués depuis les années 2000, après
le séquençage du génome humain. Cela n'a
rien à voir avec le système de défense glo-
bules blancs-anticorps bien connu. C'est
une révolution.

S.Y. Pour enlever les polluants de notre corps est-ce que le savoir des herboristes est suffi- sant ?

G.E.S. Non, il est inspiré de la tradition
mais nous sommes au Moyen-Age de nos
capacités. Nous savons dans mon labora-
toire tester les effets des mélanges de pol-
luants à des doses contaminantes autorisées
dans l'environnement (pesticides, plasti-
fiants, produits chimiques industriels...) sur
des cellules de cordon ombilical ou de pla-
centa humain. Les polluants agissent de
manière démultipliée lorsqu'ils sont
ensemble. Aussi, les produits détoxifiants
qui fonctionnent bien, à base de mélanges
savants de plantes biologiques, et que nous

testons (compagnie Sevene Pharma), agis-
sent de concert pour stimuler ces genes du
système de défense détoxifiant sur les cel-
lules des tout-petits et des adultes. Il s'agit
d'une véritable armée de genes et d'enzymes
différents qui sont recrutés pour puri-
fier notre organisme. Nous avons démontré
que tout notre corps, dès le foetus, était
empoisonné par plusieurs centaines de pol-
luants collés sur nos genes, dont les hydro-
carbures de gaz de voiture par exemple.
Pour vivre sainement il faut absolument
s'en débarrasser. Ils forment comme du
sable collant dans nos cellules. Comment
voulez-vous que cela ne contribue pas à
l'augmentation des maladies modernes ?
J'explique dans mon livre l'état de la pollu-
tion de l'air, de l'eau, des aliments, des
organismes et les solutions.

S.Y. L'éco-médecine a-t-elle un rôle individuel et/ou en santé publique ?

G.E.S. En effet, vous avez raison, les deux.
Nous ne pouvons plus nous contenter de
vivre sainement, avec des plantes biolo-
giques, du sport, du yoga, même si ces solu-
tions individuelles sont essentielles. Elles
risquent de correspondre à se rincer à l'eau
claire dans de la vase. Certes, le faire sou-
vent, c'est mieux, mais nous pouvons nous
dépolluer collectivement sur le long terme
seulement si nous changeons les modes
d'autorisation des substances polluantes
qui ne tiennent malhonnêtement pas
compte des effets à long terme et dévelop-
pons les alternatives. Pensez qu'un OGM
rempli de résidus du désherbant Roundup,
comme le soja importé que nous donnons
surtout aux animaux que nous mangeons,
n'a même pas été testé plus de trois mois
sur la santé et que les analyses de sang sont
confidentielles. Elles révèlent pourtant
après enquête et procès comme je l'ex-
plique dans mon livre les premiers signes
de toxicité sur les foies et les reins ! C'est
un scandale et il y a pour cela un combat
du CRIIGEN sur la transparence.
Propos recueillis par I.C.

À lire, récemment parus :

- « *Le chemin des herbes. Les plantes sauva-
ges - Connaître, cueillir et utiliser* »
Thierry Thévenin, Ed. Lucien Souny, 2008,
www.herbesdevie.com
- « *En bonne santé avec les plantes des Vos-
ges et d'ailleurs* », C. et E. Busser La Nuée
Bleue 2009, www.plantasante.fr

- « *Toute la science médicale de sainte Hilde-
garde* », Dr. Wighard Strehlow, Ed Médicis,
2008.
- « *Les Plantes qui nous soignent* » et « *Plan-
tes médicinales* », Jacques Fleurentin & Jean
Claude Hayon, Ed. Ouest France, 2008.
- « *Semences de Kokopelli* », Dominique
Guillet, 6ème édition 2008, www.kokopelli.fr