

UNIVERSITE DE NANTES
FACULTE DE PHARMACIE

ANNEE 2004

N°71

THESE
pour le
DIPLÔME D'ETAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE

Par Marie JAULIN

Présentée et soutenue publiquement le 17 décembre 2004.

Titre : Contribution à l'étude de la médecine traditionnelle en Pays de Loire :
Exemples d'utilisation de remèdes naturels en Vendée et départements voisins.

Composition du jury :

- Président : Jean-françois BIARD, Professeur de Pharmacognosie, Faculté de pharmacie de Nantes.
- Membres du jury : Jean-Michel ROBERT, Professeur de Chimie Thérapeutique, Faculté de pharmacie de Nantes.

Hugo MEAS, Docteur en Pharmacie.

Remerciements

Je remercie tous les témoins :

- Mr J.Bardin
- Mr D. Blondin
- Mr C. Blondin
- Mr et Mme Cernel
- Mr et Mme Chevallier
- Mme F. Dore
- Mme C. Fradet
- Mr M. Gautier
- Mme S.Gris
- Mme Jaffredo
- Mr et Mme R. Jaulin
- Mr et Mme Joly
- Tous les témoins et professionnels de santé qui ont préféré garder l'anonymat.

Je remercie aussi toutes les personnes qui m'ont aidée dans mes recherches et qui m'ont fourni de la bibliographie.

Je remercie également :

- Mr Robert, directeur de thèse,
- Mr Biard, président du jury
- Mr Meas, membre du jury.

J'adresse tous mes remerciements à mes parents, mes frères et sœurs, Rodolphe pour leur aide dans la réalisation de cette thèse et pour leur soutien moral et matériel depuis le début de mes études.

Sommaire

Avant propos	4
Lexique	6
Index des noms latins de plantes et leurs familles	10
<u>Chapitre 1</u> : Pathologies du nez, des oreilles, de la gorge, des voies respiratoires	15
1- Angine – Mal de gorge.....	16
2- Asthme.....	22
3- Bronchite.....	23
4- Enrouement – Extinction de voix.....	26
5- Oreilles bouchées – Cérumen.....	27
6- Otite.....	28
7- Rhume.....	30
8- Sinusite.....	33
9- Toux.....	35
<u>Chapitre 2</u> : Pathologies oculaires	39
1- Allergie oculaire.....	40
2- Conjonctivite (virale et bactérienne) – Ophtalmie – Orgelet.....	41
<u>Chapitre 3</u> : Pathologies de l'appareil digestif.....	44
✓ Dents et Bouche.....	45
1- Affections buccales (stomatites, gingivites, glossite, ...).....	45
2- Aphtes.....	47
3- Caries et maux de dents.....	48
✓ Estomac.....	51

4- Aérophagie.....	51
5- Gastralgies – Gastrites.....	52
6- Ulcère gastro-duodéal.....	54
✓ Intestin.....	55
7- Constipation (laxatif, purgatif).....	55
8- Diarrhée, colite.....	58
9- Gaz intestinaux.....	62
10- Vers (Ascaris, oxyures, ...).....	63
✓ Foie.....	66
11- Digestion (indigestion, crise de foie, digestion difficile).....	66
<u>Chapitre 4</u> : <i>Pathologies de l'appareil urogénital</i>	70
✓ Pathologies infectieuses.....	71
1- Cystite – Infection urinaire.....	71
2- Leucorrhées d'origine infectieuse.....	74
✓ Pathologies non infectieuses.....	75
3- Hypertrophie prostatique.....	75
4- Bouffées de chaleur – Ménopause.....	76
5- Règles – Douleurs des règles – Dysménorrhées.....	78
<u>Chapitre 5</u> : <i>Inflammation et douleur</i>	81
1- Contusions – Bosses – Hématomes.....	82
2- Courbatures – Douleurs musculaires et articulaires – Foulures et entorses Torticolis.....	84
3- Crampes.....	87
4- Rhumatismes – Arthrite – Arthrose– Lumbago – Sciatique.....	88
<u>Chapitre 6</u> : <i>Pathologies cutanées</i>	93
1- Abcès – Furoncle – Panaris.....	94
2- Acné.....	98
3- Brûlure – Coup de soleil.....	100
4- Coupure – Plaie.....	104
5- Dartre et eczéma.....	110
6- Engelure – Gerçure – Crevasse.....	113
7- Piqûres d'insectes et d'orties.....	114

8- Verrue – Cor – Durillon.....	118
<u>Chapitre 7</u> : Pathologies du système nerveux.....	122
1- Mal de tête – Migraine.....	123
2- Troubles du sommeil – Anxiété – Stress – Syndrome dépressif.....	126
<u>Chapitre 8</u> : Pathologies cardiovasculaires et veineuses.....	130
1- Hémorroïdes.....	131
2- Hypertension artérielle.....	134
3- Jambes lourdes (Troubles circulatoires, phlébite).....	136
4- Saignement de nez (épistaxis).....	138
<u>Chapitre 9</u> : Grossesse – Allaitement – Nourrisson.....	140
✓ Grossesse – Accouchement.....	141
1- Déclenchement de l'accouchement.....	141
2- Episiotomie et cicatrisation.....	142
3- Accouchement.....	143
✓ Allaitement.....	143
4- Engorgement des seins – Mastite.....	143
5- Gerçures des seins.....	144
6- Montée laiteuse.....	145
7- Sevrage de l'allaitement (antigalactogène).....	146
✓ Nourrisson.....	147
8- Croûtes de lait.....	147
9- Erythème fessier.....	148
10- Nettoyage du nez – Ecoulement nasal clair.....	149
11- Poussée dentaire.....	149
12- Yeux irrités.....	150
<u>Chapitre 10</u> : Autres pathologies.....	152
1- Fatigue – Asthénie.....	153
2- Fièvre.....	157
3- Grippe.....	161

4- Mal des transports.....	164
5- Poux.....	165
<i>Conclusion.....</i>	<i>167</i>
<i>Bibliographie.....</i>	<i>169</i>

Quand - propos

Dans une ère révolue, où le mot « bioéthique » n'existait pas, chacun essayait une multitude de remèdes pour se soigner. Les populations observaient et analysaient à leurs dépens les vertus bienfaisantes ou les propriétés toxiques de substances à leur disposition (végétaux, terres, aliments, ...). A cette époque, la rareté du titre de médecin, les difficultés de communication et l'absence de couverture sociale ont contribué au développement de méthodes autonomes pour se soigner. Le roman « La terre »¹ montre déjà l'existence de remèdes au XIX^{ème} siècle : « ... Les 2 femmes continuèrent longtemps, se communiquèrent des remèdes, le persil sous la paille contre les maux de reins , 3 glands de chêne dans la poche pour guérir l'enflure, un verre d'eau blanchi par la lune et bu à jeun pour chasser les vents ».

Chaque peuple de la terre ayant étudié sa flore locale environnante pour en découvrir ses vertus, la plupart de ces remèdes sont à base de plantes. La variété des paysages d'une région à l'autre explique qu'on retrouve une multitude de formules pour se soigner. La Vendée, département encore rural, est riche dans ce domaine. Les vendéens étaient d'ailleurs appelés « ventres à chou » car ils appliquaient des feuilles de choux sur l'abdomen contre les maux d'estomac ou de foie. Ce document relate donc de la médecine populaire de ce département.

La bibliographie existante traitant peu du sujet de la médecine traditionnelle (ou que par bribes), les sources obtenues sont essentiellement orales : recours à des témoins, « causeries² » enregistrées.

L'âge de la plupart des témoins dépasse les 60 ans. C'est la preuve que cette génération vieillissante, qui s'éteindra au fil des ans, ne pourra, faute d'intéressés, transmettre son expérience en matière de soins. Cette thèse pourra donc préserver une partie de ce savoir avant la disparition de cette génération. Toutes ces coutumes se rattachent au passé et se perpétuent encore dans certaines familles.

¹ écrit par Emile ZOLA en 1887.

² organisées par l'association « la Soulère » à la Roche-sur Yon.

Quelques remèdes restent secrets ou ne sont issus que de la résurgence de souvenirs et non d'une pratique encore en vigueur car la modification des paysages de Vendée (par intervention humaine) a entraîné la disparition de certaines espèces végétales et donc de leurs utilisations. Par ailleurs, la terminologie populaire utilisée à l'époque de nos aïeux n'a pas toujours un équivalent dans le langage médical et scientifique.

Ce document permet de consigner ces « petites recettes » . Leur simplicité mais aussi leurs caractères étranges et méticuleux, étonnent. Cependant, certaines de ces préparations naturelles possèdent un effet thérapeutique indéniable sur l'organisme et trouvent des applications en thérapeutique actuelle. Il est d'autres formules pour lesquelles on cherche vainement quelle peut être l'efficacité.

Ces remèdes traitent les maux au quotidien et non les maladies graves. Les effets positifs de certains sont prouvés par la science, alors que pour d'autres, l'efficacité semblait autant tenir de l'effet psychosomatique que d'une science secrète. Comme en médecine officielle , l'effet placebo n'est donc pas à négliger.

Tous les éléments de ce fascicule ont été rapportés sans être toujours fondés : Parfois racontés à titre anecdotique, ils peuvent faire sourire ! Les connaissances actuelles prouvent que l'emploi de certains remèdes n'est pas toujours anodin et peut avoir des conséquences sévères.

Quelque soit l'effet, ils sont répertoriés dans ce document pour les pathologies de chaque système de l'organisme, en suivant l'ordre alphabétique. Un lexique des termes médicaux utilisés et un index des noms latins et familles des plantes employées dans les remèdes sont joints à cette thèse pour en faciliter la lecture.

Lexique

Analgésique	: supprime ou atténue la douleur.
Antalgique	: calme la douleur.
Antibactérien	: inhibe le développement des bactéries ou les détruit.
Antibiotique	: inhibe le développement des bactéries.
Antifongique	: détruit les champignons ou inhibe leur développement.
Antipyrétique	: prévient ou combat la fièvre.
Antiseptique	: empêche le développement de germes pathogènes ou accélère leur destruction.
Antispasmodique	: prévient ou combat les spasmes et les convulsions.
Antivirale	: s'oppose au développement des virus, qui détruit les virus.
Astringent	: resserre les tissus.
Bactéricide	: détruit les bactéries.
Bactériostatique	: empêche la multiplication des bactéries sans les détruire.
Béchuque	: calme la toux.
Carminatif	: favorise l'expulsion des gaz intestinaux.
Cataplasme	: Topique de consistance pâteuse, préparé à partir d'une farine et d'une substance émolliente, et souvent additionné de produits médicamenteux. Il est appliqué sur la peau comme décongestif local ou comme révulsif.
Cholagogue	: Se dit des substances qui facilitent l'évacuation de la bile.
Cholérétique	: stimule la sécrétion de la bile par les cellules hépatiques.
Décoction	: Procédé consistant à faire bouillir dans un liquide des substances végétales médicamenteuses, pour en extraire les principes actifs qu'elles contiennent.
Dépuratif	: favorise l'élimination des toxines et des déchets de l'organisme.
Diaphorétique	: provoque une transpiration abondante.
Diurétique	: favorise ou stimule l'excrétion urinaire.
Emménagogue	: stimule ou favorise la menstruation.

Emollient	: adoucit ou amollit les tissus, notamment la peau.
Eupeptique	: facilite la digestion.
Expectorant	: provoque ou favorise l'expulsion par la bouche, de sécrétions contenues dans la trachée, les bronches ou les poumons.
Fébrifuge	: fait disparaître ou qui réduit la fièvre.
Gargarisme	: Médicament liquide, qui s'utilise en bains de bouche lors d'affections de la bouche, de la gorge et du pharynx.
Hémostatique	: arrête le flux sanguin ou une hémorragie.
Infusion	: Opération qui consiste à verser de l'eau bouillante sur des matières d'origine végétale pour en obtenir les principes actifs.
Laxatif	: Se dit de médicaments ou de préparations purgatives douces, qui agissent sans irriter l'intestin.
Macération	: Opération pharmaceutique qui consiste à soumettre une substance organique à l'action d'un liquide (eau, alcool, éther) pendant une période plus ou moins longue, afin d'obtenir la dissolution des principes solubles de cette substance.
Onguent	: Préparation médicamenteuse à usage externe, à base de résines et de corps gras, plus ou moins consistante.
Pectoral	: se rapporte à la poitrine.
Prurigineux	: s'accompagne de démangeaisons.
Purgatif	: Médicament qui, administré par voie orale, a une action évacuatrice du contenu intestinal. Les purgatifs reçoivent différents noms selon la modalité de leur action : diurétiques, cholagogues, drastiques.
Révulsif	: provoque un afflux de sang dans une région plus ou moins éloignée d'un organe malade, dans le but de décongestionner cet organe.
Rubéfiant	: Médicament pour application locale, qui provoque une rougeur intense et passagère de la peau.
Sinapisme	: Emplâtre ou cataplasme à base de farine de moutarde, destiné à produire une révulsion.

Spasme	: Contraction involontaire, brusque et persistante, d'un muscle ou d'un groupe de muscles. Certains réservent le terme de spasme à la contraction tonique persistante des muscles lisses.
Sudorifique	: provoque la transpiration.
Vermifuge	: Se dit de médicaments qui favorise ou provoque l'expulsion des vers intestinaux.
Vésicatoire	: Agent topique qui provoque des phlyctènes cutanées.
Vulnéraire	: Se dit d'une substance propre à guérir les blessures.

Index des noms latins de plantes et leurs familles

A che	<i>Apium graveolens</i>	Apiacées
Absinthe	<i>Artemesia dracunculus</i>	Astéracées
Aigremoine	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Rosacées
Ail	<i>Allium sativum</i>	Liliacées
Ajonc	<i>Ulex europaeus</i>	Fabacées
Alchemille	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Astéracées
Angélique	<i>Angelica sylvestris</i>	Apiacées
Armoise	<i>Artemesia vulgaris</i>	Astéracées
Artichaut	<i>Cynara scolimus</i>	Astéracées
Aubépine	<i>Crataegus laevigata</i>	Rosacées
Avoine	<i>Avena sativa</i>	Poacées
B allote	<i>Ballota foetida</i>	Lamiacées
Bardane	<i>Arctium lappa</i>	Astéracées
Basilic	<i>Ocimum basilicum</i>	Liliacées
Blé	<i>Triticum vulgare</i>	Poacées
Bleuet	<i>Centaurea cyanus</i>	Astéracées
Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i>	Scrofulariacées
Bouleau	<i>Betula pendula</i>	Betulacées
Bourdaine	<i>Frangula alnus</i>	Rhamnacées
Bourrache	<i>Borragio officinalis</i>	Borraginacées
Bourse à pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Brassicacées
Bryone	<i>Bryonia dioica</i>	Cucurbitacées

Buis	<i>Buxus sempervirens</i>	Euphorbiacées
Camomille romaine	<i>Chamaemelum nobile</i>	Astéracées
Capillaire	<i>Asplenium trichomanes</i>	Fougères
Carotte	<i>Daucus carota</i>	Apiacées
Cassis	<i>Ribes nigrum</i>	Grossulariacées
Chélidoine	<i>Chelidonium majus</i>	Renonculacées
Chêne	<i>Quercus ilex</i>	Fagacées
Chèvrefeuille	<i>Lonicera periclymenum</i>	Caprifoliacées
Chiendent	<i>Agropyron repens</i>	Poacées
Chou	<i>Brassica oleracea</i>	Brassicacées
Citron	<i>Citrus limon</i>	Rutacées
Citrouille	<i>Cucurbita pepo</i>	Cucurbitacées
Consoude	<i>Symphytum officinale</i>	Borraginacées
Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i>	Papaveracées
Cresson	<i>Nasturtium officinale</i>	Brassicacées
Croisette	<i>Galium cruciata</i>	Rubiacees
Cyprès	<i>Cupressus sempervirens</i>	Cupressacées
Daphné garou	<i>Daphne gnidium</i>	Thyméléacées
Datura stramoine	<i>Datura stramonium</i>	Solanacées
Digitale	<i>Digitalis purpurea</i>	Scrofulariacées
Eglantier	<i>Rosa canina</i>	Rosacées
Estragon	<i>Artemesia dracunculus</i>	Myrtacées
Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	Myrtacées
Euphorbe	<i>Euphorbia lathyris</i>	Euphorbiacées
Fenouil	<i>Foeniculum dulce</i>	Apiacées
Figuier	<i>Ficus carica</i>	Moracées
Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i>	
	<i>Fraxinus angustifolia</i>	Oléacées

G éranium herbe à Robert	<i>Geranium robertianum</i>	Géraniacées
Giroflier	<i>Syzygium aromaticum</i>	Myrtacées
Griottier	<i>Prunus cerasus</i>	
	<i>Prunus avium</i>	Rosacées
Gui	<i>Viscum album</i>	Viscacées
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i>	Malvacées
H oux	<i>Ilex aquifolium</i>	Ilicacées
J oubarbe	<i>Sempervivum tectorum</i>	Crassulacées
L aitue	<i>Lactuca sativa</i>	
	<i>Lactuca virosa</i>	Astéracées
Laurier cerise	<i>Prunus laurocerasus</i>	Rosacées
Lierre grimpant	<i>Hedera helix</i>	Araliacées
Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i>	Lamiacées
Lin	<i>Linum usitatissimum</i>	Linacées
Lis blanc	<i>Lilium candidum</i>	Liliacées
M arjolaine	<i>Origanum majorana</i>	Lamiacées
Marronnier d'Inde	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Hippocastanacées
Mauve	<i>Malva sylvestris</i>	Malvacées
Mélisse	<i>Melissa officinalis</i>	Lamiacées
Menthe	<i>Mentha x piperita</i>	Lamiacées
Mercuriale	<i>Mercurialis annua</i>	Euphorbiacées
Millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	Astéracées
Millepertuis	<i>Hypericum perforatum</i>	Hypericacées
Moutarde blanche	<i>Sinapis alba</i>	Brassicacées
N énuphar	<i>Nymphaea lutea</i>	Nymphéacées
Noyer	<i>Juglans regia</i>	Juglandacées

O enanthe safrane	<i>Oenanthe crocata</i>	Apiacées
Oignon	<i>Allium sativum</i>	Liliacées
Oranger	<i>Citrus aurentium</i>	Rutacées
Ortie	<i>Urtica dioica</i>	Urticacées
Oseille	<i>Rumex acetosa</i>	Polygonacées
P ariétaire	<i>Parietaria officinalis</i>	Urticacées
Persil	<i>Petroselinum sativum</i>	Apiacées
Petite centaurée	<i>Centaurium erythrea</i>	Gentianacées
Pin	<i>Pinus sylvestris</i>	Pinacées
Plantain	<i>Plantago lanceolata</i>	
	<i>Plantago major</i>	Plantaginacées
Poireau	<i>Allium porum</i>	Liliacées
Poivrier	<i>Piper nigrum</i>	Piperacées
Pomme de terre	<i>Solanum tuberosum</i>	Solanacées
Pommier	<i>Pirus malus</i>	Rosacées
Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Equisetacées
Pruneaux	<i>Prunus sp.</i>	Rosacées
Pulmonaire	<i>Pulmonaria angustifolia</i>	Borraginacées
R adis noir	<i>Raphanus niger</i>	Brassicacées
Reine des prés	<i>Filipendula ulmaria</i>	Rosacées
Rhubarbe	<i>Rheum palmatum</i>	
	<i>Rheum officinale</i>	Polygonacées
Ricin	<i>Ricinus communis</i>	Euphorbiacées
Romarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Lamiacées
Ronce commune	<i>Rubus saxatilis</i>	Rosacées
Roses	<i>Rosa sp.</i>	Rosacées
Rue	<i>Ruta graveolens</i>	Rutacées
S anguenite	<i>Artemesia maritima</i>	Asteracées

Sauge	<i>Salvia officinalis</i>	
	<i>Salvia pratensis</i>	Lamiacées
Saule	<i>Salix alba</i>	Salicacées
Sceau de Salomon	<i>Polygonatum vulgare</i>	Liliacées
Serpolet	<i>Thymus serpyllum</i>	Lamiacées
Souci	<i>Calendula officinalis</i>	Astéracées
Sureau noir	<i>Sambucus nigra</i>	Caprifoliacées
Tamier	<i>Tamus communis</i>	Dioscoréacées
Tanaisie	<i>Tanacetum vulgare</i>	Astéracées
Thym	<i>Thymus vulgaris</i>	Lamiacées
Tilleul	<i>Tilia sp.</i>	Tiliacées
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>	Solanacées
Troène	<i>Ligustrum vulgare</i>	Oléacées
Tussilage	<i>Tussilago farfara</i>	Astéracées
Verveine	<i>Verbena officinalis</i>	Verbenacées
Vigne rouge	<i>Vitis vinifera</i>	Vitacées
Violette	<i>Viola odorata</i>	Violacées

Chapitre 1 :

Pathologies du nez, des oreilles,
de la gorge, des voies
respiratoires

Ce chapitre se divise en 9 parties : Angine et mal de gorge, asthme, bronchite, oreille bouchée (cérumen), enrrouement, otite, rhume, sinusite, toux.

Ces symptômes sont provoqués par une multitude d'agents microbiens (bactéries et virus). Ils sont donc très fréquents et souvent épidémiques. Cette contagiosité explique la variété et le grand nombre de remèdes à disposition pour lutter contre ces pathologies ORL et respiratoires.

1-Angine et mal de gorge³

1.1-Sémiologie

L'angine est une inflammation aiguë de l'oropharynx, en particulier des amygdales. De nombreuses angines sont provoquées par une infection virale épidémique ou saisonnière. Elles peuvent aussi être dues à une infection bactérienne (Streptocoque bêta-hémolytique, Pneumocoque,...). On distingue les angines érythémateuses (d'origine streptococcique, l'herpès et herpangine, la scarlatine), les angines ulcéreuses (angine de Vincent, syphilis), les angines pseudomembraneuses (diphtérie, mononucléose infectieuse).

Elles se caractérisent par une douleur pharyngée, une dysphagie avec parfois une otalgie et de la fièvre.

La terminologie populaire ne différencie que très rarement les termes « angine » et « mal de gorge » car dans chacun des cas, il y a une gêne à la déglutition. Le mal de gorge est, en réalité, une inflammation mineure du pharynx. C'est le premier stade avant l'angine ou la laryngite.

1.2-Remèdes à base de plantes

- Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*)

Pour ses propriétés **astringentes** douces, la décoction de feuilles d'aigremoine (100g par litre d'eau, avec ou sans addition de miel et de quelques gouttes de vinaigre) est employée en gargarisme 4 à 5 fois par jour.

³Cf.bibliographie : Ref. [1-4-8-11-12-13-14-22-24-25-26-27-29-32-43-45]

- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

Les fleurs de bouillon blanc servent comme **expectorant** (par les saponosides), **antitussif**, **adoucissant** et **anti-inflammatoire léger**.

L'infusion de fleurs (10g/L d'eau) est utilisée dans les affections ORL telles que les angines, bronchites et toux.

- Bourrache (*Borrago officinalis*)

Les fleurs et les sommités fleuries de bourrache ont de propriétés **pectorales** et **émollientes**.

La bourrache a été citée dans de très nombreux témoignages. Les fleurs mais surtout les sommités fleuries sont employées en infusion contre les maux de gorge et la toux.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Elle a un profil **anti-inflammatoire léger** et **sédatif léger** (par les flavanoïdes et certains composants de l'huile essentielle).

Faire bouillir quelques minutes des fleurs de camomille dans l'eau. Laisser refroidir, saler légèrement et faire des gargarismes 3 fois par jour.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Le chou est un véritable **anti-inflammatoire** grâce à son essence sulfurée.

Laver, essuyer, enlever la grosse nervure, écraser au rouleau puis appliquer en cataplasme sur la gorge 3 épaisseurs de feuilles de chou.

- Citron (*Citrus limon*)

Le citron est un bon **désinfectant** grâce à ses propriétés **antibactérienne** et **antivirale**. Il stimule l'organisme. Le suc renferme de l'acide citrique qui possède des propriétés **anti-inflammatoires**.

Dans une tasse, mettre le jus d'un citron fraîchement pressé. Compléter avec de l'eau bouillante. Boire le plus chaud possible. On peut ajouter un peu de miel si le mélange est trop difficile à avaler. Consommer ce jus plusieurs fois par jour à volonté dès que les symptômes apparaissent.

Remarque : Certains alternent ces gargarismes avec des gargarismes à l'eau salée (une cuillère à soupe de sel marin par verre d'eau tiède).

Applications thérapeutiques en médecine officielle : De nombreux pastilles employées contre les maux de gorge contiennent du citron (Strepsils miel-citron*, Pastilles médicinales Vicks menthol - eucalyptus - citron*, ...).

- Cresson (*Nasturtium officinale*)

Riche en iode et surtout en vitamine C, le cresson agit sur l'infection et renforce les défenses immunitaires.

Piler du cresson, l'envelopper dans un linge et le laisser sur la gorge, aussi longtemps qu'il peut être supporté.

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

La racine de guimauve possède des propriétés **adouçissantes**, **émollientes** et **antitussives**. De plus, récemment des propriétés antibactérienne et antiseptique ont été mis en évidence dans un extrait aqueux de Guimauve.

La décoction de racines de guimauve est employée contre les maux et affections de la gorge, toux, bronchites.

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

La joubarbe, souvent appelée artichaut sauvage, a des propriétés **anti-inflammatoire** et **astringente**.

Lors d'affections de la gorge, on imbibe un linge du jus de plusieurs joubarbes écrasées. Il est appliqué autour de la gorge du malade jusqu'à guérison complète.

- Laurier cerise (*Prunus laurocerasus*)

Ce remède est rapporté à titre anecdotique : porter un collier de laurier cerise cueilli avant le lever du soleil.

Application thérapeutique : Edulcor pâtes pectorales codéine* (contiennent de l'eau de laurier-cerise).

- Mauve (*Malva sylvestris*)

La mauve est indiquée dans les irritations des muqueuses buccopharyngées et les toux sèches irritatives associées grâce à ses propriétés **anti-inflammatoire**, **pectorale** et **émolliente**.

Contre les maux de gorge et la toux, utiliser l'infusion de fleurs.

- Moutarde blanche (*Sinapis alba*)

Ces cataplasmes sont **révulsifs** et **rubéfiants**.

Réaliser des cataplasmes avec de la farine de moutarde malaxée dans de l'eau tiède et maintenus avec un foulard sur la gorge. Ces sinapismes sont parfois associés avec des feuilles de laurier chaudes.

Il est également pratiqué l'application de feuilles de moutarde entières ou hachées, chaudes, en cataplasme sur la gorge.

Application thérapeutique en médecine officielle : Pneumoplasme* (composé de poudre de farine de moutarde), Sinapismes Rigollot*.

- Noyer (*Juglans regia*)

Les feuilles grâce à certains de leurs constituants (juglone et huile essentielle) sont antifongique et **bactéricide** ».

Cette propriété explique l'utilisation de la décoction des feuilles de noyer en gargarisme contre l'angine.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

La pomme de terre contient environ 20% d'amidon qui détend les tissus. Elle est également **anti-inflammatoire** et **adouçissante**.

Faire cuire à l'eau des pommes de terre entières ou râpées. Lorsqu'elles sont cuites les envelopper dans un linge et appliquer le tout sur la gorge toute la nuit. Ces enveloppements calment la toux et fluidifient les sécrétions.

- Ronce commune (*Rubus saxatilis*)

Les jeunes pousses de ronce auraient des propriétés **antalgiques**.

Les jeunes pousses de ronce, encore appelées « pointes de ronces » sont efficaces contre les angines, les inflammations de la bouche et les maux de gorge. La décoction concentrée (à 100g/L d'eau), sucrée avec du miel est utilisée en gargarismes répétés. Trois méthodes de préparation des « pointes de ronce » sont citées : en infusion, en décoction, bouillies avec du vin blanc. Elles peuvent être mélangées avec des mûres, des fleurs de chèvre-feuille, du miel, du vinaigre et de l'eau.

- Roses (*Rosa sp.*)

Grâce à sa forte teneur en tanin elle a un pouvoir reconstituant. Elle est **antiseptique** grâce à ses principes **antibiotiques**.

Faire des gargarismes avec une bonne cuillère à soupe de vinaigre de rose (pétales de roses cueillis le matin avant le lever du soleil et macérés dans du vinaigre blanc pendant 20 jours).

- Sauge (*Salvia officinalis* et *Salvia pratensis*)

La drogue est employée de nos jours pour ses propriétés **anti-inflammatoire** et **antiseptique** (son huile essentielle est effectivement bactéricide vis à vis de certains germes gram+ et gram-).

La décoction de sauge est très efficace contre les maux de gorge et angines.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Cette indication dans les inflammations des voies respiratoires supérieures est liée à l'activité **antiseptique** de l'huile essentielle (thymol et carvacrol). Elle a été démontrée vis à vis de certaines bactéries gram+ et gram-. L'acide rosmarinique a un effet **anti-inflammatoire** en inhibant la synthèse des prostaglandines.

La tisane (sucrée au miel) mais aussi la fumigation de thym parfois associées au romarin sont employées contre les rhumes, les maladies de poitrine, les maux de gorge et les angines.

Application aujourd'hui dans de nombreuses spécialités comme Baume du chinois (entre autre composé d'huile essentielle de thym), Balsofumine*, Hexapneumine* (contient du biclothymol), pastilles Valda* (contiennent du thymol), Vicks Vaporub* et pastilles médicinales Vicks*, ...

- Violette (*Viola odorata*)

La Violette aurait une action **adoucissante**, **anti-inflammatoire**, **béchique**, **émolliente** et **expectorante**.

Les infusions de fleurs de violettes sont utilisées dans les affections telles que les bronchites , angines, toux et rhumes. Elle est employée seule ou bien simultanément avec des fleurs de tilleul, mauve et guimauve.

1.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Désinfectant naturel, elle évacuerait les agents microbiens et régènerait rapidement les tissus. Cette propriété lui permettrait de combattre avec succès de nombreuses infections, d'autant plus, qu'elle **renforcerait l'immunité naturelle**.

Pendant la journée, appliquer sur la gorge, 2 ou 3 cataplasmes d'argile épais et froids. Les laisser pendant 2 heures chacun. Après la disparition de la douleur aiguë, poursuivre le traitement d'entretien, c'est à dire un cataplasme le matin et un le soir (à garder toute la nuit).

Remarque : Il est possible d'alterner les cataplasmes de chou et d'argile.

- Bleu de méthylène

Le bleu de méthylène est connu pour ses propriétés **antiseptiques**.

Les badigeons au bleu de méthylène étaient réputés pour soigner les maux de gorge.

Application thérapeutique en médecine officielle : Collu-Bleu* retiré du marché récemment, pastilles Monléon*.

- Chaleur

Quelque soit le remède, il est en plus préconisé de se couvrir la gorge.

D'ailleurs certains appliquent sur la gorge un gant de toilette trempé dans l'eau la plus chaude possible. Le laisser jusqu'à ce que refroidi il devienne désagréable. Entourer ensuite le cou d'une écharpe de laine.

D'autres frictionnent le cou en appuyant bien sur les amygdales.

Et aussi, à titre anecdotique...« nouer autour du cou, le soir au coucher, une chaussette de laine portée toute la journée » Certains remplissent aussi cette chaussette de cendres chaudes du foyer.

- Sel

Le sel a des propriétés **antiseptique** et **décongestionnante**.

Contre les maux de gorge, faire des gargarismes d'eau salée.

Ou encore, mettre un foulard recouvert de sel chaud autour du cou.

2-Asthme⁴

2.1-Sémiologie

L'asthme s'exprime par une dyspnée sifflante due à une obstruction bronchique, volontiers nocturne, récidivante, variable dans le temps, réversible spontanément ou sous l'effet d'un traitement. C'est une maladie inflammatoire chronique des voies aériennes. Cette inflammation est responsable de l'augmentation de l'hyper réactivité bronchique entraînant les symptômes évoqués ci-dessus. Les mécanismes déclenchants peuvent être les facteurs allergiques, les infections respiratoires, l'effort, les émotions violentes ou des facteurs non spécifiques.

2.2-Remèdes utilisant les plantes

- Datura stramoine (*Datura stramonium*)

Contre l'asthme, les feuilles peuvent être fumées comme une cigarette après avoir été séchées à l'ombre. Encore en 1933, l'aïeul d'un témoin le faisait brûler dans une soucoupe pour en inhaler la fumée.

Rapporté à titre anecdotique, les feuilles de sauge séchées peuvent remplacer les feuilles de Datura.

Application thérapeutique : Jusque dans les 1960-1970, des cigarettes de Datura étaient commercialisées (Cigarettes du docteur Clery antiasthmatique*, Cigarettes Escouflaire*, Cigarettes Louis Legras*, Cigarettes Schulze Bengalais*).

Remarque . La Datura est TOXIQUE lorsqu'elle est ingérée : tachycardie, vasoconstriction, diminution des sécrétions, constipation, glaucome, sédation importante. Certains des composants de cette plante (atropine, hyoscyamine, scopolamine) sont responsable de cette toxicité.

- Fenouil (*Foeniculum dulce*)

La drogue est **expectorante, sécrétolytique, antiseptique et spasmolytique**.

La suie de fenouil bue dans un bol de lait, atténue les crises d'asthme.

⁴ Ref. {4-11-12-13-14-22-26-43}

- Gui (*Viscum album*)

Certains asthmatiques consomment des infusions de feuilles de gui.

- Mauve (*Malva sylvestris*)

Citées dans l’item précédent (page 18), les propriétés **anti-inflammatoire**, **émolliente** et **pectorale** de la mauve sont aussi exploitées dans l’asthme.

L’infusion de fleurs -simple ou parfois composée avec les fleurs de tilleul, guimauve et violette- est utilisée contre l’asthme.

- Pin (*Pinus sp.*)

Décongestionnant et béchique, ainsi que pour ses qualités désinfectantes, le pin est très utilisé dans les affections des voies respiratoires.

Cueillir un nombre impair de pommes de pin. Faire bouillir pendant 2 heures. Laisser refroidir et boire.

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Poulet

La soupe au poulet aurait des propriétés **anti-inflammatoires**.

Le bouillon ou la soupe de poulet retardent ou font diminuer les incidences asthmatiques. Ce remède augmenterait la vélocité du mucus nasal et, de ce fait, décongestionnerait.

3-Bronchite⁵

3.1-Sémiologie

Il s’agit d’une inflammation des muqueuses trachéo-bronchiques, souvent liée à une infection rhino-pharyngée ou laryngée, d’origine bactérienne (*Mycoplasma pneumoniae*, *Clamydia pneumoniae*, ...) ou virale (*Myxovirus*, VRS, adénovirus,...). Parfois, s’ajoute à cette inflammation, une toux grasse.

⁵ [Ref. 4-6-22-26-29-32]

3.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)
- Bourrache (*Borrago officinalis*)

Ces 2 remèdes, déjà cités dans le traitement des angines (page 17), prennent aussi effet dans les cas de bronchites.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Les propriétés sont évoquées dans l’item « angine et mal de gorge » page 17.

Boire à volonté une décoction concentrée (5 à 6 feuilles pour un litre d’eau) et sucrée avec du miel (certains y ajoutent même de l’oignon).

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

Se référer au chapitre « Angines » (page 18).

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Cette drogue a une activité **expectorante** et **sécrétoytique** par les saponosides qu’elle renferme, et **antispasmodique**.

Dans les cas de bronchites et de toux, les feuilles sont coupées en petits morceaux puis infusées.

- Lin (*Linum usitatissimum*)

Dans ce cas, les graines de lin sont employées pour leur propriété **émolliente** dans les inflammations. Actuellement, l’usage, seul, a confirmé une légère action anti-inflammatoire de la farine de graine de lin en application locale.

Les graines de lin pulvérisées ou la farine de lin servent à la réalisation de cataplasmes chauds sur la poitrine.

- Mauve (*Malva sylvestris*) – Tilleul (*Tilia sp.*) – Violette (*Viola odorata*)

Ce sont les propriétés **anti-inflammatoire**, **émolliente** et **pectorale** de la Mauve qui sont exploitées dans cette indication. Le Tilleul est reconnu comme **adoucissant**, **émollient**, **antispasmodique**, **sédatif** dans les inflammations locales et les bronchites (la quantité importante de mucilages en est sûrement responsable). En ce qui concerne la Violette, elle serait **expectorante**, **béchique**, **émolliente** et **anti-inflammatoire**.

Les fleurs de mauve, les sommités fleuries de tilleul ou les fleurs de violette peuvent être utilisées seules ou simultanément, en infusion, dans les affections des voies respiratoires : affections de la poitrine telles que la bronchite et la toux.

- Moutarde blanche (*Sinapis alba*)

Ces cataplasmes sont **révulsifs** et **rubéfiants**.

Réaliser des cataplasmes avec la farine de moutarde malaxée dans de l'eau tiède et maintenus sur la poitrine. Dans les affections respiratoires telles que les bronchites, ces sinapismes sont parfois associés avec des feuilles de laurier chaudes.

Certains appliquent les feuilles de moutarde entières ou hachées, chaudes, en cataplasme sur la gorge.

Application thérapeutique en médecine officielle : Pneumoplasme* (composé de poudre de farine de moutarde), Sinapismes Rigollot*.

- Petite centaurée (*Centaureum erythrea*) – Pulmonaire (*Pulmonaria angustifolia*)

L'extrait aqueux de petite centaurée possède des propriétés **anti-inflammatoire**, analgésique et la pulmonaire serait **expectorante**.

On utilise les sommités fleuries de Petite Centaurée en infusion. Cette infusion très amère est utilisée dans les bronchites alternativement avec l'infusion des parties aériennes de pulmonaire.

- Sureau noir (*Sambucus nigra*)

Les fleurs de sureau **augmentent les sécrétions bronchiques**.

Dans le traitement de la bronchite, réaliser des fumigations de fleurs de sureau en infusion.

Les vapeurs facilitent le dégagement des sinus et des voies aériennes supérieures.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Les propriétés sont exposées page 20.

Expectorant et **spasmolytique** bronchique en raison de la forte teneur en huile essentielle, l'activité du thym résulte à la fois d'une augmentation des sécrétions mais aussi de propriétés antibactériennes.

Certains témoins consomment des infusions de thym avec du miel de pin.

Application aujourd'hui dans de nombreuses spécialités (décrit dans le chapitre « angine »).

- Tussilage (*Tussilago farfara*)

Les tussilages ont des propriétés **antitussive**, **calmante** et **pectorale**.

Diverses parties sont utilisées en infusion (racines ou capitules).

3.3-Remèdes n'utilisant des plantes

- Argile

Pour les mêmes propriétés que celles évoquées dans le chapitre « angine » page 21, appliquer chaque jour un cataplasme d'argile chaude sur la poitrine et un autre sur le dos.

- Ventouses

Mettre du coton dans un verre. Faire brûler le coton puis appliquer les ventouses sur le dos ou sur le thorax. La peau se soulève et devient violette (certains même coupait la peau pour faire sortir le sang afin de purifier l'organisme = scarification).

4-Enrouement – Extinction de voix⁶

4.1-Sémiologie

L'enrouement est une altération de la voix qui devient rauque, sourde et voilée. Il est dû à un épaississement des cordes vocales par dépôt de mucosités ou sous l'influence d'une laryngite.

4.2-Remèdes utilisant les plantes

- Poireau (*Allium porum*)

Il contient une huile essentielle composée notamment d'un sulfure d'allyle qui **calme le phénomène de la toux**.

Son eau de cuisson en boisson calme l'enrouement et la toux.

- Pomme (*Pirus malus*)

⁶ [Ref 1-2-32]

Faire cuire des pommes dans un peu d'eau. Une fois bien cuites, les presser dans un linge pour en exprimer toute la substance. Ajouter du sucre et consommer plusieurs tasses par jour de ce jus, en gargarisme.

- Sureau noir (*Sambucus nigra*)

La liqueur de sureau est recommandée contre les extinctions de voix. Cette liqueur est obtenue en faisant macérer, à la chaleur, des baies de sureau dans de l'eau-de-vie pendant un mois. Puis, filtrer cette préparation et ajouter du sirop (eau et sucre). Laisser reposer encore un mois et consommer.

5-Oreilles bouchées - Cérumen⁷

5.1-Sémiologie

Les oreilles bouchées sont souvent dues à une accumulation de cérumen. Le cérumen est une matière cireuse, onctueuse et jaunâtre, sécrétée dans le conduit de l'oreille externe. Cette substance joue un rôle de protection. Son accumulation peut entraîner une obstruction du conduit auditif, diminuant l'audition, et des bourdonnements.

5.2-Remèdes

- Huile

Mettre chaque soir quelques gouttes d'huile (huile d'olive est parfois citée ou l'huile d'amande douce) dans chaque oreille. Certains rincent avec un jus de citron le matin. Faire ce traitement pendant 4 à 5 jours. L'huile ramollit le bouchon et le cérumen s'évacuera petit à petit.

⁷ [Ref.30-32-45]

6-OTITE⁸

6.1-Sémiologie

L'otite est une inflammation aiguë ou chronique de l'oreille. Il existe différents types d'otites. L'otite externe est une inflammation du conduit auditif externe. L'otite moyenne est une inflammation de l'oreille moyenne (notamment de la caisse du tympan). L'otite interne est une inflammation du labyrinthe de l'oreille.

Les otites aiguës correspondent à une inflammation d'origine virale ou bactérienne (*Haemophilus influenzae* le plus souvent, *Streptococcus pneumoniae*, *Streptococcus pyogenes*, et très rarement staphylocoque doré, pyocyanique, entérobactéries, anaérobies,...). Leur gravité potentielle est liée au risque de complications parfois redoutables, ce d'autant qu'émergent actuellement des résistances bactériennes. Elles surviennent préférentiellement chez l'enfant au cours de la 1^{ère} ou 2^{ème} année de la vie et succèdent généralement à un épisode infectieux rhino-pharyngé. Elles se manifestent par une otalgie lancinante, des troubles du sommeil, une otorrhée purulente, une hypoacousie, de la fièvre.

6.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) – Guimauve (*Althaea officinalis*) – Plantain (*Plantago major* et *Plantago lanceolata*)

Ces feuilles ont des propriétés **adouçissantes** et **anti-inflammatoires**.

Les feuilles de ces 3 plantes sont utilisées, en association, en cataplasme derrière l'oreille.

- Carotte (*Daucus carota*)

L'indication dans les otites peut s'expliquer par les propriétés **analgésiante**, **adouçissante**.

Faire un cataplasme derrière l'oreille douloureuse avec des carottes finement râpées contre l'otite et les affections auriculaires.

- Frêne (*Fraxinus excelsior* et *Fraxinus angustifolia*)

Le frêne est légèrement **antalgique** et **anti-inflammatoire**.

⁸ [Ref. 6-11-12-13-14-24-26-30-48-50]

Contre l'otite, on utilise l'huile de frêne, obtenue en faisant chauffer une branche de frêne vert pour en recueillir le liquide visqueux s'écoulant par une des extrémités. Ce liquide est introduit, à raison de quelques gouttes, dans le conduit auditif.

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

La joubarbe, souvent appelée « Artichaut sauvage », a des propriétés **anti-inflammatoire** et **astringente**.

Le jus de joubarbe pilée ou l'infusion de joubarbe sont versés dans le conduit auditif, calmant ainsi les otalgies.

- Lis blanc (*Lilium candidum*)

On lave l'oreille douloureuse avec une macération de pollen de fleurs de lis dans l'huile d'olive.

- Oignon (*Allium sativum*)

Contre les otites et les affections auriculaires, et contre la surdité, on applique un oignon blanc pilé, cuit avec du beurre frais et encore chaud derrière l'oreille. Mettre aussi 3 ou 4 gouttes de jus d'oignon (pressé) dans le conduit auditif.

6.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Grâce aux propriétés de l'argile citées dans l'item « Angine » (page 21), un épais cataplasme d'argile tout autour de l'oreille soulage rapidement et soigne l'otite. Renouveler toutes les 2 heures.

- Chaleur

Pour apaiser la douleur, placer une compresse humide et chaude sur l'oreille, envelopper la tête.

- Escargot

Il a été rapporté : « lors de douleurs d'oreilles, mettre des escargots à baver dans le creux de l'oreille pour apaiser la douleur ».

Il est également pratiqué l'application derrière la tête de cataplasmes d'escargots écrasés.

- Huile

Mettre 2 ou 3 gouttes d'huile tiédie dans l'oreille ou simplement imbiber un coton que l'on place dans l'oreille en restant 5 à 10 min sur le côté opposé à l'oreille traitée (il est cité, entre autre, l'huile d'amande douce et l'huile d'olive).

- Lait maternel

Contre les douleurs d'oreilles, introduire du lait maternel dans l'oreille.

- Souffle

Souffler doucement, longuement et à plusieurs reprises dans le conduit auditif.

7-RHUME⁹

7.1-Sémiologie

Il s'agit d'une infection virale (Rhinovirus, *Virus influenzae*, *Para influenzae*, Adénovirus, ...) ou bactérienne des voies respiratoires, très contagieuse, pouvant survenir pendant toutes les périodes de l'année. Habituellement apyrétique, le rhume se caractérise par une inflammation d'une partie ou de l'ensemble des voies aériennes (nez, sinus, gorge, larynx, souvent aussi : trachée et bronches). Il se manifeste par des picotements du nez, des éternuements et l'écoulement d'un liquide clair très abondant. Quelques jours plus tard (2 à 3 jours), l'écoulement nasal s'épaissit et devient purulent.

7.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ail (*Allium sativum*)

Réputé pour ses propriétés **antiseptiques** (**antivirale** et **antibactérienne** vis à vis de certains germes Gram + et Gram -), l'ail (bulbes) est tout simplement croqué. Associé à du persil, la mauvaise haleine disparaît.

- Bourrache (*Borrago officinalis*)

Se référer au remède cité dans l'item « Angine » page 17.

⁹ [Ref.1-4-7-8-20-22-24-25-26-32-37-44-45-46-50-52]

- Citron (*Citrus limon*)

Les propriétés sont évoquées dans l’item « angine et mal de gorge » page 17.

Mettre 2 ou 3 gouttes de citron dans chaque narine et aspirer fortement pour faire progresser le citron vers les sinus et la gorge. Renouveler l’opération plusieurs fois par jour.

Mettre des rondelles de citron dans une infusion de Sureau ou de Thym.

- Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Toniques et **astringentes** par leurs tanins, les feuilles d’Eucalyptus ont été surtout utilisées comme fébrifuge et **antiseptique**. Elles auraient aussi une forte activité **anti-inflammatoire** (grâce à des dérivés terpéniques), **antivirale**, **antibactérienne** vis à vis de nombreux germes (par l’eucalyptone). L’huile essentielle, en stimulant directement les cellules sécrétrices, est qualifiée d’**expectorante** et de béchique.

Les feuilles d’Eucalyptus sont consommées en infusion et en inhalation, 3 ou 4 fois par jour. Cette inhalation calme l’irritation des muqueuses nasales et dégage les voies respiratoires.

Applications en médecine dans les spécialités : Balsofumine*, Baume du chinois* (entre autre composé d’eucalyptus), Bronchodermine* (contient de l’eucalyptol), Edulcor fluidifiant bronchique*, Eucalyptine* (contient du cinéole comme l’eucalyptus), Trophirès* (contient de l’huile essentielle d’eucalyptus), pastilles Valda* (contiennent de l’eucalyptol), Vicks vaporub* ainsi que capsules Vicks* et les pastilles médicinales menthol-Eucalyptus Vicks* (contiennent de l’huile essentielle d’Eucalyptus), Thiopon balsamique* solution pour pulvérisation nasale, ...

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

Les feuilles de Guimauve sont moins employées que les racines. Cependant elles auraient des propriétés **adouçissantes** diminuant ainsi l’irritation et l’inflammation des muqueuses.

Parmi les remèdes cités, ces feuilles sont consommées en infusion soit seules, soit avec les sommités fleuries de Tilleul, les fleurs de Mauve et les fleurs de Violette (cf. « Bronchite »), ou en mélange dans l’infusion des 4 fleurs qui en comprend en réalité 7 (Bouillon blanc, Coquelicot, Guimauve, Mauve, Pied-de-chat, Tussilage et Violette).

- Marjolaine (*Origanum majorana*)

Contre le rhume, consommer 3 tasses par jour d’infusion, très chaude, de sommités fleuries.

Une seule référence ajoute des feuilles d’eucalyptus à cette infusion.

- Oignon (*Allium cepa*)

De la même famille que l'ail, l'oignon possède aussi des propriétés **antiseptiques**.

Couper une mince tranche d'un oignon frais, la tremper dans un verre d'eau chaude et la retirer aussitôt. Boire l'eau au cours de la journée, par petites gorgées.

Poser sur la table de nuit un oignon coupé en 2. L'inhalation prolongée de ses huiles volatiles fera « mûrir » le rhume et diminue la prédisposition au catarrhe.

Les compresses d'oignons et les remèdes ci-dessus réduisent l'écoulement des voies nasales.

- Pin (*Pinus sylvestris*)

Se référer aux propriétés évoquées dans « Asthme » page 23.

En inhalation, la décoction est efficace contre le rhume. 40 g de bourgeons de pin sont macérés dans un litre d'eau pendant 1h puis chauffer doucement jusqu'à ébullition.

Application thérapeutique en médecine officielle : Bronchodermine* (composé d'huile essentielle de pin), Thiopon balsamique pour pulvérisation nasale* (contient de l'essence de pin),

- Pulmonaire (*Pulmonaria angustifolia*)

Expectorante et **émolliente**, l'infusion de toute la partie aérienne de pulmonaire était souvent utilisée dans toutes les affections respiratoires dont le rhume, les affections de la gorge et la toux.

- Sauge (*Salvia officinalis* et *Salvia pratensis*)

La drogue est employée de nos jours pour ses propriétés **anti-inflammatoire** et **antiseptique** (son huile essentielle est effectivement bactéricide vis à vis de certains germes Gram+ et Gram-). Elle serait aussi tonique et émolliente.

En prévention du rhume, les feuilles de sauge hachées sont mises à macérer dans du vin blanc pendant 3 jours. Prendre tous les matins, à jeun, un verre de la solution.

Une « potion magique » obtenue en laissant infuser une pincée de feuilles de sauge pendant 5 minutes dans du lait bouillant, peut également être consommée chaque semaine à titre préventif.

- Sureau noir (*Sambucus nigra*)

Grâce aux propriétés de cette plante, ce remède a déjà été évoqué dans la partie « Bronchite » page 25.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Les remèdes ont été cités dans la partie « Angine » page 20.

7.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Pour ses propriétés répertoriées dans les chapitres précédents, l'argile est ici utilisée pour rincer le nez. Mettre une cuillère à café d'argile dans un verre d'eau. Laisser reposer 15 minutes. Puis remplir le verre avec de l'eau tiède ou chaude et pulvériser cette solution dans le nez.

- Chaleur

Prendre une douche chaude en respirant bien les vapeurs, et se frictionner les sinus, les épaules et le thorax avec un gant.

Respirer de la vapeur d'eau chaude.

- Sel

Une compresse d'eau salée appliquée sur le cou pendant la nuit aura d'heureux effets.

Ou, remplir, un flacon vide muni d'un embout, d'eau minérale. Ajouter une pincée de sel fin.

Faire des pulvérisations de cette solution, dans le nez. L'eau salée assainit et décongestionne les fosses nasales.

Application thérapeutique : Sérum physiologique*, Seromer*, Humer*, Physiomer*,

8-SINUSITE¹⁰

8.1-Sémiologie

Il existe 4 sinus (maxillaires, frontaux, ethmoïdaux, sphénoïdal). Les voies de drainage des sinus sont différentes : meat moyen pour les sinus maxillaires, frontaux et ethmoïdaux antérieurs, et le meat supérieur pour les sinus ethmoïdaux postérieurs et le sphénoïdal. Dès qu'un meat est bloqué, l'infection peut toucher plusieurs sinus. On différencie 2 formes de

¹⁰ [Ref.1-20-24-26]

sinusite : celle d'origine nasale souvent bilatérale et celle d'origine dentaire souvent unilatérale.

La sinusite, infectieuse ou allergique, est une inflammation des sinus causée par l'inflammation de la muqueuse nasale. Elle peut évoluer de manière aiguë ou chronique. Elle provoque une rhinorrhée muco-purulente parfois striée de sang, une douleur de la face augmentée par les efforts et la toux et la position de la tête penchée en avant, une obstruction nasale avec anosmie et une fièvre modérée.

8.2-Remèdes utilisant les plantes

- Oignon (*Allium cepa*)

Les propriétés sont exposées page 31.

Les maillots d'oignons, quoique désagréables, sont prétendus efficaces : tailler un petit oignon, le placer entre 2 gazes sur la nuque et le laisser là pendant la nuit.

- Pin (*Pinus sylvestris*)

Cf. la rubrique « Rhume » page 32.

- Sureau noir (*Sambucus nigra*)

Ce remède est identique à celui décrit dans la « Bronchite » page 25.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Les remèdes ont été cités dans la partie « Angine » page 20.

8.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Chaleur

Les bains chauds et les compresses chaudes placées sur le front, la nuque et les paupières peuvent atténuer la douleur.

- Sel

Inspirer de l'eau salée par le nez. L'eau doit arriver jusque dans l'arrière gorge. La recracher par la bouche.

9-TOUX¹¹

9.1-Sémiologie

La toux est un réflexe physiologique complexe destiné à maintenir la perméabilité des voies aériennes, en éliminant un excès de sécrétions et/ou de particules étrangères qui encombrant l'appareil respiratoire. Elle se présente sous différents aspects : sèche (trachéite, laryngite, tabagisme...), grasse, avec expectoration abondante (bronchite), quinteuse (coqueluche).

9.2-Remèdes utilisant le plantes

- Ail (*Allium sativum*)

L'ail possède des propriétés **antiseptiques** (**antivirale** et **antibactérienne** vis à vis de certains germes Gram + et Gram -), grâce à une huile volatile sulfurée, l'allicine, dont la décomposition lui confère ses propriétés thérapeutiques.

La décoction d'ail est utilisée contre la toux.

- Aubépine (*Crataegus laevigata*)

Grâce à ses vertus **antispasmodiques** (dus aux flavanoïdes), l'infusion de sommités fleuries d'aubépine est utilisé comme antitussif.

- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

- Bourrache (*Borrago officinalis*)

Cf. « Angine » pour ces 2 plantes, page 17.

- Capillaire (*Asplenium trichomanes*)

Pour ses propriétés béchique et expectorante, la capillaire était très utilisée au début du XX^{ème} siècle, notamment en infusion. Son emploi est quasi abandonné aujourd'hui.

- Coquelicot (*Papaver rhoeas*)

Aucun usage n'est médicalement fondé. Cependant, le coquelicot possède des fleurs **adoucissantes** et légèrement narcotiques. Par son appartenance à la famille des papavéracées, il est considéré comme un petit pavot sauvage dont l'action est due à différents alcaloïdes.

¹¹ [Ref. 1-4-7-22-24-26-32-44-45-46]

Les pétales sont employés pour calmer la toux.

- Fenouil (*Foeniculum dulce*)

La drogue est **expectorante, sécrétolytique, antiseptique** et **spasmolytique**.

Prendre une demi cuillère à dessert de grains de fenouil et les mâcher longuement, bouche fermée, pour que les substances volatiles dégagées par la mastication aillent dans les voies respiratoires. Eviter d'ouvrir la bouche tant que l'odeur y est présente.

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

Cf. « Angine » page 18.

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Ce remède a déjà été cité dans le chapitre « Bronchite » page 24.

- Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)

Le lierre a des propriétés tonique, **béchique, expectorante**, résolutive et détersive.

La plante entière est utilisée en infusion.

- Lin (*Linum usitatissimum*) - Moutarde blanche (*Sinapis alba*)

Ces 2 plantes ont déjà été citées dans le chapitre « Bronchite ». L'utilisation est identique sauf que les cataplasmes sont placés sur la gorge et la poitrine dans le cas de la toux.

Les farines de lin et de moutarde peuvent être utilisées en mélange sur ces cataplasmes.

- Mauve (*Malva sylvestris*)

Le remède a aussi été mentionné dans la partie « Angine ».

- Oignon (*Allium cepa*)

Cf. propriétés page 31.

Contre la toux, boire le jus de 4 oignons émincés dans un récipient et macérés quelques heures avec 100 g de sucre. Cette « potion » a pour effet de calmer l'irritation et de dégager la gorge.

- Poireau (*Allium porum*)

Cf. « Enrouement » page 26.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Cf. « Angine » page 19.

- Pulmonaire (*Pulmonaria angustifolia*)

Cf. « Rhume » page 32.

- Radis noir (*Raphanus niger*)

Contre la toux, employer un radis noir râpé et sucré au sucre roux. Après macération, le jus (sirop) recueilli est utilisé comme antitussif.

Remarque : Ce sirop a aussi été effectué avec des carottes ou des navets.

- Sauge (*Salvia officinalis* et *Salvia pratensis*)

La drogue est employée de nos jours pour ses propriétés **anti-inflammatoire** et **antiseptique** (son huile essentielle est effectivement bactéricide vis à vis de certains germes Gram+ et Gram-). Elle serait aussi tonique et **émolliente**.

La sauge est consommée, à volonté, en tisane dans du lait très chaud, contre la toux.

- Tilleul (*Tilia sp.*)

Le Tilleul est reconnu comme **adoucissant**, dans les inflammations locales (la quantité importante de mucilages en est sûrement responsable), comme **antispasmodique**, **émollient** et comme **sédatif**.

Les infusions de sommités fleuries de tilleul, parfois associées avec les fleurs de Guimauve, Mauve et Violette sont utilisées contre la toux.

9.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Cf. « Bronchite » page 26.

- Miel

Il est connu depuis des siècles comme ayant des propriétés **sédatif** et **bactéricide**. C'est un produit qui aurait des vertus **anti-infectieuses**.

Le miel est ajouté aux infusions ou à du lait chaud.

Applications thérapeutiques : De nombreuses pastilles contiennent du miel comme Strepsils miel citron*, Drill au miel*, ...

Chapitre 2 :

Pathologies oculaires

En pratique officinale, le rôle du pharmacien est quasiment inexistant face à une symptomatologie oculaire. Les maladies des yeux nécessitent des soins précis et adaptés (souvent du domaine du spécialiste). C'est peut être pour ces raisons qu'il n'existe que très peu de remèdes pour le traitement des yeux. Ce chapitre se limite donc aux soins des allergies oculaires, les conjonctivites et orgelets.

1-Allergie oculaire¹²

1.1-Sémiologie

L'allergie oculaire est une affection très fréquente. Classiquement, on distingue : une allergie immédiate (type I avec pneumallergènes tels que acariens, pollens, ...), avec des signes cliniques de survenue rapide après le contact allergénique, associant des manifestations palpébrales et conjonctivales ; et une allergie retardée (type IV) survenant à distance de l'application du contact.

Il n'existe pas de signes cliniques rattachés spécifiquement à l'allergie oculaire. Néanmoins, le prurit (localisé sur les paupières et dans l'angle interne) et les oedèmes des paupières sont des manifestations très évocatrices. Cette allergie se met souvent en place sur un terrain atopique (asthme, rhinite allergique ou rhume des foins, urticaire, eczéma, ...).

1.2-Remèdes

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

Elle est **anti-inflammatoire** et **adoucissante**.

Contre les irritations oculaires telles que les picotements des yeux, les irritations d'origine allergique, laver les yeux avec des décoctions de fleurs ou de plantes entières de guimauve.

- Violette odorante (*Viola odorata*)

Ce sont les propriétés émolliente et **anti-inflammatoire** de la violette qui sont mises à profit dans cette indication.

Contre l'inflammation des paupières, préparer une infusion avec 30 g de fleurs séchées de violette odorante pour 1 litre d'eau. Faire bouillir pendant 10 minutes. Laisser tiédir et

¹² [Ref.4-6-8-10-11-12-13-14-22-24-26-37-52]

imbiber une compresse que l'on applique sur les paupières gonflées. A renouveler plusieurs fois par jour.

2-Conjonctivite (virale et bactérienne) – Ophtalmie – Orgelet¹³

2.1-Sémiologie

Le terme ophtalmie englobe toutes les affections inflammatoires de l'œil.

Les conjonctivites sont souvent bilatérales. La rougeur conjonctivale est diffuse, le patient ressent une sensation d'irritation oculaire ou impression de sable dans les yeux qui paraissent congestionnés. Le matin, au réveil, les paupières sont collées avec présence de croûtes. La conjonctivite peut être d'origine virale (cause la plus fréquente) ou bactérienne (rare). Elle peut encore accompagner un rhume banal ou une irritation cornéenne aux rayons UV (lampes à bronzer). L'irritation conjonctivale par le vent, la poussière ou la fumée, ... est souvent à associer.

L'orgelet est une petite inflammation aiguë suppurative, en « grain d'orge », du bord libre de la paupière. Il siège soit dans les glandes de Zeiss (orgelet externe), soit dans les glandes de Meibomius (orgelet interne).

2.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bleuet (*Centaurea cyanus*)

Légèrement **astringente** et **adouçissante**, la fleur de bleuet était surtout utilisée comme **anti-inflammatoire** contre les conjonctivites et les inflammations des yeux.

Faire infuser 100 g de fleurs dans 1 litre d'eau.

Aujourd'hui, on retrouve en médecine officielle l'eau distillée de bleuet* prête à l'emploi ou les Gouttes bleues* composées entre autre d'eau distillée de bleuet.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Les propriétés sont évoquées page 17.

Contre les ophtalmies et les conjonctivites, employer l'infusion de fleurs en bain et en lavage.

¹³ [Ref. 4-6-8-10-11-12-13-14-24-26-32-52]

Application thérapeutique en médecine officielle : Les Gouttes Bleues* contiennent de l'eau distillée de camomille.

- Chélidoine (*Chelidonium majus*)

Elle est **antibactérienne**, **antivirale** et **analgésique**.

Instiller quelques gouttes de suc de chélidoine très dilué par de l'eau bouillie (quelques gouttes dans une cuillère d'eau) dans les yeux malades.

- Chèvrefeuille (*Lonicera periclymenum*)

La décoction de fleurs de chèvrefeuille bouillies est utilisée en simple lavage oculaire dans les affections ophtalmiques telles que les conjonctivites.

- Persil (*Petroselinum sativum*)

Mettre dans une casserole un petit verre d'eau et une cuillère à soupe de persil haché. Porter à ébullition pendant 30 secondes et filtrer. En remplir une oeillère et baigner les paupières avec ce liquide aussi chaud que l'on peut le supporter, sans se brûler. Les paupières s'assainissent et dégonflent.

- Plantain (*Plantago major*)

L'effet **antibactérien** (bactériostatique et bactéricide) est principalement dû à l'acubigénine (aglycone).

Ses feuilles servent à la préparation d'une infusion antiophtalmique. Faire des bains et des lavages de l'œil avec cette infusion.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Les propriétés sont évoquées page 19.

Poser des rondelles de pomme de terre crues directement sur les yeux fermés.

- Roses (*Rosa sp.*)

Sa propriété **anti-inflammatoire** vient en grande partie du principe actif contenu dans ses pétales, une huile essentielle qui renferme du géraniol et du citronellol.

Faire sécher des pétales de roses. Pour soulager une conjonctivite, faire infuser 15 minutes puis imbiber des compresses de cette infusion pour les placer sur les yeux.

Remarque : certains utilisent les pétales de roses frais.

- Souci (*Calendula officinalis*)

Les fleurs de souci sont réputées pour leurs propriétés **anti-inflammatoire**, **cicatrisante**, et **anti-microbienne**.

Dans les affections telles que les conjonctivites ou les orgelets, préparer une infusion concentrée de fleurs de souci. Baigner les yeux affectés 2 ou 3 fois par jour.

- Sureau noir (*Sambucus nigra*)

Les fleurs de sureau sont le plus souvent utilisées en infusion, pour le lavage des yeux. Les fleurs peuvent être appliquées en compresse directement sur l'œil, contre les orgelets et les conjonctivites.

Application en médecine officielle : Les Gouttes bleues* contiennent de l'eau distillée de sureau.

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Eau tiède

Nettoyer en douceur les paupières à l'eau tiède. On peut mieux ramollir les croûtes épaisses qui collent l'œil en appliquant sur les paupières un gant de toilette humide pendant quelques minutes.

- Lait

Laver les yeux avec du lait froid et se reposer, les yeux fermés, dans une chambre sombre.

Un cataplasme de caillebotte (lait caillé à la présure) appliqué sur les yeux est présenté comme guérissant la conjonctivite.

- Or

Ce remède est rapporté à titre anecdotique : passer plusieurs fois, au cours de la journée un objet en or (bague) sur l'orgelet.

Chapitre 3 :

Pathologies de l'appareil
digestif

Le pharmacien est fréquemment sollicité pour prodiguer des conseils se rapportant aux manifestations des troubles d'origine digestive. L'appareil digestif est composé d'organes successifs et complémentaires dans leurs fonctions. De ce fait, de nombreuses pathologies et des remèdes variés en découlent. Les maladies digestives sélectionnées dans ce chapitre sont les plus rencontrées et sont classées par organe : Bouche et dents à l'origine des affections buccales, stomatites, gingivites, aphtes, carie et maux de dents ; puis, l'estomac avec l'aérophagie, les gastralgies et gastrites, et l'ulcère d'estomac ; ensuite, l'intestin touché par la constipation, diarrhée, gaz intestinaux, et vers ; enfin le foie avec les indigestions.

DENTS et BOUCHE

1-Affections buccales¹⁴ (stomatites, gingivites, glossite, ...)

1.1-Sémiologie

Ce sont des inflammations de la bouche pouvant toucher la muqueuse des joues, le plancher de la bouche, le palais, les gencives et la langue. Ces affections sont caractérisées par une rougeur, des douleurs et un œdème, avec parfois un saignement à la moindre pression.

Dans ces pathologies, les remèdes sont des bains de bouche cicatrisants.

1.2-Remèdes utilisant les plantes

- Cresson (*Nasturtium officinale*)

Riche en iode et surtout en vitamine C (acide ascorbique), il joue un rôle **anti-infectieux** et anti-toxique en renforçant les défenses immunitaires.

Après le brossage des dents, mâcher du cresson cru ; il raffermi les gencives et les empêche de saigner.

Remarque : Attention, le cresson sauvage peut contenir le parasite de la douve du foie.

- Figuier (*Ficus carica*)

Anti-infectieux très efficace sur les aphtes, gingivites, abcès dentaire et toutes les affections de la bouche.

¹⁴ [Ref.4-24-26-32]

Pour ces usages, la figue s'administre en bain de bouche (Faire bouillir 8 à 10 figues fraîches dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes).

Il est également possible de faire cuire une figue, coupée en 2, dans du lait pendant quelques minutes. Appliquer la figue bien chaude sur la zone douloureuse (partie coupée contre l'abcès). Garder ce cataplasme de figues 1h30 à 2h et renouveler plusieurs fois dans la journée.

- Plantain (*Plantago lanceolata* et *Plantago major*) – Souci (*Calendula officinalis*)

L'extrait de plantain possède des propriétés **bactériostatiques** et **bactéricides** dues à l'aglycone (aucubigénine et son dialdéhyde énolique) et l'extrait de souci est **anti-inflammatoire**, **antimicrobien** et **cicatrisant**.

Lors d'inflammation buccale, faire macérer des feuilles de plantain et des fleurs de souci dans l'alcool. Réaliser des bains de bouche avec cette « teinture mère ».

- Ronce commune (*Rubus saxatilis*)

L'utilisation des jeunes pousses de ronces, encore appelées « pointes de ronces » est due à ses propriétés **astringente** et **antibactérienne** (des tanins), efficaces contre les inflammations de la bouche.

La décoction de jeunes pousses de ronce à 100g par litre d'eau, sucrée avec du miel, est utilisée en gargarisme répété. Il existe plusieurs méthodes de préparation des « pointes de ronces » : en infusion, en décoction, bouillies dans du vin blanc, ou en mélanges (avec des mûres, des fleurs de chèvrefeuilles, du miel, du vinaigre et de l'eau).

- Troène (*Ligustrum vulgare*)

Farfelu peut être, il est rapporté que les boutons de la langue disparaissent en mettant dans la cheminée un brin de troène tordu, de la main gauche, sous forme d'un anneau. A mesure que la branche se dessèche, le mal guérit.

1.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Sel

Le sel **tonifie**, **décongestionne**, **cicatrise** les gencives.

Après le petit déjeuner ou après le dîner, faire des bains de bouche d'eau salée.

2-Aphtes¹⁵

2.1-Sémiologie

Un aphte est une ulcération superficielle dont l'étiopathogénie (virale, chimique, physique ou microbienne) reste mal connue ; il semble que le mécanisme soit immunoallergique.

Les aphtes sont des affections caractérisées par des petites lésions blanches très douloureuses.

Les aphtes peuvent être associés à une maladie inflammatoire digestive, une mononucléose infectieuse, un herpès, une fièvre prolongée ...

2.2-Remèdes utilisant les plantes

- Citron (*Citrus limon*)

Le citron est un bon **cicatrisant** et **désinfectant** grâce à ses propriétés **antibactérienne** et **antivirale**. Il contient des acides (citrique et malique), des citrates et des dérivés flavoniques qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires.

Les plus courageux pourront se badigeonner les aphtes de citron.

- Cresson (*Nasturtium officinale*)

Même remède que dans le point précédent.

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

Récemment des propriétés **antibactérienne** et **antiseptique** ont été mis en évidence dans un extrait aqueux de Guimauve. La guimauve est aussi **adoucissante** et **émolliente**.

Pour atténuer les aphtes, sucer des carrés de guimauve, et lorsqu'ils sont bien mous et juteux, passer la langue imprégnée de ce jus sur les aphtes pour soulager la douleur. Pratiquer cette technique plusieurs fois par jour, jusqu'à l'arrêt des symptômes.

- Sauge (*Salvia officinalis*)

La drogue est employée comme **anti-inflammatoire** dans les inflammations buccales.

Poser une feuille de sauge sur l'aphte et renouveler chaque jour.

Les feuilles de sauge crues sont aussi mâchées puis recrachées.

¹⁵ [Ref.1-4-24-26-32]

Il est également utilisé une décoction de sauge (20g/L) en bain de bouche.

- Serpolet (*Thymus serpyllum*) - Thym (*Thymus vulgaris*)

Le serpolet et le thym grâce à leurs huiles essentielles ont des propriétés **antiseptiques** (principalement le thym pour lequel cette activité a été démontré vis à vis de certains germes Gram+ et Gram- grâce au thymol et au carvacrol) .

Contre les aphtes, boire des tisanes de thym et de serpolet.

- Rhubarbe (*Rheum palmatum* et *Rheum officinale*)

Les activités **anti-inflammatoire** (de la lindléryine) et **astringente** (des tanins) permettent son usage dans les affections buccales.

Cueillir une tige de rhubarbe, même toute petite, et se frictionner l'intérieur de la bouche avec la tranche fraîche. Répéter cette application 2 à 3 fois par jour. L'aphte est censé disparaître le soir même.

Application thérapeutique en médecine officielle : Pyralvex* (composé d'extrait sec de racines de rhubarbe).

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Sucre

Le sucre est connu pour **empêcher le développement microbien** au delà d'une certaine concentration (65%).

Recouvrir l'aphte de sucre en poudre plusieurs fois par jour.

3-Caries et Maux de dents¹⁶

3.1-Sémiologie

Les dents sont constituées d'une partie visible, la couronne, d'une partie rétrécie au niveau des gencives, le collet, et d'une partie implantée dans l'os de la mâchoire, la racine.

¹⁶ [Ref. 6-11-12-13-14-24-32-49]

Les douleurs dentaires peuvent donc provenir soit de la dent elle-même, soit de l'os maxillaire, soit de la gencive (caries, éruption d'une dent de sagesse, inflammation de la pulpe, ...).

Les caries sont des destructions localisées et progressives des dents. La surface de la dent se creuse d'une cavité. Elle atteint d'abord l'émail (carie du premier degré) puis la dentine (carie du deuxième degré). Les caries du troisième degré se traduisent par une atteinte pulpaire et les caries du quatrième degré par la nécrose de la pulpe dentaire. Les caries sont dues à une dissolution de l'émail par les bactéries (les débris alimentaires qui ne sont pas éliminés par le brossage sont colonisés par les bactéries). Ces bactéries vont alors transformer les sucres en substances acides qui attaquent l'émail.

3.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ail (*Allium sativum*)

Les propriétés sont évoquées page 35.

Appliquer une demi gousse d'ail entre la gencive et la muqueuse de la joue.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Les propriétés sont évoquées page 17.

Préparer une infusion concentrée de camomille, puis laisser tiédir et utiliser en bain de bouche.

- Chélidoine (*Chelidonium majus*)

La chélidoine possède une activité **spasmolytique**, **analgésique faible** et hypnotique.

Appliquer le latex sur les dents cariées.

Il est également utilisé *Euphorbia peplus*, appelée « Biète » en Vendée.

- Fougère

A titre anecdotique : Cueillir avec les dents le premier brin de fougère qu'on voit sortir de terre.

- Giroflier (*Syzygium aromaticum*)

Le clou de girofle contient une huile essentielle **antiseptique**, riche en eugénol, composant **anti-inflammatoire** et analgésique. Un clou de girofle écrasé, frotté sur la gencive de la dent malade ou cariée, soulage les maux de dents .

Une légère variante du remède consiste à mâcher le clou de girofle.

Une autre variante est de faire bouillir doucement pendant 5 minutes, 10 clous de girofle dans une tasse d'eau. Retirer du feu et couvrir. Rincer longuement et souvent le point douloureux avec la décoction tiédie de clous de girofle.

Applications thérapeutiques : En odontologie, les pansements de dents creuses et des caries contiennent d'eugénol.

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Le lierre grimpant est aussi appelée « herbe à dents » et a des propriétés **antispasmodiques**.

Les effets **antibactérien**, **analgésique** et **sédatif** du falcarinol ont été prouvés.

Plusieurs feuilles sont bouillies 10 minutes dans un demi litre de vin avec une pincée de sel. Filtrer dans un linge et se gargariser du côté de la douleur dentaire. A la place des feuilles, la graine de lierre peut être utilisée de la même façon.

- Oignon (*Allium cepa*)

Les propriétés sont évoquées page 31.

Découper un oignon, l'écraser dans un petit linge et le fixer sur la joue. Mettre une rondelle d'oignon directement sur la dent qui fait mal.

- Persil (*Petroselinum sativum*)

Les feuilles, les tiges et les fruits du persil contiennent une huile essentielle composée d'apiol qui possède des propriétés **antispasmodiques et antalgiques**.

Appliquer un coton imbibé de suc de persil (persil écrasé) sur la gencive.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Rapporté à titre anecdotique : Contre les maux de dents, porter dans la poche gauche du pantalon la moitié d'une pomme de terre crue.

- Sauge (*Salvia officinalis*)

Les propriétés sont évoquées dans le l'item « aphte » page 47.

Entourer la dent d'une feuille de sauge, la garder dans la bouche jusqu'à ce qu'elle soit en morceaux.

- Troène (*Ligustrum vulgare*)

Farfelu peut être, il est rapporté qu'en se dessèchant, une branche de troène, mise dans la cheminée, à l'insu de celui qui souffre des dents le guérit.

3.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Les propriétés sont évoquées page 21.

Appliquer sur le joue d'épais cataplasme d'argile froide. Changer le pansement toutes les deux heures.

- Savon de Marseille

Le savon de Marseille est **antiseptique** et est ainsi capable de **combattre les infections**. Il permet par son action d'éliminer certains germes

Un très vieux remède, consistait, en prévention des caries, à se laver les dents au savon de Marseille.

ESTOMAC

4-Aérophagie¹⁷

4.1-Sémiologie

L'aérophagie résulte de la déglutition d'une certaine quantité d'air qui pénètre dans l'œsophage et dans l'estomac, provoquant des rots plus ou moins pénibles . Ces éructations sont souvent accompagnées d'une sensation de pesanteur de l'estomac, de mauvaise digestion. L'aérophagie peut aussi être provoquée par des troubles digestifs.

¹⁷ [Ref. 32]

4.2-Remèdes utilisant les plantes

- Estragon (*Artemesia dracunculus*)

Le principal constituant de l'estragon, l'estragol, **stimule la digestion** et **combat les spasmes**. Faire infuser un bouquet d'estragon (30g/L d'eau) pendant 10 minutes. En boire une tasse après chaque repas.

Remarque : La même infusion peut être faite avec du Coriandre (*Coriandrum sativum* - Apiacées). Les propriétés **antispasmodiques** de ses fruits sont dues à une huile essentielle constituée surtout de linalol. Elle favorise la digestion et l'évacuation des gaz intestinaux.

5-Gastralgies – Gastrites¹⁸

5.1-Sémiologie

Les gastralgies sont des douleurs de l'estomac bien décrites par le malade et localisées au niveau de l'épigastre.

Les gastrites sont des altérations inflammatoires de la muqueuse gastrique.

Lors de gastralgies et de gastrites, des brûlures épigastriques surviennent immédiatement après certains repas (ce qui les différencie des douleurs ulcéreuses). Les brûlures sont augmentées par les crudités, les aliments acides, les jus de fruits, le miel, la confiture ou certains vins. La cause est souvent inconnue. Certains facteurs favorisants sont bien décrits : repas au restaurant, absorption rapide des aliments, ingestion importante de boissons gazeuses au moment des repas, sujet neurotonique, surmené et grand fumeur. Il faut aussi retenir que certains médicaments peuvent être la cause de la gastrite (corticoïdes, phénylbutazone, aspirine, dérivés salicylés, les laxatifs irritants, ...).

5.2-Remèdes utilisant les plantes

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Elle est utilisée pour ses propriétés carminative, **anti-inflammatoire léger**, **sédative**, **eupeptique** et **antispasmodique**.

¹⁸ [Ref. 4-20-22-26]

Les capitules sont consommés en tisane du soir contre les digestions difficiles, les ballonnements, les gastralgies.

Remarque : Les infusions de tilleul et de fleur d'oranger auraient les même effets que la camomille.

Application thérapeutique : eau de mélisse des Carmes* contient de la camomille.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Le chou est un véritable **anti-inflammatoire** grâce, notamment, à son essence sulfurée. Le chou est un puissant protecteur des muqueuses digestives et a un effet cicatrisant pour l'estomac et les intestins.

L'application de feuilles de chou (auxquelles on a retiré la grosse nervure centrale) sur le ventre guérirait les maux d'estomac ou du foie.

- Fenouil (*Foeniculum dulce*)

Le fenouil a un effet **neutralisant** sur les brûlures d'estomac. La drogue s'utilise comme **spasmolytique** et **carminatif** dans les troubles digestifs légers.

Consommer la graine de fenouil, en infusion ou pulvérisée.

Application thérapeutique : l'eau de mélisse des Carmes* contient des extraits de fenouil.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Aucune propriété sur le système digestif n'est réellement démontrée, à ce jour.

Cependant, il est consigné que l'infusion de feuilles et de tiges de millepertuis étaient utilisées pour ses propriétés **antiacides**.

5.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

L'argile est présentée comme ayant les propriétés d'**évacuer les microbes et les bactéries** et de **régénérer** rapidement **les tissus**.

Dans les cas de maux d'estomac, de gastrites, ou d'ulcères, boire 30 minutes avant chacun des trois repas, de l'eau argileuse (une demi cuillère à café d'argile dans un verre d'eau).

Au moment des douleurs, sucer quelques morceaux d'argile concassée et appliquer 2 heures après un cataplasme d'argile froide.

6-Ulcère gastro-duodéal¹⁹

6.1-Sémiologie

L'ulcère d'estomac est une perte de substance de la muqueuse de l'estomac formant des plaies qui, sous l'effet du suc gastrique, ont tendance à se cicatriser. Ces ulcérations apparaissent à la suite d'une irritation prolongée de la muqueuse de l'estomac. Si l'étiopathogénie est encore mal connue, elle est néanmoins corrélable avec la présence d'*Helicobacter pylori* dans 70 à 95 % des cas selon le type d'ulcère. Il existe également une augmentation de l'agression chlorhydropeptique. L'ulcère peut se révéler brutalement par un vomissement de sang. Il peut aussi se traduire lentement et insidieusement par des douleurs qui apparaissent de 1 à 3 heure(s) après les repas et se calment lorsqu'on mange. La douleur se traduit par une crampe épigastrique sourde à irradiation dorsale. Elle est comparée à une brûlure constante, plus ou moins intense. La douleur peut être calmée par les aliments. Il est favorisé par l'abus de médicaments (anti- inflammatoires surtout), l'alcool, le tabac et le stress.

6.2-Remèdes utilisant les plantes

- Avoine (*Avena sativa*)

L'efficacité de l'avoine dans cette indication n'a pas été prouvée.

Mais il est dit que mâcher des flocons d'avoine crus atténuerait les douleurs de l'estomac.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Grâce à ses vertus déjà citées dans le chapitre « gastralgie – gastrite », prendre régulièrement du jus de chou frais avant les repas.

- Consoude (*Symphytum officinale*)

Ses propriétés **émolliente**, **calmante** et **cicatrisante** expliquent son utilisation dans les affections stomacales.

Contre les ulcères, utiliser la décoction de racine de consoude.

La racine peut aussi être mâchée.

¹⁹ [Ref. 4-24-25-32-45-49]

- Huile

L'huile se déposerait sur la muqueuse de l'estomac en une fine pellicule protectrice.

Consommer 1 à 2 cuillères à soupe par jour d'huile vierge (l'huile d'amande douce ou l'huile d'arachide, ...) dans les salades.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Les propriétés sont évoquées page 19.

Elle semble aussi **combattre efficacement la surproduction de suc gastrique**. Son efficacité proviendrait à la fois de l'amidon (protection physique), des sels (pouvoir tampon), de la solanine (ralentissement des sécrétions), de petites quantités de substances atropiniques susceptibles de lui conférer des effets antisécrétoires et antispasmodiques.

Pour soulager l'estomac, extraire le jus de quelques pommes de terre crues. Aromatiser avec une cuillerée de miel pour atténuer la saveur désagréable. Boire une demi verre du breuvage 3 ou 4 fois par jour pendant 1 mois.

INTESTINS

7-Constipation²⁰

7.1-Sémiologie

La constipation est un symptôme associant un retard d'évacuation à une déshydratation des selles. Elle désigne aussi l'émission difficile de matières fécales dures, avec sensation permanente d'évacuation incomplète, malgré une fréquence normale des selles. Le symptôme de constipation sera évoqué si l'émission de matières fécales est < 3 selles par semaine chez l'adulte et le grand enfant, < 1 selle tous les 2 jours chez l'enfant de 1 à 4 ans, < 1 selle par jour, chez le nourrisson de moins de 1 an. La constipation peut être aiguë ; elle correspond dans ce cas à une modification récente et /ou brutale du transit intestinal. La constipation peut aussi être chronique ; il s'agit le plus souvent d'une constipation fonctionnelle.

²⁰ [Ref. 1-4-6-7-22-24-26-27-32-37-42-44-54]

7.2-Remèdes utilisant les plantes

- Avoine (*Avena sativa*)

L'efficacité de l'avoine dans cette indication n'a pas été prouvée.

Mais il est dit que contre la constipation, il fallait faire bouillir une poignée d'avoine et boire un litre de cette eau au cours de la journée.

Remarque : ajouter du miel ou du citron pour parfumer selon les goûts.

- Blé (*Triticum vulgare*)

Remplacer le petit déjeuner habituel par une « soupe de blé ». Moudre au moulin la valeur d'une tasse de grains de blé. Avec un tamis, enlever un peu du gros du son. Faire bouillir 5 minutes dans un demi litre d'eau. Y ajouter une cuillerée d'huile, du persil haché, de l'oignon ou du miel, ... selon les goûts.

De nombreuses spécialités contenant du son de blé et du son d'orge sont commercialisées : Actisson*, All-bran*, Celluson*, Doses-o-son*, Infibran*, Natuvit*, Pectibran*, ...

La spécialité Prunodiet* contient entre autre des fibres de blé.

- Bourdaine (*Frangula alnus*)

Les dérivés anthraquinoniques contenus dans l'écorce font de la bourdaine un laxatif puissant (mais irritant). En effet, les anthraquinones (frangulosides et glucfrangulosides) **diminuent la conductance aux chlorures, inhibent la Na^+/K^+ -ATPase** (donc l'absorption d'eau) et **stimulent le péristaltisme intestinal**.

L'écorce desséchée de bourdaine est utilisée en décoction (suivie ou non d'une macération), à raison de 1 ou 2 cuillère(s) à café dans une grande tasse d'eau, comme laxatif et purgatif.

De nombreux médicaments contenant de la bourdaine sont commercialisés : Dépuratif des Alpes*, Dragées Fuca*, Normacol à la bourdaine*,

- Chou (*Brassica oleracea*)

Une utilisation très particulière du chou contre la constipation était « d'appointer » les feuilles, les tremper dans de l'huile ou de la graisse douce, puis les enrouler. Elles étaient employées ainsi comme suppositoires.

- Frêne (*Fraxinus excelsior* et *Fraxinus angustifolia*)

Les feuilles de frêne seraient **purgatives**.

L'infusion de feuilles de frêne est un laxatif doux et efficace. Jeter dans un litre d'eau bouillante une poignée de feuilles. Laisser infuser 5 minutes. Consommer une tasse à jeun.

- Huile

Parce que l'organisme ne peut les absorber complètement, les huiles minérales (comme l'huile de paraffine) et certaines huiles végétales (comme l'huile de ricin) demeurent dans l'intestin et ont un **effet lubrifiant**, ce qui peut soulager une constipation aiguë.

Il faut toutefois faire ATTENTION, car l'huile peut nuire à l'absorption de certaines vitamines liposolubles, et provoquer un état de carence par défaut d'absorption. Il ne faut donc pas en abuser.

Le matin à jeun, prendre une cuillère à dessert d'huile vierge (l'huile de ricin est souvent citée).

Le principe purgatif de l'huile de ricin provient de l'acide ricinoléique qui n'est dégagé dans l'intestin que par l'action du suc pancréatique.

L'huile d'olive augmente la sécrétion et l'évacuation de la bile et permet donc aussi le ramollissement du bol intestinal.

Application thérapeutique en médecine officielle : on utilise l'huile de paraffine (Lubentyl*, Lansoyl*, Laxamalt*, Transitol*, Huile de paraffine*, Nujol*, ...)

- Lin (*Linum usitatissimum*)

Les graines de lin fournissent une grande quantité de mucilages et agissent mécaniquement en **augmentant le volume du bol fécal** (par effet ballast et absorbant), **en stimulant le péristaltisme intestinal, en facilitant le transport des acides biliaires jusqu'au colon**, et **par effet pansement sur la muqueuse intestinale**.

En usage interne, l'indication principale est le traitement de la constipation. Les personnes souffrant de constipation consomment des macérations et des décoctions de graines de lin.

Certains mangent à jeun, des graines de lin entières avec un peu de miel dans du vinaigre.

- Mercuriale (*Mercurialis annua*)

L'infusion est laxative.

- Persil (*Petroselinum crispum*)

Contre la constipation, les racines de persil sont utilisées comme laxatif sous forme de suppositoires.

A titre anecdotique, chatouiller l'anus avec une queue de persil huilée.

- Pruneaux (*Prunus sp.*)

Ces fruits contiennent de la cellulose qui a une action à la fois **mécanique** et **cholagogue**. La pulpe **ramollit le bol fécal** et **excite les contractions** de l'intestin grâce à l'abondance de ses matières cellulosiques.

Manger 3 à 5 pruneaux secs ou trempés, le soir avant de se coucher et/ou le matin à jeun.

Remarque : A défaut de pruneaux, les figues ou les prunes consommées de la même façon, comme fruits frais, ont un effet identique.

Applications thérapeutiques : Prunodiet*, Transi-Pass* (contenant entre autre de la purée de pruneaux et du jus concentré de figues),...

- Violette (*Viola odorata*)

Contre la constipation les queues et les feuilles de violette peuvent être utilisées sous forme de suppositoires.

7.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Eau froide

Boire un verre d'eau froide, le matin à jeun.

Faire un bain de siège matinal (y compris le bas ventre) quelques minutes dans l'eau froide.

- Chandelle

Rapporté à titre anecdotique : « Faire la chandelle tous les soirs pendant quelques mois, 2 à 3 minutes au départ puis progressivement un peu plus longtemps ».

8-Diarrhée - Colite²¹

8.1-Sémiologie

La diarrhée se traduit par l'émission trop fréquente de selles molles ou liquides.

²¹ [Ref. 1-4-6-11-12-13-14-22-24-26]

La diarrhée aiguë est le plus souvent infectieuse . Elle peut être d'origine intestinale, due à des bactéries (*E. Coli*, *Salmonella*, *Shigella*, *Yersinia*, *Klebsiella*, *Clostridium*, ...), à des virus (*Rotavirus*, *Entérovirus*, *Coronavirus*, *Adenovirus*...) ou plus rarement à des amibes ou des levures. Elle peut être d'origine parentérale (secondaire à une otite, à une méningite, à une pneumonie,...). Les diarrhées atteignent surtout les enfants (gastro-entérites), la contamination se faisant par voie orale.

La diarrhée est considérée comme chronique si elle persiste depuis plus de 6 semaines. Elle révèle de nombreuses causes qui peuvent être des affections coliques (parasitaires, infectieuses, inflammatoires, iatrogènes), des affections de l'intestin grêle ou des affections bilio-pancréatiques et endocriniennes (ex : hyperthyroïdie). La *colite* est un état inflammatoire affectant plusieurs segments ou la totalité des segments du colon. Les causes sont variées (bactériennes, parasitaires, toxiques, iatrogènes : laxatifs, antibiotiques).

La diarrhée du voyageur (« turista ») survient quelques jours après l'arrivée en zone tropicale. Les diarrhées d'origine iatrogène ne sont pas oubliées. En premier lieu, il faut penser aux antibiotiques. Une antibiothérapie favorise la multiplication et la production de germes enterotoxinogènes comme *Clostridium*, *Staphylococcus aureus*, *Shigella*,.... Outre la responsabilité des antibiotiques, il faut citer la colchicine, la cholestyramine, la digitaline, les AINS, la quinidine, l'amphotéricine B, certains antidépresseurs, les sels de lithium, les bêta bloquants, la metformine, et bien entendu, les laxatifs irritants (« maladie des laxatifs »).

8.2-Remèdes utilisant les plantes

- Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*)

Les tanins confèrent à l'aigremoine des propriétés **astringentes**.

L'infusion de feuilles est utilisée contre les diarrhées.

- Avoine (*Avena sativa*)

Le son d'avoine **absorberait l'eau** donc il régulariserait les selles et traiterait la diarrhée.

La consommation de son d'avoine est recommandée lors d'un épisode diarrhéique.

- Carotte (*Daucus carota*)

Elle est riche en sucres (glucose et saccharose), en pectines. Ces composants constituent un antidiarrhéique majeur, permettant de **réguler l'intestin** et de **cicatriser la muqueuse irritée**.

Ils sont donc considérés comme régulateurs du transit intestinal.

Lors de diarrhées, il est conseillé de manger de la purée ou de la soupe de carottes.

- Chêne (*Quercus ilex*)

Ses propriétés **astringentes** et **antiseptiques** (par les tanins) sont utilisées depuis longtemps. Contre les diarrhées, les feuilles de chêne sont consommées en décoction (décoction pendant 10 minutes).

- Chiendent (*Agropyron repens*)

Contre les diarrhées, le rhizome est employé en décoction.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Les propriétés ont déjà été citées dans le chapitre « gastralgie – gastrite » page 53.

Même si ce remède semble avoir un effet placebo, il est conseillé, pendant la nuit, d'appliquer sur le ventre 2 ou 3 feuilles de chou cru aplaties au rouleau à pâtisserie et chauffées.

- Consoude (*Symphytum officinale*)

Les propriétés **émolliente** et **cicatrisante** de la consoude permettent des applications dans les affections intestinales.

On emploie la décoction contre les diarrhées.

- Eglantier (*Rosa canina*)

Les teneurs en tanins et pectines semblent responsables de l'effet **astringent**.

On utilise le cynorrhodon en infusion à raison de 5 à 10 baies par tasse.

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

Récemment des propriétés **antibactérienne** et **antiseptique** ont été mises en évidence dans un extrait aqueux de Guimauve. La guimauve est aussi **adoucissante** et **émolliente**.

Le décocté de racine est employé contre les diarrhées et les irritations gastro-intestinales.

- Noyer (*Juglans regia*)

En raison de sa teneur en tanins, la drogue est **astringente**.

Contre les diarrhées et les coliques, absorber 250 à 750 mL par jour d'une tisane préparée par une décoction de feuilles de noyer, d'environ 15 minutes.

- Plantain majeur (*Plantago lanceolata*)

L'extrait de plantain possède des propriétés **bactériostatiques** et **bactéricides** dues à l'aglycone (aucubigénine et son dialdéhyde énolique) et l'extrait de souci est **anti-inflammatoire, antimicrobien** et **cicatrisant**.

En usage interne, les infusions de feuilles de plantain majeur sont antidiarrhéiques.

- Pommier (*Malus communis*)

La principale propriété est d'exercer sur les tissus un resserrement des fibres élastiques grâce au tanin (rôle **astringent**). De plus, la pectine contenue dans ce fruit joue une action mécanique qui **normalise les contractions musculaires** de l'intestin.

Eplucher et râper 500g à 1kg de pommes bien mûres. Manger cette préparation selon sa faim.

- Prêle (*Equisetum arvense*)

Les études actuellement réalisées ne permettent pas de déterminer son action sur le système digestif.

Mais, autrefois, l'infusion de prêle était utilisée contre les diarrhées : mettre une poignée de prêle dans un litre d'eau froide. Faire bouillir 2 minutes et laisser infuser 10 minutes. Boire à volonté.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Les propriétés ont déjà été évoquées page 20.

Contre les colites, les digestions difficiles et les putréfactions, boire une infusion de thym ou mâcher quelques tiges de thym.

Application thérapeutique : L'eau de mélisse des Carmes* contient de l'essence de thym.

- Tilleul (*Tilia sp.*)

Le tilleul est **adoucissant** et **antispasmodique**.

Contre les diarrhées et les coliques, ainsi que dans divers troubles digestifs, on emploie des infusions d'inflorescences de tilleul.

8.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Les propriétés indiquées dans le chapitre « gastrite – gastralgie » page 53 permettent également son utilisation dans les diarrhées.

Prendre le matin, un verre d'eau argileuse en mélangeant bien, de façon à absorber l'eau et toute l'argile.

- Eau de cuisson du riz

Faire bouillir pendant quelques minutes ¼ de tasse de riz dans 3 tasses d'eau. Boire le liquide ainsi obtenu.

- Sel

Le chlorure de sodium permet de limiter les pertes hydro-électrolytiques et assure la recharge hydro-électrolytique. Il diminue ainsi le risque de déshydratation engendré par les diarrhées.

Ingérer suffisamment de liquides riches en sels minéraux. Par exemple, consommer du bouillon bien salé ou de l'eau salée.

Certaines spécialités pharmaceutiques indiquées pour la réhydratation contiennent, entre autre, du chlorure de sodium : Adiaril*, GES 45*, ...

- Autre remède

Il est rapporté l'anecdote suivante : « Faire rougir une lime, la plonger dans 1L de lait et boire le liquide en 3 fois ».

9-Gaz intestinaux²²

9.1-Sémiologie

C'est un phénomène normal de la digestion des aliments. Les bactéries dans le colon s'attaquent aux substances que l'estomac et l'intestin grêle n'ont pas digérées (notamment les

²² [Ref. 1-22-24-26-32]

hydrates de carbone : sucre, amidon et fibres). L'action des bactéries sur ces hydrates de carbone produit, par fermentation, différents gaz, qui sont expulsés par le rectum. Certains aliments contribuent plus que d'autres à la formation de gaz intestinaux parce qu'ils sont plus riches en sucre, amidon ou fibres.

9.2-Remèdes utilisant les plantes

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Cf. « Gastrite–Gastralgie » pages 52 - 53.

- Fenouil (*Chamaemelum nobile*)

Cf. « Gastrite–Gastralgie » page 53.

- Poivrier (*Piper nigrum*)

Utiliser du poivre (fruit = graine du poivrier) dans les préparations culinaires.

- Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

En raison de sa teneur en huile essentielle, la drogue est utilisée comme **carminatif** et stomachique dans les troubles digestifs.

Faire infuser du romarin fleuri frais ou séché dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Boire une tasse de cette infusion après chaque repas.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Cf. « Diarrhées » page 61.

10-Vers (Ascaris, Oxyures,...)²³

10.1-Sémiologie

Les ascaris et les oxyures sont des vers nématodes qui parasitent l'intestin de l'homme. Les femelles fécondées migrent pour pondre leurs œufs au niveau de la marge anale. Alors qu'elles migrent dans les plis de l'anus, les femelles engendrent des démangeaisons qui

²³ [Ref. 11-12-14-13-20-22-24-26-27-29-30-32-37]

conduisent à se gratter la région anale (d'où l'auto infestation par manuportage). Les troubles causés par ces vers sont nombreux : troubles digestifs (vomissements, diarrhées, haleine fétide), troubles nerveux (irritabilité, mélancolie), troubles cutanés, lésions au niveau de l'anus et les organes génitaux.

10.2-Remèdes utilisant les plantes

- Absinthe (*Artemisia dracunculus*)

L'absinthe est tonique, carminative, **cholérétique, digestive et vermifuge**.

Faire macérer 30g de feuilles sèches dans 50g d'eau-de-vie pendant 24 heures, ajouter 1 litre de vin blanc et laisser macérer pendant 9 jours. Prendre 2 cuillères à soupe de ce vin avant les 2 repas principaux.

L'infusion de 5g de plante (fleurs et feuilles) pour 1 litre d'eau possède aussi des propriétés tonique et vermifuge.

- Ail (*Allium sativum*)

Le bulbe de l'ail contient une huile volatile sulfurée, l'allicine, dont la décomposition lui donne toutes ses propriétés thérapeutiques. Il a donc un effet **vermifuge** sur les oxyures et les ascaris. Ces nombreux remèdes ont pour but de lutter contre les parasites en **diminuant le niveau d'infestation**.

Laisser macérer une gousse d'ail, coupée en 2, toute la nuit dans un verre de lait. Boire cette substance le lendemain matin à jeun.

Ou bien, mettre 2 gousses d'ail dans un demi litre d'eau, couvrir et porter lentement à ébullition pendant 5 minutes. Passer et boire cette décoction le matin à jeun et le soir au coucher pendant plusieurs jours.

Les remèdes à base d'ail évoqués ci-dessous sont rapportés à titre anecdotique :Le bulbe pilé est placé dans une mousseline sur la tête de l'enfant malade.

Ou encore, en prévention ou en curatif, le « collier d'ail » formé avec 3 cayeux est placé autour du cou.

Une pochette d'ail peut aussi être portée sur soi en prévention des vers.

Le cayeux est également consommé cru, avalé ou même croqué.

Pour les cas plus graves, utiliser simultanément à la voie orale, une ceinture d'ail placée au niveau de l'estomac et administrer un cayeux d'ail par voie rectale, sous forme de suppositoires.

Remarque : Attention, le contact prolongé de l'ail avec la peau peut engendrer des irritations cutanées.

- Armoise (*Artemisia vulgaris*)

L'armoise, par ses huiles essentielles, pourrait avoir des propriétés vermifuges.

- Citron (*Citrus limon*)

Faire consommer chaque matin, pendant 16 jours, le quart d'un zeste de citron (mélangé à une cuillère de confiture). Ce remède serait efficace contre les oxyures.

- Citrouille (*Cucurbita pepo*) et Potiron (*Cucurbita maxima*)

Les cucurbitacées doivent leurs propriétés **anthelminthiques** à la présence dans ses graines de cucurbitine (acide aminé rare). Grâce à cette substance, le ver est paralysé. Il faudra ensuite un purgatif pour s'en débarrasser.

Piler les graines de citrouille ou de potiron et les mélanger avec du miel. Prendre 1 cuillère à soupe de cette préparation le matin à jeun, et renouveler 2 fois cette prise à 30 minutes d'intervalle.

- Fenouil (*Foeniculum dulce*)

Le caractère aromatique de la plante, c'est à dire les huiles essentielles qu'elle renferme, pourrait expliquer cette propriété **vermifuge**.

Le fenouil est pilé et pressé. Le jus extrait est bu.

- Fougère mâle (*Dryopteris filix-mas*)

La tige souterraine à l'état frais est un remède contre les vers intestinaux.

- Rue (*Ruta graveolens*)

Il est rapporté l'anecdote suivante : « la macération de rue était autrefois placée sur la tête mais elle n'était pas utilisée en usage interne ». En effet, la rue est toxique en interne.

- Sanguenite (*Artemisia maritima*)

Le haut de la tige et les feuilles sont utilisées en infusion. Très amère, elle se boit le matin, à jeun, sans adjonction de sucre. Elle est employée 2 ou 3 jours de suite, puis les prises

s'espacent pendant quelques semaines. L'influence lunaire est parfois évoquée : la tisane était prise durant les 3 premiers jours de la nouvelle lune.

Un mélange de tisane est aussi utilisé : sanguenite, absinthe, fenouil et fougère (mâle ?) sont portés à ébullition 15 minutes dans un demi litre d'eau. Prendre un verre à liqueur le matin à jeun, après chaque repas, et le soir au coucher. A titre anecdotique : « A la nouvelle lune, ce traitement est pris 4 jours de suite, alors qu'à la pleine lune 3 jours suffisent. Ceci est renouvelé 3 fois ».

- Sauge (*Salvia officinalis* et *Salvia pratensis*)

Ce remède relève plus d'une croyance populaire, donc d'un effet placebo, que d'une réalité thérapeutique : Les feuilles de sauge en sachets sont portées sur la poitrine.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Les graines de thym seraient **toxiques** pour les ascaris et le ténia.

L'infusion de thym est efficace contre les ascaris et les oxyures.

10.3-Remède n'utilisant pas les plantes

- Encens

Ce remède est rapporté à titre anecdotique : Placer sur le nombril de la personne à traiter un morceau de coton hydrophile, imbibé d'alcool et saupoudré d'encens. Le coton ne se décolle qu'après guérison (3 ou 4 jours).

FOIE

11-Digestion (Indigestion, crise de foie, digestion difficile)²⁴

11.1-Sémiologie

L'indigestion est un accident passager correspondant à une intolérance gastrique. Elle est souvent confondue ou assimilée à la « crise de foie ».

²⁴ [Ref. 4-6-7-8-20-22-24-26-32-34-54]

La « crise de foie » est l'ensemble des troubles digestifs qui apparaissent ordinairement après un excès de nourriture ou d'alcool : douleur sourde située sous les côtes du côté droit, sensation de trop-plein, de pesanteur, malaise généralisé, migraines, vomissements...

11.2-Remèdes utilisant les plantes

- Absinthe (*Artemisia dracunculus*)

L'infusion et le vin cités dans l'item précédent sont aussi utilisables dans les indigestions grâce aux propriétés **digestives** de l'absinthe.

- Artichaut (*Cynara scolimus*)

L'artichaut possède des propriétés **cholagogues**.

Dans la crise de foie, consommer du bouillon d'artichauts.

Application thérapeutique : Hépatonéphrol*, Elixir Spark*.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Cf. « Gastrite–Gastralgie » pages 52- 53.

- Cassis (*Ribes nigrum*)

Dans les digestions difficiles, boire des infusions de feuilles de cassis.

- Citron (*Citrus limon*)

Le citron, recouvert de son écorce, contient de nombreuses glandes remplies d'une essence. Les loges du fruit renferment un suc très acide contenant de l'acide citrique. L'essence de citron et l'acide citrique ont pour effet d'augmenter la capacité de l'organisme à éliminer les toxines, **de lutter contre les vomissements** et de stimuler les sécrétions urinaires.

Couper, sans l'éplucher, un citron non traité en rondelles. Verser dessus un litre d'eau bouillante et ajouter une cuillère à soupe de miel. Laisser infuser et boire de petites tasses du mélange tout au long de la journée. Renouveler le lendemain.

Application thérapeutique : L'eau de mélisse des Carmes* contient aussi de l'essence de citron.

- Mélisse (*Melissa officinalis*)

Les feuilles de mélisse, en infusion du soir sont **antispasmodiques, dépuratives et digestives**.

Les feuilles de mélisse récoltées avant la floraison sont mises à macérer dans l'eau de vie pendant 15 jours au moins puis filtrer. Consommer quelques gouttes de cette solution sur un sucre.

Application thérapeutique : Eau de mélisse des Carmes*, Elixir Bonjean* (contient entre autre de l'essence de mélisse).

- Menthe (*Mentha x piperita*)

Pour ses propriétés **cholérétiques** et **antispasmodiques**, la menthe est indiquée dans les troubles digestifs (dyspepsies).

L'infusion de feuilles de menthe est parfois employée en association avec le tilleul ou la verveine.

- Petite centaurée (*Centaurium erythrea*)

La sagesse populaire et l'analyse scientifique ont confirmé que cette plante stimule la digestion.

Prendre avant chaque repas 200 mL d'une tisane de sommités fleurie (10g/L – infusion de 15 min).

Remarque : il faut toutefois savoir que des vomissements et des troubles digestifs ont été observés suite à la consommation de tisane de petite centaurée.

- Sanguenite (*Artemisia maritima*)

La sanguenite est **dépurative** et **régulatrice des fonctions digestives**.

Consommer l'infusion de sanguenite plusieurs fois par jour contre les indigestions.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Cf. « Diarrhée » page 61.

- Tilleul (*Tilia sp.*)

Cf. « Diarrhée » page 61.

11.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Mettre une cuillère à café d'argile dans un verre d'eau. Laisser reposer et boire l'eau argileuse.

- Chaleur

Se coucher et maintenir une bouillotte chaude ou un coussin sur le ventre.

Chapitre 4 :

Pathologies de l'appareil
urogénital

Dans ce chapitre apparaissent les pathologies urogénitales d'origine infectieuse avec les cystites (infections bactériennes les plus fréquentes) puis les leucorrhées non physiologiques. Les pathologies non infectieuses considérées dans ce point sont l'hypertrophie prostatique présente chez plus de 50% des hommes au delà de 50 ans et les bouffées de chaleur, ménopause et douleurs des règles atteignant les femmes. Les maladies à caractère malin comme certains kystes et aménorrhées, ... ne sont pas abordées dans cette partie car elles nécessitent un suivi médical.

PATHOLOGIES INFECTIEUSES

1-Cystite – Infection urinaire²⁵

1.1-Sémiologie

Les infections urinaires sont fréquentes, en règle générale d'origine ascendante (par l'urètre), et le plus souvent liées à un bacille Gram- (*E. Coli*, *Proteus*,...) ou à un Cocci Gram+ (staphylocoque à coagulase négative, streptocoque du groupe D). Sur le plan de la pratique clinique, 2 situations très différentes sont à distinguer : les infections fébriles (pyélonéphrite aiguë) et les non fébriles (cystite).

La cystite est une infection aiguë ou chronique d'origine infectieuse, atteignant la vessie. Elle se caractérise généralement par des douleurs plus ou moins intenses, une pesanteur dans le bas-ventre, un besoin incessant d'uriner et une gêne à uriner (brûlures mictionnelles et pollakiurie). La cystite peut se compliquer en infection urinaire dite « haute » ou pyélonéphrite. Dans ce cas, l'infection intéresse le bassinet et le parenchyme rénal.

1.2-Remèdes utilisant les plantes

- Cerisier ou Griottier (*Prunus cerasus* ou *Prunus avium*)

Le pédoncule du fruit possède des propriétés **diurétique** (grâce aux tanins catéchiques, aux flavonoïdes (dihydrowogonine-7-O-glucoside) et aux sels de potassium) et **anti-inflammatoire légère**.

²⁵ [Ref. 10-11-12-13-14-19-22-24-25-26-32-44]

Il est conseillé de consommer de l'infusion de queues de cerises (pédoncule du fruit) plusieurs fois par jour.

- Chiendent (*Agropyron repens*)

Le rhizome de chiendent est un **diurétique osmotique** grâce à la tricitine, qui augmente la pression osmotique. Il est aussi **émollient** par ses mucilages et **antimicrobien** par son huile essentielle.

Le rhizome est utilisé en décoction.

- Citron (*Citrus limon*)

Le citron recouvert de son écorce contient de nombreuses glandes remplies d'une essence. Les loges du fruit renferment un suc très acide contenant de l'acide citrique. L'essence de citron et l'acide citrique **augmentent la capacité de l'organisme à éliminer les toxines** (l'huile essentielle est antimicrobienne) et sont **diurétiques**.

Il est recommandé de boire beaucoup d'eau additionnée de jus de citron.

- Cresson (*Nasturtium officinale*)

Le cresson est connu depuis longtemps pour ses propriétés **diurétiques**. Riche en iode et surtout en vitamine C, il joue donc un rôle **anti-infectieux** et anti-toxique en renforçant les défenses immunitaires.

La soupe de cresson est bue matin et soir pour combattre les cystites.

- Oignon (*Allium cepa*)

Il est apprécié depuis l'antiquité pour ses vertus anti-infectieuses. En effet, les essences sulfurées sont puissamment **antiseptiques**. De plus, l'oignon est **diurétique**.

Une compresse d'oignon appliquée sur les reins, activera leur fonction.

- Ortie (*Urtica dioica*)

L'ortie serait **diurétique** et **dépurative**. Mais, actuellement, peu de résultats d'études à ce sujet sont disponibles.

Des tisanes d'orties sont consommées régulièrement tout au long de la journée contre les infections urinaires.

- Pariétaire (*Parietaria officinalis*)

L'usage populaire actuel a seulement retenu l'action **diurétique**.

Dans les lithiases, les infections urinaires voire les coliques néphrétiques, consommer au moins 500mL par jour d'infusions de plante entière sèche (à 20g/L).

Des cataplasmes de pariétaire sont également appliqués.

- Persil (*Petroselinum hortense*)

La drogue est employée pour son effet **diurétique**, dû à l'action irritante de son huile essentielle et des flavonoïdes au niveau du parenchyme rénal. Le persil stimule le travail du rein.

Ajouter du persil haché à la soupe, aux sandwiches,...

Des tisanes de persil sont aussi bues.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Les propriétés sont évoquées page 20.

Il est également diurétique et contient des flavonoïdes (dérivés du lutéolol) susceptibles d'entraîner un relâchement des muscles lisses.

Pour combattre les infections urinaires, il est conseillé de boire régulièrement tout au long de la journée, des infusions de thym.

1.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Chaleur

La chaleur aurait un effet **décongestionnant** sur l'organisme.

Pratiquer des enveloppements chauds sur le bas ventre ou des bains de siège contre l'inflammation de la vessie.

2-Leucorrhées d'origine infectieuse²⁶

2.1-Sémiologie

Les leucorrhées sont des écoulements muqueux ou muco-purulent par les voies génitales de la femme. Elles peuvent être physiologiques ou en rapport avec une vaginite (mycosique à *Trichomonas*, gonococcique ou à germes banals (*Gardnerella vaginalis*, en particulier)). 4 caractères sont liés à leur étiologie : couleur, consistance, abondance, et parfois odeur.

Les leucorrhées physiologiques sont constituées par l'exsudat vaginal, enduit blanchâtre peu abondant, et par la glaire cervicale, particulièrement abondante en 2^{ème} partie de cycles anovulatoires.

Les leucorrhées pathologiques n'ont généralement pas l'aspect de leucorrhées physiologiques (aspect de lait caillé avec *Candida albicans*, verdâtres mousseuses et odorantes avec *Trichomonas vaginalis*, ...).

2.2-Remèdes utilisant les plantes

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Localement, la camomille romaine est reconnue comme topique **anti-inflammatoire** et **calmant**.

Il est pratiqué des injections d'infusion de camomille dans le vagin.

- Noyer (*Juglans regia*)

Dans les affections de l'utérus surtout dans les leucorrhées ou pertes blanches, la décoction de feuilles de noyer (à 60 g/L d'eau et maintenue à ébullition pendant 10 minutes) est utilisée en injection localement (douche vaginale).

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Ses propriétés ont été évoquées dans le chapitre « Cystite - Infection urinaire » page 73.

Des bains de siège de 30 minutes, à une température de 37 °C, sont faits 2 ou 3 fois par semaine, avec une décoction de thym.

²⁶ [Ref. 15-23-30-37]

3-Hypertrophie prostatique²⁷

3.1-Sémiologie

L'hypertrophie prostatique est une maladie fréquente dont l'incidence augmente avec l'âge (50 à 75 % chez les hommes de plus de 50 ans). Elle débute dès l'âge de 35 ans par l'apparition de nodules microscopiques dans le stroma autour des glandes péri-urétrales. L'hyperplasie glandulaire se développe autour de ces nodules. Le processus prend des années, évolue de façon très progressive, et tous les hommes développent une hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) s'ils vivent assez longtemps. Le mécanisme initial de l'HBP est inconnu, probablement un déséquilibre entre androgènes et oestrogènes au niveau prostatique. La quantité de dihydrotestostérone intra-prostatique paraît un élément primordial de la croissance prostatique.

Cliniquement, L'HBP entraîne des symptômes obstructifs (dysurie initiale, jet intermittent, jet faible de petit calibre, gouttes retardataires) et/ou des symptômes irritatifs (pollakiurie, impériosités).

3.2-Remèdes utilisant les plantes

- Aubépine (*Crataegus oxyacantha*) – Bourrache (*Borrago officinalis*) – Mauve (*Malva sylvestris*) - Plantain (*Plantago major* et *Plantago lanceolata*)

L'aubépine serait **astringente**. La bourrache est **émolliente** et **diurétique**. La mauve est **émolliente** et **astringente**. Le plantain est employé pour **apaiser les irritations et les inflammations**.

Les fleurs d'aubépine associées à des fleurs de bourrache, de mauve et de plantain sont bouillies et utilisées pour les bains de siège, dans les troubles prostatiques.

- Bardane (*Arctium lappa*)

La bardane serait **dépurative** et **diurétique**.

Une recette très précise nous est rapportée concernant les troubles de la prostate : une racine de bardane, 3 pincées de 2^{ème} peau de frêne, 1 cuillère à soupe de riz. Faire bouillir le tout

²⁷ [Ref. 10-19-26-32]

dans 2 litres d'eau pendant 40 minutes. La posologie est de 3 tasses à thé par jour, matin midi et soir. Faire 3 cures de 3 jours avec un arrêt de 3 jours entre chaque cure. Ce remède est, paraît-il, très fatiguant mais très efficace.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Les propriétés ont été évoquées dans l'item « Leucorrhées d'origine infectieuse » page 74.

Préparer une décoction de camomille que l'on verse dans un seau d'eau bouillante. Celui-ci sera à demi couvert par une petite planche, de façon à laisser passer la vapeur. Le malade s'y assoit, bien enveloppé d'une couverture chaude. La vapeur, en montant exerce une action chauffante et émolliente, permettant d'éliminer l'urine plus facilement.

D'autres utilisent cette même décoction directement en bain de siège.

- Prêle des champs (*Equisetum arvense*)

On lui attribue une activité **diurétique** fondée sur les composés phénoliques en général ou sur les flavonoïdes en particulier.

Faire des bains de siège avec une décoction à la prêle des champs. L'eau doit être à une température de 37°C, et il faut essayer de vider la vessie dans le bain.

- Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Les acides-phénols (flavonoïdes : lutéolol et apigénol) qu'il contient ont pour effet de **favoriser l'émission d'urine**.

Pour soulager ce mal, faire cuire une tisane de romarin (laisser infuser 50g de plantes fraîches par litre d'eau bouillante pendant 10 minutes). Boire une tasse d'infusion à chaque repas.

4-Bouffées de chaleur– Ménopause²⁸

4.1-Sémiologie

La ménopause est un arrêt naturel des règles qui résulte de la perte d'activité ovarienne . On observe une diminution des taux de progestérone et d'œstrogène. Elle survient normalement entre 45 et 55 ans. Les manifestations cliniques sont nombreuses : troubles cutanés (séborrhée, acné), troubles vasomoteurs (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes), troubles de la

²⁸ [Ref. 15-23-26-44]

sexualité (sécheresse vaginale, dyspareunie, diminution de la libido), signes psychologiques (fatigue, asthénie, irritabilité).

Les bouffées de chaleur se manifestent par une sensation soudaine et passagère de chaleur au visage, généralement accompagnée de rougeur.

4.2-Remèdes utilisant les plantes

- Alchemille (*Alchemilla vulgaris*)

En raison de la présence des tanins, l'alchemille est utilisé comme **astringent**. Aucune donnée scientifique n'a cependant été établie, confirmant son utilisation dans certaines médications gynécologiques. Elle aurait des propriétés **lutéiniques**.

La décoction d'alchemille est utilisée pour faire des bains de siège.

Remarque : Il peut aussi être ajouté de la marjolaine ou du jus d'algue à ces bains de camomille.

- Aubépine (*Crataegus laevigata*)

L'infusion de fleurs d'aubépine serait efficace contre les bouffées de chaleur d'origine ménopausique.

- Sauge (*Salvia officinalis*)

La sauge a des **propriétés oestrogéniques**. Elle permet, de plus, de **stopper la transpiration**.

Les problèmes hormonaux ou de la ménopause sont améliorés avec une légère décoction de feuille de sauge, bue le matin.

4.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Bains chauds

Il est recommandé de prendre des bains chauds prolongés au moins 1 à 2 fois par semaine. Certains ajoutent à ces bains de la camomille, de la marjolaine, du jus d'algue.

- Frictions

Elles permettent de favoriser la circulation.

Il est conseillé de se frictionner tous les jours le bas-ventre.

5-Règles – Douleurs des règles– Dysménorrhées²⁹

5.1-Sémiologie

De nombreuses femmes appréhendent l'arrivée de leurs règles, car elles donnent lieu à des spasmes très douloureux. Ces hémorragies cycliques, en provenance de l'utérus, interviennent de la puberté jusqu'à la ménopause. Quelques jours avant les règles peuvent apparaître un gonflement douloureux des seins, des troubles de l'humeur, des migraines et une légère prise de poids par rétention d'eau. Mais surtout, certaines femmes souffrent de douleurs pelviennes qui peuvent irradier vers le périnée, les lombes, le reste de l'abdomen. Les dysménorrhées ne s'observent que dans les cycles ovulatoires et sont liées à l'existence de contractions utérines douloureuses avec ischémie du myomètre. Certaines prostaglandines $F2\alpha$ augmentent la vasoconstriction et modifient la contractilité utérine. Il est vraisemblable que dans les dysménorrhées une sécrétion importante de prostaglandines $F2\alpha$ détermine l'ischémie du myomètre.

5.2-Remèdes utilisant les plantes

- Armoise (*Artemisia vulgaris*)

Emménagogue, la drogue est aussi **antispasmodique**.

Les fleurs et les sommités fleuries consommées en infusion, soulagent les règles douloureuses et favorisent leur venue.

- Bourse à pasteur (*Capsella bursa pastoris*)

La bourse à pasteur serait active dans les dysménorrhées selon un témoin.

- Figuier (*Ficus carica*)

Les feuilles fraîches en infusion (25 à 30 g/L d'eau) à raison de 2 verres par jour régularisent les règles douloureuses.

²⁹ [Ref. 1-15-22-24-26-32]

- Laitue (*Lactuca sativa* ou *Lactuca virosa*)

Elle contient une substance appelée lactucarium, ou opium de la laitue, dotée de propriétés **anti-douleur, calmante** se rapprochant de celles de l'opium, sans présenter les effets toxiques dangereux. Elle a, en particulier, le pouvoir de **calmer les contractions excessives** responsables des douleurs menstruelles.

La laitue consommée au cours des différents repas et les cataplasmes de feuilles de laitue apaisent les douleurs des règles.

- Millefeuille (*Achillea millefolium*)

La drogue est utilisée comme **décongestionnant**.

En usage interne, son nom « plante de la femme » évoque son utilisation contre les douleurs de règles.

En usage externe, la tisane de millefeuille est utilisée pour faire des bains chauds de 30 minutes, le soir juste avant le coucher.

- Ortie (*Urtica dioica*)

L'ortie joue le rôle de dépuratif sanguin. Le suc qu'elle contient **modère l'afflux de sang** en cas d'hémorragie importante.

Une décoction de racine d'orties est bue plusieurs fois dans la journée contre les douleurs des règles.

- Persil (*Petroselinum sativum*)

Le persil provoque ou régularise le flux menstruel et est **antispasmodique**. Cet effet vient de l'apiol, huile essentielle contenue dans les feuilles, les tiges et les fruits de la plante.

Contre ces maux, préparer une infusion de persil (20 à 25 g de feuilles fraîches dans un demi litre d'eau) et boire cette tisane tout au long de la journée au moment des douleurs.

- Tanaisie (*Tanacetum vulgare*)

Les sommités fleuries auraient des propriétés **emménagogues**.

- Vigne rouge (*Vitis vinifera*)

La vigne rouge a des propriétés **vitaminique P** et **astringente légère**, grâce aux oligomères proanthocyanidoliques et aux tanins catéchiques.

Il est conseillé de prendre un bain chaud pendant 20 minutes avec une décoction de feuilles de vigne.

5.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Chaleur

Des compresses d'eau chaude ou une bouillotte ou un coussin sont appliqués sur le bas-ventre.

Chapitre 5 :

Inflammation et
douleur

Quand bien même l'inflammation et la douleur sont des symptômes présents dans la plupart des maladies, elles se manifestent de manière particulièrement aiguë dans les pathologies des systèmes osseux, articulaires et musculaires. Les plus fréquentes, développées dans ce chapitre sont : les contusions, bosses, hématomes, les courbatures, douleurs musculaires et articulaires, torticolis, foulures et entorses, les crampes, les rhumatismes, arthrite, arthrose, lumbago et sciatique qui atteignent 80% de la population.

1-Contusions – Bosses – Hématomes³⁰

1.1-Sémiologie

Une contusion est une lésion traumatique produite par le choc violent d'un corps contondant, provoquant une compression des tissus sans solution de continuité de la peau. La contusion peut être légère (ecchymose simple) ou grave (avec des lésions musculaires, vasculaires, nerveuses ou viscérales).

Après un coup violent sur une partie du corps, les petits vaisseaux sanguins se rompent, libérant un peu de sang qui va former une bosse sous la peau. En cas de « bleus », la masse sanguine est étalée en surface, sans provoquer de bosse.

Un hématome est une collection de sang dans un tissu.

1.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ache (*Apium graveolens*)

L'activité est due principalement à l'huile essentielle dont l'activité **anti-inflammatoire** a été prouvée.

Les feuilles ou plantes entières d'ache sont pilées et appliquées en cataplasme sur la région douloureuse.

Il est également possible d'appliquer un pansement avec un onguent obtenu en pilant les feuilles et en les mélangeant avec du gros sel et du beurre.

- Bryone (*Bryonia cretica*)

On utilise la racine râpée en cataplasme sur les coups ou les bleus.

³⁰ [Ref. 11-12-13-14-24-26-32-34-42-50]

- Chou (*Brassica oleracea*)

Sur les entorses et les contusions, les feuilles de chou sont appliquées chaudes.

- Consoude (*Symphytum officinale*)

La consoude a des propriétés **émolliente** et **calmante** et surtout **anti-inflammatoire**.

Il est appliqué sur les contusions des emplâtres de racines de consoude broyées.

- Gui (*Viscum album*)

Il est utilisé en lavage externe la décoction de feuilles.

- Lis (*Lilium candidum*)

Le lis est le symbole de la pureté , mais aussi de guérison de « tout ce qui n'est pas sain ».

Des pétales de lis macérés dans l'huile sont appliqués sur les hématomes.

- Millefeuille (*Achillea millefolium*)

Le millefeuille est **hémostatique**, **astringent**, **décongestionnant**, **cicatrisant** et **anti-inflammatoire** (par les lactones sesquiterpéniques).

La plante fraîche écrasée, est employée en cataplasme.

L'infusion de sommités fleuries de millefeuille est utilisée pour laver les contusions.

- Pariétaire (*Parietaria diffusa*)

Pour ses propriétés émollientes et résolutives, la plante est parfois utilisée contre les contusions.

- Persil (*Petroselinum sativum*)

Le principe actif du persil est une huile essentielle à apiol et à myristicine. Ces 2 composants permettent une meilleure **dilatation des vaisseaux**.

Faire cuire dans du vin des feuilles de persil frais et les appliquer en cataplasme sur les contusions. Renouveler le cataplasme plusieurs fois par jour.

Sur les bosses, un mélange de persil et de beurre est appliqué en cataplasme. L'hématome s'atténuera lentement.

1.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Beurre

La bosse est frictionnée avec du beurre.

- Glace

Mettre immédiatement la partie blessée sous l'eau très froide, ou mieux, poser une poche de glaçons à l'endroit du choc et la maintenir.

- Pièce de monnaie

Appliquer sur la bosse une grosse pièce de monnaie et la faire tenir avec un foulard bien serré. La bosse disparaît en peu de temps.

2-Courbatures – Douleurs musculaires et articulaires – Foulures et entorses

Torticolis³¹

2.1-Sémiologie

Les courbatures sont des douleurs musculaires provoquant une sensation de fatigue extrême, dans le dos et les membres et sont dues à un effort prolongé ou à un état fébrile. On connaît 2 causes aux courbatures : les microlésions ou le défaut d'élimination d'acide lactique. Les microlésions surviennent lorsque le muscle n'est pas préparé pour une intensité ou un certain type d'effort. Il en résulte une inflammation locale qui se résorbera en quelques jours. La 2^{ème} cause des courbatures provient de la grande consommation des muscles en oxygène. Un important échange de gaz doit avoir lieu entre sang et organe. Ce dernier, produit, pour cela de l'acide lactique.

L'entorse est une torsion ou une élongation violente d'une articulation, sans luxation, qui peut entraîner la rupture d'un ligament ou de fibres musculaires voisines. Elle se caractérise par une douleur, une tuméfaction rapide et une incapacité aux mouvements.

Les foulures sont des entorses bénignes (les ligaments sont étirés et enflammés).

³¹ [Ref. 20-24-26-30-32-42-43-44]

Le torticolis est une torsion du cou avec inclinaison de la tête, s'accompagnant de douleurs musculaires et parfois de contractions. Il peut être d'origine musculaire, osseuse ou nerveuse.

2.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bardane (*Arctium lappa*)

La bardane aurait des propriétés **dépuratives** (diurétique et laxative).

Contre les courbatures, les rhumatismes et les lombalgies, faire des cataplasmes avec les feuilles de bardane sur la région douloureuse.

- Bouleau (*Betula pendula*)

Le bouleau est utilisé comme **dépuratif** (surtout en cure de printemps).

La sève de bouleau est utilisée contre les douleurs musculaires et articulaires.

- Bryone (*Bryonia cretica*)

Cf. l'item «Contusion – bosses – hématomes » page 82.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Son huile essentielle doit sa couleur bleu ciel à des traces de chamazulène qui possède des propriétés **anti-inflammatoires**. Elle est aussi sédative et **antispasmodique** (grâce à ses flavonoïdes (glucoside de l'apigénol et lutéolol).

Prendre un bain chaud additionné d'une décoction de camomille (50 g /L d'eau froide. ébullition 15 minutes) pendant 20 minutes environ.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Le chou en cataplasme atténuerait le mal lié à des problèmes d'articulations et des congestions diverses.

- Consoude (*Symphytum officinale*)

Cf. le chapitre sur « Contusions – Bosses – Hématomes » page 83.

- Reine des prés (*Filipendula ulmaria*)

Grâce au monotropitoside, à la spiréine et à l'aldéhyde salicylique, la reine des prés a un effet aspirine-like c'est à dire **anti-inflammatoire**, **analgésique**, antipyrétique. Elle est aussi **diurétique**.

L'infusion de feuilles ou de plantes entières est utilisée contre les douleurs articulaires et musculaires, et comme antirhumatismal (pratique courante au début du XX siècle).

Il est aussi possible de faire des cataplasmes chauds avec les fleurs infusées. Les étaler sur un linge puis poser sur l'articulation douloureuse.

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

L'argile est utilisée dans ce cas pour sa capacité à **enrayer l'état congestif**, mais aussi pour sa qualité à durcir en refroidissant, servant ainsi de contention.

Appliquer des cataplasmes d'argile et les renouveler tout au long de la journée.

- Eau chaude

L'eau chaude a un **effet de détente** sur la musculature.

Contre les courbatures et les douleurs musculaires, verser de l'eau chaude sur un linge et l'appliquer sur la partie endolorie.

- Eau froide ou glace

Le froid provoque une **rétraction** rapide des muscles et des ligaments.

Contre les foulures et les entorses, et aussitôt un traumatisme, poser, sur l'articulation douloureuse, un glaçon ou faire couler un filet d'eau froide dessus pendant quelques minutes.

- Huile

La principale indication de l'huile consiste à **relâcher les tissus enflammés** et à **diminuer la douleur**.

Masser doucement pendant un moment avec de l'huile, puis mettre un bandage toute la nuit.

- Sel

Baigner la zone douloureuse dans de l'eau salée.

3-Crampe³²

3.1-Sémiologie

Une crampe est une contraction douloureuse d'un muscle, soudaine, intense, involontaire et passagère d'une partie ou de la totalité d'un muscle. Elles surviennent surtout la nuit ou lors d'un effort intense (sport) et sont causées dans la plupart des cas, par une mauvaise position ou la compression d'un nerf. De nombreux facteurs sont connus pour favoriser la survenue des crampes : grossesse, déshydratation, dialyse, abus d'excitants, froid,... Il se pourrait que les crampes surviennent chez les sujets carencés en calcium et/ou magnésium.

3.2-Remèdes utilisant les plantes

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Les propriétés ont été citées dans l'item précédent, page 85.

Masser le muscle contracté avec un peu d'huile dans laquelle auront macéré, au bain-marie, des fleurs de camomille.

- Ortie (*Urtica dioica*)

L'ortie est **tonique** et **diurétique**. Cependant, son usage en médecine traditionnelle contre les crampes reste inexpliqué.

Il est conseillé de frictionner la partie douloureuse avec une décoction d'orties et de consommer des soupes à l'ortie.

3.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Savon de Marseille

Il est rapporté l'anecdote suivante : « En prévention des crampes, mettre au fond du lit un morceau de véritable savon de Marseille ».

Pour soulager une crampe, envelopper dans un linge fin, un morceau de savon de Marseille et frotter l'endroit de la crampe, pour, paraît-il, augmenter la chaleur dégagée par l'organisme, et ainsi éliminer certaines toxines par la transpiration.

³² [Ref. 24-26-32-34-44]

4- Rhumatismes – Arthrite –Arthrose– Lumbago - Sciatique³³

4.1-Sémiologie

L'arthrite se présente comme une affection articulaire d'origine inflammatoire aiguë. Cette maladie rhumatismale affecte toutes les articulations, notamment les coudes, les genoux, les poignets et les chevilles, les hanches, la colonne vertébrale, les doigts et les pieds. Les formes les plus répandues d'arthrite sont l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrite infectieuse, l'arthrite juvénile, la goutte, le rhumatisme psoriasique, le lupus érythémateux disséminé.

L'arthrose est une arthropathie chronique dégénérative, non inflammatoire, douloureuse et déformante. Cette maladie du cartilage (rhumatismale) s'altère progressivement avec l'âge : des petits fragments se détachent, constituent des corps étrangers libres dans l'articulation, qui deviennent sources d'inflammation. Le cartilage s'use progressivement. Les os frottent alors l'un sur l'autre. Des excroissances osseuses anormales se développent, accentuant les phénomènes douloureux. Toutes les articulations peuvent être touchées, mais les articulations les plus atteintes sont les hanches, les genoux, les mains et la colonne vertébrale. Elle est favorisée par des facteurs génétiques. Il y a un déséquilibre entre la synthèse et la dégradation de la matrice, et ce au profit du catabolisme. Cette affection dégénérative entraîne des douleurs dans et autour de l'articulation, une sensation de raideur, des déformations et une perte de mobilité.

Le terme « rhumatisme » est utilisé en terminologie populaire pour décrire les pathologies évoquées ci-dessus : « douleur aux articulations, raideur et perte de mobilité ».

Le lumbago et la sciatique n'étant pourtant pas d'origine rhumatismale, entraînent l'utilisation de remèdes semblables à ceux employés dans les rhumatismes. Le lumbago se caractérise par une douleur vive, d'apparition soudaine, de siège lombaire, souvent consécutive à un effort, généralement en rapport avec une lésion discale ou avec une entorse des articulations vertébrales. La sciatique est une inflammation ou une compression douloureuse du nerf sciatique, caractérisée par des paresthésies de la cuisse et de la jambe pouvant atteindre le pied. Il existe des points douloureux sur le trajet du nerf et parfois une atrophie musculaire. La douleur est déclenchée par la mise en charge.

³³ [Ref. 1-5-6-7-8-10-11-12-13-14-20-22-24-25-26-30-32-37-42]

4.2-Remèdes utilisant les plantes

- Absinthe (*Artemisia absinthium*)

Elle a des propriétés **analgésique** et **anti-inflammatoire légère**.

L'absinthe est indiquée dans les sciatiques.

- Ail (*Allium sativum*)

Parmi ses nombreuses propriétés, l'ail favorise **l'élimination des toxines**, permettant ainsi de **diminuer la congestion** causée par une inflammation locale. Il est **rubéfiant**.

L'huile permet de relâcher les tissus les tissus enflammés et diminuer la douleur.

Un onguent obtenu en broyant ensemble de l'ail et de l'huile et utilisé en friction soulager la douleur.

- Bardane (*Arctium lappa*)

Cf. « Courbatures – douleurs articulaires et musculaires – entorses et foulures » page 85.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Cf. « Courbatures – douleurs articulaires et musculaires – entorses et foulures » page 85.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Le chou contient une essence sulfurée qui **atténue les douleurs rhumatismales**.

Appliquer des feuilles de chou très chaudes sur les rhumatismes : Passe des feuilles de chou pomme, rapidement à la poêle sèche, d'un côté et de l'autre, et les appliquer toute la nuit sur la partie douloureuse.

Il est également possible d'envelopper le membre atteint de rhumatismes dans des feuilles de chou rouge ; des briques chaudes pouvant être posées dessus.

Enfin, une autre utilisation consiste à appliquer des feuilles de chou enduites de graisse de porc, après avoir frictionné la partie douloureuse.

- Frêne (*Fraxinus excelsior* et *Fraxinus angustifolia*)

La décoction est utilisée contre les rhumatismes.

- Géranium herbe à Robert (*Geranium robertianum*)

Broyer ou piler le géranium, afin d'en extraire le jus. La plante est ensuite posé dans une gaze et utilis e en compresse sur la partie douloureuse.

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

En usage externe, la racine de guimauve est **anti-inflammatoire**.

La racine de guimauve est bouillie, la pulpe est extraite et pil e avec de la « graisse de porc » jusqu'à consistance d'un onguent. Appliquer en cataplasme chaud sur la partie douloureuse.

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

La joubarbe est **anti-inflammatoire**.

Un cataplasme de joubarbe est appliqué sur les rhumatismes et calme les douleurs sciatiques.

- Laitue (*Lactuca sativa* ou *Lactuca virosa*)

Elle contient une substance appel e lactucarium, ou opium de la laitue, dot e de propriétés **anti-douleur, calmante** se rapprochant de celles de l'opium, sans présenter les effets toxiques dangereux.

La laitue est consomm e au cours des différents repas ou utilis e en cataplasmes

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Ses feuilles contiennent plusieurs saponosides, dont l'h r dine qui **resserre les vaisseaux, lutte contre les spasmes, calme le phénomène inflammatoire et atténue la douleur**.

Les feuilles, ramollies dans l'eau , sont pos es en cataplasme. Renouveler dès qu'elles commencent à sécher.

- Lin (*Linum usitatissimum*)

Les graines de lin sont employ es pour leurs propriétés ** mollientes** dans les inflammations.

Il est fait des cataplasmes de graines de lin.

- Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*)

Sa graine, le marron d'inde, doit ses propriétés à l'aescine et aux flavonoïdes (quercétol et kaempférol). Elle **lutte contre l'inflammation et les o d mes** (anti-inflammatoire et phl botonique).

Son emploi est tout à fait irrationnel, puisqu'il est placé dans la poche. Dans certains cas, le nombre de marrons a son importance (le nombre de 3 est souvent cité). Alors placebo ou efficacité !!!

- Moutarde (*Sinapis alba*)

Les préparations à base de moutarde sont employées comme **révulsif**.

Utilisation de sinapismes faits avec de la moutarde et du levain, en proportion égale, sur la partie atteinte.

Applications thérapeutiques : Pneumoplasme*, Sinapismes Rigollot*.

- Ortie (*Urtica dioica*)

Cf. « crampes » page 87.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Cf. propriétés page 19.

Contre les rhumatismes, au même titre que les marrons d'Inde, la pomme de terre est placée dans la poche. Elle est remplacée lorsqu'elle est desséchée.

Le matin, prendre un demi verre de jus de pomme de terre râpée ou pressée.

- Reine des prés (*Filipendula ulmaria*)

Cf. « courbatures – douleurs articulaires et musculaires – foulures et entorses » page 86.

- Saule (*Salix sp.*)

Grâce à ses dérivés salicylés (salicoside, salicortine) le saule est **analgésique, anti-inflammatoire**, antipyrétique (effet aspirine-like).

On emploie des feuilles de saule en infusion, ou plus souvent l'écorce en décoction.

Application thérapeutique : Feuilles de saule emplâtre*

- Tamier (*Tamus communis*)

On frotte la racine coupée sur les parties douloureuses des rhumatismes. A titre d'illustration anecdotique un camelot le vendait encore sur le marché de Jard-sur-mer dans les années 1990, exhibant des centaines de lettres de prétendus clients satisfaits.

4.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Appliquer sur les zones douloureuses 3 cataplasmes par jour d'argile.

Pendant 3 semaines, faire une cure d'eau argileuse. Le soir, verser 1 cuillère à café d'argile en poudre dans un demi verre d'eau froide. Le matin à jeun, remuer la solution et boire l'eau et l'argile.

- Huile

Cf. « Courbatures – douleurs articulaires et musculaires – foulures et entorses » page 86.

- Peau de chat sauvage

A titre d'anecdote, il est rapporté : « contre les rhumatismes, se frotter avec une peau de chat sauvage ».

Remarque : ATTENTION, il existe un risque de transmission d'agents pathogènes.

- Peau de lièvre

Pour soulager les sciaticques, placer sur le mal la peau toute chaude d'un lièvre.

Remarque : Comme le point précédent, en dehors de l'aspect « chaud » qui pourrait soulager les douleurs rhumatismales, l'efficacité de ce remède est douteuse.

- Vinaigre

Le vinaigre résulte de la transformation de l'éthanol en acide acétique par oxydation. Son mélange avec le miel est prétendu nettoyer les toxines accumulées dans les articulations en entraînant leur inflammation, d'où l'utilisation dans cette indication.

Par exemple, le matin, boire un mélange de vinaigre et de miel dans un grand verre d'eau tiède.

Remarque : ATTENTION, de part son acidité le vinaigre est caustique. Son application sur les brûlures peut donc « creuser » la plaie.

Chapitre 6 :

Pathologies cutanées

Les maladies dermatologiques concernent l'ensemble de la population, du nouveau-né à la personne âgée.

Ce document répertorie les problèmes infectieux, tels que les abcès, furoncles, panaris, l'acné (présente chez 80% des adolescents) et les lésions, particulièrement les brûlures et coups de soleil, les dartres et eczéma, les engelures, gerçures, crevasses, les piqûres d'insectes et d'orties. La fin du chapitre développe les hyperkératoses : verrue, cor, durillon.

D'autres pathologies auraient pu être abordées comme les mycoses, l'urticaire, le zona, l'hyperhydrose, l'alopécie mais très peu de remèdes sont disponibles pour les soigner.

1-Abcès – Furoncle – Panaris³⁴

1.1-Sémiologie

L'abcès est l'accumulation de pus dans une cavité formée par un tissu refoulé et tuméfié. Un abcès est toujours la conséquence d'une inflammation, qui peut être due à des causes multiples : bactéries (staphylocoques, streptocoques, colibacilles, ...), présence de corps étrangers (bois, fer, ...), problèmes osseux (ostéite), ...

Le furoncle est l'inflammation d'un follicule pilo-sébacé et de la peau avoisinante. Il est en général causé par une bactérie, le staphylocoque doré. Le furoncle débute par une induration douloureuse de l'orifice pileux. Il s'élargit, s'épaissit, devient douloureux ; la peau est rouge, fine, luisante. Le furoncle siège surtout sur les zones de frottement (dos, épaules, cuisses, fesses,...).

Le panaris est l'inflammation aiguë, phlegmoneuse d'un doigt, en particulier au niveau de la 3^{ème} phalange (près de l'ongle). Elle peut être superficielle (sous-cutanée) ou profonde (ostéo-périostique). Les causes peuvent en être multiples : blessures légères avec un instrument sale, piqûres, échardes, écorchures, traumatisme entraînant une plaie.

1.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bardane (*Arctium lappa*)

Les recherches modernes ont mis l'accent sur les propriétés **antibactérienne** (notamment vis à vis de certains germes Gram+) et **antifongique** de la bardane.

³⁴ [Ref. 11-12-13-14-20-24-25-26-32-35-37-42]

La partie utilisée est la feuille fraîche préalablement lavée et directement appliquée sur la partie malade.

Les feuilles sont aussi portées à ébullition. Le jus obtenu sert à laver la peau tandis qu'on enveloppe d'une feuille la partie à soigner (3 fois par semaine pendant 2 semaines).

- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

Les études scientifiques n'ont jamais démontré son efficacité dans le traitement des plaies.

Dans les affections de la peau, on applique un cataplasme de 2 ou 3 feuilles de bouillon blanc pendant une demi journée. La feuille est enroulée sur un furoncle pour retirer le pus.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Les propriétés sont exposées page 17.

Contre les abcès, la feuille de chou, graissée à la graisse de porc, est appliquée sur la plaie (Les corps gras évitent juste l'adhésion de la feuille sur la lésion).

- Citrouille (*Cucurbita pepo*)

La citrouille a des propriétés **émollientes**.

Les emplâtres de pulpe de citrouille sont utilisés pour faire « mûrir » les abcès.

- Fougère

Elle est recommandée pour guérir les furoncles. D'abord, brûler une branche de fougère jusqu'à l'obtention de cendres. On mélange celle-ci à de la graisse pour obtenir un onguent qu'on applique sur les furoncles.

- Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)

Le lierre terrestre a des propriétés **résolutives** et **détersives**.

Le lierre terrestre est pilé et mélangé à du beurre frais pour être posé en emplâtre sur les panaris.

- Lin (*Linum usitatissimum*)

Son emploi en usage externe s'explique par ses propriétés **émollientes**.

Elle hâte la maturité et l'éclosion de l'abcès.

Contre les inflammations cutanées et les abcès, faire des cataplasmes de graines de lin « pour faire mûrir l'abcès ».

- Lis (*Lilium candidum*)

Le lis est un excellent **antiseptique** et un **calmant** assez puissant car il agit sur la peau en arrêtant la prolifération des bactéries.

Faire cuire, sous la cendre, des petits morceaux d'oignons de lis. Les déposer ensuite sur le panaris ou l'abcès.

Pour guérir les abcès, recouvrir les lésions de pétales de lis marinés dans l'eau-de-vie.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

En usage externe, des effets **anti-inflammatoire** et **antibactérien**, principalement attribués à l'hyperforine, ont été démontrés, tandis que l'hypéricine possède un pouvoir **antiviral**.

Cueillir le millepertuis le matin de la St Jean et le mettre à macérer dans l'huile (l'huile de noix est citée). Utiliser le macérat obtenu en lavage des plaies et des abcès.

- Oignon (*Allium cepa*)

Il contient des sels, une essence, des composés soufrés organiques et des enzymes (oxydases, diastases) capables de dissoudre certaines substances à leur contact. Les différents composants confèrent à l'oignon diverses propriétés : **anti-inflammatoire léger, antiseptiques**.

Cuire l'oignon dans la cendre, enlever le cœur et coiffer le furoncle avec l'oignon. Ce cataplasme est ainsi maintenu en place pendant une nuit entière. Le matin, le pus est, paraît-il, sorti.

En plus, éventuellement, faire en même temps, une cure de vin d'oignon (100 g d'oignons hachés par litre de vin, macérés pendant 48h. Filtrer). Boire un verre de ce vin tous les matins à jeun.

- Plantain (*Plantago major* et *Plantago lanceolata*)

Les feuilles sont **émollientes, anti-inflammatoires** et **cicatrisantes**. L'effet **antibactérien** est principalement dû à l'aucubigénine.

Les feuilles fraîches sont appliquées en cataplasme sur les plaies, coupures et furoncles. Elles « videraient » les abcès et accéléreraient la guérison .

- Poireau (*Allium porum*)

Empêchant le développement de certaines infections bénignes, il est considéré comme **antiseptique léger**.

Appliquer une feuille de poireau cuite et tiède sur l'abcès ou le panaris. Renouveler au besoin l'opération plusieurs fois par jour jusqu'à ce que l'abcès soit bien mûr.

1.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Escargots

Mettre sur les panaris des escargots écrasés vivants.

- Lait et mie de pain

L'acide lactique concentré avec les ferments lactiques, a un effet **désinfectant**.

Faire bouillir du lait et tremper de la mie de pain avec du lait bouilli. Appliquer cette mixture sur le mal. Le pus s'évacue et la plaie se cicatrise.

Ce remède est aussi utilisé dans le traitement des ongles incarnés.

- Levain

Pour faire mûrir un abcès, mettre sur le mal du levain frais.

- Savon de Marseille

Le savon de Marseille est **antiseptique** car il permet l'élimination de certains germes.

Faire dissoudre du savon de Marseille pur dans de l'eau chaude, presque à saturation. Baigner la partie malade dans l'eau qui continue à chauffer, le plus longtemps possible et à la température la plus élevée qui pourra être supportée, cela plusieurs fois par jour. Le pus est expulsé plus facilement, en quelques jours (2 à 7) et les souffrances sont ainsi atténuées.

2-Acné³⁵

2.1-Sémiologie

L'acné est une dermatose fréquente à la puberté. Elle est due à l'inflammation des follicules pilo-sébacés. Souvent bénigne, elle touche environ 80% des adolescents.

L'acné est une maladie d'étiologie plurifactorielle, probablement liée à une prédisposition génétique, aggravée à la fois par une hyperséborrhée, dont la production est sous contrôle hormonal, et la présence d'une prolifération microbienne anaérobie. La dermatose se traduit par la formation de comédons ouverts (points blancs), de papules (secondaires à l'inflammation du micro-kyste), de pustules, de nodules inflammatoires, de kystes superficiels remplis de pus et, dans les formes extrêmes, de poches creusantes et profondes, inflammatoires et parfois purulentes.

Elle se localise le plus souvent sur le visage, les faces latérales du cou, parfois les épaules, le décolleté, le dos. L'évolution est habituellement favorable avec des rémissions spontanées vers l'âge de 20 ans.

Plus rarement, il existe aussi l'acné du nourrisson, des acnés d'origine externe (provoquées par des huiles minérales, pétrole, goudron de houille, insecticides, huiles grasses de cuisine, ...), et des acnés d'origine iatrogène (corticoïdes, sels de lithium, vitamine B12, antituberculeux, hormones thyroïdiennes et certains antidépresseurs).

2.2-Remèdes utilisant les plantes

- Chêne (*Quercus robur*)

L'écorce de chêne a des propriétés **astringente** et **antiseptique**.

En usage externe, la décoction d'écorce de chêne est utilisée en lotion contre l'acné.

- Citron (*Citrus limon*)

Le citron contient des acide citrique et malique, des citrates de calcium ainsi que des dérivés flavoniques. Ces molécules possèdent des propriétés **anti-inflammatoires**. Ces substances légèrement acides **favorisent les sécrétions de la peau et permettent d'évacuer les glandes sébacées**.

³⁵ [Ref.1-4-26-30-32-35-42]

Préparer une lotion corporelle en mélangeant le jus d'un citron et le jus d'une tomate avec une petite quantité de glycérine. Agiter fermement jusqu'à obtention d'une émulsion. Appliquer sur les boutons d'acné en massages circulaires une fois par jour.

- Noyer (*Juglans regia*)

En raison de sa teneur en tanin, la drogue **astringente** est utilisée en usage externe pour les problèmes dermatologiques comme l'acné et l'eczéma. La juglone et l'huile essentielle sont antifongiques et **bactéricides**.

Faire une infusion de feuilles de noyer (20 à 30 g /L d'eau). Cette infusion, tonifiante et dépurative, peut être bue ou appliquée en massage.

De l'huile de noix peut également être appliquée sur les boutons d'acné.

- Oseille (*Rumex acetosa*)

Elle contient de l'acide oxalique, de la vitamine C et du bioxalate de potassium qui **favorisent les sécrétions de la peau et permet d'évacuer les glandes sébacées**

Appliquer des feuilles d'oseille froissées sur le visage à l'endroit des boutons. Garder-les environ 15 minutes. Rincer ensuite délicatement le visage. Alternier ce traitement chaque jour avec des rondelles de tomates (ci-dessous), à raison de 2 applications journalières (matin et soir).

- Souci (*Calendula officinalis*)

Les fleurs de souci ont un pouvoir **cicatrisant, adoucissant et antiseptique** qui s'associent aux vertus **antiseptiques** de l'alcool.

Faire macérer les fleurs dans l'alcool. Dès les premiers signes de l'apparition d'un bouton, badigeonner-le avec l'extrait obtenu.

L'infusion de fleurs de souci peut être utilisée de la même manière.

Application thérapeutique : Pommade au Calendula*.

- Tomate (*Solanum lycopersicum*)

La tomate est riche en sels acides (citrates, tartrates, malates) qui **favorisent les sécrétions de la peau et permettent d'évacuer les glandes sébacées**. De plus, elle contient de nombreuses vitamines (A, B3 ou PP, B5, B6, B8 ou H1, C) qui agissent sur la peau par leur **action anti-infectieuse, cicatrisante et antitoxique**.

Couper une tomate en fines tranches et appliquer-les sur le visage, à l'endroit des boutons. Garder-les environ 15 minutes. Rincer ensuite délicatement le visage. Alternier ce traitement chaque jour avec des feuilles d'oseille (ci-dessus), à raison de 2 applications journalières (matin et soir).

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

▪ Argile

L'argile est une terre constituée de silice et d'alumine. Ce mélange permet d'**assécher** et de désodoriser les plaies. L'alumine **lutte** de surcroît **contre l'infection** et est **astringente**, notamment du tissu conjonctif cutané et vasculaire, qui favorise l'intégrité de la paroi artérielle. Elle possède un pouvoir **absorbant** vis à vis de l'humidité et des substances actives. Préparer une pâte faite d'argile et d'eau et badigeonner les points infectés et laisser sécher. Retirer l'argile en rinçant à l'eau pure puis appliquer une lotion de jus de citron. Le matin, à jeun, boire de l'eau argileuse, préparée la veille au soir, pour, paraît-il, purifier l'organisme.

3-Brûlure – Coup de soleil³⁶

3.1-Sémiologie

Les brûlures sont des lésions produites par la chaleur ou par les substances dites à risque, sous ses différentes formes. Selon l'intensité des lésions, on distingue 3 degrés. Les brûlures du premier degré se caractérisent par un érythème douloureux (douleur « cuisante ») qui blêmit à la pression. Les brûlures du deuxième degré se manifestent aussi par un érythème douloureux mais associé à des phlyctènes (bulles ou vésicules formées par un soulèvement circonscrit de l'épiderme, renfermant généralement un liquide séreux). S'il y a atteinte des couches profondes, la peau est sèche, blanche avec des taches rouge-violacées. Les brûlures du 3^{ème} degré sont graves. La peau est indolore, blanche ou noire, les bulles se compliquent de nécrose du derme et parfois des tissus sous-jacents.

³⁶ [Ref. 6-11-12-13-14-2426-32-37-42-43-44-49-51-52]

Le coup de soleil (ou érythème solaire) est une brûlure caractérisée par un érythème et survenant après une exposition prolongée au soleil. Le coup de soleil est la réaction normale de photo-toxicité apparaissant sur les zones exposées. Ses caractères dépendent de plusieurs facteurs (force du soleil, durée d'exposition, phototype, ...).

3.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

Cf. « Abcès – furoncle – panaris » page 95.

- Buis (*Buxus sempervirens*)

Sur les brûlures, appliquer des compresses imbibées d'une macération de buis commun (le buis aurait des propriétés désinfectantes et cicatrisantes).

- Chou (*Brassica oleracea*)

Cf. « Abcès – furoncle – panaris » page 95.

- Consoude (*Symphytum officinale*)

L'allantoïne constitue un des principes actifs de la drogue, responsable de **la régénération tissulaire**. L'acide rosmarinique est responsable de l'effet **anti-inflammatoire**. Les saponosides triterpéniques des racines sont **antibactériens**. Les propriétés **cicatrisante** et astringente sont mises à profit dans le traitement des plaies, blessures, coupures, gerçures et brûlures.

La racine de consoude est finement broyée ou encore grattée comme la chapelure, pour saupoudrer la blessure. La pulpe élastique qui s'écoule de la racine fraîche est particulièrement appliquée sur les coupures et les gerçures. Boire, en plus, une décoction de racines ou de feuilles de consoude.

- Fruits riches en eau : concombre, melon, tomates ...

L'effet rafraîchissant de ces fruits apaise la douleur. De plus, la pulpe du melon (*Cucumis melo* - Cucurbitacées) est adoucissante dans le cas d'inflammation. Les graines sont riches en acides gras (acide oléique et linoléique) qui permettent d'**assouplir la peau** et d'avoir une forte action **anti-inflammatoire**.

Pour calmer la douleur et empêcher la formation de cloques, appliquer la pulpe de ces fruits ou des rondelles.

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

Elle a des pouvoirs **anti-inflammatoire**, **astringent** et détersif.

On applique des cataplasmes de feuilles fraîches pilées.

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

L'efficacité de la drogue est suffisamment prouvée : les hédérasaponines sont **antimycosiques**, **antibactériennes**. Les effets antibactériens, **analgésiques** et sédatifs du faltarinol ont été prouvés. Une activité **anti-oedémateuse** a été constatée.

On en fait un onguent (formule non déterminée) contre les brûlures.

On applique aussi la feuille fraîche.

- Lis (*Lilium candidum*)

Les propriétés ont déjà été mentionnées dans le chapitre « Abscess – furuncle – panaris ».

Les pétales sont macérés dans l'huile.

Une méthode de préparation plus élaborée consiste à prendre des pétales bien blancs, les disposer dans un récipient, les saupoudrer de sucre pilé, les humecter d'huile d'olive, et laisser macérer pendant 48h en ayant soin de les remuer de temps en temps. Puis les couvrir d'eau-de-vie. Appliquer 2 ou 3 feuilles sur la partie lésée, et recouvrir ou non d'un bandage.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Les propriétés ont déjà été mentionnées dans le chapitre « Abscess – furuncle – panaris ».

L'huile de millepertuis obtenue par macération des sommités fleuries (cueillies de préférence le matin de la St Jean) dans l'huile d'olive ou de noix, est employée contre les brûlures, coupures et plaies. Cette macération peut être portée au bain-marie pendant 1 à 2 heures.

- Ortie (*Urtica dioica*)

L'ortie est utilisée pour ses propriétés **diurétiques** dans les oedèmes (suite à coup de soleil et brûlures).

L'ortie pressée est appliquée sur les parties atteintes.

Les fleurs d'orties sont consommées en infusion.

L'oedème disparaît avec apparition de petites cloques remplies d'eau.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Les propriétés sont exposées page 19.

Souvent citée, la pomme de terre râpée est employée en cataplasme sur les brûlures et également sur les coups de soleil.

- Souci (*Calendula officinalis*)

Cf. « Acné » page 99.

3.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

En plus des effets de l'argile déjà cités dans l'item « acné », l'argile élimine les risques d'infection et absorbe toutes les impuretés pouvant se trouver dans la brûlure. Elle élimine aussi les cellules détruites et favorise la reconstitution cellulaire.

Immédiatement après l'incident, recouvrir d'une fine gaze et appliquer dessus un cataplasme d'argile pendant une heure. Si la douleur persiste, le changer plus souvent.

- Cire blanche et huile

Faire bouillir de la cire blanche et de l'huile, laisser refroidir, puis placer cette pommade sur la brûlure.

- Crottes de mouton

Ce remède est rapporté à titre anecdotique est très farfelu voire dangereux : « Chauffées dans une poêle, les crottes de mouton sont un excellent remède contre les accidents du feu ».

Remarque : Il est important de rappeler que les brûlures nécessitent des conditions d'asepsie (pansements, soins, ...).

- Œuf

Etendre sur la partie endolorie, un blanc d'œuf battu en neige. La douleur s'atténuera immédiatement.

- Lait

L'acide lactique concentré ainsi que les ferments lactiques, ont un effet **désinfectant**.

Poser une compresse de lait bouilli sur la zone affectée.

- Miel

Le miel est considéré comme **émollient** : il « relâche » les tissus enflammés. L'acide formique du miel est un acide naturel qui s'avère être un **antiseptique** très puissant. L'effet **cicatrisant** du miel serait bien établi.

Enduire la brûlure de miel. Cela stoppe immédiatement la douleur provoquée par le contact de l'air. On peut ajouter une gaze ou un pansement pour que ça ne colle pas.

- Vinaigre

Le vinaigre soulage les coups de soleil et l'irritation de la peau en **assouplissant les tissus**.

Baigner la région brûlée dans un bain d'eau additionnée de quelques gouttes de vinaigre. (Ce remède calmerait la douleur et éviterait les cloques).

Remarque : les rondelles de citron auraient exactement le même effet.

ATTENTION, il y a un risque d'irritation supplémentaire. En effet l'acide acétique du vinaigre et l'acide citrique et la vitamine C du citron provoquent des brûlures chimiques.

- Yaourt

Le yaourt contient une grande quantité de protéines, des vitamines et des minéraux. C'est un **hydratant naturel**. Il contient des bactéries actives qui peuvent aider à **combattre les infections**.

En cas de coup de soleil léger, badigeonner de yaourt l'endroit de la brûlure. Laisser sécher environ 15 minutes, puis laver doucement avec de l'eau.

4-Coupure - Plaie³⁷

4.1-Sémiologie

Une coupure non profonde est une incision provoquée par un instrument tranchant.

Une plaie est un défaut de continuité des tissus , provoqué par une cause externe (traumatisme, intervention chirurgicale, ...).

³⁷ [Ref. 5-6-7-8-11-12-13-14-20-24-26-30-37-43-52]

4.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ache (*Apium graveolens*)

L'activité **anti-inflammatoire** a été prouvée et est principalement due à l'huile essentielle.

Le jus **accélère la cicatrisation** car il est riche en vitamine A.

L'ache aussi appelée céleri sauvage est pilée, feuilles ou plantes entières et appliquée en cataplasme sur la région douloureuse. Ce remède est aussi utilisé sur les engelures. Cette coutume était assez utilisée au début du XX^{ème} siècle mais semble abandonnée aujourd'hui.

- Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*)

Astringent doux par voie interne et externe, elle est indiquée dans les inflammations légères et superficielles de la peau.

Utiliser sur les plaies la décoction de plantes entières.

- Ail (*Allium sativum*)

L'ail est antibactérien et favoriserait « l'**élimination des toxines** », permettant de **diminuer la congestion** causée par une inflammation locale.

Appliquer de l'ail haché sur les plaies, les blessures et les piqûres d'insectes.

- Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

L'infusion d'aubépine est employée pour le lavage et la désinfection des plaies. Cependant, le rôle est incertain pour cet usage.

- Bardane (*Arctium lappa*)

Cf. « Abcès – furoncle – panaris » page 94-95.

- Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*)

La présence d'un peptide à activité **hémostatique** a été décrite. La bourse à pasteur est aussi douée de propriétés **astringentes**.

Utiliser la plante fraîche en cataplasme.

Ou encore, couper la plante entière avec ses racines et la mettre dans un bocal. Recouvrir d'alcool. Bien fermer le bocal et mettre au soleil pendant 3 semaines. Filtrer et couper à moitié avec de l'eau bouillie.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Elle a de puissants effets **anti-inflammatoire** et **antibactérien** grâce aux lactones sesquiterpéniques, conférant à la drogue ses propriétés vulnéraires. Les traces de chamazulène qu'elle contient lui confèrent plusieurs propriétés : **lutter contre les démangeaisons, calmer les irritations et la douleur**.

Laver les blessures et les plaies avec une infusion de fleurs de camomille.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Cf. « abcès – furoncle – panaris » page 95.

Sur les plaies, faire des cataplasmes avec des feuilles de chou auxquelles on a préalablement retiré la nervure.

- Consoude (*Symphytum officinale*)

Cf. « Brûlures » page 101.

- Gui (*Viscum album*)

Le gui est utilisé pour les lavages.

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

Cf. « Brûlures » page 102.

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Les propriétés concernant cet usage ont été évoquées dans le chapitre « brûlures ».

Les feuilles fraîches sont employées pour réaliser des pansements.

- Lis (*Lilium candidum*)

Cf. « Abcès – furoncle – panaris » et « Brûlures » pages 96 et 102.

- Mauve (*Malva sylvestris*)

Les fleurs de Mauve ont des propriétés **astringentes**.

Appliquer localement sur la plaie une infusion de fleurs de Mauve.

- Millefeuille (*Achillea millefolium*)

Le millefeuille possède une activité **anti-inflammatoire** significative (grâce à une fraction des lactones sesquiterpéniques (les guaianolides)). Les extraits aqueux et l'huile essentielle sont **antibactériens** et **antifongiques**.

Le millefeuille est employé en cataplasme de plantes fraîches écrasées ou en infusion de sommités fleuries pour le lavage des contusions et des coupures.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Cf. « Brûlures » page 102.

- Nénuphar (*Nymphaea luteum*)

Il aurait des propriétés **aseptisantes**.

Il est utilisé comme compresse sur les plaies et blessures.

- Noyer (*Juglans regia*)

Cf. « Acné » page 99.

- Oignon (*Allium cepa*)

Les pouvoirs de l'oignon sont référencés dans le chapitre sur les « abcès – furoncle – panaris » page 96.

Appliquer un oignon cru, haché ou en tranche sur la coupure.

Ou, en appliquant la fine pellicule transparente qui sépare les 2 écailles, sur la coupure, le sang arrête de couler et la blessure se cicatrise très vite.

- Ortie (*Urtica dioica*)

L'ortie a des propriétés **hémostatiques** et **astringentes**.

L'écoulement de sang est arrêté avec des racines d'orties pilées, appliquées directement sur la plaie.

On utilise aussi l'ortie pressé dans un linge humide.

- Plantain (*Plantago major* et *Plantago lanceolata*)

Cf. « abcès – furoncle – panaris » page 96.

Plantago lanceolata fait directement allusion par son nom local « herbe à coupure » à ses propriétés vulnéraires. Comme cicatrisant, il est volontiers cité.

- Poireau (*Allium porum*)

Empêchant le développement de certaines infections bénignes, il est considéré comme **antiseptique**.

Un brin de poireau déposé sur les coupures et les plaies, les guérissent.

- Sauge (*Salvia officinalis*)

La drogue est employée comme **anti-inflammatoire, antiseptique** (son huile essentielle est effectivement bactéricide vis à vis de certains germes gram+ et gram-). Elle est également **antifongique**, notamment vis à vis de *Candida albicans*. Enfin, la sauge est **astringente, cicatrisante** et **réhydratante**.

Appliquer des feuilles de sauge fraîche sur la plaie et recouvrir d'un linge propre. Renouveler le pansement aussi longtemps que la plaie ne sera pas refermée.

Remarque : certains les passent sur une flamme avant de les appliquer sur la plaie.

- Sceau de Salomon (*Polygonatum vulgare*)

Le sceau de Salomon serait un **antiseptique** puissant en usage externe.

Récolter des feuilles avant la floraison et les faire sécher. Quand il y a une plaie à soigner, prendre une feuille séchée et la tremper 1 minute dans l'eau bouillante (pour éliminer les impuretés). L'égoutter et la poser, telle quelle ou pliée en 2, sur la partie à soigner. Maintenir avec 1 bandage pendant 24 à 48 h. Quand on enlève la feuille, la plaie est, en général, libérée de toute infection ou impureté.

- Souci (*Calendula officinalis*)

Cf. « Acné » page 99.

- Tussilage (*Tussilago farfara*)

Il est doté d'effets **antibactériens modestes**.

Plaies et blessures sont lavées directement avec une décoction de racines de tussilage.

4.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Cf. « Brûlures » page 103.

On peut aussi, dans le cas de petites plaies, les saupoudrer d'argile en poudre. Renouveler plusieurs fois par jour.

- Coquilles de moule

A titre anecdotique : « les coquilles de moules pilées et malaxées dans l'huile sont appliquées sur la plaie pour les guérir».

- Eau salée

Le sel a des propriétés **antiseptique** et **décongestionnante**.

L'eau salée guérit les plaies et les coupures.

- Escargots

Ce remède est rapporté à titre anecdotique : « Placer sur la plaie un cataplasme d'escargots ».

Remarque : Il est conseillé de respecter au mieux les conditions d'asepsie d'une plaie ; ce remède peut donc être remis en cause.

- Miel

Les vertus du miel sont référencées dans « Brûlures » page 104.

Appliquer du miel sur la plaie bien nettoyée. Renouveler tous les jours. La cicatrisation intervient rapidement.

- Savon de Marseille

Le savon de Marseille combat les infections grâce a ses propriétés **antiseptiques légères**.

Laver la plaie au savon de Marseille pour enlever les impuretés.

- Savon, huile, graisse, sucre

Faire bouillir ensemble du savon neuf, de l'huile, de la graisse et du sucre. En couvrir la lésion avec la pâte résultante.

- Toiles d'araignées

Une toile d'araignées est enroulée autour du doigt coupé. Le sang, paraît-il, ne coule plus.

5-Dartre et eczéma³⁸

5.1-Sémiologie

Les dartres sont des lésions squameuses survenant sur les joues des enfants et sur les bras des femmes jeunes. Elles sont suivies d'une dépigmentation particulièrement marquée après bronzage. Ces plaques inesthétiques sont asymptomatiques.

L'eczéma est une dermatose érythémato-vésiculeuse, prurigineuse en nappe ou en placard. L'aspect le plus caractéristique est réalisé par l'eczéma de contact qui est allergique. Le terme eczéma est aujourd'hui réservé à l'eczéma allergique de contact, les autres affections étant appelées indifféremment dermites ou dermatites. L'eczéma évolue typiquement en 4 phases : la *phase érythémateuse*, rouge vif à surface granitée du fait de l'existence de vésicules minuscules. L'œdème peut être important ; la *phase vésiculeuse* où les vésicules habituellement de petite taille confluent parfois en bulles. Elles débordent la zone érythémateuse. Le prurit important à cette phase favorise la rupture des vésicules qui sont fragiles : c'est la *phase suintante*. Le dessèchement des vésicules entraîne la formation de croûtes arrondies, puis, l'épiderme se réparant, forme des squames : *phase croûteuse et desquamante* qui précède la guérison sans cicatrice.

5.2-Remèdes utilisant les plantes

- Arum (*Arum maculatum* et *Arum italicum*)

Contre l'eczéma, le suc de tubercule est raclé pour servir comme pommade.

- Bardane (*Arctium lappa*)

Cf. « Abcès - furoncle - panaris » pages 94-95.

- Blé (*Triticum sativum*)

En usage externe, l'huile de grain de blé était utilisée contre les dartres. Cette huile était extraite du blé au moyen d'une pelle rougie. Pour cela, placer les grains sur une table au dessus de laquelle on promène la pelle : il sort du froment une huile peu abondante qui s'emploie en friction.

³⁸ [Ref. 6-10-11-12-13-14-24-26-30-32-35-42-43-44-52]

Ce remède est rapporté à titre anecdotique : « contre l’eczéma, courir dans le blé recouvert de rosée, le matin, avant le lever du soleil ».

- **Bouleau** (*Betula pendula*)

Les feuilles sont **dépuratives** et l’écorce est diurétique.

Faire macérer quelques feuilles et un morceau d’écorce de bouleau dans l’eau. Laisser reposer 24 heures. Appliquer directement sur les zones concernées 20 minutes par jour.

- **Bourrache** (*Borrago officinalis*)

La bourrache aurait des propriétés **adoucissantes, émollientes, dépuratives**.

Les fleurs de bourrache sont posées en cataplasme sur les dartres.

- **Bryone** (*Bryonia dioica*)

La racine infusée dans du vinaigre, guérirait les dartres.

- **Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*)

Cf. « Coupures et plaies » page 106.

- **Carotte** (*Daucus carota*)

Son principe actif majeur est le bêta-carotène, appelé provitamine A (car il se transforme en vitamine A dans le foie, après oxygénation). Cette vitamine **protège les cellules de la peau** (adoucissante, cicatrisante). Elle serait aussi **dépurative**.

Chaque soir avant le coucher, recouvrir la région avec des carottes râpées. Fixer avec un linge et garder toute la nuit. Recommencer chaque soir jusqu’à guérison complète.

- **Cassis** (*Ribes nigrum*)

Les feuilles ont une activité **analgésique** d’origine périphérique, des propriétés **anti-inflammatoire** (attribué au prodelphinidines), **fongicide** (attribué au flavonoïde), **astringent** et diurétique.

La décoction de feuilles de cassis est frottée sur la peau.

- **Chiendent** (*Agropyron repens*)

La décoction de racines de chiendent est dépurative.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Cf. « abcès – furoncle – panaris » page 95.

Il semblerait que le chou donne de bons résultats pour soigner l'eczéma. Laver les feuilles, enlever les grosses nervures, et laisser macérer dans l'eau quelques heures. Appliquer ensuite ces feuilles de chou en compresse sur la partie concernée.

- Daphné garou (*Daphne gnidium*)

Vésicatoire utilisé contre l'eczéma. La branche était posée sur une partie du membre malade et entretenait un abcès purulent censé débarrasser le corps des impuretés du sang. Très réputé autrefois, ce remède est aujourd'hui abandonné, car dangereux.

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

Cf. « Brûlures » page 102.

- Mauve (*Malva sylvestris*)

Cf. « Coupures et plaies » page 106.

- Noyer (*Juglans regia*)

En raison de sa teneur en tanin, la drogue est **astringente**.

En usage externe, la décoction de feuilles de noyer est utilisée en compresses contre l'eczéma.

- Oenanthe safrane (*Oenanthe crocata*)

Creuser un trou dans la racine d'Oenanthe, y mettre des coques d'œuf et du vinaigre. Quand le calcaire est dissous, se laver avec.

- Plantain (*Plantago lanceolata*)

Les propriétés ont été évoquées dans le chapitre « abcès – furoncle – panaris » page 96.

Plantago lanceolata entrain dans la composition d'un onguent contre les dartres.

- Sureau (*Sambucus nigra*)

Dans les affections dermatologiques, telles que l'eczéma, l'infusion est utilisée en lavage des parties atteintes.

Il est également possible de prendre des bains d'infusions de sureau.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Le thym est **antibactérien** (grâce au thymol et au carvacrol), **cicatrisant**, et **anti-inflammatoire** (grâce à l'acide rosmarinique).

Appliquer la décoction en compresses. Le thym calme les démangeaisons de la peau en cas d'eczéma ou d'urticaire.

5.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Cf. « Brûlures » page 103.

Chaque matin, boire un verre d'eau argileuse préparée la veille.

Appliquer sur les plaques d'eczéma une mince couche de pâte d'argile. Laisser sécher à l'air et laver à l'eau salée.

- Huile

L'application d'huile (olive, amande douce) peut améliorer l'eczéma.

Contre les dartres, on traite le mal avec de l'huile empyreumatique, préparée en brûlant de nombreux cornets de papier dans un vase froid et verni pour recueillir la fumée.

6-Engelure - Gerçure - Crevasse³⁹

6.1-Sémiologie

Les engelures sont des lésions de la peau provoquées par le froid. Elles siègent surtout aux orteils, pieds, doigts, mais aussi aux oreilles, et au nez. Elles réalisent des gonflements rouges, douloureux, prurigineux, blanchissant à la pression, parfois vésiculeux ou pustuleux, occasionnellement ulcéreux.

Les gerçures ou les crevasses sont des fissures cutanées ou muqueuses, sans perte de substance, douloureuses et tenaces. Elles peuvent compliquer une affection cutanée, ou se développer au pourtour des orifices naturels.

³⁹ [Ref. 1-24-26-30-32]

6.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ache ou céleri sauvage (*Apium graveolens*)

Cf. « Coupures et plaies » page 105.

- Blé (*Triticum sativum*)

Contre les engelures, le son de blé est appliqué en cataplasme.

- Consoude (*Symphytum officinale*)

Cf. « Brûlures » page 101.

6.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Bains de pieds

Prendre des bains de pieds chauds et froids, en alternant 3 minutes dans l'eau chaude et 3 secondes dans l'eau froide, 7 ou 8 fois.

- Crème de lait

Faire écrémer du lait cru et passer la crème sur les gerçures.

- Graisse ou huile

Appliquer de la graisse de porc ou de l'huile (olive) sur les lésions. (certains font macérer dans la graisse des pétales de roses ou des fleurs de souci).

- Miel

Enduire les gerçures de miel, comme une pommade, plusieurs fois par jour.

7-Piqûres d'insectes et d'orties⁴⁰

7.1-Sémiologie

Les parasites sont des organismes ayant besoin d'un hôte pour leur cycle vital. Ils sont très nombreux et variés. Les principaux parasites donnant par des mécanismes divers des signes cutanés sont : les arthropodes, réunissant les arachnidés et les insectes (moustique, guêpe, abeille, ...). Ils provoquent des signes cutanés par action traumatique spécifique directe ou injection de substances toxiques. Les réactions cutanées dépendent essentiellement de l'hôte récepteur. C'est une grande cause de grattage et d'infections cutanées. Certains protozoaires donnent aussi des signes cutanés.

Les piqûres d'insectes ou d'orties provoquent des sensations de brûlures très désagréables.

7.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ail (*Allium sativum*)

Cf. « coupures – plaies » page 105.

Le jus d'ail en friction sur le corps est utilisé en prévention.

- Bardane (*Arctium lappa*)

Les propriétés de la bardane sont citées dans le chapitre « Abscess – furoncle – panaris » page 94.

La bardane est citée comme excellente contre les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Les feuilles sont écrasées et appliquées en cataplasme.

- Géranium herbe à Robert (*Geranium robertianum*)

La fleur est un excellent **calmant**.

Cueillir une fleur de géranium et l'écraser avant de l'appliquer sur l'irritation laissée par la piqûre.

⁴⁰ [Ref. 20-24-26-32-34-41-42-43-44-51-52]

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

La guimauve contient dans sa racine une forte proportion de mucilage (30%), une substance végétale renfermant des pectines, qui **atténuent le phénomène inflammatoire** et par conséquent la douleur, et **relâchent les tissus**.

Mélanger de la racine de guimauve avec un peu d'eau pour obtenir une pommade épaisse et l'appliquer sur la piqûre.

- Herbes

Cueillir trois herbes, les frotter énergiquement entre elles, et avec la « bouillie » obtenue, masser la partie endolorie. Une variante à ce remède consiste à utiliser les trois herbes les unes après les autres.

- Oignon (*Allium cepa*)

Ses propriétés ont été expliquées dans le chapitre « Abscess – furuncle – paronychia » page 96.

Prendre un oignon frais, le couper en 2, et masser doucement avec la pulpe de l'oignon, dans le sens des aiguilles d'une montre, à l'endroit de la piqûre. La douleur diminue progressivement et disparaît.

Ou, frotter la 2^{ème} peau de l'oignon sur la piqûre d'insecte.

- Oseille (*Rumex acetosa*)

Se référer aux pouvoirs de l'oseille dans l'item « Acné » page 9.

Broyer quelques feuilles d'oseille fraîche et masser doucement la zone piquée pendant quelques minutes.

- Persil (*Petroselinum sativum*)

Le principe actif du persil est une huile essentielle à apiol et à myristicine. L'apiol est antispasmodique et **antalgique**. L'apiol et la myristicine sont vasodilatateurs.

Broyer une petite quantité de persil frais pour en extraire le suc. Appliquer ensuite le suc sur la piqûre en massant doucement. A répéter si besoin.

- Plantain (*Plantago lanceolata*)

Cf. « abscess – furuncle – paronychia », page 96, pour les propriétés.

Frictionner l'endroit de la piqûre (aussi sur les piqûres d'orties) avec une feuille fraîche de plantain lancéolé.

Laver la piqûre avec une décoction de plantain.

- Poireau (*Allium porum*)

Il contient une huile essentielle à sulfure d'allyle qui lui permet de **calmer les démangeaisons**. Empêchant le développement de certaines infections bénignes, il est considéré comme **antiseptique**.

Frotter les piqûres d'abeilles, d'aoûtats ou de guêpes avec des feuilles de poireau pour supprimer la douleur.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Les propriétés sont exposées page 19.

Pour calmer les démangeaisons, masser les parties atteintes avec de la pomme de terre crue coupée en tranches ou râpée.

7.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Cigarette

L'explication de l'effet de la cigarette est très simple : **les propriétés du venin de l'insecte sont anéanties par la chaleur**. De plus, cette chaleur contribuant à **dilater les vaisseaux**, le dard est plus facile à enlever.

Ce remède est à utiliser avec beaucoup de précautions : « Approcher le plus près possible de la lésion, sans bien sûr toucher la peau, de manière à essayer d'empêcher le produit toxique provenant du dard de produire son effet ».

- Savon de Marseille

Les propriétés ont été mentionnées dans les chapitres « Abscesses – furoncles – plaies » et « Coupures – plaies » pages 97 et 109.

Mouiller immédiatement l'endroit et frotter avec du savon de Marseille. Masser ensuite quelques minutes l'enflure, la douleur est censée disparaître.

- Vinaigre

La démangeaison et la douleur s'estompent. Le vinaigre **soulage l'irritation** de la peau en assouplissant les tissus.

Mettre du vinaigre sur les boutons.

Remarque : certains alternent avec du jus de citron.

8-Verrue – Cor – Durillon⁴¹

8.1-Sémiologie

Les verrues sont des viroses tumorales. Elles se présentent sous forme de tumeur de l'épiderme et sont dues aux *Papillomavirus hominis* (PVH) dont plusieurs dizaines de types ont été isolées correspondant à des localisations et à des aspects cliniques différents. On distingue les *verrues vulgaires*, très répandues chez l'enfant et le jeune adulte. Elles sont situées au niveau des doigts et de la paume des mains. Les *verrues planes*, particulières par leur caractère éruptif, sont localisées au niveau du visage et parfois au niveau des mains. Les *papillomes* sont des verrues que l'on retrouve surtout chez les hommes (car disséminées par le rasage), sur le visage et le cou . Enfin, les verrues plantaires sont de 2 types : les myrmécies, profondes et douloureuses, et les verrues en mosaïque, superficielles et indolores.

Les cors et les durillons sont des hyperkératoses entraînées par des irritations localisées. Les durillons sont localisés au niveau de la voûte plantaire. Ils se présentent sous la forme d'une lame cornée, plus ou moins dure selon l'ancienneté. Les cors sont situés sur le dessus des orteils, au niveau des articulations des 1^{ère} et 2^{ème} phalanges. Ces îlots durs, en se développant, vont pénétrer à l'intérieur du derme en formant une « racine ». Ils deviennent douloureux quand cette racine atteint une terminaison nerveuse.

8.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ail (*Allium sativum*)

L'ail est appliqué écrasé en cataplasme, ou en rondelles sur les verrues, les cors et les durillons.

Ou peut également se servir du jus d'ail.

⁴¹ [Ref. 11-12-13-14-24-25-26-32-35-41-42-43]

- Chélidoine (*Chelidonium majus*)

Pour ses propriétés caustiques, la chélidoine est essentiellement employée contre les verrues, les cors et durillons. En effet, son suc contient des alcaloïdes : les propriétés **antimitotiques** de la chélidonine, et **rubéfiantes** de la chélérythrine et de la sanguinarine pourraient expliquer cet usage.

Une décoction de feuilles de chélidoine peut aussi être utilisée en application sur la verrue.

Utiliser le suc jaune, appliqué directement, chaque matin, plusieurs jours de suite. Certains percent la verrue et introduisent le suc dans le trou.

Remarque : Attention, une verrue malmenée peut faire l'objet de complications.

- Citron (*Citrus limon*)

Le suc du citron **ramollit, attaque**, et commence à dissoudre la peau indurée.

Contre les cors et œil de perdrix, utiliser une fraction de tranche de citron comme coricide maintenue toute la nuit sous pansement. Renouveler plusieurs fois.

- Citrouille (*Cucurbita pepo*)

Les fleurs de citrouille sont appliquées en cataplasme sur les verrues.

- Euphorbe (*Euphorbia lathyris*)

Le latex frais de l'euphorbe, employé comme verrucide, est directement appliqué sur les verrues. Répéter l'opération chaque jour pendant quelques semaines.

Ce remède est également utilisé mais moins fréquemment sur les cors et les durillons.

- Figuiers (*Ficus carica*)

Le suc extrait des feuilles de figuier contient un ferment (la cradine) qui **posséderait une action contre les verrues**.

Extraire le suc de quelques feuilles ou fruits frais de figuier en les broyant bien. En appliquer une petite couche sur la verrue. Laisser en place pendant 20 minutes. Essuyer. Recommencer 2 fois par jour jusqu'à disparition de la verrue.

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

Les vertus **anti-inflammatoire, astringente, détersive** pourraient expliquer l'action de la joubarbe sur les verrues et les hyperkératoses.

Les cors et les durillons sont frottés avec le suc de la plante ou bien, plus rarement sont couverts et frottés 2 fois par jour avec les feuilles.

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Confirmé par son nom « herbe à cors », il est utilisé dans le traitement des cors et des durillons. La feuille est portée à ébullition dans du vinaigre et macérée quelques temps dans la solution, puis appliquée sur les cors. Renouveler jusqu'à disparition.

- Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)

La feuille de lierre est macérée dans un mélange de vinaigre, alcool et sel, et posée sur les cors et les verrues plantaires.

- Oignon (*Allium cepa*)

L'oignon serait **régénérateur** tissulaire.

Appliquer une tranche d'oignons sur les cors au pied.

Sur les verrues, mettre un oignon coupé ou écrasé.

- Plantain (*Plantago major* et *Plantago lanceolata*)

Frotter les verrues avec une feuilles de plantain (la fleur peut aussi être utilisée).

- Pomme (*Pirus malus*)

Remède farfelu ! : « Couper une pomme par la moitié et frotter les verrues avec les morceaux. Ficeler ces derniers, les mettre dans un endroit où ils se décomposent. Alors, les verrues disparaissent ».

- Souci (*Calendula officinalis*)

Il possède des propriétés **antimicrobienne**, cytotoxique, **antitumorale**, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Broyer finement une fleur de souci pour en extraire tout le suc. Appliquer sur la verrue une couche épaisse pendant 20 minutes, une fois par jour pendant 10 jours.

- Troène (*Ligustrum vulgare*)

Frotter les verrues avec des fleurs de troène.

8.3-Remède n'utilisant pas les plantes

- Argile

Appliquer chaque soir, durant plusieurs semaines, une noix de pâte d'argile sur les verrues. Protéger avec un linge et garder toute la nuit. Le lendemain, enlever à l'eau claire l'argile qui reste sur la peau.

- Miel

Appliquer sur la verrue un petit cataplasme de miel. Changer le pansement tous les jours. La verrue est censée disparaître en 10 jours environ.

- Vinaigre

Le vinaigre contient de l'acide acétique qui a des vertus **kératinolytiques**.

Faire tremper de la mie de pain dans du vinaigre pendant 30 minutes et appliquer-la en cataplasme sur les cors.

Une variante à ce remède consiste à remplacer la mie de pain par ces pelures d'agrumes (citron, orange, ...) ou des feuilles de poireaux.

Chapitre 7 :

Pathologies du système
nerveux

Les pathologies du système nerveux imposent un suivi médical. Pour cette raison, ce chapitre se limite aux maux de tête et migraines qui atteignent 12% des adultes et 50% de jeunes scolaires ; aux troubles du sommeil, au stress, à l'anxiété, et à la dépression dont 3 millions de français en souffrent.

1-Mal de tête – Migraine⁴²

1.1-Sémiologie

Le mal de tête se caractérise par une douleur sourde et continue, mais qui s'accroît souvent par accès plus ou moins rapprochés. Les céphalées peuvent d'être de diverses origines : psychogène, migraineuse, émotionnelle, digestive, ophtalmique, auditive, surmenage,...

La migraine est une céphalée très intense d'une durée de 4 à 72h, pulsatile, unilatérale et aggravée par l'effort. Elle est associée à d'autres symptômes tels que des nausées, des vomissements, de la photophobie, ou encore de la phonophobie. Elle s'explique par une phase de vasoconstriction suivie d'une phase de vasodilatation, entraînant une hypoperfusion des hémisphères cérébraux associée à un changement de perméabilité membranaire aux ions. Ceci entraîne une inflammation et donc la douleur.

1.2-Remèdes utilisant les plantes

▪ Ail (*Allium sativum*)

Par altération des membranes des plaquettes, l'ail est **antithrombotique** (antiagrégant plaquettaire et fibrinolytique). Il a aussi une action **hypotensive** modérée.

A titre d'illustration anecdotique, l'ail décortiqué est frotté sous la plante des pieds contre les maux de tête. Ce remède est cité comme radical.

Un conseil populaire prône que manger de l'ail vert le 1^{er} mai, protège de la fièvre et des maux de tête.

⁴² [Ref. 1-4-20-21-24-26-32-37-43-49-52]

- Bardane (*Arctium lappa*)

Elle **stimule les fonctions hépatique et biliaire**. Elle **inhibe l'agrégation plaquettaire** et serait **légèrement anti-inflammatoire** par inhibition du PAF⁴³.

La feuille fraîche de bardane est appliquée en cataplasme sur la partie douloureuse.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

La camomille est **sédative, antispasmodique, anti-inflammatoire** (grâce au chamazulène, à l'huile essentielle et aux flavonoïdes).

Les fleurs de camomille sont employées en infusion contre les maux de tête.

Application thérapeutique : il y a de l'essence de camomille dans l'eau de mélisse des Carmes*.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Cf. propriétés page 17.

L'efficacité de ce remède est douteuse : « des feuilles de chou (feuilles vertes du pourtour), les laver et les essuyer. Enlever la nervure principale et écraser les feuilles. Les appliquer en cataplasme sur le front en cas de migraine ».

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Les feuilles de lierre sont **antispasmodiques**.

Les feuilles ramollies dans l'eau, sont posées en cataplasme et renouvelées dès qu'elles commencent à sécher.

- Mélisse (*Melissa officinalis*)

La mélisse est **neurosédative**. Les aldéhydes monoterpéniques (citral) contenus dans son huile essentielle confèrent à la drogue des propriétés **antispasmodiques**.

Consommer l'infusion de feuilles.

Il est également utilisé une eau de mélisse composée de feuilles et de fleurs macérées dans l'eau-de-vie.

A titre d'illustration anecdotique, les feuilles de mélisse peuvent aussi être placées sur la tête (sous la casquette).

Application thérapeutique : Eau de mélisse des Carmes*

⁴³ Platelet activating factor ou facteur d'activation plaquettaire.

- Oignon (*Allium cepa*)

L'oignon **stimule la circulation sanguine** donc **diminue la dilatation excessive des vaisseaux** sanguins.

A titre anecdotique, les oignons sont préalablement coupés et broyés. Les placer dans la chaussette, pour être en contact avec la plante du pied. Cette méthode est censée supprimer les maux de tête et faire tomber la fièvre.

Etaler les oignons hachés sur un linge fin, puis les recouvrir d'un autre linge. Maintenir le tout sur le front, le plus longtemps possible.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Cf. propriétés page 19.

Elle **diminue et supprime les spasmes vasculaires**, grâce aux petites quantités de substances atropiniques qui entrent dans sa composition.

Des tranches de pomme de terre crues coupées et appliquées sur les tempes apaisent les maux de tête. Renouveler l'opération avec des tranches fraîches jusqu'à disparition de la douleur.

- Saule (*Salix alba*)

Les salicoside et salicortine sont des dérivés salicylés qui confèrent au saule un effet **aspirine-like**. En effet, le saule est **anti-inflammatoire, analgésique, antipyrétique, antiagrégant plaquettaire et hémostatique**.

Boire une tasse d'infusion d'écorce de saule. Cette écorce doit être séchée et broyée préalablement.

- Tilleul (*Tilia sp.*)

Les inflorescences de tilleul sont **sédatives, anxiolytiques et antispasmodiques** (par l'huile essentielle et les flavonoïdes).

Des infusions de fleurs de tilleul sont utilisées contre les maux de tête.

1.3-Remède n'utilisant pas les plantes

- Argile

L'argile est une terre constituée de silice et d'alumine. La silice est un structurant des tissus mous, notamment du tissu conjonctif cutané et vasculaire, qui **favorise l'intégrité de la paroi vasculaire**.

Appliquer sur le front des petits cataplasmes d'argile de 1 cm d'épaisseur. Garder-les au moins 1h30.

- Glace

Appliquer une poche de glace ou d'eau froide sur le front. Renouveler quand la glace est fondue.

- Chaleur

Consommer des boissons les plus chaudes possibles, additionnées de jus de citron.

- Massage

Frictionner vigoureusement et en appuyant, la partie arrière du cou avec la main. Le cou va chauffer. Le massage doit durer au moins une minute et être renouvelé plusieurs fois.

Exercer avec le pouce une très forte pression sur le milieu du front, entre les sourcils, durant au moins 30 secondes. Relâcher d'un coup sec.

- Vinaigre

Une bandelette de tissu blanc trempée dans du vinaigre, appliquée sur le front jusqu'aux tempes et maintenue à l'aide d'un linge plié en bandeau et attaché derrière la tête, apaise, soit disant, les migraines.

2-Troubles du sommeil – Anxiété – Stress – Syndrome dépressif⁴⁴

2.1-Sémiologie

Les troubles du sommeil se définissent comme un sommeil considéré comme insuffisant ou non réparateur en dépit des conditions adéquates.

L'anxiété peut se traduire par une grande inquiétude et un sentiment d'appréhension entraînant parfois des troubles du sommeil.

Le stress est une réponse de l'organisme à une agression extérieure, qu'elle soit physique, psychologique ou émotionnelle. Ce terme est utilisé souvent pour désigner un état d'anxiété.

⁴⁴ [Ref. 1-6-21-22-26-37-43-44-52]

La dépression est un affaiblissement moral et physique avec ralentissement des fonctions organiques et intellectuelles. Cette pathologie se traduit par une tristesse, des réactions émotives anormales, une fatigue physique inexplicée, un sentiment de malaise général, un changement de comportement et d'attitude vis à vis de l'entourage, une hésitation permanente devant les décisions courantes.

2.1-Remèdes utilisant les plantes

- Ballote (*Ballota foetida*)

L'infusion de la plante (10g/L d'eau- Infusée 15 minutes – 250mL/jour) est employée pour ses propriétés calmantes, contre les troubles du sommeil. Les sommité fleuries sont utilisées comme antispasmodique, cholérétique, sédatif nerveux.

Application thérapeutique : L'extrait de ballote est un des composants de l'Euphytose*.

- Basilic (*Ocimum basilicum* – Liliacées)

Ses propriétés **calmantes** et **sédatives** sont principalement dues à l'huile essentielle (constituée surtout d'estragol, de linalol et de camphre).

Boire des infusions de basilic le soir avant le coucher ou dans la journée. Il combat l'angoisse et aide à trouver le sommeil.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Cf. « mal de tête – migraine » page 124.

- Coquelicot (*Papaver rhoeas*)

Il possède des fleurs **adoucissantes et légèrement narcotiques**. Appartenant à la famille des Papaveracées, il est considéré comme un pavot sauvage dont l'action est due à différents alcaloïdes. Le résultat est un ralentissement du pouls et de la respiration.

Consommer une décoction de pétales de coquelicot plusieurs fois par jour en cas de stress.

- Coussin de plantes

Un coussin confectionné avec les plantes citées dans ce chapitre est utilisé comme oreiller.

- Laitue (*Lactus sp.*)

A la moindre coupure, un suc coule de la plante et constitue le lactucarium, principe actif **calmant** et **somnifère**.

Manger de la laitue le soir.

- Mélisse (*Melissa officinalis*)

Cf. « mal de tête – migraine » page 124.

Les feuilles de mélisse sont consommées en infusion.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Grâce à l'hyperforine, aux flavonoïdes et aux xanthones, le millepertuis est **antidépresseur**.

Consommer plusieurs fois par jour de la tisane de millepertuis cuit dans du vin.

- Pomme (*Pirus malus*)

Une pomme mangée le soir au coucher favoriserait le sommeil, paraît-il.

- Tilleul (*Tilia sp.*)

Cf. « mal de tête – migraine » page 125.

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Appliquer alternativement sur la nuque, le front et la colonne vertébrale des cataplasmes d'argile légèrement tiédés.

- Bains chauds

Le bain chaud amène une **détente nerveuse**.

Prendre un bain chaud avec éventuellement des plantes calmantes avant d'aller se coucher.

- Compresse chaudes

Faire des compresses chaudes sur le cou, la tête, la nuque et le dos pour apaiser.

- Lait - Miel

L'apport de sucre contenu dans le mélange lait-miel permet au tryptophane de passer plus facilement la barrière du cerveau et donc de libérer la sérotonine qui **entraîne l'endormissement**.

Boire un verre de lait chaud avec du sucre ou du miel.

- Massage de la nuque

Les massages font circuler le sang et dégagent le cerveau.

Chapitre 8 :

Pathologies cardiovasculaires et
veineuses

Le rythme de vie, la sédentarité, les déséquilibres alimentaires expliquent, en partie, l'augmentation de la population atteinte de problèmes cardiovasculaires et veineux. Par exemple, 17% des adultes souffrent d'hypertension artérielle, 25% d'hémorroïdes,

Ce chapitre évoque les maladies veineuses telles que les hémorroïdes, l'hypertension artérielle, les jambes lourdes, les saignements de nez.

1-Hémorroïde⁴⁵

1.1-Sémiologie

Il s'agit d'une dilatation permanente d'une veine (varice) située à l'intérieur du rectum (hémorroïde interne) ou au niveau de l'anus (hémorroïde externe), pouvant constituer alors une « espèce de bourrelet ».

Les hémorroïdes donnent une sensation de pesanteur anale, des douleurs aiguës en période d'inflammation provoquant une gêne pour aller à la selle, et parfois des pertes sanguines.

1.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

La drogue est **émolliente** (grâce aux mucilages).

L'infusion de fleurs de bouillon blanc est employée contre les douleurs hémorroïdaires en bain de siège pour son action calmante.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Les fleurs de camomille ont des vertus **anti-inflammatoire** (par le chamazulène et les flavonosides), **antispasmodique** (par les flavonosides), **sédative**.

Préparer une infusion de fleurs de camomille, laisser tiédir et faire des bains de siège pendant 10 minutes 2 fois par jour.

- Chêne (*Quercus robur*)

Il a des propriétés **astringente** et antiseptique.

⁴⁵ [Ref. 1-4-6-10-11-12-13-14-18-22-24-26-32-37-42-43]

Faire une décoction d'écorce de chêne. Laisser refroidir, passer et verser dans de l'eau froide.
Prendre le bain de siège à jeun.

- Citrouille (*Cucurbita pepo*)

Elle est **émolliente**.

Elle posséderait une substance puissante anti-douleur qui calme les douleurs des hémorroïdes.

- Cyprès (*Cupressus sempervirens*)

Le cyprès possède des propriétés **vasoconstrictrices** et **astringentes**.

Faire une décoction de cône de cyprès. L'utiliser en compresses chaudes quelques minutes sur les hémorroïdes.

Un autre mode d'utilisation est beaucoup plus fantaisiste, en effet : « Le fruit (cône) frais gardé sur soi, placé dans la poche, guérirait des hémorroïdes ».

- Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

Elle serait **anti-inflammatoire**, **astringente**, **détersive**.

On applique des cataplasmes de feuilles fraîches pilées.

On rapporte aussi l'application d'un mélange de saindoux, poudre de marron d'inde et suc de joubarbe.

- Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*)

La graine est **anti-inflammatoire** et **phlébotonique** (aescine), **vasoconstrictrice**, **astringente** (proanthocyanidols).

Outre le remède cité ci-dessus avec la joubarbe, une décoction de marrons d'Inde peut aussi être employée (les marrons doivent être préalablement broyés).

Plus fantaisiste, il est placé aussi 3 marrons d'Inde dans la poche.

Application thérapeutique : la crème RAP*.

- Millefeuille (*Achillea millefolium*)

Le millefeuille a un pouvoir **anti-inflammatoire** et serait aussi **hémostatique**.

Garder en application locale un coton imprégné de jus de fleurs de millefeuille. Renouveler 2 ou 3 fois par jour. Boire par petites gorgées tout au long de la journée de la tisane de feuilles de millefeuille.

- Oignon (*Allium cepa*)

Il **stimule la circulation sanguine** donc **diminue la dilatation** excessive du système veineux. Hacher un oignon frais et mélanger avec une grosse noix de beurre. Appliquer sur les parties atteintes pendant 30minutes. Sécher avec un linge. Répéter 2 fois par jour.

Ou, éplucher un gros oignon, le faire cuire 15 minutes et le réduire en purée. Appliquer localement chaque jour au coucher.

- Pariétaire (*Parietaria officinalis*)

Pour ses propriétés **émolliente** et résolutive, la plante est parfois utilisée contre les hémorroïdes.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Cf. propriétés page 19.

A titre d'illustration anecdotique, la purée de pommes de terre , la plus chaude possible, est associée à une matière grasse et appliquée sur les hémorroïdes douloureuses.

Une autre application fantaisiste est citée : « Une pomme de terre bien fraîche peut aussi être pelée. Tailler dans son centre un bâton long et rond. L'appliquer au niveau de l'anus au début de la crise ».

- Sureau (*Sambucus nigra*)

Mettre les fleurs de sureau à macérer 15 jours dans l'huile d'olive, les piler et les broyer avec du beurre frais jusqu'à consistance d'un onguent, utilisé sur les hémorroïdes.

1.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Ardoise neuve et beurre

L'efficacité de ce remède est douteuse : « Piler très menue de l'ardoise neuve, tamiser et mettre la même quantité de beurre fin non salé. Avec cette pommade, couvrir pendant 3 ou 4 jours la partie malade ».

- Argile

Appliquer des petits cataplasmes d'argile froide. Les maintenir au moins 1h30.

- Lavages à l'eau froide

Les lavages matinaux à l'eau froide de l'anus, préviennent la survenue d'hémorroïdes.

2-Hypertension artérielle⁴⁶

2.1-Sémiologie

L'hypertension artérielle est une élévation de la pression artérielle. On considère qu'il y a hypertension artérielle quand la pression artérielle systolique est supérieure à 140mm de mercure et/ou quand la pression artérielle diastolique est au dessus 90mm de mercure. Dans ce cas, le flux trop fort de sang dans les artères est capable de léser la barrière endothéliale engendrant une augmentation du risque cardio-vasculaire.

2.2-Remèdes à base de plantes

- Ail (*Allium sativum*)

L'ail est un **hypotenseur** reconnu.

La décoction d'ail est consommée en breuvage.

Un cayeu pressé dans un verre d'eau le soir est bu le lendemain matin. Faire cette cure pendant 10jours.

Il est également possible de manger un cayeu 3 soirs de suite.

Un bouillon est aussi préparé avec 5 ou 7 cayeux (selon les croyances populaires le nombre impair est important).

- Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

Les fleurs et les sommités fleuries ont des propriétés **hypotensives modérées**.

Consommer une infusion de fleurs d'aubépine.

- Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*)

La drogue est **astringente** et **anti-hémorragique**.

Consommer l'infusion de plantes entières.

⁴⁶ [Ref. 4-18-22-26-37-41]

- Chiendent (*Agropyron repens*)

Grâce à la tricitine qui augmente la pression osmotique tubulaire, le rhizome a des propriétés **diurétiques** et par conséquent **hypotensives**.

Il est donc utilisé en décoction.

- Citron (*Citrus limon*)

Une fois par jour, consommer une infusion de citron (ébouillanter un demi citron et le laisser infuser).

- Frêne (*Fraxinus excelsior* et *Fraxinus angustifolia*)

Due peut être à ses propriétés diurétiques, l'infusion de feuilles de frêne est utilisée dans le traitement de l'hypertension.

- Gui (*Viscum album*)

Aucune explication rationnelle n'existe à ce jour, les vicotoxines, responsable de l'activité **hypotensive**, n'étant probablement pas absorbées par voie gastro-intestinale.

Principalement utilisé dans le traitement de l'hypertension artérielle, les feuilles de gui et parfois les jeunes tiges sont employées en infusion.

Application thérapeutique : Sympavagol*.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Le millepertuis est considéré comme **diurétique**.

Consommer une infusion de tiges et de feuilles de millepertuis.

Remarque : Le millepertuis peut induire des troubles gastro-intestinaux et diminuer l'effet des médicaments (car il est inducteur du cytochrome p 450).

- Oignon (*Allium cepa*)

L'oignon est **diurétique**.

A titre d'illustration anecdotique, il rapporté le remède suivant : « Hacher 1 kilo d'oignons blancs. Etaler la préparation en 2 parts égales sur 2 linges. Appliquer à même la peau sous chaque pied au coucher. Bander et conserver toute la nuit ».

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Sangsues

Mettre des sangsues derrière les oreilles.

- Ventouses scarifiées

Mettre du coton dans un verre. Faire brûler le coton puis renverser dans le dos ou sur le thorax. La peau se soulève et devient violette . Couper la peau pour faire sortir le sang afin de purifier l'organisme.

3-Jambes lourdes (troubles circulatoires, phlébite)⁴⁷

3.1-Sémiologie

C'est une des manifestations de l'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs avec des impatiences dans les jambes et l'existence de douleurs le long des trajets veineux. L'insuffisance veineuse est la conséquence clinique d'une anomalie de la fonction veineuse des membres inférieurs dont les causes sont multiples : varices, séquelles de thrombose veineuse profonde, handicap locomoteur. Parmi les facteurs favorisant reconnus, on retient : sexe féminin, facteurs hormonaux (grossesse, syndrome prémenstruel), facteurs liés à l'activité (station debout immobile), facteurs environnementaux (chaleur).

La phlébite est une inflammation veineuse avec thrombose, pouvant affecter un territoire veineux quelconque mais localisée le plus souvent aux veines profondes des jambes.

3.2-Remèdes utilisant les plantes

- Cassis (*Ribes nigrum*)

Les fruits, riches en anthocyanosides, en flavonoïdes et en vitamine C, ont pour effet de diminuer la perméabilité des capillaires sanguins et de tonifier les veines.

Pour endiguer ce mal, des cures régulières de cassis (matin et soir, 1 mois sur 3), frais ou sec, permettront une nette amélioration de la circulation.

⁴⁷ [Ref. 1-8-18-22-25-26-37-42-43]

- Consoude (*Symphytum officinale*)

La consoude est **anti-inflammatoire** grâce à l'acide rosmarinique contenu dans les racines.

La racine broyée est directement appliquée en emplâtre. Renouveler fréquemment contre les oedèmes.

- Digitale (*Digitalis purpurea*)

Au début du XX^{ème} siècle, elle était employée en cataplasme dans le traitement des oedèmes mais également avec précaution en infusion : employer la feuille verte ou sèche, la quantité étant « déterminée par la circonférence d'un verre simple renversé et appliqué sur la feuille ».

Remarque : la digitale est toxique. En effet, elle renferme des hétérosides cardiotoniques à effet cumulatif. En cas de surdosage, elle provoque donc des troubles cardiaques importants.

- Lierre grimpant (*Hedera helix*)

Le lierre est **antispasmodique** dans les inflammations chroniques.

Le lierre est utilisé en décoction, en bain, contre les troubles de la circulation, phlébites, oedèmes séquellaires.

- Ortie (*Urtica dioica*)

Cette drogue est utilisée comme **hémostatique** et **diurétique**.

Appliquer de l'ortie pressée sur les jambes. L'œdème disparaît avec apparition de petites cloques remplies d'eau.

L'ortie peut aussi être consommée en infusion.

- Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)

Les propriétés sont évoquées page 19.

Se baigner les pieds et les jambes dans l'eau de cuisson des pommes de terre.

- Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

L'acide rosmarinique est responsable de l'activité **anti-inflammatoire**. Son huile essentielle **stimule la circulation sanguine** locale et a un **effet vasodilatateur**.

Faire cuire quelques branches de romarin dans un demi-litre de vin blanc. Laisser tiédir et imbiber une compresse avec laquelle on enveloppe le pied ou faire un bain de pied avec cette solution.

Remarque : certains remplacent le romarin par la sauge (*Salvia officinalis* – Lamiacées)

- Sureau (*Sambucus nigra*)

Le sureau serait potentiellement **diurétique**.

Dans le traitement de l'œdème et des jambes lourdes, prendre le matin à jeun puis toutes les heures ensuite, une décoction de l'écorce extérieure du sureau (écorce verte).

3.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Alcool

Faire des enveloppements avec un linge imbibé d'un mélange alcool – eau (1/3-2/3). Renouveler toutes les 10 minutes.

- Sel

Faire des bains de pieds d'eau salée ou appliquer des compresses de sel.

4-Saignement de nez (Epistaxis)⁴⁸

4.1-Sémiologie

L'épistaxis est une hémorragie en provenance des fosses nasales. Il est dû dans 90% des cas à l'érosion d'une partie de la cloison nasale. Le sang coule ordinairement par les narines mais il peut, si les vaisseaux intéressés se trouvent en arrière, couler par l'orifice postérieur des fosses nasales, c'est à dire dans la gorge.

- Citron (*Citrus limon*)

Le citron a des propriétés **cicatrisantes**.

Colmater les narines avec une ouate imbibée de jus de citron.

- Ortie (*Urtica dioica*)

Cf. « Jambes lourdes » page 137.

Placer dans le nez un coton imbibé de suc d'ortie.

⁴⁸ [Ref. 1-5-11-12-13-14-24-26-29-43]

- Persil (*Petroselinum crispum*) - Gui (*Viscum album*) - Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

Faire macérer du persil dans l'huile d'olive, en association au gui et à l'aubépine et appliquer le macérat obtenu à l'aide d'une mèche dans la narine.

Il est aussi possible de mettre un brin de persil dans le nez.

- Sanguenite (*Artemisia maritima*)

L'infusion de feuilles de sanguenite arrête les saignements de nez.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

L'activité du thym a été démontrée sur l'animal. Il contient des phénols et des dérivés flavoniques qui **diminuent les spasmes vasculaires et arrêtent le saignement**.

Réduire en poudre des feuilles de thym séchées. Priser la poudre obtenue, comme du tabac.

Les saignements doivent s'arrêter.

4.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Clef

Une utilisation beaucoup plus fantaisiste consiste à mettre une clef dans le dos.

- Froid ou la glace

Le froid **diminue le calibre des vaisseaux en contractant les fibres musculaires**

Mettre les glaçons dans un torchon et les appliquer sur les ailes du nez.

Chapitre 9 :

Grossesse, allaitement,
nourrisson

Ce thème expose les événements physiologiques et pathologiques spécifiques à la vie de la femme : La grossesse, les procédés de déclenchement de l'accouchement et les soins post-épisiotomie, les problèmes liés à l'allaitement tels que l'engorgement des seins et mastite, les gerçures des seins, la montée laiteuse et le sevrage de l'allaitement. En conclusion, sont notifiés quelques remèdes pour les nouveaux-nés et les nourrissons : croûtes de lait, érythème fessier, écoulement nasal clair, poussées dentaires, irritations des yeux.

GROSSESSE - ACCOUCHEMENT

1- Déclenchement de l'accouchement⁴⁹

1.1-Remèdes utilisant les plantes

- Ricin (*Ricinus communis*)

L'huile de ricin est **antalgique, anti-inflammatoire, anti-virale et antibactérienne**.

Faire un massage sur le ventre pendant 10 – 15 minutes avec de l'huile de ricin. Ensuite, appliquer une serviette chaude et mouillée sur le ventre et la laisser quelques heures.

Remarque : le téguments des graines de ricin est mortelles, contrairement à l'huile.

- Remèdes ocytotiques à base d'huile de ricin (*Ricinus comunis*), d'amandes et de verveine officinale (*Verbena officinalis*)

Outre les vertus de l'huile de ricin évoquées ci-dessus, la verveine est **antispasmodique, sédatif, antalgique**.

Faire un mélange avec 2 cuillères à soupe d'huile de ricin, 3 cuillères à soupe de purée d'amandes, 3 gouttes d'huile essentielle de verveine. Pour aromatiser ajouter 100 mL de jus d'abricot et compléter à 250 mL avec du champagne.

1.2-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Rapport sexuel

Les relations sexuelles au moment du terme de la grossesse déclencherait l'accouchement.

⁴⁹ [Ref. 52]

- Stimulation des mamelons

Pour déclencher l'accouchement, stimuler les mamelons en les caressant ou en les tétant.

2-Épisiotomie et cicatrisation⁵⁰

2.1-Sémiologie

L'épisiotomie est une incision chirurgicale du périnée, en partant de la commissure postérieure de la vulve afin d'éviter une déchirure grave du périnée au cours de l'accouchement et de faciliter la sortie du nouveau-né.

2.2-Remède utilisant les plantes

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Pour éviter les déchirures du périnée lors de l'accouchement, 2 à 3 mois avant la date prévue, masser le périnée et le pourtour du vagin avec de l'huile de millepertuis, tous les soirs après le bain ou la douche.

2.3-Remède n'utilisant pas les plantes

- Argile

L'argile est une terre constituée de silice et d'alumine. Ce mélange permet d'**assécher** et de désodoriser les plaies. L'alumine **lutte** de surcroît **contre l'infection** et **resserre les tissus** mous, notamment du tissu conjonctif cutané et vasculaire, qui favorise l'intégrité de la paroi artérielle. Elle possède un pouvoir **absorbant** vis à vis de l'humidité et des substances actives. Pour accélérer la cicatrisation des épisiotomies, mettre de l'argile verte sur la plaie.

⁵⁰ [Ref. 24]

3-Accouchement

3.1-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Accouchement à domicile

Accoucher à domicile permettrait de respecter l'équilibre de la mère et de l'enfant et d'éviter le stress lié au changement de lieu.

- Obscurité

Les accouchements nocturnes réalisés dans l'obscurité respectent le cycle jour/nuit de la mère et de l'enfant et évitent ainsi les perturbations des 2 êtres.

ALLAITEMENT

4-Engorgement des seins - Mastite⁵¹

4.1-Sémiologie

Lors d'engorgement, les seins sont distendus et douloureux, suite non pas à un « trop plein » de lait (contrairement à l'idée reçue) mais à un œdème (présence importante d'eau dans la glande mammaire proprement dite, suite à une inflammation). Les facteurs favorisants sont les douleurs survenant pendant l'allaitement, les crevasses, un enfant qui tète mal, une mère anxieuse, un enfant anxieux, le sevrage de l'allaitement. Les seins sont durs, lourds, tendus, avec parfois une sensation de brûlure et une petite fièvre (38°C).

Les mastites sont des abcès c'est à dire une collection de pus au niveau de la glande mammaire. Elles sont dues à une complication des engorgements et peuvent parfois durer relativement longtemps (mastite chronique en dehors de l'allaitement). Quand il s'agit d'une mastite aiguë qui survient au début de l'allaitement, celle-ci est le plus souvent due à une infection bactérienne s'introduisant par une crevasse du mamelon. Dans ce cas, le sein est rouge, dur, sensible, chaud, douloureux s'accompagnant le plus souvent d'une fièvre élevée. En cas d'écoulement de pus par le mamelon, l'allaitement est bien entendu suspendu.

⁵¹ [Ref. 15-23-32-37]

4.2-Remèdes utilisant les plantes

- Chou (*Brassica oleracea*)

Cf. propriétés page 17.

Cueillir les feuilles vertes qui entourent le chou, enlever la nervure. Ecraser les feuilles pour faire sortir le jus et les appliquer sur les seins pour éviter l'engorgement pendant l'allaitement.

- Mauve (*Malva sylvestris*)

La Mauve a des propriétés **astringentes, anti-inflammatoires et émollientes**.

Il est appliqué une infusion de mauve chaude en compresse sur les seins.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

En usage externe, des effets **anti-inflammatoires** et **antibactériens**, principalement attribués à l'hyperforine, ont été démontrés, tandis que l'hypéricine possède un pouvoir **antiviral**.

Faire macérer des fleurs de millepertuis dans de l'huile (d'olive essentiellement) pendant 4 semaines au soleil. Filtrer. Pour éviter les crevasses, enduire le bout des seins 1 à 2 fois par jour et le soir après la dernière tétée avec l'huile obtenue.

4.3-Remède n'utilisant pas les plantes

- Compresse chaudes

Des compresses chaudes sont appliquées régulièrement sur les seins.

5-Gerçures des seins⁵²

5.1-Sémiologie

Une crevasse est une fissure généralement peu profonde de la peau. Les crevasses des seins surviennent au début de l'allaitement (deux premières semaines), surtout chez les femmes à peau claire. Certaines sont dues à une mauvaise position du bébé pendant l'allaitement, mais d'autres causes sont à l'origine des crevasses, comme : une fragilité de la peau, un manque

⁵² [Ref. 15-23-24-30]

d'hygiène des mamelons, le port de soutien gorge en tissu synthétique, une fréquence élevée des tétées, l'alimentation de la maman (manque de diversification alimentaire), l'abus de certains médicaments susceptibles d'aggraver la survenue de crevasses. Ces petites gerçures du mamelon présentant des traînées rouge à sa surface provoquent des douleurs au bout des seins et des saignements pendant la tétées.

5.2-Remèdes utilisant les plantes

- Huile d'amande douce

Masser les mamelons avec de l'huile d'amande douce pour éviter les gerçures et les soigner.

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Cf. « engorgement des seins – mastites » page 145.

6-Montée laiteuse (ou lactopoièse ou lactogénèse)⁵³

6.1-Sémiologie

La lactopoièse est la synthèse intracellulaire de lait et son excrétion. C'est la montée laiteuse qui se réalise au 3^{ème} ou 4^{ème} jour du post-partum. Pendant la grossesse, la montée laiteuse est bloquée par les oestrogènes et la progestérone. La délivrance provoque leur brusque chute dans le plasma suite à l'expulsion du placenta. La lactogénèse est alors débloquée.

La montée laiteuse est marquée par des phénomènes de sécrétion intense avec hypertrophie des éléments épithéliaux et d'hypervascularisation mettant en contact intime acini et vaisseaux. Ceci est facilité par la disparition du tissu graisseux et la raréfaction du tissu conjonctif.

⁵³ [Ref. 6-20-26-32]

6.2-Remède

- Bière

La bière est une boisson fermentée, faite d'orge germée et aromatisée avec des fleurs de houblon. La bière contient du bétaglucane, une substance issue de l'orge maltée, qui stimule la sécrétion des canaux galactophores, conduisant le lait des glandes mammaires vers le mamelon. Ce bétaglucane agit sur l'hypophyse qui augmente la sécrétion de prolactine, l'hormone responsable du déclenchement de la lactation ; il **facilite et favorise donc la sécrétion de lait**.

Après l'accouchement, faire boire de la bière à la maman pour favoriser la montée laiteuse.

7-Sevrage de l'allaitement (antigalactogène)⁵⁴

7.1-Sémiologie

L'arrêt de la lactation peut se faire par sevrage ou par épuisement. Le sevrage a la période initiale intervient en faisant disparaître le stimulus nécessaire au mécanisme régulateur neuro-hormonal de la sécrétion de prolactine. Plus tard, le sevrage laissant les acini en hyperpression, empêche la sécrétion apocrine de l'épithélium. A long terme, l'arrêt spontané de la lactation se fait par épuisement de l'épithélium des acini, malgré la persistance du stimulus au niveau du mamelon.

7.2-Remèdes utilisant les plantes

- Chou (*Brassica oleracea*)

Antigalactogène, le chou trempé dans la graisse douce et chaude, est utilisé en compresses.

- Lin (*Linum usitatissimum*)

Le lin est **émollient**.

Pour arrêter la montée laiteuse, on applique sur la poitrine des compresses de filasse humide, obtenue en broyant du lin.

⁵⁴ [Ref. 27]

- Persil (*Petroselinum crispum*)

Les feuilles, les tiges et les fruits du persil contiennent une huile essentielle composée d'apiol qui **lutte contre les spasmes** et diminue donc la douleur. Il est aussi **galactagogue**.

Le persil était autrefois utilisé comme antigalactogène. Il était employé simultanément en infusion et en cataplasme de plante fraîche. A titre anecdotique, il est rapporté que les femmes le portaient également en collier autour du cou ou sous les aisselles.

7.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Diète hydrique

La déshydratation favorise **la vidange des glandes** par hypersécrétion réflexe d'ocytocine et de vasopressine.

Il est conseillé de diminuer légèrement sa consommation d'eau lors d'un désir de sevrage de l'allaitement.

NOURRISSON

8-Croûtes de lait⁵⁵

8.1-Sémiologie

Les croûtes au niveau du cuir chevelu et parfois au niveau du visage sont dues à une hypersécrétion physiologique (dite normale) de sébum. On observe donc des petites croûtes orange/jaune, d'aspect grasses et collantes sur le cuir chevelu.

8.2-Remèdes utilisant les plantes

- Huile d'amande douce

Enduire le cuir chevelu avec du lait ou de l'huile d'amande douce.

⁵⁵ [Ref. 51]

- Violette (*Viola tricolor*)

La violette est un **émollient**, **calmant**, **anti-inflammatoire** indiqué dans les pathologies dermatologiques à tendance séborrhéique.

Faire une infusion de fleurs de violette. Masser le cuir chevelu avec l'extrait obtenu.

8.3-Remède n'utilisant pas les plantes

- Vaseline

Enduire le cuir chevelu avec de la vaseline. Laisser agir plusieurs heures et rincer.

9-Erythème fessier⁵⁶

9.1-Sémiologie

Ils regroupent l'ensemble des altérations cutanées périnéo-fessières du nourrisson, déclenchées et/ou aggravées par l'occlusion chronique sous les langes et le contact prolongé de la peau avec les urines et les fèces. En pratique, la plupart du temps, la cicatrisation est facile. Il existe 2 composantes isolées, ou le plus souvent en association :

- l'irritation (dermite en W) due aux selles irritantes, aux couches, aux produits de lavage ou de toilette dont l'érythème prédomine aux convexités ;
- les infections à Staphylocoques et à Candida (dermite en Y) dont l'érythème prédomine aux plis.

9.2-Remèdes utilisant les plantes

- Huile d'amande douce

Quand le bébé a les fesses rouges, les laisser sécher à l'air libre puis appliquer de l'huile d'amande douce et recouvrir d'argile en poudre.

- Souci (*Calendula officinalis*)

Les fleurs de souci ont un pouvoir **cicatrisant**, **adoucissant** et **antiseptique**.

⁵⁶ [Ref. 9-24-51]

Faire macérer les fleurs dans l'eau. Dès les premiers signes de l'apparition d'un bouton, le badigeonner avec l'extrait obtenu.

9.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Cf. « épisiotomies » pour les propriétés.

Pour calmer les irritations des fesses des nourrissons, appliquer sur les rougeurs une pâte d'argile. Cette pommade permet de guérir rapidement les petites rougeurs.

- Lait maternel

Mettre du lait maternel sur un mouchoir et passer sur les petites fesses. Laisser sécher avant de remettre la couche.

10-Nettoyage du nez – écoulement nasal clair

10.1-Remède n'utilisant pas les plantes

- Eau salée

Faire bouillir de l'eau 20 minutes pour la stériliser. Y dissoudre une cuillère à soupe de sel marin pour 1 litre d'eau. Laisser reposer.

Applications thérapeutiques : Sérum physiologique*, Physiomer*, Humer*, Seromer*, ...

11-Poussée dentaire⁵⁷

11.1-Sémiologie

Lors de l'éruption des premières dents, « les dents de lait », le nourrisson souffre, le plus souvent. Ses gencives enflent, ses joues sont rouges, il peut avoir de la diarrhée, de la fièvre, le nez qui coule.

⁵⁷ [Ref. 9-11-12-13-14-24-25-51]

11.2-Remèdes utilisant les plantes

- Guimauve (*Althaea officinalis*)

L'effet **anti-inflammatoire** des racines de guimauve a été testé expérimentalement.

Donner des racines de guimauve à mordiller à l'enfant pour aider la percée des dents.

- Plantain (*Plantago major* et *Plantago lanceolata*)

Ce sont les propriétés **anti-inflammatoires** du plantain qui sont exploitées dans cette indication.

Faire macérer des feuilles de plantain dans l'alcool et masser les gencives avec la solution obtenue.

- Troène (*Ligustrum vulgare*)

Ce remède est rapporté à titre anecdotique : « Pour guérir les maux de la bouche des bébés, mettre dans la cheminée et à l'insu du malade, une branche de troène cueillie avant le lever du soleil ».

11.3-Remède n'utilisant pas les plantes

- Laine de mouton

Mettre de la laine de mouton dans les chaussettes de bébé pour soulager la douleur

12-Yeux irrités⁵⁸

12.1-Sémiologie

Les yeux irrités sont rouges, larmoyants, et le nourrisson a souvent l'instinct de les frotter.

⁵⁸ [Ref. 24]

12.2-Remède n'utilisant pas les plantes

- Lait maternel

Nettoyer les yeux de bébé plusieurs fois par jour, avec le lait maternel.

Chapitre 10 :

Pathologies diverses

Chaque individu est concerné à un moment ou à un autre par la fatigue, la fièvre, la grippe ou autres pathologies « singulières » qui ne pouvaient être traduites dans les chapitres précédents.

1-Fatigue, asthénie⁵⁹

1.1-Sémiologie

La fatigue peut être un symptôme mais aussi un syndrome. Elle peut être un état d'urgence (dépression). La fatigue est un état résultant de l'activité prolongée d'un organe ou d'un appareil doué de sensibilité, se traduisant par une diminution du fonctionnement et une sensation particulière (sensation de fatigue) propre à chaque organe.

L'asthénie est définie comme une dépression de l'état général entraînant à sa suite des insuffisances fonctionnelles multiples. Ce terme désigne également l'affaiblissement des fonctions d'un organe ou d'un système. Les asthénies sont classées en 2 types, définis selon 3 caractéristiques :

les asthénies organiques prédominent le soir, sont constantes d'un jour à l'autre et sont améliorées par le repos, alors que *les asthénies fonctionnelles* prédominent le matin, sont variables d'un jour à l'autre et parfois accompagnées de troubles du sommeil. Les asthénies organiques se retrouvent dans les affections métaboliques ou endocriniennes (hypo ou hyperthyroïdie, maladie d'Addison, hypercorticisme, diabète, ...), lors de certains problèmes neurologiques, par effets iatrogènes, dans certaines infections (grippe, SIDA, mononucléose infectieuse, CMV, hépatites,...), dans les pathologies cardiovasculaires ou respiratoires, cancer. Les asthénies fonctionnelles peuvent être des asthénies psychiques (tristesse, dépression, angoisse, ...), des carences en oligo-éléments (Ph, Mg, K, Fe, ...), des asthénies physiologiques (grossesse, anesthésie, grippe, croissance, sportifs, ...), asthénies réactionnelles (stress, surmenage, environnement, ...).

⁵⁹ [Ref. 1-4-21-26-30-32-34-43-49-52]

1.2-Remèdes utilisant les plantes

- Absinthe (*Artemisia absinthium*)

L'absinthe est un **tonique amer** aromatique **stimulant de l'appétit**. Le vin est apéritif, tonique.

Faire macérer 30g de feuilles séchées dans 50g d'eau de vie pendant 24h, ajouter 1 litre de vin blanc, laisser macérer 9 jours. Prendre 2 cuillères à soupe avant les 2 repas principaux.

Consommer 3 tasses par jour d'une infusion de fleurs et feuilles (5g/l d'eau).

- Ajonc (*Ulex europaeus*)

La fleur d'ajonc aurait un rôle **fortifiant**.

Faire macérer des fleurs d'ajonc dans du vin blanc et consommer plusieurs fois par jour.

- Angélique (*Angelica sylvestris*)

C'est une drogue **apéritive** qui serait créditée d'un rôle **fortifiant**. L'angélique était aussi appelée la « plante du centenaire ». Elle était donnée à sucer aux enfants « de faible constitution ».

Les racines d'angélique sont croquées.

Application en thérapeutique : l'eau de mélisse des Carmes* est, entre, autre composé d'extrait de racines d'angélique.

- Carotte (*Daucus carota*)

Le jus de carotte est cité comme bon remède contre l'asthénie.

- Citron (*Citrus limon*)

Riche en vitamine C, le citron contient aussi du phosphore qui **stimule le cerveau**, du fer qui **aide à combattre l'anémie**. L'oxygène qu'il fournit **donne de la vitalité**.

Mettre un citron à macérer dans l'eau et boire la citronnade obtenue le matin au lever.

- Fougères

Pour éviter d'être fatigué, mettre dans ses chaussures des morceaux de fougères.

- Frêne (*Fraxinus excelsior* et *Fraxinus angustifolia*)

Le frêne aurait des propriétés **toniques**.

Contre l'anémie, on utilise la décoction d'écorce de frêne.

- Mélisse (*Melissa officinalis*)

Le matin à jeun ou avant les principaux repas, prendre une infusion de mélisse (une cuillère à café par tasse. Laisser infuser 10 minutes).

Application en thérapeutique : L'eau de mélisse des Carmes*, contenant de l'essence de mélisse, est indiquée dans les états de fatigue.

- Noyer (*Juglans regia*)

Sa richesse en cuivre permet à la noix d'entrer à profit dans le régime des anémiques. Le zinc qu'elle contient place la noix comme adjuvant dans le **traitement des asthénies**. Enfin, l'huile de noix riche en acide gras essentiels a des propriétés **toniques**.

Consommer un verre à liqueur avant les repas du vin tonique obtenu en faisant macérer pendant 8 jours 50 g de feuilles de noyer dans 1 litre de vin rouge. Filtrer et sucrer.

Les aliments peuvent être assaisonnés avec de l'huile de noix.

- Orange (*Citrus aurentium*)

Sa richesse en vitamine C fait de l'orange un excellent **tonique et renforce le système immunitaire**.

Faire une décoction sucrée d'écorces d'orange.

- Ortie (*Urtica dioica*)

Les fruits d'ortie sont utilisés comme **tonique**, « **biostimulant** » et comme **activateur métabolique**. Cependant aucune preuve scientifique n'a confirmé ces indications à ce jour.

Cependant, l'ortie était consommée en soupe ou en salade (jeunes têtes préalablement plongées dans l'eau chaude).

- Pomme (*Pirus malus*)

La valeur alimentaire et vitaminique de ce fruit est indéniable. On y décèle de nombreux sels minéraux, des oligo-éléments, des vitamines, (A, B, C), du fer, du phosphore, du magnésium, du sodium, de la silice. La rapidité de combustion de son fructose, sucre simple directement assimilable, en fait un aliment **hautement énergétique**. La pomme est aussi un **fortifiant du système nerveux** grâce à son phosphore : elle **stimule le travail cérébral** et prédispose au sommeil.

Il est conseillé de boire, tous les matins, le jus d'une pomme pour atténuer la fatigue.

- Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Le romarin est une **drogue tonique aromatique**.

Faire une infusion de romarin (1 cuillère à café par tasse). Laisser infuser 10 minutes. Prendre 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

- Rose (*Rosa sp.*)

La rose est un **reconstituant** grâce à sa vitamine C et sa forte teneur en tanin .

Laisser macérer pendant une semaine 60g de pétales secs dans du vinaigre. Passer et utiliser cette composition à raison d'une cuillère à soupe dans un verre d'eau chaude.

- Sauge (*Salvia officinalis* et *Salvia pratensis*)

Connue depuis l'antiquité, la sauge est restée célèbre depuis des siècles. Elle jouit de diverses propriétés : **stimulante, digestive, tonique**.

La sauge est employée en infusion, en décoction de plantes entières ou onguent. Le breuvage est apéritif et tonique. Il active la circulation.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Le thym serait **fortifiant** et **stimulant général**.

Faire une infusion de thym (une branche par tasse). Laisser infuser environ 15 minutes et sucrer au miel. Prendre 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

1.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Douche

Prendre une douche rapide et pas trop chaude. Finir par un jet froid.

- Eau argileuse

Pendant 3 semaines, à jeun faire une cure d'eau argileuse.

- Huile de foie de morue

Consommer de l'huile de foie de morue une fois par jour.

- « Lait de poule »

Le jaune d'œuf contient de la lécithine, **reconstituant qui accroît l'appétit** par sa composition (acide glycéro-phosphorique uni à un acide gras et à une base, la choline).

Le rhum, liqueur produite par distillation de la canne à sucre s'emploie comme **stimulant**.

Battre un jaune d'œuf avec du sucre et une cuillère à café de rhum jusqu'à ce que l'œuf blanchisse. Verser dessus un verre d'eau chaude ou de lait chaud, remuer et boire le breuvage. Certains y ajoutent du rhum.

2-Fièvre⁶⁰

2.1-Sémiologie

Au repos, la température du corps humain est normalement réglée aux environs de 37°C. Elle est contrôlée par l'hypothalamus. Lors d'une infection, le système immunitaire déclenche une série de réactions de défense, dont la fièvre. Certaines cellules du système immunitaire, les cytokines, stimulent alors l'hypothalamus pour que celui-ci élève la température corporelle. Pour éviter la perte de chaleur, le corps diminue l'afflux sanguin vers la peau et les muscles peuvent aussi se contracter spontanément pour générer de la chaleur – ce qui donne les « frissons ». La fièvre ou pyrexie serait utile de différentes façons. En plus de gêner la multiplication des virus et des bactéries, l'élévation de température rendrait plus efficace l'activité des globules blancs chargés de les éradiquer. Outre la fièvre, les cytokines peuvent provoquer d'autres symptômes, comme le manque d'appétit, la somnolence et l'apathie, un malaise général, une accélération du rythme cardiaque et du rythme respiratoire, une augmentation de la température cutanée. Ces symptômes serviraient à mettre le malade hors de nuire (éviter les dépenses d'énergie inutile, ...) alors que son corps combat vaillamment l'infection. La fièvre fait donc partie des mécanismes de défense de l'organisme.

Il existe quatre moyens de prendre la température : par voie orale, anale, axillaire, tympanique.

⁶⁰ [Ref. 1-6-24-25-26-27-37-44-49]

2.2-Remèdes utilisant les plantes

- Bardane (*Arctium lappa*)

La racine est **sudorifique** et **antibiotique**, notamment vis à vis de certaines bactéries gram +.

On utilise le décocté de racines pour son usage sudorifique et contre la fièvre.

- Basilic (*Ocimum basilicum*)

Le basilic ferait diminuer la fièvre .

- Bouleau (*Betula pendula*)

Le bouleau a une teneur relativement élevée en vitamine C.

L'écorce de bouleau était autrefois employée en décoction comme fébrifuge.

- Bourrache (*Borrago officinalis*)

La bourrache a des propriétés **sudorifiques, dépuratives**.

La décoction de plante entière est utilisée contre les affections fébriles dues aux refroidissements.

- Buis (*Buxus sempervirens*)

Le buis serait un agent **antiviral qui facilite la transpiration**.

Une infusion ou une décoction bien chaude de feuilles de buis peuvent être bues contre la pyrexie.

- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

Son huile essentielle doit sa couleur bleu ciel à des traces de chamazulène qui possède des propriétés **anti-inflammatoires**. Elle est aussi sédative et **antispasmodique** (grâce à ses flavonoïdes (glucoside de l'apigénol et lutéolol)).

Les fleurs de camomille sont utilisées en infusion lors d'accès de fièvre.

- Citron (*Citrus limon*)

Cf. « fatigue – asthénie » page 154.

- Eglantier (*Rosa canina*)

L'églantier est très riche en vitamine C.

Un témoin cite que la boule parasite, à l'intérieur de la fleur d'églantier (le bédégar) est utilisée pour guérir la fièvre. Elle est écrasée et posée en cataplasme sur le front.

- Frêne (*Fraxinus excelsior* et *Fraxinus angustifolia*)

L'écorce et les feuilles sont utilisées respectivement en décoction et en infusion comme fébrifuge.

- Gui (*Viscum album*)

Contre les fièvres dues au paludisme, placer des feuilles de gui sous la langue.

- Oignon (*Allium cepa*)

Il contient des sels, une essence, des composés soufrés organiques et des enzymes (oxydases, diastases) capables de dissoudre certaines substances à leur contact. Les essences sulfurées sont puissamment **antiseptiques**. Sa composition lui confère des propriétés **anti-inflammatoire légère, anti-infectieuse** et **antalgique**.

A titre d'illustration anecdotique, il placé, contre la fièvre, quelques oignons dans le lit, au pied du malade.

- Persil (*Petroselinum sativum*)

Le persil est **diurétique**.

Une infusion de persil permettrait de faire évacuer les toxines.

- Petite centaurée (*Centaurium erythraea*)

La petite centaurée sert de **fortifiant** et de **tonique**.

Aussi appelée « herbe à la fièvre » et « quinquina du pauvre », utiliser les sommités fleuries en infusion (20 – 30g).

- Reine des prés (*Filipendula ulmaria*)

Grâce au monotropitoside, à la spiréine (hétéroside de l'aldéhyde salicylique), à l'aldéhyde salicylique, la reine des prés a un effet aspirine-like c'est à dire **anti-inflammatoire, analgésique, antipyrétique**. Elle est aussi **diurétique**.

Consommer des infusions de sommités fleuries de reine des prés.

- Saule (*Salix sp.*)

Grâce à ses dérivés salicylés (salicoside, salicortine) le saule est **analgésique, anti-inflammatoire, antipyrétique** (effet aspirine-like).

Au début du siècle, les feuilles de saule étaient employées en infusion ou l'écorce en décoction, comme fébrifuge.

- Sureau (*Sambucus nigra*)

La drogue est employée comme **sudorifique** (diaphorétique). Elle **stimulerait la sécrétion des glandes sudoripares** mais les principes actifs responsables ne sont pas connus.

La tisane de fleurs de sureau donnent de bons résultats pour faire tomber la fièvre.

La 2^{ème} peau (2^{ème} écorce) de sureau est aussi utilisée en décoction.

- Thym (*Thymus vulgaris*)

Les propriétés sont évoquées dans l'item « angine et mal de gorge » page 20.

Il est conseillé de boire de l'infusion de thym édulcorée et de se reposer.

- Tilleul (*Tilia sp.*)

Le tilleul est **diaphorétique**. Cependant, aucun constituant connu ne peut être rendu responsable de l'effet sudorifique et il est possible que l'activité soit tout simplement due à la consommation de tisane chaude.

La tisane de tilleul donnerait de bons résultats comme antipyrétique.

2.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Mélanger de l'argile et de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte un peu molle mais pas trop, juste pour pouvoir l'étendre sur une étoffe. Appliquer ce cataplasme froid sur la peau, dans la région du bas ventre. Tenir le patient bien au chaud dans son lit. Quand le cataplasme devient chaud par la fièvre, le remplacer par un froid. Il faut 3 à 5 cataplasmes pour avoir un fléchissement de la température. L'argile aurait un rôle anti-infectieux et permettrait donc d'évacuer les toxines.

- Bains de siège à l'eau froide

L'eau froide a un effet **vasoconstricteur** sur l'ensemble des vaisseaux du corps (même si le contact avec le froid n'est que local) ce qui lui confère des propriétés **antalgiques**.

S'installer pendant 6 à 10 minutes dans un bain d'eau froide.

- Compresses d'eau vinaigrée

Faire des enveloppements tièdes ou presque froids des deux mollets à l'eau vinaigrée. Changer les enveloppements lorsqu'ils ne sont plus perçus comme étant froids et appliquer ensuite à chaque fois un enveloppement plus frais.

- Eau de riz

Boire de temps en temps de l'eau de riz, obtenue en versant de l'eau bouillante sur du riz préalablement lavé.

3-Grippe⁶¹

3.1-Sémiologie

C'est une infection virale aiguë due à *Influenzae virus*. Elle survient habituellement sous forme d'épidémies. Cette maladie présente une contagiosité de courte durée (2 à 3 jours), mais très importante par le biais de la salive. Après une période d'incubation de 2 à 5 jours, elle se caractérise par un début brutal fébrile (39-40°C), marqué par des frissons, des douleurs diffuses : arthralgies et myalgies surtout prononcées au niveau du dos et des jambes. Les céphalées sont intenses, parfois associées à une photophobie et à des douleurs rétro-oculaires. Les symptômes respiratoires, souvent modérés au début, s'expriment par une catarrhe des voies aériennes supérieures : douleurs pharyngées, dysphagie, raucité de la voix, toux sèche et parfois une rhinorrhée. L'évolution est rapidement résolutive (3 à 5 jours) en l'absence de complications, avec une chute de la fièvre. Parfois, il existe une ré-ascension transitoire de la température, c'est le « V grippal ». La convalescence est habituellement de courte durée, exception faite de la persistance d'une asthénie pendant plusieurs jours, voire pendant plusieurs semaines. La persistance de la fièvre, de la toux et d'autres symptômes respiratoires

⁶¹ [Ref. 1-4-24-26-29-37-43-51-52]

pendant plus de 5 jours évoque une surinfection bactérienne bronchique, parfois une pneumonie. Dans sa forme modérée, la grippe peut simplement s'exprimer par les symptômes du rhume banal, avec ou sans fièvre.

3.2-Remèdes utilisant les plantes

- Ail (*Allium sativum*)

Cf. propriétés page 35.

Il est bu, contre la grippe du lait chaud avec de l'ail pilé.

A titre préventif, l'ail peut être très régulièrement consommé dans les préparations culinaires.

- Buis (*Buxus sempervirens*)

Cf. « fièvre » page 158.

A utiliser en alternance avec l'infusion ou la décoction de sureau.

- Chou (*Brassica oleracea*)

Cf. propriétés page 17.

Pendant la nuit, appliquer des feuilles de chou écrasées sur le foie.

- Citron (*Citrus limon*)

Le citron est aussi un **antiseptique, tonique**.

Absorber le suc de 2 citrons, 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

- Giroflier (*Syzygium aromaticum*)

Le clou de girofle contient une huile essentielle **antiseptique**, riche en eugénol, composant **anti-inflammatoire** et donc analgésique.

Prendre 4 à 5 tasses à café de boisson anti-grippe obtenue en faisant bouillir pendant 5 minutes, 6 tasses d'eau avec 3 clous de girofle. Verser dans la tasse et ajouter un demi citron et du miel. Boire très chaud. Faire cette cure pendant 8 jours.

- Oignon (*Allium cepa*)

Cf. « fièvre » pour les propriétés page 159.

Pour soulager des symptômes de la grippe, boire l'eau dans laquelle a été macéré un gros oignon haché fin (environ un demi litre).

- Orange (*Citrus aurentium*)

Cf. « fatigue – asthénie » pour les propriétés page 155.

Fabriquer un sirop contre la grippe en mélangeant le jus d'une orange, un demi verre d'eau bouillante, un verre à liqueur de rhum et 2 cuillères à soupe de sucre. Le prendre le soir au coucher.

- Sauge (*Salvia officinalis* et *Salvia pratensis*)

Cf. « fatigue – asthénie » pour les propriétés page 156.

La sauge est utilisée à titre préventif contre la grippe et le rhume : hacher avec du céleri sauvage et laisser infuser le mélange dans du vin blanc pendant 3 jours. Prendre un verre le matin à jeun.

- Sureau (*Sambucus nigra*)

Cf. « fièvre » page 160.

A utiliser en alternance avec l'infusion de buis.

- Thym (*Thymus vulgaris*) et Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Les propriétés du thym sont exposées page 20. L'huile essentielle contenue dans le romarin est aussi un bon **antimicrobien** vis à vis de certains germes pathogènes.

En prévention, mettre une cuillerée à café de romarin et une demi cuillerée à café de thym dans une tasse pleine d'eau. Chauffer légèrement et laisser refroidir. Couvrir. Le lendemain filtrer et boire à température ambiante. Un peu de miel et quelques gouttes de citron peuvent être ajoutés à la préparation. Consommer régulièrement, à jeun, en novembre et décembre.

Le thym peut aussi servir pour des fumigations, en association avec du romarin.

3.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Argile

Appliquer des cataplasmes d'argile sur le foie et les garder environ 2 heures chacun, 3 fois par jour. La fièvre tombe lentement.

- Miel

Il est reconnu depuis des siècles comme ayant des propriétés **sédatives** et **bactéricides**. C'est un agent contre l'infection.

Consommer 2 cuillères à dessert de miel pur 3 fois par jour pendant 4 ou 5 jours.

Remarque : tous les remèdes évoqués dans le chapitre « fièvre », sont utilisables contre la grippe.

4-Mal des transports⁶²

4.1-Sémiologie

La cinétose, ou mal des transports est l'ensemble des troubles provoqués chez certains sujets par un voyage en bateau, en voiture, en train, en avion. La cinétose est due à la stimulation inhabituelle de l'appareil vestibulaire. Dans les conditions physiologiques normales, les labyrinthes (ou vestibules : organes proprioceptifs de l'oreille) renseignent l'individu sur sa position dans l'espace et les mouvements qu'il y effectue. Les labyrinthes sont sensibles aux changements de direction et aux accélérations dans la même direction. Les transports terrestres, maritimes et aériens en milieu mouvementé créent une stimulation intense des terminaisons nerveuses labyrinthiques. Celles-ci fortement stimulées transmettent vers les noyaux vestibulaires (proche du centre des vomissements) et vers d'autres centres nerveux supérieurs (cervelet, formation réticulée) une série d'influx inhabituels voire contradictoires aboutissant ainsi à des troubles de l'équilibre et aux manifestations associées. Cependant, les labyrinthes n'expliquent pas la totalité du mal des transports. L'équilibre est aussi assuré par la vision et les informations proprioceptives émanant des muscles, des tendons et des couches profondes de la peau. Des facteurs annexes psychiques et environnementaux sont aussi en cause (chaleur, odeurs, confinement, bruit, fond d'anxiété, ...).

La naupathie se manifeste par une sensation de mal être (pâleur, somnolence, ...) induisant ensuite nausées et vomissements accompagnés d'une hypothermie, tachycardie, salivation, mydriase et pouvant aller jusqu'à l'état syncopal.

⁶² [Ref. 26-30-34-43]

4.2-Remèdes utilisant les plantes

- Noix de muscade

Contre le mal des transports, sucer une noix de muscade sans l'avaler ni la croquer. Cependant, ce remède est déconseillé pour les enfants.

Remarque : ATTENTION, 3 à 4 noix de muscade peuvent être fortement toxique pour un adulte. Il existe, aussi un risque d'étouffement si la noix est avalée accidentellement.

- Persil (*Petroselinum sativum*)

Par voie générale, l'activité du persil pourrait être intéressante contre les maux de transport, mais l'efficacité des remèdes ci-dessous ne relève plus d'une croyance populaire que d'un effet réel.

Un brin de persil apposé sur le ventre, ou un bouquet de persil frais accroché autour du cou aurait un effet antinaupathique.

4.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Anneau d'or

Un anneau d'or passé à l'oreille aurait le pouvoir de tenir à l'écart le mal de mer.

5-Poux⁶³

5.1-Sémiologie

Les poux sont des insectes hématophages responsables de maladies parasitaires fréquentes et contagieuses appelées pédiculoses. Il existe trois types de poux : *Pediculus humanus corporis* (pédiculoses corporelles), *Pediculus humanus capitis* (pédiculoses du cuir chevelu), et *Phthirus pubis* ou morpion (phtiriose pubienne).

Les poux de tête pondent leurs œufs (lentes) sur le cheveu, très près de la racine. Les lentes sont fixées fermement au cheveu (ce qui les différencie des pellicules), à proximité du cuir chevelu. Elles se caractérisent par leur couleur grisâtre et leur forme ovale. Les poux se

⁶³ [Ref. 24-26-51]

transmettent par contact direct (inter-humaine) ou indirect par le partage d'objets tels que des chapeaux, des peignes, des brosses et des écouteurs. Le tableau clinique dominant est le prurit localisé au niveau du cuir chevelu. Des lésions cutanées liées au grattage peuvent apparaître sur le cuir chevelu, les tempes et la nuque.

5.2-Remèdes utilisant les plantes

- Armoise (*Artemisia vulgaris*)

Des essais montrent que l'extrait alcoolique d'armoise est **insecticide**.

Contre les poux, glisser dans les vêtements des tiges d'armoise.

- Giroflier (*Syzygium aromaticum*)

Mélanger des clous de girofle à un bol d'huile d'olive. Laisser macérer . Bien frictionner tout le cuir chevelu avec le liquide obtenu. Couvrir la tête d'un foulard et le garder quelques heures ou une nuit. Les poux meurent et tombent. Recommencer si nécessaire.

5.3-Remèdes n'utilisant pas les plantes

- Vaseline

Enduire complètement la tête de vaseline. Dormir avec un bonnet. Rincer avec plusieurs shampoings le lendemain.

- Vinaigre

L'acide acétique permet de décoller les lentes.

Contre les poux, enduire le cuir chevelu et les cheveux de vinaigre.

Conclusion

Quoique prolixes, les remèdes répertoriés dans ce document sont pourtant nombreux mais ne sont pas exhaustifs. Aujourd'hui, l'appellation « remèdes naturels ou traditionnels » est souvent assimilée aux médications désuètes encore en usage dans un milieu très rural. Parfois éloignés des théories actuelles, ils font sourire maintes fois. L'avènement de la sécurité sociale, en 1945, offrant à tous la possibilité de consulter « gratuitement » les médecins, a marqué le déclin de cette médecine naturelle. On observe une tendance générale à préférer une médecine plus cartésienne. Cette thèse reste l'image d'un passé révolu, présent dans la mémoire de nos anciens.

Cependant, les effets secondaires incontrôlés des médicaments, les maladies iatrogènes, la diminution du taux de remboursement des médicaments et les sensibilités écologiques expliquent peut être, dans les générations plus jeunes, l'augmentation du nombre de nouveaux adeptes de ces remèdes «singuliers» pour soulager plusieurs petits maux même si leur efficacité et les origines de leur efficacité, si celle-ci est avérée, ne s'expliquent pas pour tous.

Il existe actuellement des sites Internet qui permettent l'échange de son savoir dans ce domaine.

En pharmacie, la phytothérapie, l'homéopathie, l'herboristerie, l'aromathérapie, connaissent un regain notable d'intérêt.

Cependant, l'usage de ces médecines « douces » exige des connaissances sur la flore ainsi que sur la thérapeutique. En effet, certaines plantes ne sont pas dénuées de toxicité, peuvent avoir des effets indésirables et sont parfois confondues, par leur ressemblance, à d'autres végétaux. D'éventuelles déviances lors de la transmission du savoir ont conduit à des remèdes irrationnels et à une utilisation contraire aux principes actifs de la plante.

D'autre part, il ne faut pas tout attendre de ces thérapeutiques alternatives. Les pathologies lourdes ou à mauvais pronostic vital et les maladies des enfants nécessitent une prise en charge rapide et raisonnable

Parmi les quelques remèdes qui composent cette thérapeutique traditionnelle, il en est qui ont une réelle valeur mais étant donné l'importance de la composante psychique de l'être humain, il est possible que ces « techniques médicinales » aient des résultats bien plus positifs chez une personne qui leur fait confiance que chez une autre, totalement incrédule. Quelque soit la thérapeutique utilisée , il existe donc bien un effet placebo.

Bibliographie

Ouvrages :

- [1] – BATAILLE S., Les vertus des plantes, Editions Hachette, 1989, Paris.
- [2] – BARDON G., L'almanach du Vendéen 2004, Editions Reflets du terroir CPE, 2004, Romorantin.
- [3] – BEAUVILLARD, Médecin des pauvres : les 100 recettes utiles, Edition Nouvelle et complète, 1911, Paris.
- [4] – BELON J.P., Abrégé de conseil à l'officine, 4^{ème} édition Masson, 2000, Paris.
- [5] – BERTRAND B., Les secrets de l'ortie, 3^{ème} édition Le compagnon végétal, 1997, Paris.
- [6] – BOIMOREAU, Coutumes médicales et superstitions populaires au bocage vendéen, Edition Laffite, 1980, Marseille.
- [7] – BONNIER G., Plantes médicinales, plantes mellifères, plantes utiles et nuisibles, Librairie générale de l'enseignement, 1957, Paris V.
- [8] – BORREL M., Les plantes et leurs vertus, Edition Du Chêne, 2002, Tours.
- [9] – BOURRILLON A., Abrégé de pédiatrie, édition Masson, 2002, Paris.
- [10] – CHEVRIER J.J., VALIERE M., Un cahier d'oraisons populaires de recettes médicales et conjuration recueilli en Poitou, UCPC, Centre culturel la Marchoise, Gençay.
- [11] – De La CHESNAYE J., Le vieux bocage qui s'en va, Edition H. Brunnetière, 1979, les Sables d'Olonne.
- [12] – De La CHESNAYE J., Le vieux bocage qui s'en va, Edition du Bocage, 1995, Cholet.
- [13] – De La CHESNAYE J. Le vieux bocage qui s'en va : Le Corps humain, remèdes de bonnes femmes, revue du bas-Poitou, 1908, Vannes.
- [14] – De La CHESNAYE J. Le vieux bocage qui s'en va : Les végétaux, revue du bas-Poitou, 1910, Vannes.
- [15] – De TOURRIS H., MANGIN G., PIERRE F., Gynécologie et obstétrique, 7^{ème} édition Masson, 2000, Paris.

- [16] – DENIS F., DENOEL A., RAMAUT J., KELECOM J., Jardin des plantes médicinales: Abbaye d'Orval, Edition Solidi, Liège, 1975.
- [17] – DOUTEAU J.J., Flore de Vendée, Edition Lemerancier et Alliot, 1896, Paris.
- [18] – EMMERICH J., InterMed : Maladies des vaisseaux, Edition Doin, 1998, Lassay-Les-Châteaux .
- [19] – FLAM T., Memento d'urologie, 2^{ème} édition Maloine, 2002, Paris.
- [20] – GAUTIER M. et GAUVRIT D., Une autre Vendée : Témoignages d'une culture opprimée, recueillis en Bas-Poitou, Edition le cercle d'or, 1981, La Roche sur Yon.
- [21] – GIL R., Abrégé de neuropsychologie, 3^{ème} édition Masson, 2003, Paris.
- [22] – GIRRE L., Nouveau guide des vieux remèdes naturels, Edition Ouest France, 1985, Tours.
- [23] – GIRAUD J.R., ROTTER D., BREMOND A., POULAIN P., Gynécologie : connaissances et pratiques, 4^{ème} édition Masson, 2002, Paris.
- [24] – 150 LECTEURS et LECTRICES de la revue des quatre saisons du jardinage , les remèdes naturels des quatre saisons, Edition Terre Vivante, 1992, Paris.
- [25] – MEYER E., LEGRAND J.P., L'encyclopédie familiale d'homéopathie, Edition Fleming, 1987, Londres.
- [26] – MOREAU M.C., Phytopharmacopée traditionnelle en Vendée, Thèse de doctorat en pharmacie, 1990, Nantes.
- [27] – MORIN N. Naissance et petite enfance autrefois, Edition Lamairé, 1980.
- [28] – NARODETZKI A., Médecine végétale illustrée : traité pratique de médecine d'hygiène et de pharmacie : maladies, régimes, traitements, Edition Paul Dupont, Paris.
- [29] – NIGELLE E. Pouvoirs merveilleux du citron, Editions Andrillon, 1983, Soissons (02).
- [30] – NIGELLE E., Pouvoirs merveilleux des fruits oléagineux et huiles insaturées, Edition Andrillon, 1979, Evreux.
- [31] – PIVETEA V., Dictionnaire du Poitevin Saintongeais, Editions Gestes, 1996, La Mothe Achard.
- [32] – PUGET H., TEYSSOT R., Mes remèdes de grand-mère, Edition Minerva, 2003, Luçon.

- [33] – ROCHER Y., 1000 plantes, 1000 usages, Edition De la Forêt Neuve, 1988, Paris.
- [34] – ROGER-LELE L., Nos remèdes de grand-mère, Editions du Seuil, 2000, Belgique.
- [35] – TOURAINE R., REVUZ J., Abrégé de dermatologie clinique et vénéréologie, 4^{ème} édition Masson, 1997, Paris.
- [36] – VERMEULE N., L'encyclopédie des plantes aromatiques et médicinales, Edition Succès, 2003, Paris.
- [37] – VOGEL A., Le petit docteur, Edition Ariston, 1984, Genève.
- [38] – WITCHTL M., ANTON R., Plantes thérapeutiques, Editions Tec et Doc, 1999, Paris.
- [39] – ZARAÏ R., Ma médecine naturelle, Edition Carrere Lafon, 1985, Paris.
- [40] – ZARAÏ R., Mes secrets naturels pour guérir et réussir, Edition JC Lattès, 1988 Malesherbes.

Sites internet :

- [41] – www.unpetitcoinpourtoi.com
- [42] – www.naturamedic.com
- [43] – www.cuisinorama.com
- [44] – www.css.ch.
- [45] – www.manage-sante.com
- [46] – www.ecolelouisbartier.free.fr
- [47] – www.phmag.com
- [48] – www.sefarad.org
- [49] – www.lausanne-famille.ch
- [50] – wd014.lerelaisinternet.com
- [51] – www.forum.magicmaman.com
- [52] – fr.ca.msnusens.com
- [53] – noms.voila.fr
- [54] – www.vaguesdevie.com
- [55] – owen.monblogue.com

Nom – Prénoms : JAULIN Marie, Thérèse, Raphaëlle.

Titre de la thèse : Contribution à l'étude de la médecine traditionnelle en pays de Loire :
Exemples d'utilisation de remèdes naturels en Vendée et départements
voisins.

Résumé de la thèse : Cette thèse est une étude de la médecine traditionnelle populaire utilisée en Vendée par nos aïeux pour soigner les petites pathologies les plus courantes de l'O.R.L et des voies respiratoires, des yeux, de l'appareil digestif, du système urogénital, en inflammation et douleur, du système cutané, du système nerveux, du système cardiovasculaire, la fatigue, la fièvre, la grippe, le mal des transports, les poux, ainsi que les soins durant la grossesse, l'allaitement et chez le nourrisson. Les nombreux remèdes répertoriés sont à base de substances naturelles telles que des matières végétales, des matières minérales (argile, ...), matières animales, Certaines de ces méthodes de soins trouvent des applications thérapeutiques dans la médecine actuelle (quelques exemples sont donc cités avec le remède naturel correspondant).

Mots clés : MEDECINE TRADITIONNELLE – MEDECINE POPULAIRE - REMEDES
NATURELS – REMEDES DE GRAND-MERES.

Jury :

- **Président** : M. Jean-François BIARD, Professeur de Pharmacognosie,
Faculté de Pharmacie de Nantes.
- **Assesseurs** : M. Jean-Michel ROBERT, Professeur de Chimie Thérapeutique,
Faculté de Pharmacie de Nantes.
M. Hugo MEAS, Pharmacien
59 rue du Val de Loire – 53200 AZE

Adresse de l'auteur : Le petit clos Jean – 85580 GRUES