
**UNIVERSITE DE NANTES
FACULTE DE PHARMACIE**

ANNEE 2010

N° 9

THESE

pour le

DIPLÔME D'ETAT

DE DOCTEUR EN PHARMACIE

Par

Elodie DEAU

Présentée et soutenue publiquement le 25 février 2010

**Place de la phytothérapie et de l'aromathérapie
dans la prise en charge de la femme enceinte à
l'officine**

Président :

Mme Nicole GRIMAUD, Maître de Conférences de Pharmacologie

Membres du jury :

M. Olivier GROVEL, Maître de Conférences de Pharmacognosie

M. Jean Marie Guérin, Pharmacien

Table des matières

Introduction	7
1 ^{er} TITRE : La phytothérapie et son utilisation chez la femme enceinte.....	8
1-Les différentes formes utilisables en phytothérapie.....	9
11-Les tisanes.....	9
111- Définition.....	9
112- La préparation des tisanes.....	9
1121- Les méthodes d'extraction.....	9
1122- Les quantités de drogue et de liquide.....	10
1123- Le degré de fragmentation de la drogue.....	10
1124- L'avis du pharmacien.....	10
1125- Equivalences posologiques.....	10
113- La qualité des plantes pour tisanes.....	11
12- Les extraits.....	12
13- Les teintures.....	12
14- Les autres formes.....	13
2-Les plantes contre-indiquées pendant la grossesse.....	14
21- Les plantes contre-indiquées chez la femme enceinte à cause de leur action pharmacologique.....	14
211-Plantes abortives.....	14
212-Plantes oestrogéno-mimétiques de référence.....	14
213-Plantes emménagogues.....	15
214-Plantes anti-gonadotropes.....	15
215-Plantes ocytociques.....	15
216-Plantes à alcaloïdes.....	15
217-Plantes à anthraquinones.....	16
22- Plantes diverses déconseillées chez la femme enceinte à cause de leur passage de la barrière placentaire.....	16
3-L'aromathérapie.....	17
2 ^{ème} TITRE : Les petites pathologies de la grossesse et leurs traitements en phytothérapie.....	19
1-Les troubles digestifs.....	20
11-Nausées, Vomissements.....	20
- Citronnier <i>Citrus limonum</i>	22
- Mélisse <i>Melissa officinalis L.</i>	25
- Gentiane jaune <i>Gentiana lutea L.</i>	29
- Chardon Marie <i>Silybum marianum</i>	33
12-Aérophagie, ballonnements, flatulences, éructations.....	37
- Matricaire <i>Chamomilla recutita</i>	38
- Mélisse <i>Melissa officinalis L.</i>	25
- Gentiane jaune <i>Gentiana lutea L.</i>	29
- Charbon marie <i>Silybum marianum</i>	33

13-Douleurs et brûlures d'estomac.....	42
- Matricaire <i>Chamomilla recutita</i>	38
- Mélisse <i>Melissa officinalis</i> L.....	25
14-Constipation.....	43
- Psyllium <i>Plantago ovata</i>	44
- Mauve <i>Malva sylvestris</i> L.....	47
- Pissenlit <i>Taraxacum officinalis</i>	50
- Radis noir <i>Raphanus sativus</i> var <i>niger</i>	54
2-Les troubles circulatoires.....	57
21-Jambes lourdes et varices.....	57
- Gingko <i>Gingko biloba</i>	59
- Hamamélis <i>Hamamelis virginiana</i>	63
- Mélilot <i>Melilotus officinalis</i>	66
- Vigne rouge <i>Vitis vinifera</i>	69
22-Hémorroïdes.....	72
- Gingko <i>Gingko biloba</i>	59
- Hamamélis <i>Hamamelis virginiana</i>	63
- Mélilot <i>Melilotus officinalis</i>	66
- Vigne rouge <i>Vitis vinifera</i>	69
3-Les troubles vasomoteurs.....	73
31-Bouffées de chaleur.....	73
- Pensée sauvage <i>Viola tricolor</i>	74
4-oedèmes.....	77
- Orthosiphon <i>Orthosiphon stamineus</i>	78
- Piloselle <i>Hieracium pilosella</i>	81
- Pissenlit <i>Taraxacum officinalis</i>	50
5-Les douleurs.....	84
51-Mal au dos.....	84
- Cassis <i>Ribes nigrum</i>	85
- Prêle des champs <i>Equisetum arvense</i>	88
- Reine des prés <i>Filipendula ulmaria</i>	91
52-Douleurs abdominales et pelviennes.....	94
- Matricaire <i>Chamomilla recutita</i>	38
- Mélisse <i>Melissa officinalis</i>	25
- Passiflore <i>Passiflora incarnata</i>	124
53-Crampes.....	95
- Prêle des champs <i>Equisetum arvense</i>	88
54-Myalgies.....	96
- Reine des prés <i>Filipendula ulmaria</i>	91
- Saule blanc <i>Salix alba</i>	97
55-Douleurs et troubles urinaires.....	101
- Orthosiphon <i>Orthosiphon stamineus</i>	78
- Olivier <i>Olea europaea</i>	103
- Piloselle <i>Hieracium pilosella</i>	81
- Ortie <i>Urtica dioica</i> L.....	106
6-Les affections cutanées.....	110
61-Masque de la grossesse ou chloasma.....	110
- Cassis <i>Ribes nigrum</i>	85

- Pensée sauvage <i>Viola tricolor</i>	74
62-Vergetures.....	111
- Prêle des champs <i>Equisetum arvense</i>	88
- Bambou <i>Bambusa arundinaceae</i>	112
- Ortie <i>Urtica dioïca</i> L.....	106
63-Prurit.....	115
- Mauve <i>Malva sylvestris</i>	47
- Calendula <i>Calendula officinalis</i>	116
- Matricaire <i>Chamomilla recutita</i>	38
- Pensée sauvage <i>Viola tricolor</i>	74
- Tilleul <i>Tilia europaea</i>	119
7-Les troubles nerveux.....	122
71-Fatigue.....	122
- Ortie <i>Urtica dioïca</i>	106
- Cassis <i>Ribes nigrum</i>	85
72-Trouble du sommeil.....	123
- Mélilot <i>Melilotus officinalis</i>	66
- Passiflore <i>Passiflora incarnata</i>	124
- Tilleul <i>Tilia europaea</i>	119
Conclusion.....	127
Bibliographie.....	128
Liste des plantes citées par ordre alphabétique en français.....	131
Liste des plantes citées par ordre alphabétique en latin.....	132

**A travers les siècles
les hommes ont su développer
la connaissance,
la compréhension
et la maîtrise des extraordinaires
vertus que recèlent les plantes. (1)**

**La connaissance des plantes
et de leurs utilisations thérapeutiques
s'appelle la phytothérapie.(1)**

**Aujourd'hui, son efficacité prouvée
et ses bienfaits incontestables
pour notre santé ont permis
à la phytothérapie d'entrer
dans notre vie
de tous les jours. (1)**

Le bouleversement hormonal, statique et pondéral que la grossesse entraîne dans le corps d'une femme est source de nombreux troubles, plus ou moins gênants, appelés dans le corps médical le «cortège de douleurs» de la grossesse.(2)

Aujourd'hui, on ne considère plus que la femme enceinte doit porter son enfant avec résignation et on s'occupe de ses petits maux comme des grands. En règle générale, il vaut mieux intervenir le moins possible sur les petits problèmes et, tant qu'un symptôme est supportable, ne pas prendre de médicaments plutôt que d'en absorber sans prescription. Mais les médecines complémentaires (phytothérapie, homéopathie, acupuncture, thérapies manuelles) proposent des solutions de choix pour ces troubles de la grossesse au quotidien, et il ne faut pas hésiter à y avoir recours car elles sont souvent très efficaces pour les troubles dits fonctionnels. Par ailleurs, nombre de ces maux peuvent être soulagés par des positions ou exercices simples que des professeurs de yoga, de gymnastique douce, ou les kinésithérapeutes peuvent indiquer.(2)

Les troubles digestifs, urinaires, génitaux et les douleurs de toutes sortes que peut ressentir une femme enceinte vont être recensés dans les pages qui suivent, avec les solutions que propose la phytothérapie. Mais avant de décrire ces différents symptômes, nous allons décrire la phytothérapie avec les différentes formes utilisables chez la femme enceinte.(2)

1^{er} titre : La description de la phytothérapie et son utilisation chez la femme enceinte (1,2,3)

Le premier texte écrit sur la médecine par les plantes est en argile. Il regroupe une série de tablettes gravées en caractères cunéiformes et ses auteurs, les Sumériens, le rédigèrent il y a quelque 3000 ans avant Jésus Christ.

Ainsi commence l'histoire officielle de la phytothérapie, bien que l'on sache qu'en réalité, l'homme utilise très tôt les plantes tant pour se nourrir que pour se soigner.

Depuis l'homme n'a cessé de poursuivre sa quête vers la connaissance des plantes, leurs secrets et leurs vertus bénéfiques.

On oppose souvent les médicaments «classiques», «chimiques» à la phytothérapie, il y a pourtant une place pour chacun d'eux dans l'arsenal thérapeutique dont nous disposons aujourd'hui. S'il est vrai que la pharmacie «classique» a occupé pendant près d'un siècle le devant de la scène, du fait des excellents résultats qu'elle a permis d'obtenir dans de nombreux domaines, elle a pourtant peu à peu laissé apparaître des effets secondaires indésirables, parfois même néfastes qui incitent aujourd'hui à la prudence.

Les médicaments «de santé», fruits de la phytothérapie proposent des traitements de fond dont l'action plus douce vous aidera à prévenir les maladies et à traiter des problèmes.

Dans les pages qui suivent, nous allons énumérer les différentes formes pharmacologiques utilisables en phytothérapie en précisant si leur utilisation est possible chez la femme enceinte. Puis nous donnerons une liste exhaustive des plantes contre-indiquées chez la femme enceinte.

« le don d'une plante utile me paraît plus précieux que la découverte d'une mine d'or et un monument plus durable qu'une pyramide »

Bernardin de Saint-Pierre (1737-1814) Le jardin des pamplemousses, Ile Maurice

« la science a des racines amères mais les fruits en sont doux »

Aristote (384-322 Avant JC)

1-Les différentes formes utilisables en phytothérapie

11-Les tisanes (4)

111- Définition

Pharmacopée Européenne 6^{ème} Ed (2009).6.5 :

Les plantes pour tisanes sont constituées exclusivement d'une ou plusieurs drogues végétales destinées à des préparations aqueuses buvables par décoction, infusion ou macération. La préparation est réalisée au moment de l'emploi.

Les plantes pour tisanes sont le plus souvent présentées en vrac ou en sachet-dose.

Les drogues végétales utilisées satisfont aux monographies appropriées individuelles de la Pharmacopée Européenne ou en leur absence à la monographie générale Drogues Végétales (1433).

Les recommandations sur la qualité microbiologique des plantes pour tisanes prennent en compte le mode de préparation préconisé (intervention d'eau bouillante ou non).

112- La préparation des tisanes

Les tisanes sont réalisées par le recouvrement des drogues séchées, fragmentées par de l'eau bouillante.

Les règles générales se fondent principalement sur l'empirisme. Ainsi n'est-il pas surprenant de constater que pour une même drogue, certains ouvrages de phytothérapie proposent des méthodes d'infusion totalement différentes.

Les données à prendre en considération :

- la méthode d'extraction
- la quantité de drogue et la quantité de liquide
- le degré de fragmentation de la drogue

1121- Les méthodes d'extraction

Il existe trois méthodes, l'infusion étant la plus utilisée.

Infusion : Ph fr.X^{ème} Ed : l'infusion consiste à verser sur la drogue de l'eau potable bouillante et à laisser refroidir. L'infusion convient aux drogues fragiles et aux drogues riches en huiles essentielles.

Décoction : Ph fr.Xème Ed : la décoction consiste à maintenir la drogue avec de l'eau potable à ébullition pendant une durée de 15 à 30 minutes.

Macération : Ph fr.Xème Ed : la macération consiste à maintenir en contact la drogue avec de l'eau potable à température ambiante pendant une durée de 30 min à 4 heures.

1122- Les quantités de drogue et de liquide

La dose unitaire d'une drogue découle le plus souvent de l'expérience. Le risque de surdosage est très faible, du fait que les substances présentes dans les plantes ont une marge thérapeutique très large.

Le pharmacien doit cependant connaître certaines exceptions (fleur d'arnica, racine de réglisse...)

A la pharmacopée française Xème Ed, un tableau indique les conditions d'obtention des tisanes (décoction, digestion, infusion, macération) pour chacune des drogues, le mode et la durée d'obtention (en minute), la concentration de la drogue utilisée (en g/L) et la dose quotidienne généralement administrée.

La posologie recommandée est généralement de l'ordre de 250 mL à 1L de tisane par jour.

1123- Le degré de fragmentation de la drogue

La teneur en constituants de l'infusion est plus élevée si le degré de fragmentation augmente et les «rendements» les plus importants sont obtenus avec les drogues finement pulvérisées.

1124- L'avis du pharmacien

Les tisanes sont une des formes pharmaceutiques les plus intéressantes pour la femme enceinte.

Ceci pour plusieurs raisons :

- L'utilisation de l'eau permet l'extraction sélective de principes actifs hydrophiles. Seules les substances lipophiles passent la barrière materno-fœtale, ainsi que dans le lait. Donc l'utilisation des tisanes est préférable chez la femme enceinte.
- La forme tisane permet la prise de grande quantité d'eau.
- L'utilisation d'eau chaude permet de diminuer les quantités d'huile essentielle présentes dans l'infusion des plantes en contenant, en les volatilissant.

1125- Equivalences posologiques (4)

Par exemple, un patient à qui il est prescrit quatre tasses de tisane (environ 600 mL), réparties dans la journée, d'une tisane d'aubépine (*Crataegus oxyacantha*), préparée par infusion de 20 minutes avec 20 grammes de fleurs séchées pour un litre d'eau, absorbera les principes hydrosolubles de 12 grammes de fleurs, soit en théorie :

- environ 6 gélules à 0,200 g de nébulisât

- ou 2 à 3 cuillérées à café d'extrait fluide
 - ou 24 gélules à 0,50 g de poudre
 - ou 60 g de teinture
 - ou 120 g de teinture mère (6000 gouttes)
 - ou 2400 g de bourgeons macérats glycériné IX
- Cela suppose bien sûr un épuisement total de la drogue

113- La qualité des plantes pour tisanes

Les plantes pour tisane sont le plus souvent présentées en vrac ou en sachet-dose.

Les sachets-dose offrent de nombreux avantages :

- le patient appréciera de pouvoir disposer de la dose a priori exacte
- le degré de fragmentation toujours élevé permet une meilleure extraction des constituants (à l'exception des drogues à huiles essentielles)
- les principes actifs n'ont pas tendance à se séparer par sédimentation au cours du transport et du stockage

Mais la présentation en sachet-dose a un inconvénient pour les drogues à huiles essentielles. Cet inconvénient provient du degré de fragmentation des drogues, car la destruction des poils sécréteurs et des poches sécrétrices entraîne la perte de quantités importantes d'huiles essentielles.

Les tisanes en sachet-dose sont en ventes en pharmacie mais on peut les trouver aussi dans les commerces pour les drogues libéralisées.

Les tisanes vendues dans le commerce, ne sont pas utilisées pour leurs propriétés thérapeutiques, seul le goût joue un rôle important. Plusieurs études ont montré que les tisanes vendues dans le domaine de la nutrition, ne répondent pas aux exigences de la Pharmacopée Européenne 6^{ème} Ed (2009).6.5.

Des études réalisées sur les sachets-dose de camomille, de fenouil et de menthe en vente dans la grande distribution, montrent que ceux-ci possèdent parfois une teneur en huile essentielle largement inférieure à la teneur minimale imposée par la pharmacopée. Des éléments étrangers peuvent aussi être présents, mais le consommateur ne peut les déceler.(4)

De vastes études menées par Ch.Franz ont montré que les sachets-dose de camomille renferment quelquefois des fragments de la plante entière (au lieu des fleurs uniquement). Ceci peut se concevoir dans le domaine de la nutrition, car les fleurs de camomille seules ont une saveur légèrement amère, tandis que la plante entière est plus aromatique. Il a été montré aussi que ceux de menthe contenaient également d'importante quantité de tiges (au lieu des feuilles).(4) Les tisanes trouvées en commerce ont un prix également moins élevé.

En officine par contre, le contenu des sachets-dose doit répondre aux exigences de la pharmacopée et le pharmacien doit veiller à ce que le fournisseur lui garantisse une qualité pharmaceutique assortie de contrôles réguliers.

Les sachets-dose disponibles à l'officine doivent répondre aux normes de qualité suivantes :

- une matière première de départ de qualité pharmacopée
- des sachets double épaisseur non collés avec fil et marquage (afin de permettre leur identification)
- une protection des arômes et vis-à-vis de l'humidité

- une date de fabrication ou, de préférence, une date de péremption, clairement indiquée
Cette qualité supérieure justifie évidemment un prix en conséquence.

Le pharmacien doit attirer l'attention du consommateur sur le fait que ces deux types de plantes pour tisanes sont fondamentalement distincts, tant par leur procédé de fabrication que par les caractéristiques qualitatives qui en résultent.

12- Les extraits (4)

Pharmacopée Européenne 6^{ème} Ed (2009).6.5 : Les extraits sont des préparations liquides (extraits fluides et teintures), de consistance semi-solide (extraits mous ou fermes) ou solide (extraits secs), obtenues à partir de drogues végétales ou de matières animales généralement à l'état sec.

Les extraits sont préparés par macération, percolation, ou par d'autres procédés appropriés et validés, en utilisant de l'éthanol ou un autre solvant approprié. Pour certaines préparations, les matières à extraire peuvent subir un traitement préalable (tel que l'inactivation d'enzymes, le broyage ou le dégraissage). Après extraction, les matières indésirables sont éliminées si nécessaire.

Il existe trois types d'extraits :

- Les extraits fluides
Préparations liquides, dont une partie en masse ou en volume correspond à une partie en masse de matière première séchée. Ces extraits fluides sont préparés uniquement à partir d'éthanol ou d'eau, ou par dissolution d'un extrait sec ou mou dans ces mêmes solvants.
- Les extraits mous ou fermes
Préparations de consistance intermédiaire, se situant entre celle d'un extrait fluide et celle d'un extrait sec, obtenues par évaporation partielle du solvant (éthanol ou eau exclusivement). Le résidu sec n'est pas inférieur à 70% m/m.
- Les extraits secs
Préparations solides obtenues par évaporation du solvant, dont le résidu sec n'est pas inférieur à 95% m/m. La teneur finale est ajustée au moyen de substances inertes appropriées ou au moyen d'un autre extrait sec provenant de la matière première utilisée pour sa préparation.

L'avis du pharmacien :

Les extraits renferment souvent de l'alcool. Ces préparations sont donc déconseillées chez la femme enceinte. (l'alcool est contre-indiqué chez la femme enceinte) hormis les extraits aqueux.

Malgré un taux d'alcool faible, on préférera le déconseiller chez la femme enceinte. On préférera une autre forme si cela est possible.

13- Les teintures (4)

Pharmacopée européenne 6^{ème} Ed (2009).6.5 : Les teintures sont des préparations liquides généralement obtenues soit à partir d'une partie de drogue végétale ou de matière animale et de dix parties de solvant d'extraction, soit à partir d'une partie de drogue végétale ou de matière animale et de cinq parties de solvant d'extraction. Les teintures sont préparées par

macération ou percolation en utilisant seulement de l'éthanol d'une concentration appropriée pour l'extraction de la drogue végétale ou de la matière animale, ou par dissolution d'un extrait sec ou mou de la drogue végétale ou de la matière animale, dans l'éthanol de titre approprié. Les teintures sont filtrées si nécessaire. Les teintures sont généralement limpides. Au repos, les teintures peuvent présenter un léger sédiment qui est acceptable à condition que la composition de la teinture n'en soit pas modifiée de manière significative.

Les teintures satisfont à des essais : densité relative, teneur en éthanol, limite en méthanol et en 2-propanol, quantité de résidu sec, ainsi qu'à des règles d'étiquetage précises, mentionnant notamment :

- la nature de la drogue végétale ou animale utilisée (fraîche éventuellement)
- la teneur en éthanol (pour cent V/V) pour sa préparation et celle de la teinture finale
- enfin, sa teneur en constituants actifs, ou éventuellement, le rapport entre la matière première et le liquide d'extraction ou entre la matière première et la teinture finale.

L'avis du pharmacien :

Les teintures renferment de l'alcool. Elles sont donc déconseillées chez la femme enceinte. On préférera une autre forme si cela est possible.

14- Les autres formes (4)

- Alcoolat

C'est un alcool chargé par la distillation des principes volatils d'une drogue (alcoolat simple) ou de plusieurs drogues (alcoolat composé). Ces alcoolats sont de plus en plus remplacés par des solutions alcooliques d'essences. Néanmoins, ils furent autrefois très usités.

L'avis du pharmacien :

A déconseiller chez la femme enceinte du fait de sa forte teneur en alcool

- Alcoolature

C'est une préparation résultant de l'action dissolvante de l'éthanol de titre élevé et à froid, sur des drogues fraîches qui perdraient toute activité si elles étaient utilisées à l'état sec.

L'avis du pharmacien :

Comme pour les alcoolats, les alcoolatures sont déconseillées chez la femme enceinte du fait de sa teneur en alcool.

- Eau distillée

Les eaux distillées sont obtenues par entraînement à la vapeur d'eau de drogues fraîches plus ou moins contusées. L'excès d'huile essentielle est éliminé, soit par décantation au moyen d'un «vase florentin», soit par filtration ; le titre en constituants actifs est ajusté entre une valeur minimale et maximale de principe actif.

L'avis du pharmacien :

L'utilisation des eaux distillées chez la femme enceinte pourra se faire sans inquiétude du fait d'une faible teneur en huiles essentielles.

2- Les plantes contre-indiquées pendant la grossesse (4)

21- Les plantes contre-indiquées chez la femme enceinte à cause de leur action pharmacologique

De nombreuses plantes sont contre-indiquées pendant la grossesse du fait de leur activité pharmacologique. Le pharmacien d'officine doit les connaître afin d'éviter la prise de ces plantes par des femmes enceintes. On nommera ces plantes en les classant en fonction de leurs actions.(listes non exhaustives)

211- Plantes abortives :

Nom français	Nom latin	Famille	Partie utilisée
Acore	<i>Acorus calamus L.</i>	Aracées	Rhizome
Aristolochie	<i>Aristolachia clematidis L.</i>	Aristolochiacées	Rhizome
Bouleau	<i>Betula pendula Roth.</i>	Bétulacées	Ecorce
Concombre d'âne	<i>Ecballium elaterium (L.)</i>	Cucurbitacées	Fruit
Dictame blanc	<i>Dictamnus albus L.</i>	Rutacées	
Epurge	<i>Euphorbia lathyris L.</i>	Euphorbiacées	Latex
Laurier commun	<i>Laurus nobilis L.</i>	Lauracées	Feuille
Laurier des bois	<i>Daphne laureola</i>	Thymélacées	Ecorce de fruit
Lavande aspic	<i>Lavandula latifolia Medik.</i>	Lamiacées	Sommité fleurie, HE
Menthe poivrée	<i>Mentha X piperita</i>	Lamiacées	Feuilles, sommité fleurie, HE
Menthe pouliot	<i>Mentha pulegium L.</i>	Lamiacées	Tiges feuillées et HE
Orge	<i>Hordeum vulgare L.</i>	Poacées	Fruit
Peenyroyal USA	<i>Hedeoma pulegioides L.</i>	Lamiacées	Tiges feuillées et HE
Rue	<i>Ruta graveolens L.</i>	Rutacées	Sommité fleurie
Sabine	<i>Juniperus sabina L.</i>	Cupressacées	Jeune rameau et HE
Safran	<i>Crocus sativus L.</i>	Iridacées	Stigmate
Sophora	<i>Sophora japonica L.</i>	Fabacées	Bouton floral
Tanaisie	<i>Tanacetum vulgare L.</i>	Astéracées	Sommité fleurie
Virbunum	<i>Viburnum prunifolium L.</i>	Caprifoliacées	Ecorce tronc, branche
Viorne obier	<i>Viburnum opulus L.</i>	Caprifoliacées	Ecorce
Withania	<i>Withania somnifera Dunal</i>	Solanacées	Racine et feuille

212- Plantes oestrogéno-mimétiques de référence :

Nom français	Nom latin	Famille	Partie utilisée
--------------	-----------	---------	-----------------

Soja	<i>Glycine max Siebold et Zucc</i>	Fabacées	Graine
Luzerne	<i>Medicago sativa L.</i>	Fabacées	Partie aérienne, feuille
Houblon	<i>Humulus lupulus L.</i>	Cannabacées	Cône
Ginseng	<i>Panax ginseng C.A.Meyer</i>	Araliacées	Racine
Trèfle rouge	<i>Trifolium pratense</i>	Menyanthacées	Sommité fleurie
Réglisse	<i>Glycyrrhiza glabra L.</i>	Fabacées	Racine
Saule blanc	<i>Salix alba L.</i>	Salicacées	Ecorce

213- Plantes emménagogues :

Elles facilitent l'écoulement des règles et régularisent le cycle menstruel. La plante de référence est l'armoise, *Artemisia vulgaris L.*, famille des Astéracées. Il y a aussi l'absinthe (*Artemisia absinthium L.*), la sabine (*Juniperus sabinal L.*) et le thuya (*Thuya occidentalis*)

214- Plantes anti-gonadotropes :

Elles perturbent le métabolisme des gonadotrophines LH et FSH et ne doivent pas être prescrites pendant la grossesse.

Nom français	Nom latin	Famille	Partie utilisée
Activité anti-prolactine et anti-TSH			
Lycoper	<i>Lycopus europaeus L.</i>	Lamiacées	Feuille
Gattilier	<i>Vitex agnus castus L.</i>	Verbenacées	Baie séchée
Activité progestéro-mimétique			
Grémil	<i>Lithospermum officinalis L.</i>	Borraginacées	Plante entière
Activité oestrogéno-mimétique			
Luzerne	<i>Medicago sativa L.</i>	Fabacées	Partie aérienne, graine
Cimicifuga	<i>Actaea racemosa L.</i>	Renonculacées	Racine
Sauge officinale	<i>Salvia officinalis L.</i>	Lamiacées	Feuille
Houblon	<i>Humulus lupulus L.</i>	Cannabacées	Cône

215- Plantes ocytociques :

Elles favorisent les contractions utérines et sont susceptibles d'induire une fausse-couche ou un accouchement prématuré.

Nom français	Nom latin	Famille	Partie utilisée
Buis	<i>Buxus sempervirens L.</i>	Ericacées	Feuille
Bourse à pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris L.</i>	Brassicacées	Plante entière
Grémil	<i>Lithospermum officinale L.</i>	Borraginacées	Plante entière
Framboisier	<i>Rubus idaeus L.</i>	Rosacées	Feuille
Hydrastis	<i>Hydrastis canadensis L.</i>	Renonculacées	Racine
Genêt à balai	<i>Sarothamnus scoparius L.</i>	Fabacées	Fleur

216- Plantes à alcaloïdes :

Elles ont une action toxique pour la femme enceinte.

Nom français	Nom latin	Famille	Partie utilisée
Chélidoine	<i>Chelidonium majus L.</i>	Papavéracées	Partie aérienne
Sanguinaire	<i>Sanguinaria canadensis L.</i>	Papavéracées	Rhizome
Ces deux végétaux ont une action frénatrice de la division cellulaire			
Genêt à balai	<i>Sarothammus scoparius L.</i>	Fabacées	Fleur
Hydrastis	<i>Hydrastis canadensis L.</i>	Renonculacées	Racine
Epine-vinette	<i>Berberis vulgaris L.</i>	Berbéridacées	Racine, aubier
Colchique	<i>Colchicum autumnale L.</i>	Liliacées	Fleur
Podophylle	<i>Podophyllum peltatum L.</i>	Berbéridacées	Rhizome, résine

217- Plantes à anthraquinones

Elles augmentent la contractilité du muscle utérin et leur prescription est déconseillée chez la femme enceinte.

Nom français	Nom latin	Famille	Partie utilisée
Séné	<i>Cassia angustifolia Vahl.</i>	Césalpiniacées	Feuille, fruit
Nerprun	<i>Rhamnus catharticus L.</i>	Rhamnacées	Ecorce
Bourdaie	<i>Rhamnus frangula L.</i>	Rhamnacées	Ecorce
Cascara	<i>Rhamnus purshianus DC.</i>	Rhamnacées	Ecorce

22- Plantes diverses déconseillées chez la femme enceinte à cause de leur passage de la barrière placentaire :

De nombreuses plantes sont déconseillées chez la femme enceinte du fait qu'elles contiennent des substances qui passent la barrière materno-fœtale.(liste non exhaustive)

Il ne faut pas abuser de celles qui ont une action sur le système nerveux central cardio-vasculaire comme :

Nom français	Nom latin	Famille	Risque
Caféier	<i>Coffea sp</i>	Rubiacées	Effet cardiotonique et sur le système nerveux central
Théier	<i>Camelia sinensis L.</i>	Théacées	
Cacaoyer	<i>Theobroma cacao L.</i>	Sterculiacées	
Guarana	<i>Paullinia cupana</i>	Sapindacées	
Maté	<i>Ilex paraguariensis</i>	Aquifoliacées	
Kolatier	<i>Cola sp</i>	Sterculiacées	Métrorragies Labdanes furaniques toxiques
Agripaume	<i>Leonurus cardiaca L.</i>	Lamiacées	
Ballote noire	<i>Ballota nigra L.</i>	Lamiacées	Nausées vomissements, mutagène et tératogène Thyroïdien et cardiaque Ocytocique Cytostatique Principe de précaution
Busserole	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Ericacées	
Fucus	<i>Fucus vesiculosus L.</i>	Fucacées	
Grande camomille	<i>Chrysanthemum parthenium</i>	Astéracées	
Gui	<i>Viscum album L.</i>	Viscacées	
Millepertuis	<i>Hypericum perforatum L.</i>	Hypéricacées	

Petite pervenche	<i>Vinca minor L.</i>	Apocynacées	Gonadotrope, cardio-vasculaire
Réglisse	<i>Glycyrrhiza glabra L.</i>	Fabacées	Oestrogéno-mimétique et hypertensive

3 - Les huiles essentielles (5)

Au vu des contre-indications et des effets secondaires des médicaments sur le développement de l'enfant, de nombreuses femmes enceintes ou allaitantes se tournent vers les médecines alternatives. Produits phares de ces dernières, souvent très efficaces, les huiles essentielles ne sont pourtant pas toujours si douces et inoffensives qu'il n'y paraît.

Très peu d'essais cliniques du type « médicament » sont menés avec des préparations contenant des huiles essentielles, et ceci pour plusieurs raisons. Les huiles essentielles n'ont pas de statut légal au niveau européen. Elles ne font donc pas l'objet de procédures précises de mise sur le marché. Une huile essentielle est formée de dizaines de molécules différentes, et non d'une seule comme les médicaments. Il est impossible d'étudier le devenir de ces dizaines de molécules de la même manière. Quand bien même la technique existerait, les coûts de ces études seraient exorbitants pour les petits producteurs. Il devient indispensable de légiférer sur le statut des huiles essentielles en les considérant dans leur ensemble, et non comme une somme de dizaines de molécules, pour envisager le développement de test clinique et toxicologique.

Les huiles essentielles sont très lipophiles (elles se diluent dans les corps gras). Dès lors, les risques d'aboutir dans les tissus fœtaux en développement ne sont pas nuls, même s'ils sont très faibles. Pour les femmes allaitantes, le même raisonnement peut se tenir, car le lait maternel (assez gras) a tendance à retenir les huiles essentielles. Donc les mêmes précautions sont de mise.

Les huiles riches en cétones (neurotoxiques à hautes doses), phénols (molécules anti-infectieuses puissantes mais irritantes, comme le carvacrol de l'origan d'Espagne ou le thymol du thym vulgaire...) ou en aldéhydes doivent être évitées systématiquement pendant la grossesse et toute la durée de l'allaitement.

Les huiles essentielles sont totalement contre-indiquées pendant les trois premiers mois de la grossesse et ceci sous aucune forme.

A partir du troisième mois de grossesse, les huiles essentielles à dominante de monoterpénols, de monoterpènes et d'esters peuvent être utilisées : lavande fine, néroli, zeste de citron, petit grain de bigaradier, palmarosa, bois de rose, eucalyptus radié, thym vulgaire à linalol, ravensara, niaouli, tea tree sont des huiles avec un profil très sûr en diffusion ou en massage.

Certaines huiles essentielles peuvent aider pendant la grossesse ou l'accouchement. La lavande fine favorise l'équilibre nerveux. Dans les nausées, seule l'huile essentielle de citron pourra être envisagée. De plus en plus de sages-femmes font préparer des huiles de massage à

base d'huile essentielle de girofle afin de favoriser l'accouchement. Dans les cas de dépression post-natale, on peut utiliser des huiles de massage à base de rose ou le ciste.

Bien que certaines huiles essentielles peuvent être utilisées chez la femme enceinte, elle devra toujours prendre conseil au près de son médecin ou de son pharmacien avant d'utiliser une huile essentielle. Elle préférera les produits finis conçus pour les femmes enceintes ou allaitantes (huiles essentielles bien sélectionnées et dosages appropriés). Elles ne devront dépasser 3 à 4 % d'huiles essentielles dans de l'huile végétale pour l'application cutanée d'huiles essentielles autorisées.

En résumé :

Pas d'huile essentielle pendant les trois premiers mois de la grossesse, sous aucune forme (diffusion éventuelle possible selon les huiles essentielles : se renseigner !)

A partir de 3 mois,

- proscrire toutes les huiles essentielles à cétones, phénols et aldéhydes (y compris cosmétiques)
- réserver l'usage thérapeutique des huiles essentielles à des besoins précis, de courte durée
- ne jamais dépasser 3 à 4 % d'huiles essentielles diluées dans de l'huile végétale pour l'application cutanée d'huiles essentielles autorisées
- éviter la voie orale (toujours consulter un médecin ou pharmacien dans ce cas)
- préférer les produits finis conçus pour les femmes enceintes ou allaitantes (huiles essentielles bien sélectionnées et dosage appropriés)

Huiles essentielles interdites :

Liste non exhaustive :

- **strictement interdites** : ail, anis (*Pimpinella anisum*), armoise et absinthe (*Artemisia* sp), badiane, basilic (*Ocimum basilicum*), camomilles (*Chamaemelum nobile*), canelles (*Cinnamomum*), carvi (*Carum carvi*), cèdres (*Cedrus* sp), Chénopode (*Chenopodium ambrosioides*), coriandre (*Coriandrum sativum*), citronnelle (*Cymbopogon citratus*), cumin (*Cuminum cyminum*), cyprès (*Cupressus sempervirens*), estragon (*Artemisia dracunculus*), eucalyptus à cryptone (*Eucalyptus polybractea*), fenouil (*Foeniculum vulgare*), génévrier (*Juniperus communis*), girofle (*Eugenia caryophyllus*), hélicryses (*Helichrysum italicum*), hysope (*Hyssopus officinalis*), jasmin (*Jasminum officinale*), lavandes (*Lavandula stoechas*, *Lavandula spica*), mandarine (*Citrus reticulata*), marjolaine (*Origanum majorana*), mélisse (*Melissa officinalis*), menthe poivrée (*Mentha x piperita*), menthe pouillot (*mentha pulegium*), menthe verte (*Mentha spicata*), myrrhes (*Myrtus* sp), origan (*Origanum compactum*), palmarosa (*Cymbopogon martinii*), petit grain mandarinier, persils (*Petroselinum* sp), romarin (*Rosmarinus officinalis*), sarriettes (*Satureja* sp), sauge (*Salvia* sp), thym à thymol, verveine (*Lippia citriodora*)

- **déconseillées** : eucalyptus citronné, litsée citronnée, lemongrass, achillée millefeuille, laurier noble, ciste, aneth odorant, livèche, céleri, ...

2^{ème} TITRE : LES PETITES PATHOLOGIES DE LA GROSSESSE ET LEURS TRAITEMENTS EN PHYTOTHERAPIE (2)

Durant la grossesse, de petits ennuis se succèdent parfois, qui ne doivent pas être considérés comme des complications, dans la mesure où ils ne menacent ni la sécurité de la mère, ni celle de l'enfant.

Ces troubles, le plus souvent bénins, peuvent affecter la vie quotidienne de la femme enceinte et être une source d'anxiété. Ces troubles varient en fonction de la période de la grossesse.

Le premier trimestre : De petits troubles désagréables marquent souvent cette première partie de la grossesse : nausées, vomissements, troubles du sommeil (insomnies ou au contraire envies de dormir irrépressibles), intolérance aux odeurs, notamment à celle du tabac, l'impression d'être proche de l'évanouissement par hypoglycémie. Les ligaments de l'utérus travaillent, d'où des tiraillements parfois un peu douloureux. On observe aussi une tension mammaire et des douleurs pelviennes avec pollakiurie.

Le deuxième trimestre : C'est la période la plus confortable. On voit quand même apparaître des problèmes cutanés (pigmentation du visage, vergetures, prurit), des problèmes circulatoires (apparition ou accentuation des varices, hémorroïdes) et des troubles digestifs de genre constipation.

Le troisième trimestre : Cette période est surtout caractérisée par la surcharge pondérale. On voit aussi apparaître des douleurs, des crampes, des reflux gastro-oesophagien, des insomnies et des anxiétés.

Cet exposé va décrire chaque petit trouble de la femme enceinte et proposer des solutions phytothérapeutiques que le pharmacien d'officine pourra lui conseiller.

1- Les troubles digestifs

Bénins mais gênants, les troubles digestifs sont fréquents chez la femme enceinte. Chronologiquement, ce sont les premiers troubles dont se plaignent de nombreuses femmes enceintes. Les hormones qui tempèrent l'excitabilité de l'utérus pour lui éviter de se contracter ralentissent en même temps certaines fonctions, en particulier digestives en provoquant un relâchement musculaire des muscles lisses du système digestif.

En fin de grossesse, les troubles digestifs sont occasionnés par les modifications corporelles qu'entraîne le développement du fœtus. (2)

11- Nausées, Vomissements (2)

Ces troubles sont fréquents lors des deux premiers mois de grossesse. Ils concernent environ une femme enceinte sur deux. Ils disparaissent généralement à la fin du premier trimestre. Ils sont d'ailleurs considérés comme des « signes de grossesse ».

Les nausées se produisent le plus souvent au réveil, dans le milieu de la matinée ou dans l'après-midi et peuvent être accompagnées d'autres troubles comme le pyalisme, des palpitations, des spasmes intestinaux et de la fatigue. Il est difficile de les supprimer, mais on peut les diminuer. Elles sont généralement calmées en mangeant.

Les vomissements se produisent en général le matin au réveil, à l'occasion des repas et sont précédés par des nausées. Par leurs horaires, par leur rapidité, ces vomissements sont manifestement différents des symptômes d'une maladie : ils ont lieu immédiatement après la prise d'aliments, sans délai, sans effort sauf parfois des palpitations, des spasmes, des crampes d'estomac et l'impression d'étouffer. Ce n'est d'ailleurs pas tout le repas qui est régurgité. Il ne faut pas les confondre avec les vomissements gravidiques pathologiques qui sont beaucoup plus importants, entraînant un amaigrissement prononcé et persistant au-delà des trois premiers mois sans traitement spécifique.

On peut trouver deux causes à ces nausées, vomissements. Des causes métaboliques liées aux modifications de l'organisme spécifiques à la grossesse et des causes extrinsèques qui favorisent les troubles.

Les causes métaboliques :

Ces symptômes correspondent généralement à des hypoglycémies, dans le cas où cela se produit le matin, c'est-à-dire des chutes du taux de sucre dans le sang accentuées par un hyperinsulinisme. Mais l'imprégnation hormonale de la grossesse favorise aussi ces troubles en diminuant la motilité vésiculaire et intestinale entraînant un ralentissement de la vidange

gastrique. Enfin, l'odorat de la femme étant bien plus sensible pendant la grossesse, certaines odeurs (alimentaires, tabac, dentifrice...) pourront déclencher les nausées. Ceci est dû à une imprégnation en œstrogènes actifs (Bêta- oestradiol) de la femme enceinte qui leur fait percevoir avec violence les odeurs de l'environnement.

Les causes extrinsèques :

On peut retrouver des causes liées à l'environnement de la femme, au mode de vie, comme le stress, la fatigue physique, mais aussi mentale.

Il existe une grande partie de facteurs psychiques favorisant l'apparition de nausées. Par exemple, toute la publicité autour de la grossesse joue un rôle important : « tout le monde » sait que la grossesse est accompagnée de nausées matinales !...

Le pharmacien d'officine devra dans un premier temps avoir un rôle d'écoute de la femme enceinte, en la rassurant et en dédramatisant. Puis il pourra lui préconiser quelques conseils hygiéno-diététiques :

- Fractionnement des repas (manger peu et souvent : légère collation à 10 et à 16 heures),
- Eviter les aliments écoeurants (riches en graisses) et les sucres d'absorption rapide (confitures, confiseries, sodas),
- Privilégier les sucres lents,
- Boire de l'eau gazeuse en petite quantité mais fréquemment,
- Si les nausées interviennent le matin au lever, il faut remplir l'estomac avec des aliments solides et rester au lit une petite demi-heure,
- Ne pas s'allonger tout de suite après avoir mangé,
- Rester le plus souvent possible assise dans la journée,
- Supprimer alcool et tabac,
- Se laver les dents à l'eau si le dentifrice aggrave les nausées, plutôt que de renoncer au brossage,

Enfin, le pharmacien pourra lui conseiller certaines plantes.

- Citronnier *Citrus liminum*, famille des Rutacées
- Mélisse *Melissa officinalis*, famille des Lamiacées
- Gentiane *Gentiana lutea*, famille des Gentianacées
- Chardon Marie *Silybum marianum*, famille des Astéracées

Dans le cas où les vomissements sont incoercibles et la perte de poids rapide, ne pas hésiter à consulter un médecin. Dans ce cas les médicaments sur prescription restent la solution la plus efficace bien que souvent contre-indiqués et présentant des effets indésirables.

Citronnier

Citrus limonum Famille des Rutacées



figure1 : citronnier avec ses fruits (36)

Noms communs : Citron jaune, lemon, limonier des anglais. (6)

Origine : (4,6)

La plante est cultivée dans toute la région méditerranéenne, surtout dans le sud de l'Italie, en Sicile et en Espagne. La drogue est importée, plus récemment d'Afrique et des Caraïbes.

Botanique : (6)

Petit arbre de 3 à 5 m de haut, à branches épineuses, le citronnier possède des feuilles ressemblant à celles de l'oranger amer mais leur pétiole n'est pas ailé. Les fleurs sont très odorantes avec des pétales blancs à l'intérieur, pourpres à l'extérieur. Le fruit de couleur jaune pâle a une forme ovoïde terminée en mamelon.

Historique : (7)

Originnaire d'Asie, le citron commença à être cultivé il y a plus de 2500 ans. Il fut nommé « pomme médicale » par les Grecs qui l'importèrent grâce aux savants qui accompagnaient Alexandre Le Grand sur ses champs de bataille. Au XI^{ème} siècle, les Arabes l'introduisirent en Espagne puis il fut exporté dans le reste de l'Europe par les croisés.

Au XV^{ème} siècle, grâce à ses apports en vitamine C, il était un remède sur les bateaux pour lutter contre le scorbut ; remède utilisé notamment par Christophe Colomb qui introduit le citron à Haïti en 1493.

Partie utilisée : Huile essentielle obtenue par expression à froid des zestes frais (4)

Composition : (4)

☛ Monoterpènes :

 Limonène (composé majoritaire 60 à 75 %)

α -terpinène (8 à 10 %)

α -pinène

☛ Aldéhydes (2 à 3 %)

 Citral (géraniol + néral)

 Citronellal

☛ Furanocoumarines

 Bergaptène

 Bergaptol

Activités pharmacologiques : (6)

Principes amers, stimulant de l'appétit et augmentant les sécrétions gastriques, mais d'activité plus faible que les autres amers classiques.

Action antibactérienne notamment sur les *Streptococcus* et sur les bactéries sporulées.
Pas d'études cliniques en double aveugle.

Indications : (6)

D'après les prescriptions des médecins utilisant cette huile essentielle, nous retiendrons :

- ☛ Vomissements notamment chez la femme enceinte et dans le mal des transports
- ☛ Régulation de l'appétit
- ☛ Insuffisance hépatique avec nausées, maux de tête
- ☛ Infections répétitives chez l'enfant (ORL)

Modes d'emploi : (4,6,8)

- ☞ Voie orale : elle est recommandée. Déposer sur un support neutre 1 goutte (chez l'enfant) ou 2 gouttes (chez l'adulte) d'huile essentielle de citron 2 fois par jour
- ☞ Voie cutanée : ne doit pas être utilisée
- ☞ En diffusion : elle est très bonne, ce qui permet de l'utiliser comme antiseptique atmosphérique

Effets indésirables : Photosensibilisante (6)

Avis du pharmacien :

Très peu d'huiles essentielles peuvent être utilisées chez la femme enceinte. Mais celle du citron peut l'être du fait qu'elle soit peu toxique, et non caustique. Son utilisation est simple et rapide. Sa prise ne nécessitant pas d'eau, le citron sera apprécié par les femmes enceintes qui ne souhaitent pas la prise de grande quantité d'eau.

LA MELISSE

Mélissa officinalis L. Famille des Lamiacées



figure 2 : mélisse en fleur (9)

Noms communs : Baume mélisse, herbe au citron, thé de France, piment des abeilles. On l'appelle aussi erronément citronnelle. (9)

Origine : (9)

Originnaire des régions du pourtour de la Méditerranée, la mélisse est une vivace aujourd'hui acclimatée ou cultivée dans toutes les parties tempérées, notamment en Amérique du Nord et en Europe.

Botanique : (4)

Plante herbacée vivace à odeur citronnée agréable, la mélisse mesure une cinquantaine de cm de haut. La tige quadrangulaire porte des feuilles opposées, cordiformes avec des bords crénelés, la face inférieure possède un aspect gaufré. Les fleurs blanches et bilabiées sont disposées à la base des feuilles. Les fruits secs sont des tétrakènes.

Historique : (9)

La mélisse fait partie de la pharmacopée universelle depuis la Grèce antique. Il y a très longtemps déjà qu'on la cultive un peu partout pour ses usages médicaux et culinaires, les Amérindiens ne faisant pas exception à la règle. Les usages traditionnels étaient sensiblement les mêmes d'une culture et d'un lieu à l'autre : pour le système nerveux, le système digestif, la circulation, l'immunité.

Il existe des liqueurs comprenant de la mélisse, dont la bénédictine et la chartreuse (des préparations alcooliques créées vers la fin du Moyen Age et à la Renaissance dans les monastères français ; on les appelait alors élixirs, élixirs de longue vie ou liqueurs de santé), qui renferment également plusieurs autres plantes. On connaît également l'Eau de mélisse des Carmes, créée en 1611 par les religieux du Carmel de la rue Vaugirard à Paris. Elle est fabriquée aujourd'hui par un laboratoire pharmaceutique français suivant la recette originale dont on a préservé le secret jusqu'à ce jour.

Ce n'est qu'en 1978 que des chercheurs allemands identifiaient les propriétés antivirales de la plante, et il fallut attendre les années 1990 pour que les premières études cliniques soient menées, toujours en Allemagne, sur les effets de la mélisse contre le virus de l'herpès simplex.

La mélisse fraîche est également utilisée en cuisine, dans les salades, pour assaisonner le poisson et les œufs ou dans les desserts.

Parties utilisées : les feuilles et les sommités fleuries. Les feuilles, de préférence jeunes, peuvent être récoltées à deux ou trois reprises durant la saison. (4,6)

Composition : (4,6)

☛ Une huile essentielle : 0,05 à 0,4 %

Monoterpènes

Aldéhydes : - citronellal

- gérénial, néral (10 à 30 %) → lors du séchage, la teneur en ces composés diminue rapidement

-α-caryophyllène

Sesquiterpènes

☛ Des acides phénols et dérivés : jusqu'à 7 %

Acide caféique

Acide rosmarinique

Acide chlorogénique

☛ Des hétérosides flavoniques : 0,2 à 0,7 %

Lutéoline

Quercétine

Apigénine

Kaempférol

☛ Des tanins

Activités pharmacologiques : (9)

- Activité antispasmodique de type musculotrope sur l'iléon isolé de cobaye et sur les muscles de la trachée. Les citrals et le caryophyllène seraient responsables de cette activité.
- Protection *in vivo* contre les ulcères gastroduodénaux avec augmentation de la sécrétion de mucine, libération des prostaglandines E2 et des leucotriènes.
- Activité sédatrice : un extrait hydroalcoolique diminue la motilité de la souris. Les citrals et le caryophyllène seraient également impliqués.
- Amélioration des performances cognitives.
- Activité antivirale d'un extrait aqueux vis-à-vis de virus comme l'herpès et la varicelle.

☛ La commission E, l'ESCOP et l'OMS reconnaissent l'usage de la mélisse, par voie interne, pour soulager les spasmes gastro-intestinaux. Traditionnellement, la plante est incorporée à des formules d'herboristerie destinées à faciliter la digestion, soulager les coliques et les spasmes du tube digestif et prévenir ou soulager les ulcérations. Des résultats d'essais *in vitro* sur des animaux indiquent que la drogue réduit la production d'acides gastriques et qu'elle contribue à protéger les parois gastro-intestinales. Une étude clinique randomisée des troubles dyspeptiques où étaient associées la mélisse, la matricaire et la menthe poivrée, conduite pendant 4 semaines, a montré une diminution très significative des symptômes dyspeptiques. Bien que ces essais aient donné des résultats positifs, il est difficile de savoir dans quelle mesure les effets observés sont attribuables à la mélisse ou aux autres plantes présentes dans les préparations employées.

☛ Des essais cliniques randomisés ont suggéré que l'extrait de mélisse peut avoir certains effets sur la cicatrisation des lésions cutanées résultant du virus HSV1. Des essais *in vitro* indiquent que la mélisse inhibe le virus de l'herpès simplex et quelques études cliniques sans groupe placebo indiquent que l'application topique d'un onguent ou d'une crème à base de mélisse peut diminuer de moitié la durée des symptômes de l'herpès labial. Les résultats de trois essais à double insu avec placebo portant sur 300 sujets vont dans le même sens et indiquent que le traitement pourrait également diminuer la récurrence des crises. L'ESCOP et l'OMS reconnaissent l'usage topique de la mélisse pour traiter cette affection.

☛ Des essais cliniques ont donné des résultats positifs sur les troubles mineurs du sommeil. Au cours d'une étude clinique portant sur 20 sujets souffrant d'insomnie, des chercheurs allemands ont comparé l'efficacité d'un extrait contenant de la mélisse et de la valériane à celle du somnifère triazolam (Halcion®). Ils ont conclu que cette association était aussi efficace que le médicament de synthèse. Les résultats d'un essai clinique à double insu portant sur 98 sujets sans problème d'insomnie indiquent qu'un extrait composé de mélisse et de valériane était plus efficace qu'un placebo pour améliorer la qualité du sommeil.

Des essais récents menés sur des petits groupes de sujets sains ont permis de confirmer les effets anxiolytiques d'un extrait normalisé de mélisse par voie orale.

- En raison de l'action de certains composants de la mélisse sur des récepteurs spécialisés du système nerveux central, des chercheurs estiment qu'elle pourrait être utile comme traitement de soutien en cas de maladie d'Alzheimer et un essai préliminaire sur 42 sujets a donné des résultats prometteurs.
- Des données *in vitro* indiquent que l'huile essentielle de mélisse possède des propriétés antioxydantes et antimicrobiennes.

Indications : (6,9)

Selon les cahiers de l'agence la mélisse est traditionnellement utilisée dans le traitement : «symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil» et «des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion...» et «adjuvant de la composante douloureuse des troubles digestifs».

On retiendra comme indications :

- ☞ vomissements de la femme enceinte (en début de grossesse) ;
- ☞ dyspepsie : ballonnements, flatulences, éructations ;
- ☞ difficultés à trouver le sommeil ;
- ☞ douleurs intestinales d'origine nerveuse ;
- ☞ prévention des ulcères gastroduodénaux ;
- ☞ gastrites ;
- ☞ crampes d'estomac ;
- ☞ colites, colopathies avec stress ;
- ☞ états neurotoniques chez l'enfant et l'adulte.

Modes d'emploi : (4,6,9,10)

- ☞ En infusion : faire infuser 1,5 à 4 g (une cuillère à désert) de drogue sèche dans 150 ml pendant 10 min, afin d'obtenir une dose efficace de substances actives. Prendre une tasse 3 fois par jour.
- ☞ En gélule : - 1 gélule de 215 mg de poudre de plante matin, midi et soir
- 1 gélule de poudre totale cryobroyée matin, midi et soir
- ☞ Suspension intégrale de plante fraîche : 5 ml 3 fois par jour
- ☞ Extrait glycéринé de plante fraîche : 1 cuillère à café par jour à diluer dans un peu d'eau

Avis du pharmacien :

La mélisse est très intéressante chez la femme enceinte du fait de ses différentes actions. Elle peut traiter différents symptômes présents chez la femme enceinte

(vomissements, ballonnements, flatulences, éructations, insomnie, nervosité). Donc le pharmacien pourra la conseiller facilement.

Mais la mélisse ne peut être utilisée sur du long terme pendant la grossesse.

La gentiane jaune

Gentiana lutea L. Famille des Gentianacées



figure 3 : gentiane jaune en fleur (12)

Noms communs : Grande gentiane, gentiane jaune (11)

Origine : (4,11)

La gentiane jaune est répandue en France et en Europe dans les régions montagneuses (entre 800 et 1800 m). Cultivée en Allemagne et à grande échelle en France, principalement pour les besoins de la liquoristerie, car il s'agit d'une plante protégée.

Botanique : (11,12)

La gentiane jaune est une plante herbacée vivace de 1 m à 1,5 m de haut. La gentiane jaune a une tige dressée, non ramifiée portant des feuilles opposées, ovales avec 5 ou 7 nervures principales. Les fleurs étoilées, jaunes, se regroupent à la base des feuilles, du moins dans la moitié supérieure de la tige. Sa racine peut atteindre 1 m de longueur. Il ne faut pas la confondre avec le vératre (*Veratrum album*). Ce dernier possède des feuilles alternes, des fleurs verdâtres et il est toxique.

Historique : (13)

L'histoire de la gentiane, plante typique des moyennes montagnes européennes, remonte au moins à l'Antiquité grecque. Au fil des siècles, ses vertus curatives ont fait l'objet de croyances, mythes et légendes des plus étranges.

La gentiane tiendrait son nom de Gentius, célèbre roi d'Illyrie, qui l'aurait découverte.

Au Moyen-Âge, elle était considérée comme une panacée et entraînait dans la composition des remèdes miracles. Quelques siècles plus tard, au XVIII^{ème} siècle, on disait qu'en consommer régulièrement assurait santé et longue vie. On lui reconnaissait également des propriétés magiques contre la peste tandis que, dans le Languedoc, porter au cou neuf brins de gentiane cueillis à reculons le jour de l'Assomption avant le lever du soleil, faisait passer la fièvre.

La racine de la gentiane jaune entraînait enfin dans la composition de sachets magiques destinés aux rituels de retour d'affection.

Parties utilisées : Racines (et rhizomes) de coloration jaune brunâtre, récoltées sur des plantes de 2 à 5 ans. (11,12)

Composition : (11)

☛ Des xanthonés (environ 0,1 %)

- la gentisine
- l'isogentisine
- le gentioside

Ce sont des composés qui donneront la coloration jaune à la racine

☛ Des sécoiridoïdes : ce sont les principes amers de la gentiane. Ils possèdent une fonction lactone

- le gentiopicroside
- l'amarogentioside ou amarogentine (0,05 à 0,3 %) la molécule la plus amère que l'on connaît
- le swéroside
- l'amaroswérine

☛ Des flavonoïdes : ce sont des C-glycosylflavones dérivant de :

- la lutéoline : isoorientine
- l'apigénine : isovitexine

➤ Des triterpènes

- β -amyrine
- lupéol

➤ Des acides phenols

- acide caféique
- acide gentisique

Activités pharmacologiques : (4,11)

- Son usage en médecine traditionnelle est bien établi et est confirmé par des études pharmacologiques. Une étude clinique pendant 28 jours a montré une activité significative sur la perte d'appétit et la dyspepsie.
- La présence de substances très amères dont la gentiopicoside et l'amarogentine va augmenter la sécrétion salivaire et la sécrétion gastrique. Des essais réalisés sur des animaux ont montré une élévation de 30% de la sécrétion gastrique lors de l'administration de teinture de gentiane chez des chiens. Une autre étude montre qu'une prise orale par jour d'une infusion de gentiane (5g) chez le mouton, donne une stimulation de la sécrétion d'enzymes de l'intestin grêle. Un essai rapporte qu'un extrait standardisé, perfusé dans l'estomac de rats anesthésiés augmente la sécrétion gastrique de manière dose-dépendant. Un essai clinique montre qu'une dose unique d'extrait alcoolique de gentiane (0,2g) donnée à 10 personnes saines, provoque une stimulation des sécrétions gastriques.
- Le gentiopicroside s'est avéré hépatoprotecteur chez des animaux intoxiqués par le tétrachlorure de carbone.
- Le gentiopicroside diminue les contractions de l'iléum de cobaye induites par l'histamine ou l'acétylcholine.
- La gentiane permet une stimulation de la motilité gastrique
- On observe une inhibition de la MAO-A de l'ordre de 15 % par les xanthones

Indications : (11,12)

Selon les cahiers de l'agence, la gentiane jaune est traditionnellement utilisée «pour stimuler l'appétit».

On retiendra comme indications :

- Dyspepsie atonique
- Stimule les sécrétions salivaires et gastriques
- Stimule l'appétit

Modes d'emploi : (1,4,11)

2 à 4 g de drogue par jour

☛ Tisane : faire infuser ou décocter 1g dans 150 ml, prendre trois ou quatre tasses par jour. A prendre 30 min avant les repas pour stimuler l'appétit, si problèmes digestifs à prendre après les repas.

☛ Teinture (éthanol 70°) : 20 à 25 gouttes trois fois par jour 30 min avant les repas.

☛ Macérât glyciné de plantes fraîches : une cuillère à café avant le repas du midi et du soir.

☛ Extrait sec (nébulisât) : 0,2 à 0,4 g deux ou trois fois par jour 30 min avant les repas.

Effets secondaires : (11,12)

☛ Chez les personnes particulièrement sensibles et dans de très rare cas, apparition d'un ulcère gastroduodénal.

☛ La gentiane peut donner occasionnellement des maux de tête chez certaines personnes.

Contre-indications : (11,12)

☛ Ulcères gastroduodénaux

☛ Hyperacidité

☛ Hypertension artérielle

☛ Chez la femme allaitante car le lait serait amer

Avis du pharmacien :

La gentiane est une plante très efficace pour le traitement des troubles digestifs du fait qu'elle renferme de l'amarogentioside, la molécule la plus amère que l'on connaît.

Du fait que la gentiane renferme des lactones et des iridoïdes, on peut se poser la question d'une certaine toxicité pour la femme enceinte. Les lactones et les iridoïdes sont des molécules plutôt lipophiles donc elles peuvent passer la barrière placentaire. Mais il faudra prendre en compte que ces molécules sont en faibles quantités dans la gentiane. Du fait de cette faible quantité, le pharmacien pourra conseiller la gentiane à la femme enceinte, en faible quantité et sur une courte période.

Chardon Marie

Silybum marianum Famille des Astéracées



figure 4 : capitule floral de chardon marie (14)

Noms communs : Chardon argenté, chardon de Notre-Dame (14)

Origine : (14)

Originnaire du bassin méditerranéen, cette plante annuelle ou bisannuelle préfère les sols secs et les endroits chauds et ensoleillés. Elle est aujourd'hui naturalisée en Amérique du Nord, si bien qu'on la trouve tant au Canada qu'au Mexique. Sa feuille présente des nervures blanches et ses fleurs rouge pourpre s'épanouissent de juin à août.

Botanique : (14)

Plante robuste, à allure de chardon, pouvant atteindre 1,5m et même davantage en culture, peu ramifiée, possédant de grandes feuilles vertes marbrées de blanc, sans stipules, sinueuses, luisantes et lobées, pourvues de dents épineuses très piquantes et de taches blanches caractéristiques situées surtout le long des nervures. Les capitules floraux solitaires, larges d'environ 6 cm, sont constitués de fleurs tubulaires pourpres. Les bractées de l'involucre se terminent par un appendice triangulaire s'atténuant avec une épine robuste, recourbée. Le fruit est un akène noir marbré de jaune dont l'extrémité porte un pappus blanc, multiradié.

Historique : (14)

Les Grecs de l'Antiquité connaissaient déjà les propriétés du Chardon-Marie pour traiter les troubles hépatiques et biliaires. Pline l'Ancien recommandait de prendre le jus de la plante mélangé à du miel pour «éliminer les excès de bile». Au Moyen Age, on disait que la plante pouvait chasser la «mélancolie» qu'on appelait également «bile noire» et qui était associée à diverses maladies d'origine hépatique ou reliée au foie. Au XIX^e siècle, les médecins de l'école éclectique américaine l'ont employée pour traiter les varices, les troubles menstruels et les congestions du foie, de la vésicule biliaire et des reins.

Les Européens l'ont d'ailleurs également cultivé à des fins culinaires. On apprêtait les feuilles à la manière des épinards (après en avoir retiré les épines), les jeunes pousses à la manière des asperges, les boutons floraux à la manière des artichauts et les graines torréfiées à la manière du café. Tout comme l'artichaut, le Chardon-Marie a la réputation de stimuler le foie et de favoriser la circulation de la bile.

Son nom, tant en anglais qu'en latin ou en français, lui vient d'une légende au sujet de la Vierge Marie qui, voyageant d'Egypte en Palestine, aurait donné le sein à l'enfant Jésus près d'un bosquet de chardons. Quelques gouttes de son lait tombèrent sur les feuilles, d'où les nervures blanches caractéristiques à cette espèce. Cette légende est peut-être également à l'origine d'une indication traditionnelle dont l'efficacité n'a jamais été démontrée et qui voulait que la plante favorise la lactation.

Parties utilisées : Les graines mûres, débarrassées de leurs aigrettes et l'herbe.(4,14)

Composition : (4,15)

☛ Flavolignanes :

silymarine (1,5-3%) : la silybine (composé majeur), la silychristine, la silydianine...

☛ Flavonoïdes :

- taxifoline
- quercétol
- dihydrokaempférol
- kaempférol
- apigénine
- naringénine
- eriodictiol ...

☛ Dérivés phénoliques

☛ Huile grasse : (20 à 30%) : triglycérides à haute teneur en acides linoléïque, oléïque et palmitique

☛ Autres : tocophérol, stérol, cholestérol, campestérol, stigmastérol, albumine, un peu de mucilage...

Activités pharmacologiques : (14,15)

En 1968, on isole de la plante un complexe flavonoïque (principalement composé de silybine, de silychristine et de silydianine) auquel on donna le nom de silymarine et qui est depuis considéré comme la substance active responsable des effets thérapeutiques du chardon-marie. On trouve de la silymarine dans toutes les parties de la plante, mais elle est particulièrement concentrée dans les graines mûres. Dans la plupart des essais cliniques, on a utilisé un extrait normalisé contenant de 70% à 80% de silymarine.

- La commission E et l'OMS reconnaissent l'usage des graines de chardon-marie pour le traitement des dyspepsies. Ce sont les substances amères du chardon-marie qui lui donnent cette propriété. En Europe, cette plante fait partie de plusieurs préparations pharmaceutiques destinées au traitement de divers troubles dyspeptiques d'origine hépatique et biliaire.
- La commission E a approuvé, en 1989 l'usage de l'extrait normalisé à 70% de silymarine pour traiter les intoxications hépatiques et, comme adjuvant, l'hépatite et la cirrhose du foie. En 2002, l'OMS reconnaissait sensiblement les mêmes usages. Les Européens considèrent généralement que la silymarine est l'une des substances hépatoprotectrices les plus puissantes. En 2000, l'Agency for Healthcare Research and Quality, une agence du gouvernement américain, a fait faire une synthèse des études cliniques ayant porté sur l'efficacité du chardon-marie pour traiter les troubles du foie. Bien que les résultats de la majorité des 16 essais avec placebo analysés aient démontré la valeur thérapeutique du chardon-marie, les auteurs de cette analyse ont conclu qu'on ne pouvait affirmer avec certitude que la plante était efficace. En effet, la majorité de ces études, menées pour la plupart dans les années 1970, présentaient une méthodologie qui ne répond pas entièrement aux normes actuelles de la recherche.

Indications : (4,14,15)

Selon les cahiers de l'agence, le chardon-marie est traditionnellement utilisé « dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique».

Indications retenues :

☛traiter la dyspepsie

- ☞intoxications hépatiques
- ☞adjuvant dans les hépatites et la cirrhose du foie
- ☞troubles du foie et intoxications hépatiques

En plus : traitement de l'empoisonnement par l'amanite phalloïde

Mode d'emploi : (14)

- ☞ Les feuilles jeunes peuvent être consommées en salade.
- ☞ Infusion : infuser 3,5 g de graines séchées moulues dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 à 15 min Boire trois à quatre tasses par jour, une demi-heure avant les repas.
- ☞ Teinture : Prendre 1 ou 2 ml, trois fois par jour, une demi-heure avant les repas.
- ☞ Extrait hydroalcoolique : 0,20 à 0,30 g par jour.

Effets indésirables : (14,15)

- Très rarement, des troubles gastro-intestinaux légers.
- La consommation de chardon-marie pourrait entraîner une réaction chez les personnes allergiques aux plantes de la famille des Astéracées.

Avis du pharmacien :

Certains auteurs estiment qu'à cause de l'absence d'études toxicologiques complètes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient éviter le chardon-marie. Cependant, la plante était traditionnellement recommandée aux femmes enceintes ou allaitantes, et on ne dispose d'aucun rapport médical signalant des effets indésirables dans ces cas. Par ailleurs, des femmes enceintes ont participé à des essais cliniques sans qu'on ait signalé le moindre problème.

12- Aérophagie, ballonnements, flatulences, éructations (2)

L'aérophagie est caractérisée par une déglutition volontaire ou non d'une certaine quantité d'air qui pénètre dans l'œsophage et l'estomac. Elle se manifeste par des douleurs diffuses, avec des sensations de ballonnements épigastriques, et peut se traduire par des éructations et des renvois intempestifs. La principale cause de l'aérophagie est l'hypersalivation de la femme enceinte : elle avale plus de salive donc avale plus d'air.

Les ballonnements traduisent la rétention de gaz, provoquée par des fermentations intestinales des aliments. Cela entraîne des flatulences accompagnées parfois de colique et provoque gêne et pesanteur. Ce symptôme est assez fréquent pendant la grossesse car la masse du fœtus ralentit le processus de digestion.

Le pharmacien pourra conseiller à la femme enceinte des habitudes de vie à adopter afin de lutter contre ces symptômes :

- Manger à petites bouchées en mastiquant bien,
- Ne pas boire pendant les repas (cela dilue les sucs digestifs et ralentit la digestion),
- Eviter les aliments qui produisent des gaz (haricots secs, navets, choux, artichauts, maïs, frites, desserts sucrés, gâteaux et bonbons),
- Lutter contre la constipation afin d'aller à la selle quotidiennement,

Ensuite, le pharmacien pourra conseiller à la femme enceinte des plantes carminatives :

- Matricaire *Chamomilla recutita*, famille des Astéracées

Mais aussi

- Mélisse *Melissa officinalis*, famille des Lamiacées
- Gentiane *Gentiana lutea*, famille des Gentianacées
- Chardon Marie *Silybium marianum*, famille des Astéracées

Matricaire

Chamomilla recutita Famille des Astéracées



figure 5 : capitules floraux de matricaire (16)

Noms communs : camomille allemande, camomille sauvage (4,16)

Origine : (16)

Originnaire de l'est de l'Europe et du Moyen-Orient, la camomille allemande est maintenant répandue partout en Europe. Elle pousse aussi en Inde, en Amérique du Nord et en Australie. Elle est particulièrement commune en Hongrie, en Croatie, ainsi que dans le nord et l'est de l'Afrique. Elle colonise volontiers les champs et les terrains à l'abandon.

Elle est largement cultivée, principalement en Argentine, en Egypte, en Bulgarie et, dans une moindre mesure, en Espagne et en Allemagne.

Botanique : (4,15)

Grande herbe rudérale très répandue, annuelle, à tige glabre, pouvant atteindre 0,5 m de haut, très ramifiée, à feuilles bi- ou tripennés réduites à des segments linéaires et à de nombreux capitules floraux terminaux. Les capitules floraux épanouis sont constitués par un involucre formé de nombreuses bractées disposées sur 1 à 3 rangées. Plusieurs dizaines de fleurons tubulés centraux jaunes sont entourés par 12 à 20 fleurons ligulés, marginaux, à languette blanche. Ces ligules se présentent souvent de façon isolée. Le réceptacle de l'inflorescence, de forme conique et allongée, rarement hémisphérique, est creux et ne porte pas de paillettes.

Historique : (16)

Le nom de la plante est issu du grec. Il fait référence au fait que la camomille pousse près du sol (*chamos*) et que ses fleurs fraîchement écloses ont un parfum qui rappelle celui de la pomme (*melos*).

Diverses espèces de camomille ont fait l'objet de nombreux usages médicaux depuis l'Antiquité. On rapporte que le pharaon Ramsès II fut embaumé avec de l'huile essentielle de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*). A la suite des Egyptiens, les Grecs et les Romains auraient adopté cette espèce de camomille dont l'usage s'est répandu en Europe lors de l'expansion de l'Empire romain. Chez les Anglo-Saxons, la camomille (vraisemblablement la romaine) était considérée comme l'une des sept plantes sacrées. C'est toutefois principalement la matricaire qui a fait l'objet d'études.

La matricaire fait actuellement partie intégrante de la pharmacopée de 26 pays. Elle entre dans la composition d'une multitude de préparations pharmaceutiques populaires, surtout en Europe. En Allemagne, par exemple, des préparations à base de matricaire sont utilisées en médecine pédiatrique pour traiter l'érythème fessier et les croûtes de lait des nourrissons. On estime qu'il se boit chaque jour dans le monde plus d'un million de tasses de matricaire.

Parties utilisées : Capitules floraux épanouis (4)

Composition : (15)

- ☛ Huile essentielle (0,3 à 1,5 %)
 - 50 % de sesquiterpènes (α -bisabolol et chamazulène)
 - De couleur bleue qui vire au vert et au brun au cours du vieillissement
- ☛ Lactones sesquiterpéniques : (molécules amères)
 - matricine
 - matricarine
 - désacétylmatricarine
- ☛ Flavonoïdes (plus de 30 composés identifiés : apigénine, quercétol, chrysériol, lutéoline...)
- ☛ Coumarines : ombelliférone, herniarine, esculétol, coumarine, scopolétol, isoscopolétol ...

➡ Mucilages

➡ Autres...

Activités pharmacologiques : (15,16)

Troubles de la digestion :

La commission Européenne, l'ESCOP et l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaissent l'usage médicinal de la matricaire pour traiter les dyspepsies, notamment les spasmes et les inflammations du tube digestif, les ballonnements, les flatulences et les éructations. Les études cliniques sur la plante seule sont inexistantes. Cependant au cours d'essais sur des animaux, on a constaté que plusieurs des substances qu'elle renferme (alpha-bisabolol, chamazulène, apigénine et matricine) ont une action anti-inflammatoire et antispasmodique, ainsi que des effets préventifs et curatifs sur les ulcères gastroduodénaux. Selon Rudolf Fritz Weiss, médecin phytothérapeute, l'infusion de matricaire est surtout efficace pour prévenir les ulcères, mais, en traitement adjuvant, elle peut aussi en soulager les symptômes. Les fleurs de matricaire contiennent environ 10 % de mucilages. Ces substances émollientes seraient libérées dans l'infusion et apaiseraient les irritations des muqueuses gastriques.

Un essai a montré qu'une préparation à base de plantes (camomille allemande, ibéris amer, angélique, carvi, mélisse, chélidoine, réglisse, menthe poivrée) s'est avérée plus efficace que le placebo pour soulager les symptômes les plus désagréables comme les brûlures d'estomac et les douleurs abdominales.

Une étude menée à double insu sur 68 bébés a montré que la tisane de matricaire a été plus efficace qu'un placebo sur les coliques infantiles.

Hémorroïdes :

Au cours d'un essai mené auprès de 120 patients souffrant d'hémorroïdes à un stade avancé, l'application d'une crème à la matricaire a amélioré les résultats du traitement principal (ligature ou dilateur anal), par rapport à l'application de vaseline.

Agitation et insomnie nerveuse

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'usage de la matricaire pour soulager l'agitation nerveuse, de même que l'insomnie mineure qui souvent l'accompagne. Bien qu'on s'en serve depuis fort longtemps pour soulager l'agitation et la nervosité, les preuves de son efficacité à cet égard reposent sur des essais menés sur des animaux. On attribue habituellement les effets légèrement calmants et sédatifs de la plante à l'apigénine, une des substances actives qu'elle contient.

Eczéma : Au cours d'une étude publiée en 1985, des chercheurs ont comparé l'efficacité de quatre produits auprès de 161 sujets souffrant d'eczéma. Ils ont constaté qu'une crème à la matricaire était aussi efficace qu'un onguent renfermant 0,25 % d'hydrocortisone et plus efficace que le buféxamac (5%) et qu'une cortisone fluorée (ester butylique de fluocortine à 0,75 %), deux médicaments employés en médecine classique pour traiter ces affections.

Divers : On a obtenu de bons résultats au chapitre de la réduction de la douleur lors d'accouchements : des femmes auraient alors utilisé de l'huile essentielle de camomille sous forme d'application cutanée ou d'inhalation.

Indications : (4,15,16)

Selon les cahiers de l'agence, la matricaire est « traditionnellement utilisée comme traitement d'appoint, adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques, comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes » « traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des troubles digestifs (ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, flatulences) et pour stimuler l'appétit ».

On retiendra comme indications :

- ☞ spasmes gastro-intestinaux ;
- ☞ brûlure d'estomac ;
- ☞ prurit ;
- ☞ inflammations cutanées et de muqueuses ;
- ☞ pathologies dermatologiques bactériennes ;
- ☞ inflammations et irritations des voies respiratoires ;
- ☞ maladies inflammatoires du tractus gastro-intestinal.

Modes d'emploi : (4,16)

- ☞ Pâtes : avec des concentrations correspondant à une teneur de 3 à 10 % de drogue
- ☞ Infusion : verser environ 150 ml d'eau chaude sur une cuillère à soupe rase de fleurs de matricaire (environ 3g), couvrir et filtrer après 5 à 10 min Boire une tasse de tisane fraîchement préparée entre les repas, 3 à 4 fois par jour.
- ☞ Infusion de 3 à 10 % en cataplasme ou en liquide de lavage
- ☞ Bain : 50 g de drogue dans 10 L d'eau en additif de bain

Effets indésirables : (16)

Un cas de vomissement a été rapporté après la consommation d'une tisane très concentrée et très chaude de camomille allemande.

Contre-indications : (4,16)

Les personnes sensibles ou allergiques aux plantes de la famille des Astéracées.

Avis du pharmacien :

La matricaire est une plante intéressante pour la femme enceinte du fait qu'elle peut être utilisée pour différents symptômes. La matricaire sera utilisée dans l'aérophagie, les ballonnements et les flatulences. On pourra l'utiliser en association avec d'autres plantes comme la mélisse.

Mais l'utilisation excessive durant la grossesse est déconseillée.

13- Douleurs et brûlures d'estomac (2)

Appelées « pyrosis », elles apparaissent essentiellement en fin de grossesse et disparaissent après l'accouchement. Elles touchent environ 70% des femmes enceintes.

Elles sont provoquées par un reflux du liquide gastrique dans l'œsophage sans effort de vomissement. Ceci est dû au fait que l'estomac est comprimé par l'utérus, ce qui diminue sa mobilité et comme la digestion est plus lente chez la femme enceinte, les sucs stagnent et refluent. Cette pathologie est due aussi à une béance du cardia rencontrée chez les femmes enceintes. Le reflux gastro-œsophagien peut aussi être déclenché par la position penchée en avant (signe du lacet) ou le simple décubitus dorsal.

Le traitement de ces reflux doit permettre d'éviter l'évolution vers l'œsophagite, voire la sténose, rare mais qui peut s'installer très rapidement. Un signe précoce et spécifique de l'œsophagite est la brûlure à l'ingestion d'aliments chauds, sucrés, acides (vin blanc, vinaigre, orange).

Le pharmacien d'officine pourra lui donner quelques conseils comme :

- Manger des aliments plutôt épais que liquides. On favorisera une alimentation à base d'œufs, de lait, de purée de pommes de terre,
- Un fractionnement des repas qui doivent être légers, une bonne mastication et une ingestion lente,
- Rester en position verticale (assise ou debout)
- Surélever la tête du lit de 15 cm
- Plier les jambes pour se baisser et ne pas se pencher en avant,

Il faudra éviter :

- Les infusions, les eaux gazeuses, les féculents, les farineux, les graisses en grande quantité, le café, le thé, le chocolat, l'alcool,
- Eviter le bicarbonate de soude, car le sodium favorise la rétention d'eau,
- De s'allonger juste après un repas,
- Les repas importants trop près de l'heure du coucher,

Le pharmacien pourra conseiller des plantes :

- Matricaire *Matricaria recutita*, famille des Astéracées
- Mélisse *Melissa officinalis*, famille des Lamiacées

Le pharmacien pourra conseiller à la femme enceinte de faire une association de ces deux plantes afin de diminuer plus rapidement ses douleurs.

14- Constipation (2)

La constipation est assez fréquente chez la femme enceinte. Elle est observée dans 80% des grossesses. Elle peut survenir à tout moment de la grossesse, mais on les observe surtout à partir du deuxième trimestre. Chez 30% des femmes, elle correspond à la persistance ou l'aggravation d'une constipation préalable.

La constipation est due à l'altération du mouvement péristaltique de l'intestin du fait du développement de l'utérus. On retrouve aussi une cause hormonale. Ceci est dû à l'augmentation de la progestérone, qui par ses récepteurs sur l'intestin diminue le péristaltisme intestinal. Il y a relâchement des muscles lisses.

La constipation peut être due à d'autres facteurs :

- des facteurs alimentaires, comme le changement alimentaire où l'ingestion de certains médicaments comme les compléments en fer,
- des facteurs psychologiques comme le stress et la tension nerveuse,
- la présence d'hémorroïdes qui peut rendre l'exonération difficile.

Le pharmacien d'officine devra éduquer et informer la femme enceinte en matière d'alimentation, car l'alimentation est la base du traitement de la constipation.

- Boire un ou deux grands verres d'eau le matin à jeun, en faisant des cures de quelques jours d'eau minéralisée comme Hépar® ou Contrex®
- Assurer une ration suffisante de fibres dans l'alimentation : des fruits, des légumes, du pain complet ou au son, des céréales au son de blé, des abricots secs. Les légumes secs (lentilles, haricots, fèves) sont à éviter car ils irritent le tube digestif et produisent des gaz,
- D'aller à la selle tous les jours à la même heure pour favoriser un mécanisme réflexe,
- Faire de l'exercice, marcher tous les jours et pratiquer chez soi des mouvements simples, en particulier des mouvements de bascule du bassin,
- Ne pas oublier les remèdes traditionnels : deux pruneaux ou deux figes sèches à tremper dans un verre le soir et mangés au réveil accompagnés de leur jus.

Le pharmacien pourra, en plus des conseils alimentaires, lui conseiller certaines plantes.

Des laxatifs de lest

- Psyllium *Plantago ovata*, famille des Plantaginacées
- Mauve *Malva sylvestris*, famille des Malvacées

On pourra les associer à des drogues qui améliorent le transit par ramollissement des selles en augmentant la sécrétion des acides biliaires

- Pissenlit *Taraxacum officinale*, famille des Astéracées
- Radis noir *Raphanus sativus*, famille des Brassicacées

Il existe en phytothérapie d'autres plantes pour le traitement de la constipation. On les appelle les laxatifs anthracéniques. Mais ces plantes sont déconseillées voire contre-indiquées chez la femme enceinte du fait qu'elles sont irritantes pour le tube digestif.

En cas de constipation rebelle, c'est au médecin de prescrire un traitement.

Psyllium

***Plantago ovata* Famille des Plantaginacées**



figure 6 : plante et graines de psyllium (17)

Noms communs : Psyllium blond, psyllium noir (17)

Origine : (17)

Le psyllium blond (*Plantago ovata*) est originaire de l'Inde et de l'Iran, tandis que le psyllium noir (*P.psyllium* et *P.indica*) est natif du bassin méditerranéen et du Moyen-Orient. Ces plantes annuelles tolèrent aussi bien le froid que la chaleur et la sécheresse, et se contentent d'un sol relativement pauvre.

Botanique : (4)

Plante herbacée annuelle, de petite taille, à feuilles lancéolées ou linéaires, à nervures convergentes, opposées ou verticillées par trois. Les fleurs sont groupées en un court épi terminal serré, avec des étamines attirant les insectes, en raison de la présence d'une forte quantité de pollen. La fécondation est cependant anémophile. Le fruit est une capsule membraneuse s'ouvrant circulairement. Les graines sont rouge-brun foncé, sans être jamais

franchement noires. Elles sont brillantes, oblongues ovales ou allongées et elliptiques de 2 à 3 mm de long sur 0,8 à 1,0 mm de largeur et élargies à une extrémité.

Historique : (17)

Plus de dix siècles avant J-C, les médecins égyptiens employaient déjà le psyllium comme laxatif et pour traiter les inflammations des voies urinaires. Il est également connu depuis des siècles en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. En Inde et en Chine, le psyllium était traditionnellement employé pour traiter la diarrhée, les hémorroïdes et l'hypertension.

En 1998, le psyllium blond a connu son heure de gloire aux Etats-Unis, lorsque la Food and Drug Administration (FDA) a autorisé Kellogg à indiquer, sur l'emballage de certains de ses produits, des propriétés thérapeutiques. Ainsi, il est possible, pour les produits alimentaires dont une portion renferme au moins 1,7 g de fibres solubles provenant du psyllium, d'indiquer sur l'emballage : « lorsqu'elles sont assorties d'un régime faible en gras et en cholestérol, les fibres solubles provenant des téguments de psyllium contenus dans ce produit peuvent réduire les risques cardiovasculaires »

Parties utilisées : Les graines mûres, entières et sèches. (4,17)

Composition : (15)

- Mucilage
- Aucuboside
- Oligo-éléments
- Sels de potassium

Activités pharmacologiques : (15,17)

Le psyllium appartient à la catégorie des laxatifs dits de masse (ou de lest) qui sont constitués de fibres ayant la propriété d'absorber plusieurs fois leur poids en eau. L'augmentation du bol fécal provoque une stimulation du péristaltisme intestinal et par conséquent le besoin de défécation, de plus les mucilages facilitent le passage en douceur du contenu intestinal. Ils protègent également la muqueuse digestive en cas d'irritation.

Qu'il s'agisse du noir ou du blond, les experts s'entendent pour dire que le psyllium doit ses propriétés médicinales au mucilage qu'il renferme.

Constipation : Laxatif de lest, le psyllium agit moins violemment que les laxatifs stimulants et ne présente pas les inconvénients qui leur sont associés. Les experts s'entendent de plus en plus pour recommander d'administrer d'abord ce type de laxatif, moins agressif, et de réserver l'usage des laxatifs stimulants en cas de constipation résistant aux traitements. Ainsi le psyllium aura un effet moins fulgurant que le séné, mais il soulagera à lui seul bon nombre de personnes constipées. On accorde généralement au psyllium une place de choix parmi les diverses fibres utilisées comme laxatifs de lest. Pour avoir cet effet laxatif il faut utiliser des doses faibles.

Diarrhée : Bien que cela puisse paraître contradictoire, le psyllium peut être employé pour traiter la diarrhée. En effet, comme les mucilages qu'il contient absorbent l'eau dans l'intestin, il permet aux selles liquides de devenir plus consistantes. Comme le psyllium ralentit également la vidange de l'estomac et de l'intestin, il permet à l'organisme de réabsorber plus d'eau. Ces deux mécanismes permettent de contrôler la diarrhée et peuvent contribuer au soulagement des symptômes du syndrome de l'intestin irritable et de la colite ulcéreuse. Pour avoir cet effet, il faut utiliser des doses fortes.

Les résultats d'un essai avec placebo mené auprès de 39 patients souffrant d'incontinence fécale accompagnée de selles molles ou liquides indiquent que le psyllium permet de contrer l'incontinence et de donner plus de corps aux selles.

Des résultats encourageants ont également été obtenus auprès de patients atteints de maladies neurologiques et souffrant d'incontinence fécale. Les résultats d'une série d'essais cliniques, la plupart de très petite envergure, indiquent que le psyllium permet de traiter ou réduire la diarrhée causée par la prise de certains médicaments.

Indications : (4,17)

Selon les cahiers de l'agence, le psyllium est traditionnellement utilisé en usage interne «comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs / traitement symptomatique de la constipation»

Nous retiendrons les indications suivantes :

- Constipation (10 à 30 g/j)
- Diarrhée (> 40 g/j)
- Syndrome de l'intestin irritable

Modes d'emploi : (17)

Faire macérer une cuillère à soupe de graines 30 min dans 100 ml d'eau. Prendre matin et soir avant d'absorber 200 ml de liquide. A suivre pendant 2 à 3 jours.

Conseils du pharmacien :

Le pharmacien doit donner certains conseils à sa patiente lors de la délivrance de psyllium comme :

Le traitement doit être poursuivi durant un minimum de 3 jours.

La patiente ne doit pas dépasser 40 g environ car à ce dosage les mucilages sont au contraire antidiarrhéiques.

Les mucilages diminuent l'absorption de certains médicaments, éléments minéraux ou vitamines. Donc le pharmacien doit conseiller à sa patiente de prendre le psyllium à distance des autres médicaments.

Les laxatifs de lest sont des laxatifs doux, bien que moins actifs que les laxatifs anthracéniques, ils soulagent à eux seuls une bonne partie des personnes constipées.

Mauve

Malva sylvestris L. **Famille des Malvacées**



figure 7 : feuilles et fleurs de mauve (18)

Noms communs : Grande mauve, mauve sauvage, mauve sylvestre, fromageon (4)

Origine : (4)

A l'état sauvage dans les haies, aux alentours des habitations et dans les lieux incultes en Europe, mais elle a été introduite dans de nombreux autres continents et parfois cultivée. La drogue est importée de Bulgarie, d'Albanie et du Maroc.

Botanique : (4)

Espèce vivace par sa souche, pouvant atteindre 1 m de haut, à tige forte, dressée, souvent rameuse, dont les grandes feuilles caractéristiques, isolées, pétiolées, possèdent 3 à 7 lobes dentés à nervure palmée ; les différents lobes sont arrondis et ont un bord crénelé. Ces feuilles sont accompagnées de 2 stipules foliacées latérales. Les fleurs de Malvacées, de type 5, à filaments soudés, sont pédicellées d'un beau rose, veiné de violet, et possèdent un calice et un calicule. Elles s'insèrent en petits bouquets à l'extrémité des rameaux.

Historique : (4,15)

La mauve est connue depuis l'antiquité car elle est comestible. Charlemagne en consommait dit-on. En début de siècle elle faisait partie de la nourriture des pauvres.

Parties utilisées : Les fleurs séchées et les feuilles (4)

Composition : (15,18)

☞ Mucilages (8%) fournissant par hydrolyse de l'arabinose, du glucose, du rhamnose, du galactose et de l'acide galacturonique

Les composés majeurs sont des polysaccharides acides de poids moléculaire compris entre 11000 et 600000.

☞ Flavonoïdes : surtout le 8-glucuronide d'hypolétol et le 3-glucoside de gosypétol , également des sulfates de flavonoïdes

☞ Tanins en petite quantité

☞ Anthocyanosides et anthocyanidines (fleurs)

Activités pharmacologiques : (15)

C'est la présence des mucilages, qui explique les effets pharmacologiques de la mauve.

Les mucilages gonflent en présence d'eau. L'augmentation du bol fécale provoque une stimulation du péristaltisme intestinal et par conséquent le besoin de défécation, de plus les mucilages facilitent le passage en douceur du contenu intestinal. Ils protègent également la muqueuse digestive en cas d'irritation.

La mauve a aussi un usage externe comme émollient et topique protecteur.

Indications : (4,18)

Selon les cahiers de l'Agence, la mauve est traditionnellement utilisée en usage locale «comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques, comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes / en cas d'irritation ou de gêne oculaire due à des causes diverses / comme antalgique dans les affections de la cavité buccale et/ou du pharynx», traditionnellement utilisée par voie orale «comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs / traitement symptomatique de la toux / traitement symptomatique de la constipation»

On retiendra comme indications :

- ☛ Constipation
- ☛ Prurit
- ☛ Inflammations des voies respiratoires (bronchite, enrrouement, laryngite)
- ☛ Toux
- ☛ Astringent doux dans les angines et dans les gastro entérites
- ☛ Plaies

Modes d'emploi : (4,15)

- ☛ Poudre totale cryobroyée : une gélule matin, midi et soir
- ☛ Tisane : mélanger 1,5 à 2 g de drogue finement coupée à de l'eau froide et porter rapidement à ébullition ou verser de l'eau bouillante sur la drogue. Filtrer après 10 min. Appliquer sur la peau pour l'effet émollient.

Avis du pharmacien :

La mauve est un laxatif de lest, elle est donc utilisable sans problème chez la femme enceinte au même titre que le psyllium.

Pissenlit

Taraxacum officinalis Famille des Astéraceae



figure 8 : pissenlit (37)

Nom commun : Dent-de-lion (19)

Origine : (19)

Probablement originaire de l'Europe de l'Ouest, le pissenlit s'est depuis longtemps installé un peu partout dans le monde. Il pousse à l'état sauvage sous les climats tempérés et on le cultive sur une base commerciale en Europe, en Amérique et en Chine (les Chinois cultivent l'espèce voisine *T.mongolium*). Le pissenlit fleurit d'avril à septembre.

Botanique : (11)

Le pissenlit, plante vivace à racine pivotante et à rhizome court, peut présenter un polymorphisme (races, variétés). Les feuilles profondément découpées ou seulement dentées forment une rosette assez fournie. Un latex est présent dans toute la plante. Les tiges florifères simples, creuses en dedans et dressées, portent un capitule de fleurs jaunes entouré de bractées imbriquées constituant un involucre. Le fruit est un akène qui possède une aigrette blanche.

Historique : (19)

Autour de l'an 1000 de notre ère, les médecins arabes mentionnaient déjà les vertus médicinales du pissenlit dans leurs écrits, et plusieurs tribus amérindiennes comme les Iroquois l'employaient pour soigner plusieurs malaises. On fait également mention de l'usage du pissenlit dans un herbier britannique datant du 13^e siècle.

La plante a principalement été utilisée pour traiter les troubles du foie et de la vésicule biliaire, mais aussi en cas d'anémie, de rétention d'eau, de rhumatisme, de problèmes rénaux et cutanés.

Au printemps et tôt en été, les jeunes feuilles du pissenlit sont servies en salade ou blanchies comme des épinards et font le délice des hommes depuis des siècles. Traditionnellement, on récoltait les fleurs pour en faire un vin qu'on disait fortifiant et qu'on servait volontiers aux malades et aux convalescents. On peut aussi en faire un substitut de café en laissant sécher et rôtir la racine.

Parties utilisées : Les feuilles et les racines récoltées à l'automne ou en février qui seront coupées en rondelles et séchées. Les préparations à base de pissenlit peuvent renfermer des feuilles, des racines ou un mélange des deux. (4,11,19)

Composition : (4,11,15)

☛ Acides phénols :

- acide caféique
- acide p-hydroxyphénylacétique
- acide chlorogénique
- acide linoléique
- acide linolénique

☛ Polysaccharides et oses

- inuline
- fructose

☛ Coumarine :

- cichorine
- aesculine

☛ Flavonoïdes :

- lutéoline-7-glucoside
- lutéoline-7-diglucoside

☛ Sels Minéraux :

Potassium (4,5% dans les feuilles et 2,45% dans les racines)

☛ Sesquiterpènes amers (lactone) :

- tétrahydridoridentine B
- bêta-D-glucosyltaraxacoslide

☛ Vitamine A

Activités pharmacologiques : (15,19)

La commission E reconnaît l'usage de :

- La feuille de pissenlit pour traiter la perte d'appétit et certains troubles digestifs mineurs.
- La feuille de pissenlit en traitement adjuvant d'une maladie pour laquelle il est souhaitable d'augmenter l'élimination de l'urine (rhumatisme et prévention des calculs rénaux, par exemple).
- La feuille et la racine pour améliorer les fonctions biliaire et urinaire, traiter la perte d'appétit et les troubles digestifs mineurs.

L'ESCOP estime que la racine peut stimuler les fonctions biliaire et hépatique, traiter les troubles digestifs mineurs et la perte d'appétit.

Les données scientifiques sur les effets du pissenlit sur des humains sont très limitées et datent de la première moitié du XX^e siècle. Des essais menés sur des animaux ont cependant permis de confirmer certains des effets bénéfiques traditionnels de la plante :

- Une augmentation de la production de la bile : la sécrétion de bile est double chez le chien lors de la prise de décoction de racine fraîche.
- Un effet diurétique : cet effet a été vu chez le rat et la souris après la prise de pissenlit par voie orale. Une dose de 2g d'herbe sèche par kg produit le même effet que 80 mg par kg de furosémide. On n'observe pas de modifications significatives du volume urinaire et de l'excrétion du sodium.

Quelques rares essais cliniques préliminaires indiquent que certaines préparations contenant du pissenlit peuvent soulager les crampes intestinales et la constipation.

On attribue les effets du pissenlit sur les systèmes digestif et hépatobiliaire aux principes amers qu'il contient. De plus, ses feuilles et sa racine renferment une étonnante variété de minéraux, de vitamines et d'autres composés qui pourraient expliquer certaines des propriétés qu'on lui prête traditionnellement. La racine renferme, en plus des principes amers, de l'inuline et des sucres complexes, des substances qui favorisent la multiplication de bactéries intestinales bénéfiques.

Il n'y a pas de problèmes à utiliser le pissenlit chez la femme enceinte.

Indications : (11,19)

Selon les cahiers de l'agence, le pissenlit est « traditionnellement utilisé pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, comme cholérétique cholagogue, pour faciliter l'élimination rénale d'eau »

On retiendra comme indications :

- ☞ constipation ;
- ☞ météorisme ;
- ☞ cholérétique et cholagogue ;
- ☞ stimuler la diurèse (salidiurétique) ;
- ☞ stimuler l'appétit ;

Modes d'emploi : (11,15,19)

- ☞ Infusion : réaliser une décoction (20 g/L) pendant 10 min Une tasse trois fois par jour avant les repas.
- ☞ Teinture : 20 à 30 gouttes matin, midi et soir avant les repas.
- ☞ Extrait fluide : 20 gouttes matin, midi et soir avant les repas.
- ☞ Extrait glyciné de plante fraîche : une cuillère à café matin, midi et soir avant les repas.
- ☞ Poudre totale cryobroyée : 2 gélules le matin et à midi avant les repas.
- ☞ Extrait sec (nébulisât) : 100 mg par gélule matin, midi et soir avant les repas.

En cure de 4 à 6 semaines

Effets secondaires : (11,19)

Du fait de la présence de substances ayant une forte amertume, il pourrait y avoir une hyperacidité gastrique.

Rarement, le latex des tiges de pissenlit peut causer des allergies cutanées.

Contre-indications : (11,19)

En cas d'obstruction des canaux biliaires ou de calcul biliaire.

Les personnes allergiques aux plantes de la famille des Astéracées (la sensibilité cutanée peut se manifester même au contact avec des tisanes de ces plantes).

Avis du pharmacien :

Le pissenlit est une plante intéressante pour ces nombreuses autres applications chez la femme enceinte, comme la diminution des spasmes digestifs et donc des nausées. On retrouve aussi un effet diurétique qui pourra être utilisé dans les oedèmes et les infections urinaires.

Radis noir

Raphanus sativus var niger Famille des Brassicacées



figure 9 : radis noir (36)

Noms communs : Radis noir, gros gris, raifort cultivé, raifort des Parisiens (20)

Origine : (20)

Très ancienne espèce, probablement originaire du bassin méditerranéen ou de l'Asie occidentale, aujourd'hui cultivée dans les potagers sous presque tous les climats.

Botanique : (6)

C'est une plante herbacée, bisannuelle d'environ 40 cm de haut. Le radis noir possède des feuilles inférieures très divisées. La partie renflée du tubercule comprend non seulement la racine mais aussi la base de la tige. Les fleurs ont 4 pétales blancs disposés en croix. Le fruit renflé, aminci en cône au sommet est une silique.

Historique : (20)

Les origines du radis noir remonteraient à plusieurs siècles avant notre ère. D'abord cultivé en Chine, il aurait par la suite conquis les Grecs anciens et les Romains. Il semble qu'il ait fallu attendre le XVIII^e siècle avant que le radis noir, originaire de l'Europe de l'Est, soit consommé en France.

Les botanistes estiment que le radis noir a été la première espèce de radis à être cultivée par les hommes. On sait que les Egyptiens le cultivaient déjà à l'époque des pharaons, car on a trouvé, dans le temple de Karnak, des hiéroglyphes le représentant.

L'espèce *Raphanus sativus* comprend plusieurs types de radis qu'on distingue entre eux selon la sous-espèce à laquelle ils appartiennent. Le radis rouge ou rose est celui qui se trouve le plus souvent dans nos assiettes : il est de la sous-espèce *Raphanus sativus radiola*. Le radis noir est la sous-espèce *Raphanus sativus var niger*. Quant au dalkon, un grand radis blanc largement utilisé par les Japonais, il est de la sous-espèce *Raphanus sativus longipinnatus*. Tous ces radis possèdent plus ou moins les mêmes propriétés, mais en herboristerie occidentale, le radis noir a été préféré pour les usages médicaux.

Parties utilisées : (6)

Elle est constituée par la racine pivotante charnue et renflée qui peut faire jusqu'à 50 cm de longueur. La surface externe, rugueuse et noire, porte des sillons longitudinaux. La chair blanche possède une saveur piquante.

Traditionnellement, c'est le jus (ou suc) de la racine, fraîchement pressé, qu'on emploie à des fins médicinales.

Composition : (4,6,15)

☞ Une enzyme : la myrosinase

☞ Des hétérosides soufrés :

- la glucobrassicine : composé majoritaire qui, en présence de myrosinase, libère l'isothiocyanate de 3-méthyl-indol
- le sinigroside

Activités pharmacologiques : (15,20)

Stimulation biliaire : la commission Européenne a approuvé l'usage du jus de radis fraîchement pressé pour traiter la dyspepsie résultant d'une mauvaise circulation biliaire. Malgré l'absence d'essai clinique permettant de démontrer l'efficacité du radis noir pour ces usages, la commission E a jugé que les analyses, les essais *invitro* et les essais sur des animaux étaient suffisamment éloquentes pour confirmer les bienfaits du jus de radis noir. D'après cet organisme, il stimule les mouvements péristaltiques de l'intestin (essai positif sur le colon de rat) et il agit sur les conduits biliaires, favorisant de la sorte la circulation de la bile et une bonne digestion.

Indications: (6,20)

Selon les cahiers de l'agence, le radis noir est traditionnellement utilisé comme « cholérétique ou cholagogue »

On retiendra comme indications :

- constipation ;
- cholérétique et cholagogue ;
- ballonnements épigastriques ;
- lithiase biliaire ;
- migraine d'origine hépatique ;
- hypocholestérolémiant.

Modes d'emploi : (6,15,20)

- Extraire le jus de la drogue fraîche, laisser au réfrigérateur quelques heures. Prendre 20 ml 4 fois par jour pendant 5 jours (ne pas dépasser 100 ml par jour)
- Ampoule de jus de plante : une ampoule avant les repas midi et soir
- Extrait fluide glyciné de plante fraîche : une cuillère à café matin, midi et soir avant les repas
- Poudre totale cryobroyée : une gélule matin, midi et soir avant les repas

Contre-indications : (6)

- obstruction des voies biliaires

Avis du pharmacien :

Certaines personnes supportent mal le jus de radis noir qui leur cause des troubles gastro-intestinaux et des brûlures ou des aigreurs d'estomac. Il faut alors diminuer la dose ou, si les troubles persistent, se tourner vers un autre traitement. On peut également prendre le jus avec un peu d'huile végétale, ce qui peut parfois suffire à protéger les parois du système digestif contre l'irritation que peuvent causer les substances soufrées du radis noir.

2- Les troubles circulatoires

Les sensations de « jambes lourdes » sont dues à l'augmentation du volume sanguin et à la modification du tonus veineux sous l'influence hormonale, ainsi qu'à l'accentuation de la cambrure (lordose), beaucoup plus qu'à la prise de poids ou à l'encombrement du bassin par l'utérus puisqu'elles apparaissent parfois dès le début de la grossesse. Les problèmes sanguins vont de ces simples sensations aux hémorroïdes et aux varices auxquelles sont facilement sujettes les femmes enceintes. (2)

21- Jambes lourdes et varices (2)

Les varices résultent de la dilatation permanente de la paroi des veines et apparaissent surtout sur les membres inférieurs. Fréquentes (30 à 50 % des femmes enceintes), elles peuvent apparaître dès le début de la grossesse (face interne de la jambe et de la cuisse le plus souvent), mais elles sont plus fréquentes au troisième trimestre. Les facteurs génétiques et les troubles circulatoires antérieurs à la grossesse (insuffisance vasculaire, petites varicosités...) ont une influence prépondérante.

A leur aspect inesthétique, les varices engendrent aussi des sensations de pesanteur et de gonflement. Un traitement classique (sclérose, ablation de la veine, ligature) demeure la seule solution pour faire disparaître définitivement des varices, mais ces traitements ne peuvent être utilisés chez la femme enceinte.

En cours de grossesse, les jambes deviennent lourdes suite à divers changements physiologiques :

- Modifications hormonales,
- Augmentation du volume sanguin,
- Diminution de la contractilité des veines,
- Tendance à l'hypercoagulabilité,
- La gêne occasionnée par l'utérus à la circulation de retour au niveau du petit bassin entraînant une compression de la veine cave inférieure.

Il existe aussi des causes extrinsèques favorisant les varices, comme les grossesses répétées et rapprochées, la sédentarité, le manque d'exercice, un excès de poids et la suralimentation.

Le pharmacien pourra apporter certains conseils d'habitude de vie :

- limiter la prise de poids,
- porter des bas ou collants de contention. Ils se sont énormément améliorés du point de vue esthétique, ils procurent un réel soulagement à condition de les enfiler allongée,

avant d'avoir mis le pied par terre. Sur prescription médicale, la Sécurité sociale en prend une partie en charge,

- pratiquer la marche à pied, pour que le système veineux reste tonique, à condition qu'il n'y ait pas de contre-indication médicale : la gymnastique et la natation sont également bénéfiques chez la femme enceinte,
- éviter la station debout prolongée, ne pas mettre de bas à jarretière ou demi-bas qui bloquent la circulation en serrant trop la jambe, dormir les jambes sur-élevées en haussant les pieds du lit ou en mettant le sommier en position haute lorsque c'est possible,
- se reposer aussi souvent que l'on peut les jambes surélevées,
- éviter les bains chauds, expositions solaires, l'épilation à la cire chaude mais prendre des douches fraîches et chaudes alternées sur les jambes entraînant vasoconstriction-vasodilatation,
- éviter les talons hauts ou chaussures trop plates, les pantalons serrés,
- se masser les jambes de bas en haut dans le sens du retour veineux en glissant les deux mains autour de la jambe.

Le pharmacien rappellera qu'en cas de douleur dans une des deux jambes, avec rougeur et chaleur du mollet, il est urgent de consulter, car il y a un risque de phlébite (formation de caillots dans les membres inférieurs avec un risque d'embolie, c'est-à-dire qu'un caillot bouche brusquement un vaisseau).

Enfin, le pharmacien pourra conseiller certaines plantes veinotoniques à utiliser à titre préventif :

- Ginkgo *Ginkgo biloba*, famille des Ginkgoacées
- Hamamélis *Hamamelis virginiana*, famille des Hamamélidacées
- Mélilot *Melilotus officinalis*, famille des Fabacées
- Vigne rouge *Vitis vinifera*, famille des Vitacées

Ginkgo biloba

Ginkgo biloba Famille des Ginkgoacées



figure 10 : feuilles de Ginkgo biloba (21)

Noms communs : Ginkgo, arbre au 40 écus (21)

Origine : (21)

Le *Ginkgo biloba* est la plus ancienne des espèces arboricoles dont les spécimens sont encore identiques à leurs ancêtres. Il peuplait déjà la planète il y a 300 millions d'années. Grâce à quelques individus qu'on a retrouvés dans d'anciens temples chinois, on a pu le réimplanter un peu partout dans le monde, surtout comme arbre ornemental. D'une exceptionnelle résistance aux stress environnementaux. Il peut vivre jusqu'à 1000 ans et atteindre de 40 à 50 mètres de hauteur. Il semble bien résister à la pollution et s'adapter aux milieux urbains.

Botanique : (22)

C'est un grand arbre dioïque. Les pieds femelles ont un port plutôt arrondi alors que les pieds mâles ont un port plus allongé. Les jeunes sujets ont des branches de tailles inégales ce qui leur donne un port caractéristique repérable de loin. Les feuilles ont une nervation dichotomique typique, en éventail avec une échancrure médiane plus ou moins profonde et souvent des échancrures secondaires plus ou moins marquées. En automne, elles prennent une teinte jaune d'or remarquable. Pas de fleurs mais, sur les pieds mâles, des châtons d'étamines et, sur les pieds femelles, des ovules disposées par paire : l'un avorte à peine visible, l'autre de la taille d'une mirabelle jaune doré, à chair juteuse, orangée, avec une grosse «amande» dure vert pistache.

Historique : (21)

Presque disparue de la surface de la Terre lors des grandes glaciations, l'espèce survécut en Asie et fut réimplantée en Europe à partir de 1730. En 1946, les premières verdure à égayer Hiroshima provenaient de la repousse d'un ginkgo, carbonisé lors du bombardement atomique de l'année précédente. L'extrême résistance du ginkgo aux stress environnementaux est sans doute l'une des principales caractéristiques de cette espèce, seule survivante de la très vieille famille botanique des Ginkgoacées.

Traditionnellement, les Chinois utilisent le noyau du fruit du ginkgo (*yin kuo*, qui signifie «abricot d'argent») à la fois comme aliment et comme médicament, notamment pour traiter l'asthme et certains troubles respiratoires (bronchite) Ces usages médicaux sont mentionnés dans le traité *Chen Nounng Pen T'sao* qui date de 2 600 ans avant notre ère.

Les femmes, responsables de la cueillette, mettaient des gants pour ramasser les fruits qui tombaient au sol à l'automne, car la chair du fruit, toxique et nauséabonde, peut causer des allergies cutanées. Encore de nos jours, dans certains parcs d'Outremont (à Montréal), on peut voir des Chinoises disputer aux écureuils les précieux fruits d'un vieux ginkgo fertile.

L'arbre est maintenant cultivé un peu partout dans le monde afin de répondre aux besoins de l'industrie des extraits médicaux de cette plante. De grandes plantations commerciales sont situées dans l'Ouest de la France, en Caroline du Sud (Etats-Unis), au Japon, en Corée et en Chine.

Parties utilisées : les feuilles pétiolées (15,22)

Composition : (15,21,22)

- ☛ Terpènes : bilobalides A, B, C, J, M... (amertume de la drogue)
- ☛ Hétérosides flavoniques : dérivés du kaempférol, du quercétol, de l'isorhamnétol et de la lutéoline
- ☛ Biflavones : amentoflavone, bilobétine, 5-méthoxybilobétine, ginkgétine, isoginkgétine, sciadopitysine
- ☛ Proanthocyanidines : surtout des prodelphinidines
- ☛ Autres

Les feuilles sont utilisées principalement en Europe pour l'obtention d'extraits spécifiques et standardisés, le plus souvent fabriqués par un procédé original sur la base qualitative et quantitative de constituants bien définis. On obtient l'extrait Egb 761 : produit standardisé renfermant 24 % d'hétérosides flavoniques, environ 6 % de ginkgolides A, B et C.

Activités pharmacologiques : (15,21,22)

- Insuffisance vasculaire périphérique

Bien qu'on sache que l'extrait de feuilles de ginkgo améliore la circulation sanguine grâce à un effet régulateur sur la dilatation et la contraction des vaisseaux sanguins, on ne connaît pas le mécanisme précis par lequel il agit. On attribue généralement cet effet à un ensemble complexe de substances actives (quercétine, bilobalides, ginkgolides, par exemple) qui réduisent la viscosité du sang et peuvent protéger les cellules nerveuses grâce à leurs effets antioxydants.

- Claudication intermittente

Selon une méta-analyse publiée en 2000 et incluant huit essais cliniques, les extraits normalisés de ginkgo permettent aux patients atteints de cette affection de marcher un peu plus longtemps avant de ressentir de la douleur aux jambes. Il semble qu'un dosage de 240mg par jour soit plus efficace que le dosage habituel de 120mg à 160mg. L'extrait normalisé de feuilles de ginkgo est reconnu par la commission E et par l'OMS pour le traitement des troubles liés à la résistance artérielle périphérique (claudication intermittente, maladie de Raynaud).

- Démence sénile, maladie d'Alzheimer

L'extrait normalisé de feuilles de ginkgo est reconnu par la commission E et par l'Organisation Mondiale de la Santé pour le traitement des symptômes des démences d'origine vasculaire ou dégénérative, incluant les pertes de mémoire, les troubles de l'attention et la dépression.

- Mémoire et cognition après 50 ans

Les résultats de plusieurs études indiquent que l'extrait normalisé de ginkgo peut améliorer, ne serait-ce que légèrement, la mémoire et les facultés cognitives des personnes âgées dont le cerveau est sain (total de 564 sujets). Les études ayant porté sur les performances cognitives de femmes ménopausées ont donné des résultats non concluants ou, au mieux, modestes.

- Acouphènes

L'extrait normalisé de feuilles de ginkgo est reconnu par la commission E et par l'OMS pour soulager les vertiges et les acouphènes. L'ensemble de la preuve est cependant incertain, selon deux méta-analyses et une synthèse récentes, notamment parce que plusieurs essais positifs sont de faible qualité méthodologique.

Indications : (15,21,22)

Plante non inscrite aux cahiers de l'agence.

☞ Troubles d'origine vasculaire et veineuse (varices, hémorroïdes)

➤ Amélioration du périmètre de marche sans douleur en cas d'occlusion artérielle périphérique du stade 2

➤ Vertiges, bourdonnements d'oreilles d'origines vasculaire et involutive

➤ traitement symptomatique des troubles d'origine organique liés aux performances cérébrales en cas de syndromes démentiels, principalement dans la symptomatique dominante suivante : troubles de la mémoire, de la concentration, états dépressifs, vertiges, bourdonnements d'oreilles, maux de tête.

Modes d'emploi : (21,22)

➤ Extraits (hydro-acétonique) dans plusieurs spécialités pharmaceutiques. Les posologies sont précisées sur les flacons 120 à 160 mg d'extrait sec standardisé en 2 ou 3 doses unitaires

➤ Tisanes de feuilles sèches : 10g par tasse bouillante, 3 tasses par jour (non usuel et non recommandé, du fait du potentiel allergénique, surtout chez la femme enceinte)

Spécialités : Ginkor®, Ginkor fort® ...

Effets secondaires : (21,22)

Très rarement, troubles gastro-intestinaux légers, maux de tête ou réactions allergiques cutanées

Avis du pharmacien :

Le ginkgo est une plante très intéressante chez la femme enceinte pour soulager les jambes lourdes.

Mais le pharmacien doit prévenir sa cliente qu'il ne faut pas prendre de Ginkgo biloba les derniers mois de grossesse du fait que le ginkgo fluidifie le sang.

Hamamélis

***Hamamelis virginina* Famille des Hamamélidacées**



figure 11 : feuilles d'Hamamélis (38)

Noms communs : Hamamélis de virginie, café du diable, noisetier des sorcières (23)

Origine : (4)

Spontané dans la partie est de l'Amérique du Nord, notamment dans les bois humides ou, cultivé comme arbuste d'ornement ; bien qu'importé d'Amérique du Nord, l'hamamélis est cultivé en Europe, notamment en France (Ardèche).

Botanique : (4)

Arbuste atteignant 7 m de haut, à rameaux flexueux, rappelant le noisetier et à feuilles larges et ovales. Les feuilles simples, brièvement pétiolées, rudes au toucher, prennent une teinte brun rougeâtre. Les petites fleurs jaunes en bouquets axillaires et entourées d'une bractée écailleuse trifide ont des corolles longuement effilées qui n'apparaissent qu'à l'automne.

Historique (23)

Déjà bien connues des Amérindiens, les propriétés médicinales de l'hamamélis n'ont pas échappé aux premiers colons européens, débarqués en sol américain, qui ont rapidement adopté la plante. Les Amérindiens s'en servaient notamment pour traiter les hémorragies, les inflammations et les hémorroïdes. Dès le XVIII^e siècle, son emploi se répandit en Europe où l'on cultive maintenant l'arbuste. Partie intégrante de la pharmacopée traditionnelle nord-américaine, l'eau d'hamamélis est, encore de nos jours, vendue dans les pharmacies partout au Canada et aux Etats-Unis.

Dans la flore *laurentienne*, le frère Marie Victorien mentionne qu'à l'époque où il écrivait la première version de son manuel (1920 à 1935 environ), l'emploi de l'hamamélis dans les lotions à barbe était généralisé au Québec, sans doute en raison de ses propriétés hémostatiques (favorisant la coagulation du sang), astringentes et anti-inflammatoires.

Parties utilisables : Feuilles séchées contenant au minimum 7 % de tanins, calculés par rapport à la drogue desséchée. (4)

Composition : (4,23)

☛ Tanins

☛ Flavonoïdes :

- Glucosides de flavonols
- Hétérosides du kaempférol et du quercétol

☛ Acides organiques : acide caféique, quinique, gallique libre et des acides gras

☛ Huile essentielle (0,01 à 0,5 %) les quantités d'huile essentielle dans la feuille varient en fonction de la provenance de la drogue et l'année de récolte.

Activités pharmacologiques : (15,23)

Hémorroïdes : deux essais comparatifs à double insu publiés en 1991 et en 1992 (180 sujets en tout) indiquent qu'un onguent à base d'hamamélis a été aussi efficace qu'un onguent contenant de la cortisone pour soulager les symptômes de cette affection. Deux essais antérieurs sans groupe placebo (125 sujets en tout) étaient également arrivés à des résultats positifs pour le traitement des hémorroïdes.

Eczéma : D'après les résultats de trois études de petite envergure (95 sujets en tout), l'hamamélis peut être utile pour soulager les symptômes de l'eczéma atopique. Par contre, un autre essai d'une durée de deux semaines et portant sur 72 sujets atteints d'eczéma a donné des résultats peu concluants.

Inflammations cutanées : Publiée en 1993, une étude comparative a porté sur 24 sujets en bonne santé : une crème à base d'hamamélis s'est révélée moins efficace qu'une crème à base

d'hydrocortisone (1%), mais plus efficace qu'une crème placebo pour soulager l'inflammation provoquée par une exposition à des rayons UV.

La commission E, l'ESCOP et l'OMS reconnaissent l'usage de l'hamamélis pour soigner les "blessures mineures, les inflammations locales de la peau et des muqueuses, les varices et les hémorroïdes". L'ESCOP lui reconnaît également des propriétés pour le traitement de la sensation de lourdeur dans les jambes (un symptôme généralement attribuable à une insuffisance veineuse).

Les feuilles et l'écorce de l'hamamélis renferment de 8 % à 12 % de tanins, des substances auxquelles ont attribue les effets astringents, anti-inflammatoires et hémostatiques de la plante : proanthocyanidines, catéchines et, notamment, l'hamamélilanine.

Indications : (4,15,23)

Selon les cahiers de l'agence, l'hamamélis est « traditionnellement utilisé dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes) et dans la symptomatologie hémorroïdaire». En usage local :« traditionnellement utilisé en cas d'irritation ou de gêne oculaire due à des causes diverses / en bain de bouche pour l'hygiène buccale»

Indications retenues :

- ☛ Hémorroïdes
- ☛ Varices
- ☛ Sensation de lourdeur dans les jambes
- ☛ Petites plaies, inflammations locales de la peau et des muqueuses (eczéma, coups de soleil mineurs)

Modes d'emploi : (4,15,23)

Par voie interne :

- ☛ Infusion : infuser 2 g à 3 g (feuilles, écorces et rameaux séchés) dans 150 mL d'eau bouillante pendant 10 à 15 min ; en boire de deux à trois fois par jour, entre les repas
- ☛ Suppositoire contenant un extrait d'hamamélis : utiliser de une à deux fois par jour

Par voie externe :

- ☛ Décoction : faire bouillir de 5 à 10 g (feuilles, écorce et rameaux séchés) dans 250 ml d'eau pendant quelques minutes. Laisser refroidir et imbiber une compresse ou appliquer le liquide directement sur la partie affectée, de deux à quatre fois par jour
- ☛ Eau d'hamamélis : à employer en application directe ou en compresse, deux à quatre fois par jour. Ne jamais employer en usage interne
- ☛ Onguent, lotion ou crème contenant un extrait d'hamamélis : à employer en application directe, deux à quatre fois par jour

Avis du pharmacien :

L'hamamélis est une plante intéressante pour les problèmes circulatoires mais occasionnellement, des irritations stomacales peuvent apparaître chez les personnes sensibles. Les tanins peuvent dans de rare cas être hépatotoxiques. La voie externe sera donc préférable chez la femme enceinte.

Mélilot

Melilotus officinalis L. Famille des Fabacées



figure 12 : mélilot (39)

Noms communs : Mélilot des champs, petit trèfle jaune, luzerne royale, pratelle, herbe aux mouches, couronne royale. (4)

Origine : (4,15)

Plante répandue au bord des chemins en Europe et en Asie ou disséminée dans les endroits humides. La drogue provenant principalement de cultures, est importée des pays d'Europe de l'Est. La plante croît assez volontiers dans les endroits secs. Elle est constamment présente dans les vignes et les vergers méditerranéens non irrigués.

Botanique : (6)

Le mélilot officinal est une plante herbacée bisannuelle, de 50 à 80 cm de haut, à feuilles trifoliolées, denticulées sur les bords. Il possède de petites fleurs jaunes, très odorantes, disposées en grappes allongées ; les fruits sont des gousses ovoïdes indéhiscentes.

Il est très commun en France et en Europe, où il croît au bord des chemins et dans les endroits incultes.

Historique : (4)

Très commune dans les champs et terrains vagues de France, cette plante aux fleurs jaunes odorantes doit son nom à l'attraction irrésistible qu'elle exerce sur les abeilles. Le nom de mélilot est la transcription du grec « mélilôlos » qui signifie « fleur à miel ».

Parties utilisées : Elle est constituée par les sommités fleuries séchées (6)

Composition : (4,6,15)

➤ Le métiloside : cet hétéroside par hydrolyse enzymatique (β -glucosidase) libère de l'acide orthocoumarinique ; ce dernier par estérification interne, donne la coumarine qui est la molécule active ; elle représente 0,4 à 1 % de la drogue sèche.

➤ Des saponisides triterpéniques pentacycliques :

Soyasapogénol B
Soyasapogénol E

➤ Des hétérosides flavoniques

Activités pharmacologiques : (4,6,15)

La monographie de la commission E cite les indications suivantes : troubles liés à l'insuffisance veineuse chronique (douleurs et lourdeurs des jambes, crampes nocturnes, prurits et oedèmes ; thérapie complémentaire des hémorroïdes et des congestions lymphatiques) ; usage externe : contusions, entorses et hématomes superficiels.

Des expérimentations animales ont montré une accélération du processus de cicatrisation ainsi que des propriétés antioedémateuses (augmentation des débits veineux et lymphatiques et diminution de la perméabilité capillaire ; activité antioedémateuse mise en évidence sur différents modèles : oedèmes au formol ou au carraghénate chez le rat)

De nombreuses études cliniques ont été développées : effets positifs sur la symptomatologie subjective des troubles veineux chez 1158 patients traités par voie IV, sur les phlébites chez 250 patients et dans l'insuffisance veineuse sur 385 patients traités par voie orale (réduction de l'œdème des jambes)

Indications : (4,6)

Selon les cahiers de l'Agence, le mélilot est utilisé traditionnellement par voie orale et locale «dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée tels qu'ecchymoses, pétéchies» et «dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que jambes lourdes, dans la symptomatologie hémorroïdaire»

On retiendra comme indications :

- ☞ Veinotonique ;
- ☞ Jambes lourdes ;
- ☞ Anti-oedémateux ;
- ☞ Pathologie hémorroïdaire ;
- ☞ Fragilité capillaire ;
- ☞ Couperose ;
- ☞ A titre préventif si prédisposition aux varices, si risque de thrombose.

Modes d'emploi : (4,6,15)

La dose par jour correspond à 10 g de drogue sèche, c'est-à-dire une dose équivalente à 30 mg de coumarine.

- ☞ Tisane : faire infuser 3 g dans 150 ml pendant 10 min. 3 tasses par jour avant les repas
- ☞ Teinture : (1 : 5 g/ml) prendre 20 gouttes, 3 fois par jour avant les repas
- ☞ Extrait fluide glyceriné de plante fraîche : une cuillère à café matin, midi et soir avant les repas
- ☞ Poudre de plante : une gélule matin, midi et soir avant les repas
- ☞ Poudre totale cryobroyée : posologie moyenne : une gélule matin, midi et soir avant les repas. Possibilité si nécessité de passer à 5 gélules par jour. En cure d'un mois renouvelable.
- ☞ Extrait sec-nébulisé : 2 gélules par jour en cure d'un mois renouvelable. Si 100 mg d'extrait par gélule, une gélule trois fois par jour
- ☞ Usage externe : crème veinotonique

Effets secondaires : Quelques rares cas de céphalées (4)

Avis du pharmacien :

Cette plante a une action significative sur les troubles veineux mais il faudra prévenir la femme enceinte que quelques rares cas de céphalées ont été observés.

La femme enceinte ne devra pas utiliser le mélilot à fortes doses et sur de longues périodes, du fait de la présence de coumarines hépatotoxiques.

Vigne rouge

Vitis vinifera Famille des Vitacées



figure 13 : feuille de Vigne rouge (24)

Noms communs : Vigne à raisin, raisin, pépins de raisin, feuilles de vigne (24)

Origine : (24)

Vraisemblablement originaire d'Europe méridionale et du Moyen-Orient, la vigne rouge est soigneusement sélectionnée et cultivée par les humains depuis la nuit des temps. Elle préfère un sol argileux et riche en silice et exige un ensoleillement maximum. De nos jours, on la cultive dans toutes les régions tempérées du globe.

Botanique : (11)

La vigne est une plante à tige ligneuse munie de vrilles et à feuilles dentées palmatilobées. Les fleurs verdâtres sont disposées en grappes. Le fruit (raisin) est une baie. Parmi les nombreux cépages de vigne, seuls conviennent ceux dont les feuilles deviennent rouges en automne, c'est-à-dire les variétés *Tinctoria* comme Alicante ou Gamay teinturier.

Historique : (24)

Au cours des dernières décennies, les chercheurs se sont penchés sur les propriétés des flavonoïdes du raisin, particulièrement celles du resvératrol, surtout concentré dans la peau du fruit, et des oligoproanthocyanidines (OPC), qu'on trouve principalement dans l'enveloppe du pépin et dans la feuille. La fabrication du vin fournit une très grande source de matières premières à une industrie qui s'est développée relativement récemment : celle de la production de suppléments alimentaires composés d'extraits fabriqués avec les résidus de pressage du raisin.

Les oligo-proanthocyanidines ont fait l'objet d'un grand engouement lorsque, au cours de la seconde moitié du XX^{ème} siècle, les travaux du professeur Jacques Masquelier (d'abord au Québec, ensuite en France) ont mené à la mise au point et à la commercialisation des extraits d'écorce de pin (Pycnogénol®), puis de pépins de raisin (ActiVin®).

Parties utilisées : Les feuilles récoltées en fin de saison alors qu'elles sont rouges (11).

Composition : (4,11,24)

☞ Des acides phénols

☞ Des tanins

☞ Des proanthocyanes : procyanidine et prodelphinidine

☞ Des anthocyanosides : responsable de la couleur rouge des feuilles. Ce sont des monosides : O-glucosyl-3-cyanidine, O-glucosyl-3-malvidine, O-glucosyl-3-delphinidine, O-glucosyl-3-paeonidine. Leur teneur est maximale au moment de la maturité des raisins.

☞ Des hétérosides de flavonols : le O-glucosyl-3-quercétol, le O-glucosyl-3-kaempférol et le O-glucosyl-3-myricétol.

Activités pharmacologiques : (11,24)

L'ensemble des études semble indiquer que les feuilles de la vigne rouge, les raisins et leurs pépins, de même que le vin, renferment des substances qui pourraient présenter un intérêt thérapeutique ou tout au moins préventif. Les recherches ont particulièrement porté sur les flavonoïdes, des substances présentes en quantité importante dans les produits de la vigne, et on a constaté que, parmi ces flavonoïdes, ceux qui contribuent à la coloration rouge du raisin seraient les plus actifs.

Parmi les flavonoïdes qui se trouvent dans les produits de la vigne, les chercheurs se sont particulièrement intéressés à la quercétine et à ses dérivés, dont les feuilles de vigne sont riches, au resvératrol, surtout présent dans la peau du raisin, et aux oligo-proanthocyanidines principalement concentrés dans les pépins et les feuilles.

Insuffisances veineuses et varices : la vigne rouge a une activité vitaminique P. Elle renforce la résistance des capillaires et diminue leur perméabilité, grâce notamment aux

anthocyanosides. *In vitro*, les procyanidines inhibent les enzymes suivantes : élastase, collagénase qui sont impliquées dans la dégradation de l'élastine et du collagène. Il en résulte une stabilisation du collagène de la paroi des vaisseaux.

Les chercheurs européens ont mené plusieurs essais cliniques de petites envergures sur des sujets atteints d'insuffisance veineuse ou de varices, deux problèmes qui sont intimement liés. La majorité de ces études, au cours desquelles on a surtout employé des extraits de pépins de raisin, ont donné des résultats indiquant que les oligo-proanthocyanidines peuvent soulager la douleur dans les jambes ainsi que les tuméfactions causées par l'insuffisance veineuse et les varices. Les résultats de deux essais cliniques avec placebo menés auprès de 290 patients indiquent qu'un extrait de feuilles de vigne procure un soulagement des symptômes de l'insuffisance veineuse et qu'il pourrait contribuer à contrer la progression de la maladie. On a également mené, avec le même extrait de feuilles, deux essais ouverts (sans placebo) dont les résultats vont dans le même sens.

Indications : (4,11,24)

Selon les cahiers de l'agence, la vigne rouge est traditionnellement utilisée «dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée tels qu'ecchymoses, pétéchiés» et «dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que jambes lourdes».

On retiendra comme indications :

- Insuffisance veineuse chronique : sensation de jambes lourdes, varices
- Les hémorroïdes, ou on l'associe souvent au marron d'inde
- Les troubles vasculaires de la ménopause
- La fragilité capillaire : ecchymoses, pétéchiés
- La couperose
- Les troubles capillaires et rétinien : en collyre, mais en plus par voie orale
- Dans l'arthrose du fait de troubles veineux en aval de la lésion

Modes d'emploi : (4,11,24)

- **Décoction** : une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau. 2 à 4 tasses par jour, entre les repas.
- **Extrait fluide** : 2 cuillères à café par jour. En cas de crise hémorroïdaire, possibilité de prendre 3 à 5 cuillères à café par jour.
- **Poudre totale cryobroyée** : une gélule (350 mg) matin, midi et soir avant les repas. Possibilité de monter à 5 gélules par jour.
- **Extrait sec (nébulisât)** : si les gélules contiennent 100 mg de nébulisât prendre 1 à 2 gélules matin et soir dans un verre d'eau ; si 200 mg par gélule prendre 2 gélules par jour.
- **Usage externe** : bain de 10 à 15 min de pieds ou de mains. Deux poignées pour un litre d'eau.

Avis du pharmacien :

La vigne rouge pourra être utilisée sans souci chez la femme enceinte dans les troubles veineux.

22- Hémorroïdes (2)

Les hémorroïdes sont fréquentes pendant la grossesse. Ce sont des tumeurs variqueuses formées par la dilatation anormale des veines de l'anus et du rectum. Elles sont dites externes ou internes selon qu'elles se développent au-dessous ou au-dessus du sphincter anal. Elles sont parfois responsables de douleurs très vives, dans d'autres cas, elles se traduisent par des suintements, des démangeaisons ou des saignements.

Les causes liées à la grossesse sont là encore dues à l'action de la progestérone qui relâche la musculature lisse des veines ano-rectales et favorise les shunts artéro-veineux, mais aussi des phénomènes de compression, tels que l'hyperpression abdominale et la constipation. Comme pour les varices, il existe des facteurs héréditaires importants.

Le pharmacien d'officine donnera quelques conseils hygiéno-diététiques pour atténuer la douleur :

- éviter une alimentation irritante (café, épices, alcool), mais avoir une alimentation riche en fibres pour lutter contre la constipation (légumes verts, fruits, pain au son),
- se laver la région anale après chaque selle,
- lutter contre la constipation,
- faire les exercices périnéaux et tous les exercices de gymnastique qui décongestionnent le petit bassin.

En cas de crise pendant la grossesse, comme dans les suites de couches, l'application d'une vessie de glace soulage et fait dégonfler les veines.

Le proctologue doit être consulté si la crise ne passe pas.

Le pharmacien pourra conseiller les même plantes que celles conseillées pour les jambes lourdes et les varices : (principalement en application locale)

- Hamamélis *Hamamelis virginiana*, famille des Hamamélidacées
- Mélilot *Melilotus officinalis*, famille des Fabacées
- Vigne rouge *Vitis vinifera*, famille des Vitacées
- Gingko *Ginkgo biloba*, famille des Ginkgoacées

3- Les troubles vasomoteurs

31- Bouffées de chaleur (2)

De nombreuses femmes enceintes ont des bouffées de chaleur souvent suivies d'une transpiration importante. Ces troubles sont liés à un fonctionnement intensif des glandes sudoripares durant la grossesse.

Le pharmacien d'officine pourra conseiller la pensée sauvage pour apporter un soulagement à ce phénomène, en effectuant un drainage cutané.

Les plantes comme la sauge (*Salvia sclaria*) et le cyprès, qui ont un effet bénéfique sur les bouffées de chaleur par voie orale, sont formellement déconseillées chez la femme enceinte.

Pensée sauvage

***Viola tricolor* Famille des Violacées**



figure 14 : pensée sauvage (39)

Noms communs : Violette, pensée des champs, violette tricolore (4)

Origine : (4,11)

La pensée sauvage est endémique dans toutes les zones tempérées d'Europe et d'Asie et présente de nombreuses sous-espèces, variétés et formes. La plante est aussi cultivée en France et en Hollande.

Botanique : (4,11)

La pensée sauvage est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle, la tige dressée ou étalée porte des feuilles allongées et dentées. La fleur solitaire asymétrique, portée par un long pédoncule, possède cinq pétales. Elle permet de distinguer deux sous-espèces, la sous-espèce *vulgaris* dont les quatre pétales supérieurs sont violets et le pétale inférieur blanc jaunâtre et la sous-espèce *arvensis* dont les quatre pétales supérieurs sont blanc jaunâtre et le pétale inférieur jaune avec des taches violettes. Ces deux sous-espèces sont officinales. Très commune en France dans les endroits incultes, elle est également cultivée pour la production de la drogue.

Historique : (25)

La pensée sauvage a une longue histoire en herboristerie. Elle possède de nombreuses indications thérapeutiques. Les fleurs ont également été utilisées pour faire jaune, vert et colorants bleu-vert, tandis que les feuilles peuvent être utilisées pour faire un indicateur chimique.

Bien avant que des pensées cultivées aient été développées, la pensée sauvage a été associée à la pensée dans le langage des fleurs, souvent par son autre nom de pansy (du français "pensée" la pensée). Shakespeare en a fait référence dans deux de ses pièces (Hamlet et Le songe d'une nuit d'été)

Parties utilisées : Les parties aériennes fleuries (11)

Composition : (11)

- Un mucilage (10%) qui dérive de l'acide galacturonique.
- Des tanins.
- Des C-glycosyl-flavones :
- Vitexine ;
- Orientine ;
- Vicénine ;
- Violanthine.
- Des caroténoïdes : la violaxanthine
- Des anthocyanosides : la violanine.
- Des saponosides.

Activités pharmacologiques : (4,11,15)

La pensée sauvage est une plante dépurative et sudorifique. Ce qui lui confère des effets dans les bouffées de chaleur.

La pensée sauvage est utilisée traditionnellement par voies externe et interne comme adjuvant en dermatologie, eczéma, impétigo, acné, et prurit. Des essais pharmacologiques par voie orale chez le rat, avec un modèle d'eczéma expérimental, ont été concluants.

D'autres applications sont bien connues : inflammations des voies respiratoires, coqueluche, inflammations pharyngées, et refroidissements fébriles. Si les principes actifs responsables n'ont pas été élucidés, le rôle de l'acide salicylique, de ses dérivés et des mucilages sont néanmoins possible.

Indications : (4,11,15)

Selon les cahiers de l'Agence, la pensée sauvage est traditionnellement utilisée «dans les états séborrhéiques de la peau» par voie orale et locale et dans le «traitement symptomatique de la toux».

En se fondant sur les usages traditionnels et les travaux de la Commission européenne (Allemagne), **nous retiendrons les indications suivantes :**

- ☛ Bouffées de chaleur (dépuratif)
- ☛ Les inflammations cutanées ;
- ☛ Les affections dermatologiques de nature séborrhéique (cuir chevelu), l'eczéma ;
- ☛ L'acné modérée ;

Modes d'emploi : (11,15)

- ☛ Infusion : 20 à 50 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante. 3 tasses par jour entre les repas.
- ☛ Extrait aqueux sous forme de sirop : 3 g dans 150 g de sirop simple. 2 à 4 cuillérées par jour.
- ☛ En compresses : l'infusion doit être préparée extemporanément avec 150 ml d'eau chaude sur 2 cuillérées à café de pensée sauvage (environ 4 g)
- ☛ Pour les petits enfants : 1 à 3 g de plante sèche, en infusion dans un demi-litre d'eau ou de lait.

Avis du pharmacien :

Peu de plantes peuvent avoir des effets sur les bouffées de chaleur.

On conseillera la pensée sauvage pour son action dépurative et sudorifique, qui en drainant la peau pourra apporter un soulagement à la femme enceinte.

4- Oedèmes (2)

Les oedèmes sont fréquents chez la femme enceinte (environ 35%) et apparaissent plutôt en fin de grossesse.

Les oedèmes sont une infiltration séreuse de divers tissus et en particulier du tissu conjonctif du revêtement cutané ou muqueux. Ils entraînent un gonflement plus ou moins marqué au niveau des pieds, des mollets, des chevilles, des doigts, et parfois du visage.

Ils peuvent être dus à des modifications du métabolisme hydrique lié à la grossesse. L'augmentation de la réabsorption du sodium augmente le volume hydrique et peut donner une sensation de gonflement. L'action hormonale peut aussi être en cause.

On peut aussi trouver d'autres facteurs liés aux habitudes de vie de la femme, qui peuvent favoriser l'apparition d'oedèmes. Ces facteurs sont la position debout prolongée, la fatigue, une prise de poids trop importante, la chaleur...

Lors de la présence d'œdème, il faudra vérifier la tension artérielle, que la créatinémie, l'azotémie et l'uricémie soient correctes et une absence d'albuminurie. Ceci pour s'assurer que ce soit un œdème isolé.

Le pharmacien d'officine pourra donner des conseils hygiéno-diététiques :

- éviter la station debout prolongée et le piétinement,
- éviter les endroits surchauffés,
- surélever les jambes aussi souvent que possible,
- ne pas se surmener,
- porter des bas de contention.

Si une hypertension artérielle et une protéinurie apparaissent en plus de l'œdème, il faudra consulter un médecin en urgence car ce sont les signes d'une prééclampsie.

Enfin, le pharmacien pourra conseiller certaines plantes pour le traitement de l'œdème simple :

- Orthosiphon *Orthosiphon stamineus*, famille des Lamiacées
- Piloselle *Hieracium pilosella*, famille des Astéracées
- Pissenlit *Taraxacum officinalis*, famille des Astéracées

Ces plantes sont des diurétiques. Ils augmentent l'élimination rénale de l'eau, ce qui permet d'évacuer l'eau qui forme ces oedèmes.

Orthosiphon

***Orthosiphon stamineus* Famille des Lamiacées**



figure 15 : feuilles d'orthosiphon (40)

Noms communs : Barbiflore, thé de Java, moustaches de chat. (4)

Origine : (4)

Plante originaire d'Asie tropicale (Malaisie), cultivée en Indonésie, d'où elle est importée. Elle se rencontre aussi aux philippines et jusqu'en Amérique du sud, sous climat chaud et humide.

Botanique : (4)

Plante pérenne de 60 cm de hauteur en général, mais pouvant atteindre jusqu'à 2 m, à tige quadrangulaire et à feuilles entières décussées, courtement pétiolées et acuminées. Leur bord est grossièrement dentelé et le pétiole fait 1 à 4 cm de long. Les fleurs à corolle labiée, violet clair, disposées en verticilles distants au sommet de la tige, sont caractéristiques : elles possèdent un calice campanulé, courbe, une corolle blanche, 4 longues étamines bleu-violet

filiformes, proéminentes, pouvant atteindre 3 cm de long, portant les anthères au-delà de la corolle, et un style de même longueur, d'où le nom vernaculaire «kumis-kuting» = «moustache de chat». Le fruit est un tétrakène.

Historique : (4,15,26)

L'infusion de feuilles d'orthosiphon est une très ancienne médication traditionnelle d'Indonésie qui était utilisée, et l'est toujours, dans les maladies des reins et de la vessie. Ce Thé de Java, qui fait partie des pharmacopées du sud-est asiatique depuis de nombreux siècles, n'a été connu en Europe qu'en 1886 grâce à un chimiste néerlandais qui, après avoir pris connaissance de ses vertus médicinales, découvre le premier la présence d'un glucoside (qu'il nomme l'orthosiphonine) présumé responsable de son action thérapeutique dans diverses affections des voies urinaires. De 1887 à 1933, de nombreux travaux de recherche réalisés dans divers pays d'Europe apportent des éléments scientifiques décisifs en faveur de l'utilisation de l'orthosiphon dans le traitement des maladies de l'arbre urinaire, au point d'être inscrit dans divers pharmacopée. A partir de 1934, se multiplient les études chimiques et les expérimentations cliniques qui confirment ses propriétés et débouchent sur son inscription à la pharmacopée française en 1965, puis sur celle en 1986 sur la liste des drogues végétales pouvant conduire à des demandes d'A.M.M. (Agrément de Mise sur le Marché) à dossier allégé, démontrant ainsi tout l'intérêt que portent les instances médicales et pharmaceutiques officielles à l'orthosiphon.

Parties utilisées : Les feuilles et les extrémités des tiges, séchées, fragmentées (4)

Composition : (4,15)

- ☛ Huile essentielle (0,02 à 0,06 %) composition très complexe. Les sesquiterpènes sont majoritaires.
- ☛ Dérivés de l'acide caféique (0,05 à 1 %) surtout de l'acide rosmarinique et du dicaféyltartrate
- ☛ Flavonoïdes (0,5 à 0,7 %) en particulier des flavones lipophiles hautement méthoxylées
- ☛ Orthosiphols de A à E (jusqu'à 0,2 %)
- ☛ Sel de potassium (environ 3 %)
- ☛ Tanins (5 à 6 %)

Activités pharmacologiques : (15)

L'orthosiphon est une plante employée de longue date comme « diurétique ».

L'excrétion du NaCl et aussi des ions K et de l'urée est augmentée. Cependant, à ce jour, les composés responsables de cette activité n'ont pu être déterminés avec précision. Il s'agit probablement d'une activité combinée des différents groupes de substances : flavonoïdes, acides phénols et triterpènes. Les sels de potassium ne doivent pas jouer un rôle majeur.

Quelques études cliniques en double aveugle contre placebo ont confirmé l'activité sur la diurèse. Certains essais faits sur le rat, ont rapporté que l'extrait d'orthosiphon a un effet diurétique

Indications : (4,15)

Selon les cahiers de l'agence, l'orthosiphon est traditionnellement utilisé par voie orale « pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive / comme adjuvant des régimes amaigrissants / pour favoriser l'élimination rénale d'eau »

On retiendra comme indications :

- ☛ Œdèmes.
- ☛ Gènes urinaires ;
- ☛ Maladies inflammatoires et bactériennes des voies urinaires ;
- ☛ Lithiases rénales ;
- ☛ Goutte et rhumatisme ;

Modes d'emploi : (15)

- ☛ Tisane : verser 150 ml d'eau bouillante sur 2 cuillères à café rases (environ 2g) de feuilles d'orthosiphon ou sur une quantité équivalente présente dans un ou plusieurs sachets et filtrer après 10 à 15 min. Boire plusieurs fois par jour une tasse de tisane.
- ☛ Poudre totale cryobroyée : 2 gélules matin et midi à prendre au moment des repas

Contre-indications : (4)

Oedèmes liés à une insuffisance cardiaque ou rénale

Conseils du pharmacien :

L'orthosiphon est une plante intéressante pour le traitement des oedèmes de la femme enceinte car elle permet d'évacuer l'eau des oedèmes par la fonction rénale.

Le pharmacien doit rappeler à sa patiente qu'elle doit veiller à un apport hydrique suffisant. Par son action diurétique, on utilisera l'orthosiphon dans les cystites.

Piloselle

Hieracium pilosella L. Famille des Astéracées



figure 16: piloselle (41)

Noms communs : Oreilles de souris (4)

Origine : (11)

Commune en Europe, naturalisée en Amérique du Nord, la piloselle affectionne les endroits sablonneux, les pâturages où elle peut former des tapis jusqu'à 2700 mètres d'altitude.

Botanique : (11)

La piloselle est une plante herbacée vivace, gazonnante, possédant une rosette de feuilles basilaires ovales, entières, blanches cotonneuses sur la face inférieure qui porte de longs poils. La tige florifère dépourvue de feuilles se termine en général par un seul capitule comportant un grand nombre de fleurs ligulées jaunes claires avec des bractées pubescentes.

Historique : (4,15)

Comme son nom l'indique, la piloselle est une plante recouverte de nombreux poils, « pilosus » en latin, signifiant poilu.

La piloselle est parfaitement adaptée aux sols secs et pauvres. Dès le XV^{ème} siècle, elle commence à figurer dans les traités sur les plantes médicinales. Dans les campagnes, son suc fut longtemps utilisé pour accélérer la cicatrisation des plaies externes et internes mais aussi pour soulager les maladies des reins.

Au XIX^{ème} siècle, Cazin commence à signaler son action diurétique, « assez énergétique pour faire rendre des graviers ». En 1922, le docteur Leclerc, riche des témoignages de la tradition populaire poursuit les expérimentations. Il écrit « nous avons eu le volume de l'urine doubler et même tripler », classant définitivement la piloselle au rang des diurétiques puissants.

Parties utilisées : Elle est constituée par la plante entière séchée récoltée à la floraison. (4,11)

Composition : (4,11)

- ☛ Des coumarines (0,2 à 0,6 %) localisées dans les feuilles
- ☛ La glucosyl-7-ombelliférone
- ☛ L'ombelliférone en moindre quantité
- ☛ Des acides phénols
- ☛ Acide caféique
- ☛ Acide chlorogénique (acide 3-caféylquinique)
- ☛ Des flavones : glucosyl de lutéoline, isoétine (hiéracine) pentahydroxy 5, 7, 2, 4', 3' flavone
- ☛ Des esters d'alcool triterpéniques
- ☛ Des acides alcools : acide citrique, acide malique

Activités pharmacologiques : (11,15)

Métabolisme : la 7-hydroxycoumarine sera glucuronoconjuguée au niveau du foie puis sera éliminée dans les urines par sécrétion tubulaire active.

Activité diurétique avec augmentation de l'excrétion hydrique et de l'urée. Les flavonoïdes seraient impliqués dans cette activité.

Activité antibiotique très marquée de l'ombelliférone vis-à-vis des brucellas (*Brucella melitensis* et *Brucella abortus*) *in vitro*, ce qui permet d'expliquer le rôle efficace *in vivo* de la piloselle dans les formes aiguës ou chroniques de la fièvre ondulante (fièvre de malte).

Activité antibactérienne également vis-à-vis de *E.coli*.

Indications : (11,15)

La piloselle en médecine traditionnelle a été utilisée sous forme de suc de plante pressée dès le XVI^e siècle dans le traitement de la fièvre quarte (brucellose).

Il semblerait que son activité soit encore supérieure quant on l'utilise à l'état frais ou stabilisé.

Dans les brucelloses, un traitement de longue durée serait nécessaire.

On retiendra comme indications :

- Diurétique, intéressant dans les oedèmes des membres inférieurs
- Pour la prévention des cystites à colibacilles entre autre chez la femme enceinte
- Pour la rétention hydrique prémenstruelle survenant du 14^e au 28^e jour du cycle
- Favoriser l'élimination d'urée
- Adjuvant dans les traitements amaigrissants

Modes d'emploi : (11,15)

- Tisane : faire infuser 20 g/L pendant 15 min. En boire 250 à 500 mL par jour
- Extraits glycinés de plantes fraîches : 1 à 2 cuillères à café par jour. En cas de cystite, 3 cuillères à café par jour matin, midi et soir avant les repas.
- Poudre totale cryobroyée : 2 gélules matin et midi avant les repas avec un grand verre d'eau
- Extrait sec (nébulisât) : correspondant à 10 g de drogue par jour, à répartir en 3 fois. Une gélule matin, midi et soir avant les repas avec un grand verre d'eau
- Extrait fluide de piloselle stabilisée : 2 à 5 g par jour selon cette formule par exemple :
Extrait... 4g
Sirop de limon... 100g
Eau...qsp 500g
A prendre par tasse, toutes les 24H

Conseil du pharmacien :

La piloselle est un diurétique puissant qui aura un effet bénéfique sur les oedèmes. Son utilisation est simple et son action rapide.

Le pharmacien d'officine conseillera facilement la piloselle chez la femme enceinte qui a tendance à faire des cystites ou qui ont des risques accrus d'en faire (utilisation en traitement ou en prévention).

La piloselle peut être utilisée en cure prolongée (prévention).

Comme pour l'Orthosiphon, le pharmacien doit rappeler à sa patiente qu'il faut un apport hydrique suffisant.

5- Les douleurs

Au cours de la grossesse, le corps de la femme enceinte se modifie, d'où l'apparition de certaines douleurs et ceci à différents niveaux. (2)

51- Mal au dos (2)

La grossesse favorise certaines douleurs du dos du fait :

- du développement du fœtus : si la statique n'est pas bonne, la grossesse oblige à modifier la posture pour compenser ce poids de l'utérus qui la tire en avant. La femme enceinte rejette les épaules en arrière et accentue sa cambrure
- de la laxité des ligaments articulaires et vertébraux propre à la grossesse et destinée à préparer l'accouchement. Le relâchement des articulations du bassin provoque des douleurs dans certains mouvements (se pencher, soulever un objet) ou du simple fait de la fatigue.

Ces douleurs apparaissent le plus souvent dans la deuxième partie de la grossesse.

Si en outre les abdominaux sont faibles, le mal de dos sera plus pénible encore, la sensation d'être tirée en avant plus forte, avec une gêne à la marche et à la station debout.

Ces douleurs sont aggravées chez certaines femmes, parce que n'arrivant pas à trouver une bonne position assise ou pour dormir, elles se placent mal et se créent des contractures.

Les douleurs du dos les plus fréquentes chez les femmes enceintes se situent dans le haut du dos et à la base du cou, dans la région lombaire et dans les fesses, avec une tendance à irradier derrière la cuisse. Cette irradiation dans la cuisse de la douleur dans la fesse est rarement une véritable sciatique (qui serait liée à une hernie discale) ; c'est plutôt une résonance de la douleur au niveau de l'articulation sacro-iliaque qui se relâche.

Les conseils que le pharmacien d'officine peut donner :

- il est important, dès le début de la grossesse, avant que le poids ne soit trop lourd, de changer d'habitudes en modifiant certains mouvements et de trouver tout de suite une bonne position de repos,
 - veiller à avoir des chaussures confortables, ni trop hautes, ni trop plates,
 - éviter les mouvements dangereux,
 - se reposer le plus possible en position allongée,
 - certaines séances de kinésithérapie ou de gymnastique douce peuvent être bénéfiques.
- Le rétablissement d'une bonne cambrure soulagera en outre les douleurs circulatoires.

Les femmes qui ont des problèmes de dos avant la grossesse ont intérêt à consulter très tôt leur médecin et leur kinésithérapeute pour apprendre les bonnes postures.

Le pharmacien pourra proposer certaines plantes afin de diminuer les douleurs :

- Cassis *Ribes nigrum*, famille des Saxifragacées
- Prêle des champs *Equisetum arvense*, famille des Equicétacées
- Reine des prés *Filipendula ulmaria*, famille des Rosacées

Ces plantes ont une action anti-inflammatoire qui pourra soulager les douleurs de la femme enceinte. Bien que l'aspirine soit contre-indiquée chez la femme enceinte, la Prêle et la Reine des prés peuvent être utilisées sans problème du fait de faible teneur en salicylés.

Cassis

***Ribes nigrum* L. Famille des Saxifragacées**



figure 17 : Cassis (40)

Noms communs : Groseillier noir, cassissier, cassis à grappes (4)

Origine : (4)

Disséminé à l'état sauvage en Europe centrale et orientale, mais aussi en France (Lorraine, Alsace), cet arbuste est souvent cultivé dans les zones tempérées, principalement en France (Côte d'or), pour la production des fruits et la préparation de liqueurs renommées.

Botanique : (11)

Le cassis est un arbuste de 1,5 m de haut ressemblant à un groseillier. Ses feuilles à odeur aromatique sont velues, trilobées, le lobe médian étant plus développé. Ses fleurs verdâtres sont disposées en grappes pendantes. Ses fruits sont des baies noires riches en

anthocyanosides. Des restes de calices couronnent souvent les baies. La culture du cassis est développée dans la région de Dijon.

Historique : (4,15)

Ribes vient du danois « ribs » ou du suédois « rips », mots servant tous deux à nommer la plante. D'après une légende iranienne, le premier couple humain sortit d'un cassissier après qu'on leur eut insufflé une âme.

Traditionnellement, les herboristes français utilisaient aussi bien les racines que les feuilles pour confectionner des remèdes contre les inflammations liées aux troubles rhumatismaux ou arthritiques, ainsi qu'à la goutte. On croyait également que la plante pouvait protéger les vaisseaux sanguins et entraîner une baisse de la tension artérielle. Ses préparations à base de feuilles étaient prescrites aux femmes ménopausées afin de protéger leurs vaisseaux sanguins. On sait aujourd'hui que les risques de troubles cardiovasculaires augmentent à la ménopause. Il y a des siècles que les anciens ont découvert que les baies du cassis étaient souveraines contre la diarrhée, les maux de gorge et les infections respiratoires.

Vers 1550, le cassis était cultivé comme fruit de table. Son usage ne se vulgarisa que vers 1700 à la suite d'un opuscule consacré par l'abbé Bailly de Montaran à ses propriétés intéressantes. Il est devenu depuis une importante exploitation autour de Dijon. La zone de culture est principalement localisée en France dans la côte d'Or.

Depuis au moins le XVIII^{ème}, on fabrique en Bourgogne la crème de cassis, un alcool dans lequel on a fait macérer les baies de cassis. Un mélange de vin blanc et de liqueur de cassis est associé au célèbre Chamoine Kir, maire de Dijon de 1945 à 1967. C'est un garçon de café qui aurait inventé la recette du « blanc'cass » en 1904. Quant au chamoine, il aurait tout simplement poursuivi la tradition du maire précédent d'en servir au cours des réceptions officielles, mais c'est son nom qui est resté pour désigner cet apéritif encore fort populaire en France, le kir.

Partie utilisée : Elle est constituée par les feuilles que l'on récolte de mai à juillet.
(11)

Composition : (11)

- ☛ Des flavonoïdes (0,5 à 1,5 %) avec des O-hétérosides de flavonols comme : le glucosyl-3-quercétol, le glucocyl-3-myricétol, le glucocyl-3-isorhamnétol, la rhamnoglucosyl-3-quercétine (rutine) et le rhamnoglucosyl-3-isorhamnétol.
- ☛ Des proanthocyanes (ou leucoanthocyanes) : prodelphinidols dimère et trimère.
- ☛ Une huile essentielle en faible quantité.
- ☛ Des vitamines : C, B1, B2
- ☛ Des minéraux : K, P, Mg, Zc, Cu
- ☛ Des acides aminés, des enzymes, des pectines ...

Activités pharmacologiques : (11)

La pharmacologie de certains constituants est connue :

- Les prodelphinidines di- et tri- mères sont par exemple anti-inflammatoires.
- Les proanthocyanidines oligomères piègent les radicaux libres et sont des antioxydants inhibant la formation de lipopéroxydes.

Un extrait fluide développe par voie orale chez le rat, pour une dose de 1500 mg/Kg de feuilles sèches, une activité salidiurétique comparable à celle de 50 mg/Kg de furosémide.

Cet extrait est également antihypertenseur et montre une activité analgésique d'origine périphérique chez la souris (test à l'acide acétique) ainsi que des propriétés anti-inflammatoires.

Indications : (11,15)

Selon les cahiers de l'Agence, les feuilles sont «traditionnellement utilisées dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures» et «pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive»

Le cassis est indiqué :

- ☞ Dans les lombalgies et le mal de dos
- ☞ Dans les rhumatismes dégénératifs, notamment au niveau des doigts, poignets, coudes et chevilles
- ☞ Comme diurétique et pour favoriser l'élimination urinaire, ce qui peut être intéressant en cas d'hyperuricémie (goutte) et d'hypouricosurie
- ☞ Dans l'arthrite avec atteinte polyarticulaire
- ☞ Pour son activité vitaminique P : il diminue la perméabilité capillaire et augmente la résistance capillaire
- ☞ Comme antidiarrhéique
- ☞ Parfois dans les allergies ORL

Modes d'emploi : (11,15)

Tisanes : laisser infuser pendant 10 à 15 min 40 g/L puis filtrer. Prendre 3 ou 4 tasses par jour. (ou une cuillère à café par tasse)

Extrait fluide : une cuillère à café 2 fois par jour avant les repas (midi et soir)

Extrait glycéринé de plante fraîche : 3 cuillères à café par jour. D'une manière générale, 3 cuillères à café par jour en pathologie aiguë et une seule par jour en pathologie chronique.

Suspension intégrale de plante fraîche : 10 ml (4 mesures) par jour

Extrait sec : 2 à 4 gélules par jour (Elusanes® : 2 gélules)

Contre-indications : (11)

Oedèmes liés à une insuffisance cardiaque ou rénale

Avis du pharmacien :

Le cassis est une plante intéressante par le fait qu'elle possède de nombreuses indications (anti-inflammatoire, diurétique, antidiarrhéïque). On l'utilise dans les douleurs de la femme enceinte du fait qu'elle a une action analgésique et anti-inflammatoire.

Prêle des champs

Equisetum arvense Famille des Equicétacées



figure 18 : tige et épi de la Prêle des champs (27)

Noms communs : Asprêle, herbe à récurer, queue de chat (de cheval, de rat ou de renard), prêle commune (27)

Origine : (27)

La prêle des champs est une plante dont l'origine remonte à l'ère primaire. Elle pousse abondamment en Europe, en Afrique du Nord, en Amérique et au nord de l'Asie. Elle prolifère dans les champs humides plutôt argileux des zones tempérées de l'hémisphère nord. Elle affectionne particulièrement le bord des routes. La drogue est importée des pays d'Europe de l'Est et du Sud-Est, mais elle provient surtout de Chine.

Botanique : (11)

La prêlle des champs, plante herbacée vivace de 30 à 40 cm de haut comporte des tiges fertiles non ramifiées, courtes, non chlorophylliennes, possédant à leurs extrémités un épi oblong muni de 5 à 12 sporanges brunâtres, pendants, caractéristiques, et des tiges stériles, creuses, cannelées, articulées. Les tiges fertiles apparaissent les premières. Comme les fougères et les mousses, elle ne fleurit pas et ne produit pas de graines. Elle se reproduit à l'aide de spores que portent les tiges brunes fertiles qui sortent tôt au printemps. Ce sont aux tiges vertes, qui apparaissent par la suite, qu'on attribue des vertus médicinales. Il ne faut pas la confondre avec *Equisetum palustre* qui est toxique.

Historique : (27)

La prêlle des champs est une plante fossile dont les origines remontent à la préhistoire. Comme en témoigne une de ses appellations communes «herbe à récurer» la prêlle des champs a souvent été utilisée pour récurer et pour polir les métaux et le bois. On attribue généralement cet usage à sa teneur en silice et en saponines. Dans certaines contrées, on avait également l'habitude d'en attacher quelques tiges à la queue des chevaux qui pouvaient ainsi mieux chasser les mouches qui les importunaient, d'où l'un de ses noms communs.

Au XVII^e siècle, en Europe, on l'employait aussi pour soigner les blessures et les inflammations cutanées, ainsi que pour traiter les calculs rénaux. Son emploi pour traiter les troubles de l'appareil urinaire est également signalé en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde) et chez plusieurs tribus amérindiennes. La plupart de ces usages ont persisté jusqu'à aujourd'hui.

Partie utilisée : Elle est constituée par les tiges stériles séchées, creuses et cannelées, avec une gaine dentée au niveau de chaque nœud. (11)

Composition : (4,11)

☛ Eléments minéraux : (plus de 10 %)

2/3 d'acide silicique : une partie de cette silice serait sous une forme hydrosoluble.

Sels de potassium

☛ O-hétérosides de flavonols

☛ O-glucosyl-3-quercétol

☛ Ester malonique du O-glucosyl-3- quercétol

☛ Traces d'alcaloïdes

Activités pharmacologiques : (11,27)

On sait qu'elle contient de 5 à 8 % de silice et d'acide silicique, des substances qui jouent un rôle dans la formation de tissus conjonctifs. Ce qui justifierait son usage pour traiter les oedèmes post-traumatiques et pour accélérer la cicatrisation des plaies et des blessures.

Cet usage est également soutenu par un essai sur des souris selon lequel la plante a un effet antalgique et anti-inflammatoire.

Selon le Dr Rudolf Fritz Weiss, la silice que renferme la plante est également responsable de l'action bénéfique que la tradition lui attribue pour le traitement de l'arthrite rhumatoïde et de l'arthrose, notamment de l'œdème des membres inférieurs qui leur est parfois associé.

La commission E allemande a approuvé l'usage médicinal de la prêle pour traiter les oedèmes post-traumatiques. Cet organisme reconnaît aussi l'efficacité de cette plante comme draineur urinaire, en complément d'une thérapie d'irrigation (absorption de beaucoup de liquide) pour traiter les infections et inflammations des voies urinaires et évacuer de petits calculs rénaux. La commission E a aussi approuvé l'emploi de la prêle par voie externe pour favoriser la guérison des plaies qui cicatrisent mal.

Les propriétés diurétiques de la prêle des champs sont attribuées à sa teneur en flavonoïdes et en saponines. Elle augmente l'élimination de l'eau sans modifier la balance électrolytique. On dispose d'une seule étude clinique préliminaire à ce sujet, qui indique que la plante peut augmenter le débit urinaire et peut prévenir les calculs rénaux. Un essai sur des rats a confirmé ces propriétés.

En plus des usages mentionnés ci-dessus, on se sert de la prêle des champs pour renforcer les ongles et les cheveux, de même que pour prévenir la perte osseuse ou aider à la guérison des foulures ou des fractures.

Indications : (11)

Selon l'Agence du médicament, la prêle est traditionnellement utilisée «pour favoriser l'élimination rénale de l'eau». Sans étude clinique récente, nous retiendrons les indications dictées par l'usage, comme diurétique et en cas de rétention d'eau.

On retiendra comme indications :

- ☛ Les rhumatismes et problèmes articulaires
- ☛ En cosmétologie : dans la prévention des vergetures et de la cellulite, pour les ongles (déminéralisation)
- ☛ Comme apport de silice et comme reminéralisant
- ☛ Pour favoriser la formation du calcium osseux dans les fractures
- ☛ Adjuvant dans les régimes amaigrissants

Modes d'emploi : (11,27)

- ☛ Tisanes : laisser infuser 2 g pour 150 ml d'eau pendant 10 min Prendre une tasse matin, midi et soir.
- ☛ Extrait fluide glyciné de plante fraîche : 3 mesures par jour dans un verre d'eau
- ☛ Poudre totale cryobroyée : 1 gélule matin, midi et soir avant les repas.

Contre-indications : (11)

En cas d'œdème cardiaque ou rénal

Avis du pharmacien :

La prêle des champs est une plante intéressante pour la femme enceinte du fait de ses différentes indications.

Elle sera utilisée pour le traitement des douleurs (action anti-inflammatoire) mais on pourra aussi l'utiliser en prévention des vergetures (rôle dans la formation du tissu conjonctif) et dans les oedèmes et cystites (pour son effet diurétique).

Le pharmacien doit indiquer à la patiente qu'il faut boire de grande quantité lors de la prise de prêle des champs à cause de son effet diurétique.

Reine des prés

Filipendula ulmaria L. Famille des Rosacées



figure 19 : Reine des prés en période de floraison (42)

Nom commun : Ulmaire, belle des prés, barbe de chèvre, fleur des abeilles (4)

Origine : (4)

Originnaire d'Europe, mais aussi présente en Amérique du Nord, elle est abondante dans les prairies marécageuses, le long des cours d'eau où elle forme d'immenses colonies, mais elle est absente de la région méditerranéenne. La drogue est importée des pays d'Europe du Sud-Est.

Botanique : (11)

Cette plante herbacée de 1m à 1,50m de haut à tige rougeâtre possède de grandes feuilles à folioles dentés dont la face inférieure est verte argentée (le foliole terminal est plus

grand que les autres). Les fleurs blanches, très odorantes, de petite taille (6mm), sont disposées en grappes composées. Le fruit contient de petites graines brunâtres.

Historique : (4,15)

Le parfum suave et aromatique qu'exhale la plante la faisait jadis employée pour parfumer la bière, l'hydromel, ou le vin, auxquels elle communiquait une très fine saveur de malvoisie, ce célèbre vin grec au goût de Muscat.

Elle passait pour être sudorifique, cordiale, vulnérable et détersive autrefois, mais elle ne semble pas avoir été utilisée par les anciens, et fort peu par les médecins du XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècle.

C'est seulement vers 1850 que ses propriétés antirhumatismales et diurétiques ont été remises en lumière par l'abbé Obriat un prêtre de Haute-Marne, qui fit connaître les succès qu'il en avait obtenus dans le traitement des hydropisies. Teissier, médecin de l'Hôtel-Dieu de Lyon, ayant eu connaissance de ses succès se livra à des expériences qui démontrèrent à l'évidence les propriétés particulièrement diurétiques de la plante.

Parties utilisées : Les sommités fleuries récoltées avant épanouissement complet, doivent être séchées rapidement pour ne pas devenir brunâtres. (11)

Composition : (11)

- Des hétérosides phénoliques (0,3 à 0,5 %) :
- Le monotropitoside (xyloglucosyle du salicylate de méthyle) est le plus abondant
- La spiréine (xyloglucosyle de l'aldéhyde salicylique)
- Du salicylate de méthyle à l'état libre
- Des hétérosides de flavonols :
- L'hyperoside (galactosyl-3 quercétol) est le principal flavonoïde des feuilles
- Le spiréoside (glucosyl-4' quercétol) composé très rare à l'état naturel et qui constituera un bon marqueur pour cette drogue ; il est important dans les fleurs.
- Des tanins galiques : ellagitannins en quantité abondante (10 à 20 %)

Activités pharmacologiques : (11)

Les activités anti-inflammatoires des dérivés salicylés sont connues, avec une inhibition de la cyclo-oxygénase, et de la synthèse des prostaglandines. Ils agissent sur le stade initial de l'inflammation.

L'activité diurétique a été démontrée chez le chien.

Les composés salicylés subissent des hydrolyses et une oxydation en acide salicylique au niveau du foie. Ce sont des dérivés salicylés à phénol libre, donc ils n'ont pas de toxicité gastrique. Les hétérosides flavoniques participeront également à l'activité anti-inflammatoire.

Indications : (4,11)

Selon les cahiers de l'Agence, la reine des prés est traditionnellement utilisée « dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses » et « pour favoriser l'élimination rénale de l'eau dans les états fébriles et grippaux ».

On retiendra comme indications :

- Pour le traitement des lombalgies
- Pour le traitement de la maladie rhumatismale chronique, l'arthrose, avec une bonne tolérance gastrique : effet anti-inflammatoire et antalgique
- Pour faciliter l'élimination rénale de l'eau (dépuratif)
- Comme adjuvant dans les cures d'amaigrissement
- Pour les effets fébriles et grippaux : comme fébrifuge et sudorifique

Modes d'emploi : (11)

- Tisane : laisser infuser (20 g/l) pendant 10 min. Prendre 500 ml par jour à répartir en 3 fois.
- Extrait glyciné de plante fraîche : 1 cuillère à café matin, midi et soir avant les repas
- Suspension intégrale de plante fraîche : 1 mesure ou 2,5 ml matin, midi et soir avant les repas, à diluer dans un demi-verre d'eau
- Poudre totale cryobroyée : 1 gélule matin, midi et soir avant les repas
- Extrait sec (nébulisé) : 2 gélules par jour, 1 à 3 g par jour en gélules à répartir en 2 ou 3 fois.

Contre-indications : (4)

Chez les patients hypersensibles aux salicylés

Avis du pharmacien :

La reine des prés comme la prêle des champs renferme des dérivés salicylés qui lui confère des effets anti-inflammatoires qui pourront soulager les douleurs de la femme enceinte. Bien que l'aspirine soit contre-indiquée chez la femme enceinte, la reine des prés peut être utilisée sans soucis chez la femme enceinte. Toutefois elle est déconseillée chez les patientes hypersensibles aux salicylés.

La reine des prés possède aussi un effet diurétique qui pourra être utilisé dans les oedèmes et les cystites.

52- Douleurs abdominales et pelviennes (2)

Ces douleurs abdominales et pelviennes sont appelées le relâchement douloureux de la symphyse pubienne.

Elles sont fréquentes, et apparaissent au cours du cinquième ou sixième mois de grossesse.

C'est un syndrome douloureux ostéo-musculo-articulaire abdominopelvien, caractérisé par une douleur abdominale basse, un tiraillement aux plis des aines, une impression que l'enfant est « descendu », et une douleur lombo-sacrée.

Au cours de la grossesse, il existe un élargissement et une mobilité de la symphyse pubienne, favorisée par l'influence hormonale (relaxine, oestrogènes, progestérones). Ces douleurs sont dues à l'augmentation du volume de l'abdomen et aux mouvements du fœtus. Elles peuvent aller de la simple gêne jusqu'à l'impotence fonctionnelle nécessitant une réduction de l'activité, voire le repos complet.

Le pharmacien pourra donner certaines recommandations :

- le repos,
- la prise de magnésium, (pour diminuer les contractions musculaires)
- de la kinésithérapie.

Enfin, le pharmacien pourra conseiller des plantes antispasmodiques :

- Matricaire *Chamomilla recutita*, famille des Astéracées
- Mélisse *Melissa officinalis*, famille des Lamiacées

On pourra associer à ces plantes, une plante qui relaxera la femme enceinte comme :

- Passiflore *Passiflora incarnata*, famille des Passifloracées

53- Crampes (2)

Les crampes sont des contractions involontaires, très douloureuses et transitoires d'un muscle. Elles touchent le plus souvent les jambes, les cuisses et les orteils. Elles surviennent à n'importe quel stade de la grossesse, mais le plus souvent dans les derniers mois à cause de la pression de l'utérus sur les nerfs qui innervent les extrémités inférieures. Elles peuvent être provoquées par la fatigue, le froid, où une mauvaise position du corps.

Les crampes s'expliquent souvent par un manque de calcium, mais également par le déficit en magnésium et en potassium de la femme enceinte, surtout au deuxième trimestre de la grossesse.

Conseils du pharmacien pour prévenir les crampes :

- avoir un apport suffisant en calcium (boire un litre de lait par jour),
- avoir une alimentation riche en magnésium et en potassium,
- faire de l'exercice,
- surélever les pieds et les maintenir au chaud.

Lors de l'apparition d'une crampe :

- poser le pied nu, la jambe restant droite, sur un sol froid (carrelage, marbre de cheminée par exemple),
- rester allongée et demander l'aide d'un tiers qui tiendra le pied en maintenant les orteils droits et en faisant tendre le genou,
- masser et étirer le muscle en repoussant le talon et en ramenant les orteils vers soi,
- recroqueviller très fort les doigts de pied,
- mettre des chaussures et marcher si c'est une crampe de l'orteil.

Certaines positions inspirées du yoga sont réputées pour prévenir les crampes.

Certaines plantes peuvent être conseillées pour lutter contre ces crampes ceci pour leur richesse en potassium :

- Prêle des champs *Equisetum arvense*, famille des Equicétacées

54- Myalgies (2)

La myalgie est une douleur musculaire.

Ce sont les modifications du corps qui génèrent ces douleurs. La femme enceinte sollicite certains muscles qui d'habitude sont peu utilisés. Le fait d'utiliser ces muscles peut provoquer certaines douleurs.

Le pharmacien pourra donc lui conseiller des plantes :

- Reine-des-prés *Filipendula ulmaria*, famille des Rosacées
- Saule blanc *Salix alba*, famille des Salicacées

Saule blanc

***Salix alba* Famille des Salicacées**



figure 21 : tige et feuille de Saule blanc (29)

Noms communs : Ecorce de saule, salicine (4)

Origine : (29)

Originaires d'Asie, d'Europe et d'Amérique du Nord, les diverses espèces de saules, qu'elles soient arbustives ou arborescentes, préfèrent un climat relativement froid et un sol bien irrigué. Elles colonisent volontiers les rives des rivières et ruisseaux ou les terres basses, régulièrement inondées.

Botanique : (4)

Les saules sont des arbres dioïques à rameaux flexibles dans le jeune âge, à feuilles alternes, allongées à lancéolées, à court pétiole. Leur bord est souvent finement dentelé, le limbe soyeux surtout en dessous peut être glabre selon l'espèce. Les fleurs groupées en

chatons dressés, sont unisexués et portés par des pieds différents. Les fleurs mâles, sans périanthe, possèdent des étamines jaunes très proéminentes à l'aisselle de deux glandes nectarifères ; les fleurs femelles, vertes, ont deux carpelles soudés en un ovaire uniloculaire. La graine petite, est entourée d'un duvet cotonneux.

Historique : (29)

L'utilisation de l'écorce de saule a traversé les siècles et les civilisations. Environ 500 ans avant notre ère, les Chinois en connaissaient les propriétés fébrifuges et analgésiques. Les anciens Grecs l'utilisaient également pour faire baisser la fièvre et soulager la douleur, et son usage était répandu dans l'Europe du Moyen Âge, entre autres, pour arrêter les vomissements, éliminer les verrues et réduire la libido. De la Floride à l'Alaska, l'écorce de saule a été et est encore abondamment employée par les Amérindiens comme antidouleur et comme fébrifuge.

En 1928, un pharmacien du nom de Leroux isolait la salicine de l'écorce de saule, qu'il reconnut être la substance active principale de la plante. On découvrit alors que l'organisme transformait la salicine en acide salicylique, qui a des propriétés analgésiques et fébrifuges. Le professeur italien Rafaele Piria fut le premier à produire de l'acide salicylique pur à partir de l'écorce de saule. Un chimiste allemand, du nom de Kolbe, fut le premier à synthétiser l'acide salicylique en 1860. Enfin, vers la toute fin du XIX^e siècle, un autre chimiste allemand du nom de Hoffman, travaillant chez Bayer, synthétisait l'acide acétylsalicylique à partir d'une spirée (*Spiraea ulmaria*), d'où le nom Aspirine. Cette dernière remplaça l'écorce de saule et projeta Bayer au firmament des sociétés pharmaceutiques.

L'acide acétylsalicylique agit plus rapidement que l'écorce de saule, mais son effet est moins prolongé et il cause des effets indésirables (irritation de la muqueuse de l'estomac et inhibition de la coagulation) que la plante ne provoque pas. Il n'en fallait pas davantage pour que l'écorce de saule réapparaisse, sous la forme de remède naturel, vers la fin du XX^e siècle. Elle fait partie de la pharmacopée américaine et de celle de plusieurs pays européens. En Allemagne, elle est utilisée en pédiatrie pour faire tomber la fièvre, notamment en combinaison avec des plantes qui augmentent la sudation.

Parties utilisées : Ecorce séchée, entière, fragmentée ou pulvérisée, des jeunes rameaux, ou nouvelles ramules fragmentées ou pulvérisées. (4,29)

Composition : (4,15,29)

- ☛ Dérivés alcooliques salicylés (de 1,5 à 11 % en fonction de la nature des matières premières) : salicoside, saliréposide, fragiline, salicortine, populine
- ☛ Composés phénoliques : triandrine, vimaline et ses dérivés aromatiques
- ☛ Flavonoïdes : hétérosides du quercétol, de la lutéolol, de l'eriodictyol et de la naringénine
- ☛ Catéchine, tanins, ampélopsine, chalcone

Activités pharmacologiques : (4,15,29)

La commission E et l'ESCP reconnaissent l'efficacité de l'écorce de saule pour faire baisser la fièvre et soulager les douleurs rhumatismales ainsi que le mal de tête.

Douleurs lombaires : un essai à double insu portant sur 191 sujets souffrant de douleurs lombaires chroniques a été publié en 2000. Les chercheurs ont constaté que, après quatre semaines, 39 % des patients ayant reçu un extrait d'écorce de saule (soit l'équivalent de 240 mg de salicine, une fois par jour) ne ressentaient plus aucune douleur, contre seulement 21 % des sujets ayant reçu une dose de 120 mg et 6 % des sujets du groupe placebo. Une étude comparative sur 228 sujets souffrant de douleurs dans le bas du dos a été publiée en 2001, après quatre semaines de traitement, une dose de 240 mg de salicine a été aussi efficace qu'une petite dose (12,5 mg) de rofécoxib (Vioxx) pour soulager la douleur. Il s'agissait cependant d'une étude au su, c'est-à-dire que les sujets savaient ce qu'ils prenaient.(29)

Une étude sur 451 sujets souffrant de douleurs lombaires chroniques a également été publiée EN 2001. Les résultats indiquent que les effets antidouleur de l'écorce de saule, à raison de 120 mg de salicine par jour ont été similaires à ceux des traitements classiques. Une dose de 240 mg s'est cependant révélée plus efficace. L'objectif principal de cette étude était de comparer le coût des deux types de traitement : celui à base d'extrait d'écorce de saule s'est révélé moins coûteux que celui réalisé avec les traitements classiques.

Douleurs arthritiques : En 1996, des chercheurs anglais ont mené une étude croisée avec placebo auprès de 82 sujets souffrant de douleurs arthritiques chroniques. Les résultats ont permis de conclure que l'écorce de saule exerçait un effet analgésique faible, mais statistiquement significatif. Une étude à double insu publiée en 2001 et menée durant deux semaines auprès de 78 sujets souffrant d'arthrose a donné des résultats similaires. Les chercheurs ont constaté une diminution de 14 % de la douleur chez les sujets traités (240 mg de salicine par jour) et une augmentation de 2 % chez ceux ayant reçu un placebo. Ces résultats positifs n'ont toutefois pas été confirmés par ceux d'un essai clinique à double insu avec placebo publiés en novembre 2004.

La salicine n'est qu'un des principes actifs de l'écorce de saule. La dose généralement suggérée de 240 mg par jour est très inférieure aux doses d'antidouleur habituellement fournies par les salicylates de synthèse (de 1300 mg à 2600 mg par jour). Plusieurs autres molécules dans l'écorce de saule, des flavonoïdes par exemple, ont un effet anti-inflammatoire qui complète l'effet de la salicine et expliquerait l'efficacité de la plante à si petit dosage.(29)

Indications : (4,15,29)

Selon les cahiers de l'agence, le saule blanc est traditionnellement «utilisé dans les états fébriles et grippaux / comme antalgique (céphalées, douleurs dentaires)» et «utilisé dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures».

On retiendra comme indications :

- ☞ Douleurs lombaires
- ☞ Douleurs arthritiques
- ☞ Etats fébriles
- ☞ Maux de tête

Modes d'emploi : (4,29)

Etant donné que la teneur en salicine peut varier considérablement d'un produit à l'autre, on recommande généralement d'utiliser un extrait normalisé indiquant la teneur en salicine de chaque dose.

☞ Infusion : verser de 2 g à 3 g d'écorce dans 150 ml à 250 ml d'eau froide, porter à ébullition et laisser mijoter durant 5 min. Boire trois à quatre tasses par jour.

☞ Extrait fluide : prendre de 1 ml à 2ml, trois fois par jour

☞ Teinture : prendre de 5 ml à 8 ml, trois fois par jour

☞ Extrait normalisé en salicine : prendre 60 mg de salicine, d'une à quatre fois par jour

Avis du pharmacien :

Théoriquement, l'écorce de saule pourrait provoquer les mêmes effets indésirables que l'acide acétylsalicylique, mais les études et l'expérience cliniques démontrent qu'ils sont en réalité négligeables. On pourra donc l'utiliser sans souci chez la femme enceinte.

Le pharmacien devra rappeler à ses patientes que les personnes allergiques ou hypersensibles à l'acide acétylsalicylique pourraient également l'être à l'écorce de saule.

55- Douleurs et troubles urinaires (2)

La pression croissante de l'utérus sur la vessie provoque des troubles urinaires chez la femme enceinte. On observe une pollakiurie (besoins fréquents d'uriner), des cystites par stagnation vésicale dues à une vidange incomplète de la vessie.

Alors que 2 % seulement de la population dans son ensemble en souffre, de 5 à 6 % des femmes enceintes souffrent d'infections urinaires, qui se manifestent chez la moitié d'entre elles par une cystite (envies fréquentes d'uriner pour des mictions très réduites avec sensation de brûlure). En effet, la gestation affaiblit les défenses immunitaires, et favorise ce genre d'affection et les amplifie, surtout lorsque le temps est froid et humide. Certaines cystites n'ont pas de cause infectieuse du tout, et peuvent avoir été provoquées simplement par un coup de froid. Les précautions sont les mêmes dans les deux cas. L'infection urinaire se manifeste par des brûlures en urinant et/ou par des douleurs du bas-ventre peu typiques. Elle peut aussi être associée à des contractions utérines douloureuses.

Lorsque la femme présente des troubles, une consultation médicale est nécessaire pour vérifier la présence ou non d'une cystite. Et une surveillance doit être effectuée par un examen cytot bactériologique des urines, au moins une fois par trimestre. Ceci est nécessaire, car en l'absence de traitement, la cystite peut avoir des conséquences sérieuses, aussi bien pour la mère, si l'infection gagne les reins (pyélonéphrite) que pour le fœtus (retard de croissance *in utero*). Elle constitue aussi un risque de fausse couche ou d'accouchement prématuré en cas de température trop élevée qui provoque des contractions utérines.

Une cystite due à un germe nécessite un traitement antibiotique, accompagné de repos au chaud.

Pour la prévention des cystites, chez la femme à risque, le pharmacien peut donner quelques conseils :

- boire systématiquement beaucoup (eau, tisanes, mais bien sûr pas de boissons alcoolisées ; on dit qu'un grand verre d'eau au réveil est une bonne prévention). Au moins un litre et demi à deux litres par jour, surtout le matin au lever, et bien sûr pendant et en dehors des repas. Ceci pour effectuer un « lavage » de la vessie,
- éviter le froid, porter des vêtements chauds,

- prévenir l'incontinence urinaire en pratiquant le « pipi-stop » : uriner les premières gouttes puis se retenir pendant quelques secondes avant de vider complètement la vessie,
- uriner régulièrement, toutes les deux ou trois heures, sans attendre d'en avoir envie,
- uriner après les rapports sexuels, qui peuvent favoriser les cystites récidivantes,
- faire régulièrement une toilette intime à l'eau et au savon, notamment après les rapports sexuels. Ne pas faire des bains de siège, car les microbes normalement présents dans la région de l'anus peuvent migrer vers la vulve et infecter le vagin,
- après être allée à la selle, s'essuyer d'avant en arrière,
- éviter les slips en matière synthétique car ils favorisent la prolifération microbienne,
- n'utiliser ni bain moussant, ni sels de bains,
- éviter les eaux alcalines comme l'eau de Vichy, par exemple. Il faut acidifier les urines pour créer un milieu impropre au développement des germes : manger des viandes maigres grillées, des poissons, des œufs, du fromage (attention au lait qui est alcalinisant), du chocolat, des céréales (riz, tapioca), du pain grillé, des lentilles.

Le pharmacien d'officine pourra proposer des plantes pour activer l'élimination urinaire et diminuer les phénomènes de stase. Dans cette optique, l'orthosiphon est intéressant pour ses actions anti-radicalaire, antiseptique, diurétique et anti-inflammatoire.

Cependant, le pharmacien peut proposer d'associer aux antibiotiques prescrits par le médecin des tisanes de :

- Olivier *Olea europaea*, famille des Oléacées
- Piloselle *Hieracium pilosella*, famille des Astéracées
- Ortie *Urtica dioica*, famille des Urticacées

Olivier

***Olea europaea* Famille des Oléacées**



figure 22 : olivier avec fruits (42)

Noms communs : feuille d'olivier (4)

Origine : (30,31)

L'olivier est connu uniquement en culture. Les principales régions de culture sont l'ensemble des régions méditerranéennes et le Portugal (Sud de la France, Espagne, Italie, Grèce, Algérie et Turquie). Des oliveraies existent également, mais sous forme de petites exploitations, aux Etats-Unis, Mexique, Ethiopie, Afrique du sud, Angola, Pakistan, Japon...

Botanique : (31)

Arbre au feuillage persistant, aux branches noueuses, à l'écorce claire et au port buissonnant. Il peut atteindre 20 m de haut, mais est généralement taillé sur une hauteur de 5 à

8 m pour faciliter les récoltes. Les arbres centenaires ont souvent des troncs éclatés, évidés et affectent des formes très curieuses, étendant leurs ramifications énormes jusqu'à 20 à 30 m. Les feuilles opposées, simples, de 3 à 8 cm de long ont une forme oblongue à ovale lancéolée et une extrémité pointue. Les fleurs sont regroupées en petites inflorescences en forme de grappes dressées qui naissent à l'aisselle des feuilles. Le fruit est une drupe charnue de la taille d'une petite prune qui peut atteindre jusqu'à 3,5 cm de long. La floraison a lieu de mai à juin.

Historique : (30)

On cultive l'olivier depuis au moins 3 500 ans avant notre ère, pour ses fruits et pour l'huile qu'on en tire. Le nom scientifique de l'arbre, *Olea*, vient d'un mot qui signifiait «huile» chez les Grecs de l'Antiquité. A cette époque, on employait les feuilles pour désinfecter les blessures cutanées. Les Anciens leur attribuaient des vertus antiseptiques et la propriété de combattre toutes sortes d'infections. Au XIX^e siècle, on s'en servait pour combattre le paludisme (malaria).

Ces usages sont tombés en désuétude pendant un certain temps en raison de la découverte des antibiotiques. Cependant, depuis quelques années, on trouve des suppléments alimentaires à base d'olivier sur le marché pour lesquels les fabricants vantent les vertus pour stimuler le système immunitaire et lutter contre les infections virales, bactériennes, fongiques et à levure. Cependant, aucune étude sur l'homme n'est venue appuyer ces allégations pour l'instant.

En Europe, les herboristes recommandent la feuille d'olivier pour améliorer la circulation sanguine, ainsi que pour prévenir et traiter l'hypertension et l'artériosclérose. La feuille d'olivier est souvent combinée à d'autres plantes aux propriétés complémentaires.

Parties utilisables : Les feuilles (31)

Composition : (30,31)

- Oleuropéine
- Oleuropéoside
- flavonoïdes (antioxydants)

Activités pharmacologiques : (30)

Infections diverses : Les allégations des fabricants de suppléments au sujet des effets des extraits de feuille d'olivier sur les infections virales, bactériennes, fongiques et à levure ne reposent que sur quelques essais *in vitro*. Ces essais ont été menés principalement sur l'un de ses constituants, l'oleuropéine.

Hypertension artérielle : Les résultats d'essais menés sur des animaux indiquent que la feuille d'olivier a une action hypotensive. Cependant, au chapitre des études cliniques, un seul essai préliminaire a été publié. Réalisée auprès de 30 sujets souffrant d'hypertension artérielle, cette étude signale que la prise d'un extrait de feuille d'olivier durant trois mois a fait baisser la tension artérielle des participants.

Divers : Des essais *in vitro* et sur des animaux ainsi qu'un essai préliminaire sur des humains révèlent que la feuille d'olivier a un effet hypoglycémiant. D'autres essais *in vitro* ont permis d'observer que l'oleuropéine a des propriétés antioxydantes. Un essai *in vitro* a cependant permis de déceler que l'oleuropéine a également un effet pro-oxydant.

Indications : (4,30,31)

On retiendra comme indications :

- ☞ Stimuler le système immunitaire
- ☞ Prévention et traitement des infections
- ☞ Hypertension artérielle
- ☞ Traitement additionnel du diabète non insulo-dépendant
- ☞ Equilibrer ou re-équilibrer le cholestérol

Modes d'emploi : (30)

Extrait sec-nébulisât : de 4 à 6 gélules par jour au moment des repas avec un verre d'eau

Infusion : 1 à 2 cuillères à café (environ 1,5 à 3 g) par tasse d'eau bouillante. 3 tasses par jour

Effets indésirables : (30)

Des troubles gastriques occasionnels

Avis du pharmacien :

L'olivier est une plante intéressante pour les femmes enceintes qui sont sujettes aux infections urinaires. On l'utilisera dans les préventions et les traitements des infections. Donc l'olivier sera donné soit en cure de courte durée dans le traitement des cystites soit en cure prolongée chez les femmes à risques afin de stimuler le système immunitaire.

Toutefois, l'olivier présente certains effets indésirables comme des troubles gastriques. Il faut faire attention à son effet dépresseur cardiaque qui pourrait engendrer certains troubles.

Ortie dioïque

***Urtica dioïca* L Famille des Urticacées**



figure 23 : ortie (32)

Noms communs : Grande ortie, ortie des jardins (32)

Origine : (32)

Originnaire des régions tempérées de l'Eurasie, l'ortie est une herbacée vivace aujourd'hui naturalisée sur tous les continents où il y a des zones tempérées. Préférant un sol riche en azote, elle peut s'élever jusqu'à un mètre, et sa floraison, peu spectaculaire, se produit de juin à septembre. Elle colonise volontiers les abords des lieux habités qui sont négligés.

Botanique : (11)

Herbacée vivace de 60 à 120 cm de haut, d'un vert sombre, à tiges robustes dressées, à feuilles opposées ovoïdes et acuminées, recouvertes de poils urticants et hérissés. La pointe de ces poils durs et coniques se brise lors d'un contact et injecte les substances urticantes contenues dans un massif cellulaire situé à leur base. Le bord de la feuille est pourvu de dents aiguës. Les fleurs unisexuées, verdâtres, portées par des pieds différents, forment de longues grappes dressées, rameuses à l'aisselle des fleurs, plus longues que les pétioles. Le fruit est un akène.

Historique : (32)

L'ortie était bien connue des Grecs et des Romains. Les premiers, qui l'appelaient *Alkalyphe*, s'en servaient pour soigner la toux, la tuberculose, l'arthrite ainsi que pour stimuler la pousse des cheveux. La pratique de la flagellation thérapeutique avec des tiges d'orties remonte également à l'Antiquité. On la disait salubre contre les rhumatismes. Nicholas Culpeper, célèbre médecin anglais de la première moitié du XVII^{ème} siècle, la recommandait pour soigner les maladies des vaisseaux sanguins et des voies respiratoires.

En Europe, on la consomme volontiers en potage ou en salade, et il fut même une époque (XVIII^{ème} siècle) où son infusion était fort appréciée dans les salons mondains. Avec les feuilles de pissenlit et d'autres légumes printanières, les jeunes pousses d'ortie faisaient partie des «cures de printemps» qui ont été jadis si populaires. Le pouvoir urticant des poils est inactivé par la cuisson et le séchage ainsi que par le procédé d'extraction qui permet la fabrication de suppléments.

En médecine ayurvédique, on emploie l'ortie en association avec d'autres plantes pour traiter les hémorragies utérines, les saignements de nez, les éruptions cutanées et l'eczéma. Les Amérindiens s'en servent pour soulager les douleurs rhumatismales, ainsi que pour soutenir les femmes durant l'accouchement. Au Maroc, on utilise l'ortie pour traiter l'hypertension.

En raison de sa haute teneur en chlorophylle, on a utilisé l'ortie comme colorant vert naturel dans les conserves de légumes. Tout comme celle du lin, la fibre d'ortie a servi à la fabrication de tissus et de papier. Les bons jardiniers connaissent, pour leur part, les vertus du purin d'ortie comme engrais naturel.

Traditionnellement, ce sont les parties aériennes qui sont utilisées pour leurs propriétés médicinales; l'emploi de la racine pour traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate n'est apparu qu'au début des années 1980.

Partie utilisée : Elle est constituée par les feuilles ramassées à l'époque de la floraison. (11)

Composition : (11)

- ☛ Sels de calcium et de potassium ;
- ☛ Silice (0,9 à 1,8 %) ;
- ☛ Riche en chlorophylle ;
- ☛ Des amines au niveau des poils urticants : histamine, 5-hydroxytryptane, choline ;
- ☛ Des acides phénols ;
- ☛ Des dérivés de l'acide caféique ;

Acide caféoylmalique

Acide chlorogénique ;

☛ Des hétérosides de flavonols : avec pour génines, le quercétol, l'isorhamnétine, le kaempférol ;

☛ Des vitamines : B2, acide folique, vitamine C ;

Activités pharmacologiques : (11,32)

La commission E, l'OMS et l'ESCOP reconnaissent l'usage des parties aériennes de l'ortie pour irriguer les reins, la vessie et les voies urinaires en cas d'inflammation, pour prévenir et traiter les calculs rénaux et, en usage externe et interne, pour soulager les douleurs arthritiques, rhumatismales ou associées à la sciatique.

Action diurétique : Action favorable sur la diurèse, accompagnée par une forte élimination de chlorures et d'urée. Des études cliniques récentes sur 32 patients atteints d'insuffisance veineuse confirment un effet diurétique léger et significatif du jus frais d'ortie administré à la dose de 15 ml. Un traitement de 14 jours augmente le volume urinaire d'environ 10 %.

Arthrite : on a traditionnellement appliqué les feuilles fraîches de la plante directement sur la peau (souvent sous la forme de flagellation...) pour soulager les douleurs arthritiques et rhumatismales. Une équipe de chercheurs britanniques a récemment imaginé un protocole original pour mener une étude clinique s'inspirant de cette pratique traditionnelle.

Par ailleurs, au cours d'un essai sans groupe placebo mené en 1997 auprès de 40 sujets souffrant d'arthrite, il a été constaté que les feuilles d'ortie pouvaient augmenter l'effet anti-inflammatoire du diclofénac (anti-inflammatoire de synthèse largement prescrit aux arthritiques). On a pu, en donnant à manger aux sujets 50 g de feuilles bouillies (préparées comme des épinards), diminuer de 200 mg à 50 mg la dose de diclofénac nécessaire au soulagement de leurs symptômes.

Rhinite allergique (fièvre ou rhume des foins) : les résultats d'un essai à double insu contre placebo mené auprès de 69 sujets indiquent qu'un extrait lyophilisé de feuilles d'ortie peut soulager sensiblement les symptômes de la rhinite allergique. Il s'agit d'un usage traditionnel de l'ortie qui, selon certains cliniciens, mérite une place de choix comme remède contre les allergies.

Par voie interne, elle stimule l'hématopoïèse.

Indications : (11)

Selon les cahiers de l'Agence, les parties aériennes traditionnellement utilisées dans le «traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures» et «dans les états séborrhéiques de la peau»

Nous retiendrons les indications suivantes :

☛ Dans les infections urinaires et oedèmes ;

☛ Dans les pathologies inflammatoires du bas tractus urinaires ;

- ☛ Anti-inflammatoire : adjuvant dans le traitement des douleurs articulaires ;
- ☛ Dépurative dans les états séborrhéiques de la peau (peau grasse) ;
- ☛ Réminéralisant.

Modes d'emploi : (4,11)

- ☛ Tisane : faire infuser 4g de feuilles dans 150 ml d'eau pendant 10 min. Prendre 3 tasses par jour.
- ☛ Extrait fluide glycéринé de plante fraîche : 1 à 3 cuillères à café par jour.
- ☛ Extrait sec (nébulisât) : 0,3 à 0,7 g, 3 fois par jour à répartir en gélule. Par exemple : 100 mg par gélule : prendre 1 à 2 gélules, 3 fois par jour.

En moyenne, 8 à 12 g de drogue séchée par jour.

Contre-indications : (11)

Œdème d'origine cardiaque ou rénal.

Conseils du pharmacien :

L'ortie par son effet diurétique est intéressante dans les troubles urinaires de la femme enceinte. Il faudra juste veiller à un apport hydrique suffisant.

6- Les affections cutanées

Hormis les vergetures qui laissent des traces, tous les petits problèmes de peau sont sans conséquences. Mais la future mère est très soucieuse de son aspect physique.

Les femmes enceintes ont pour la plupart un joli teint grâce à l'imprégnation hormonale qui rend la peau moins grasse, à leur alimentation saine et sans alcool et à la suppression du tabac pour les fumeuses. (2)

61- Masque de la grossesse ou chloasma (2)

Le chloasma est une lésion de la peau qui se manifeste par l'apparition de plaques irrégulières de pigmentation plus soutenue et siégeant à la face de manière symétrique : le front, le nez, la lèvre supérieure, le menton, les joues, ou soulignant la paupière inférieure. La couleur va du jaune clair au brun.

Ce trouble atteint théoriquement 50 à 70 % des femmes enceintes, de façon plus ou moins prononcée, mais en fait il est assez rare. Il débute en général vers la deuxième moitié de la grossesse, souvent dès le troisième mois, et est progressif durant la grossesse. Après l'accouchement, il s'atténue en six à dix-huit mois, pouvant régresser totalement mais aussi persister durablement et devenir indélébile sous l'effet du soleil.

Ce trouble est en grande partie causé par les hormones de la grossesse : les oestrogènes et la progestérone stimulent la mélanogénèse et donc entraînent une augmentation de dépôt de mélanine dans les macrophages épidermiques et/ou dermiques. La sécrétion de la M.S.H. (Melanocytic stimulating hormon = hormone mélanotrope ou mélanophoro-dilatatrice ou mélanostimulante intermédiaire) est augmentée en raison de l'hyperfonctionnement hypophysaire pendant la grossesse. La M.S.H. stimule l'activité mélanocytaire et participe à la pigmentation gravidique en synergie avec les oestrogènes et la progestérone.

Les recommandations du pharmacien :

- une protection solaire à fort coefficient, porter des chapeaux à larges bords,
- une alimentation riche en vitamine B9,

- les antioxydants comme le sélénium et la vitamine E sont recommandés,
- éviter l'alcool, tabac, café et thé fort,
- bien hydrater la peau, en utilisant des produits hypoallergéniques,
- employer le moins possible de produits parfumés et alcoolisés.

Le pharmacien pourra lui conseiller des plantes :(pour leur action anti-oxydante)

- Cassis *Ribes nigrum*, famille des Saxifragacées
- Pensée sauvage *Viola tricolor*, famille des Violacées

62- Vergetures (2)

Les vergetures sont dues aux modifications du tissu conjonctif et principalement du tissu élastique, ainsi qu'à l'imprégnation hormonale de la grossesse. Les vergetures sont une atteinte des couches profondes de la peau par rupture de la trame conjonctive du derme, reposant sur une anomalie de la biosynthèse et de l'environnement du fibroblaste. Elles résultent d'un stress oxydatif, et touchent la région du ventre, les hanches, les fesses, les seins et parfois les jambes. Elles apparaissent sur la poitrine et le ventre (parfois même sans attendre que la peau soit particulièrement distendue).

Lignes rouge pourpre au début, elles laissent une trace définitive blanchâtre, nacré, de même couleur que la peau.

Quelques facteurs de risque aggravent la possibilité d'en avoir : l'obésité ou la prise de poids rapide, ou le fait d'attendre un gros bébé, d'avoir une peau de blonde ou de rousse, enfin l'âge inférieur à 25 ans car, après 30 ans, à moins de grossesse multiple ou de gros enfant, il y a moins de vergetures.

L'hyperfonctionnement hormonal agit à la fois sur la quantité et la qualité des fibres de collagènes charpentées du tissu cutané qui lui confèrent souplesse et fermeté. On incrimine surtout la glande surrénale qui sécrète beaucoup de glucocorticoïdes jouant un rôle important dans l'altération de la biosynthèse des macromolécules de la matière intercellulaire. Ces glucocorticoïdes inhibent la synthèse du collagène et de l'élastine dermique.

Les vergetures sont dues aussi à un phénomène mécanique : l'augmentation brutale du volume de l'abdomen est responsable d'une surtension de la peau. L'épiderme va s'amincir et les fibres du tissu conjonctif vont s'atrophier. Le derme subit une rupture de son réseau élastique.

Les conseils du pharmacien :

- limiter la prise de poids,
- hydrater la peau tous les jours,
- effectuer des massages,
- faire des exercices de gymnastique,

- avoir un régime riche en protéines (viande, poisson, laitage),
- porter un soutien-gorge même la nuit si les seins sont lourds.

Le pharmacien pourra aussi conseiller à la femme enceinte l'utilisation d'huile en massage :

- L'huile de massage à l'arnica
- L'huile à la rose musquée

Enfin, il pourra proposer l'administration par voie orale ou en application externe de plantes riches en silice : (soutient et renforcement du tissu conjonctif)

- Prêle des champs *Equisetum arvense*, famille des Equicétacées
- Bambou *Bambusa arundinaceae*, famille des Poacées
- Ortie *Urtica dioïca* L., famille des Urticacées

Bambou

***Bambusa arundinacea* Famille des Poacées**



figure 24 : bambou (43)

Origine : (4)

Les bambous sont présents naturellement sur tous les continents (Amériques, Asie, Afrique et Océanie) à l'exception de l'Europe (bien que certaines espèces puissent y pousser) et de l'Antarctique, et se sont adaptés à de nombreux climats (tropicaux, subtropicaux, et tempérés).

Botanique : (6)

A partir des rhizomes rampants, le bambou émet des tiges dressées, articulées, creusées très dures. Les tiges à croissance très rapide peuvent atteindre 20 m de haut. Elles sont garnies au sommet d'une grande quantité de feuilles constituant un panaché de verdure. La floraison ne se produit qu'une fois. Cette espèce des indes et d'Asie tropicale peut être cultivée en serre chaude, la multiplication se fait par division des touffes.

Historique : (33)

A travers les siècles, le bambou a inspiré l'imagination de nombreux artistes, admirant sa pureté et son élégance. Avec la prune, l'orchidée et le chrysanthème, le bambou est l'une des quatre plantes favorites chinoises, elles sont appelées les quatre hommes d'honneur. Les qualités de ces quatre plantes sont fortement admirées par les Chinois au point qu'ils souhaitent en avoir leurs vertus. A tour de rôle, les plantes possèdent une certaine nature humaine. C'est un exemple de l'harmonie entre la nature et l'être humain.

Plus couramment le bambou se mange, ses pousses sont fréquemment utilisées dans la cuisine chinoise pour adoucir les plats. Le bambou sert ensuite à la fabrication de meuble, de la vaisselle ou encore d'objets de décoration. Le nom bambou vient du malais bambu qui signifie tout simplement plante. Ce mot donna l'expression «coup de bambou», pour désigner une fatigue soudaine ou une note excessivement salée.

En chine, le bambou est associé à la fertilité du fait de sa croissance extrêmement rapide.

Pour l'anecdote, lorsque l'Américain Thomas Alva Edison fit ses premières expériences pour mettre au point l'ampoule, il utilisa comme filament une fibre de bambou.

Partie utilisée : On utilise l'exsudat de la tige récolté au niveau des nœuds et appelé thabashir aux indes. (6)

Composition : (6)

- ☛ De la silice : sa teneur est élevée (plus de 75 %, souvent 85 %)
- ☛ Des composés minéraux : Na₂O, K₂O, CaO, MgO
- ☛ Acide ascorbique

Activités pharmacologiques : (4,6,15)

Un extrait de bambou a montré un effet anti-inflammatoire dans les oedèmes induits chez l'animal de labo (rat) au carragénate ou immunologiquement. Simultanément, il a été noté une activité anti-ulcéreuse significative. Ces deux effets dans le même extrait sont très intéressants car les anti-inflammatoires de synthèses non stéroïdiens ont des effets secondaires au niveau gastrique.

Les extraits hydroalcooliques de bambou se sont avérés efficaces sur un modèle expérimental de fracture chez le lapin. Après un traitement de 40 jours, les contrôles radiologiques et les examens histologiques ont montré une accélération de la guérison sans aucun effet adverse.

Un extrait de bambou a montré une très forte activité inhibitrice (81%) sur la croissance des cellules de tumeurs d'Ehrlich (ascite) chez la souris.

Indications : (4,6)

Compte tenu de la pharmacologie et des usages bien établis en médecine traditionnelle, notamment en Inde, nous retenons les indications suivantes :

- Les vergetures
- La fragilité des ongles et cheveux
- Le mal de dos
- Les affections articulaires et osseuses
- Les processus dégénératifs des tissus conjonctifs et articulaires
- Reminéralisant et plus particulièrement les zones vertébrales
- L'ostéoporose
- Les fractures : pour accélérer la formation du cal
- L'arthrose : pour stimuler la biosynthèse du collagène et comme anti-inflammatoire sans risque ulcérogène
- Associé à un anti-inflammatoire non stéroïdien pour en diminuer la posologie et protéger l'estomac

Modes d'emploi : (6)

Posologie correspondant à 2 ou 3 g de drogue par jour pour un adulte.

Durée de traitement : trois semaines, renouvelable

- Cosmétologie : utilisation de la sève de bambou contre les vergetures en usage externe
- Poudre de plante : une gélule (250 mg) à prendre avant les repas (matin, midi et soir)

Avis du pharmacien :

Le bambou a un effet, par voie externe, sur les vergetures du fait de sa forte teneur en silice.

Par voie orale, le bambou pourra être utilisé dans les douleurs (articulaires, osseuses, mal de dos).

63- Prurit (2)

Le prurit peut toucher jusqu'à 20 % des femmes enceintes, généralement à partir de la deuxième moitié de la grossesse.

Le prurit est un trouble fonctionnel des nerfs de la peau, produisant des démangeaisons et ne dépendant pas de lésions prémonitoires appréciables. Ce prurit est sans lésions en dehors de celles de grattage.

On le retrouve surtout au niveau de l'abdomen et des extrémités, mais il peut aussi atteindre le visage. Il est plus intense le soir et la nuit, pouvant entraîner de l'insomnie. Il est fréquent lors des périodes chaudes.

Lors de l'apparition d'un prurit, il faut vérifier que celui-ci ne soit pas causé par une allergie (tissus, cosmétique, teinture, lessive).

Leur traitement principal est du ressort de l'hygiène de vie et de l'alimentation :

- supprimer les savons acides (les remplacer par des préparations à base d'acide lactique, du type Lactacyd®, Septivon®, Hydralin®...), les produits de toilette irritants, les détergents trop violents pour le linge,
- supprimer le linge en matière Nylon, en particulier les chemises de nuit en matière synthétique, les collants.
- supprimer tous les excitants : café, thé, épices...

Le pharmacien pourra compléter ses conseils en proposant à la femme enceinte deux types de plantes :

- **plantes à mucilages**

Guimauve *Althaea officinalis*, famille des Malvacées

Mauve *Malva sylvestris*, famille des Malvacées

Tilleul *Tilia sylvestris*, famille des Tilliacées

- **plantes calmantes**

Calendula *Calendula officinalis*, famille des Astéracées

Matricaire *Matricaria recutita*, famille des Astéracées

Pensée sauvage *Viola tricolor*, famille des Violacées
Tilleul *Tilia europaea*, famille des Tiliacées

Calendula

***Calendula officinalis* Famille des Astéracées**



figure 25 : calendula (34)

Noms communs : Souci officinal, souci des jardins (4)

Origine : (34)

Originnaire d'Europe méridionale, le souci est depuis longtemps cultivé sous tous les climats tempérés. C'est une annuelle peu exigeante en matière de sol.

Botanique : (4)

Plante herbacée ornementale, aromatique, annuelle ou bisannuelle, de 30 à 50 cm, à tige rameuse, velue, possédant des feuilles alternes larges et lancéolées. Les inflorescences, groupées en capitules terminaux de 4 à 7 cm de largeur, composées de nombreuses fleurs ligulées et tubulaires jaune orangé, suivent la courbe solaire au cours de la journée et s'épanouissent pendant toute l'année.

Historique : (34)

Les usages culinaires, médicaux et cosmétiques du souci étaient déjà connus des vieilles cultures indiennes et arabes ainsi que des Grecs. Autrefois, on tirait des fleurs une teinture jaune pour les textiles. On l'appelait le «safran du pauvre». Les fleurs étaient employées en cuisine pour ajouter de la couleur et du goût à certains plats.

On cultive la plante dans les jardins d'Europe depuis le XII^e siècle. On l'utilisait pour déclencher les menstruations, pour favoriser la sudation en cas de fièvre et pour traiter les ictères. Au XIX^e siècle, les Eclectiques, un groupe de médecins américains qui utilisaient les plantes en jonction avec les médicaments officiels, employaient le souci pour traiter les ulcères d'estomac, les troubles du foie, la conjonctivite et les lésions cutanées superficielles.

Parties utilisées : Les fleurs, entièrement épanouies, détachées du réceptacle et séchées, entières ou coupées. (4)

Composition : (4,15)

☛ Huiles essentielles (0,2 à 0,3 %) surtout composées de sesquiterpènes dont l' α -cadinol est le constituant majeur (25 %) et plus de 60 autres composés identifiés.

☛ Saponosides triterpéniques (2 à 10 %)

☛ Flavonoïdes (0,3 à 0,8 %) dont :

3-O-glucoside d'isorhamnétol

3-O-néohespéridoside d'isorhamnétol

3-O-2,rhamnosyl-rutinoside

Ainsi que les 3 génines correspondantes

☛ Coumarines : scopolétol, ombelliférone, esculétol

☛ Autres : polysaccharides solubles dans l'eau...

Activités pharmacologiques : (34)

La commission E, l'ESCOP et L'OMS reconnaissent l'usage externe du souci pour traiter les inflammations de la muqueuse buccale et du pharynx (en application locale au niveau buccal et pharyngé) ainsi que pour soigner les blessures cutanées qui guérissent mal, notamment les ulcères variqueux.

Des résultats d'études menées sur des rats au début des années 1980 indiquaient qu'un extrait de souci avait amélioré de façon mesurable la guérison de blessures cutanées et qu'un onguent composé à 5 % de souci accélérerait l'épithélisation.

En 1994, des chercheurs italiens ont étudié le rôle que jouent certaines substances de la plante (les triterpénoïdes) dans l'effet anti-inflammatoire local observé en clinique. En 2001, des chercheurs italiens menant une étude auprès de femmes ayant subi une césarienne observaient qu'une huile à base de millepertuis et de *calendula arvensis* (un proche parent du souci officinal auquel on attribue généralement les mêmes vertus) améliorait la guérison des plaies chirurgicales. Les résultats d'un essai comparatif ouvert (les patients savaient quel traitement ils recevaient) mené en Serbie auprès de 34 patients souffrant d'ulcères variqueux (causés par des varices) indiquent qu'un onguent à base de souci est plus efficace qu'une solution saline pour enrayer l'ulcération.

Inflammation gastrique : Au cours d'essais cliniques non contrôlés menés en 1981 en Bulgarie, 24 patients souffrant de colite chronique ont vu leurs douleurs disparaître grâce à une préparation à base de pissenlit, de millepertuis, de mélisse, de souci et de fenouil. Et 116 patients souffrant d'ulcère duodénal ou de gastro-duodénite (inflammation de l'estomac et du duodénum) ont été soulagés par une préparation contenant du souci et de la consoude.

En 2001, au cours d'une étude sur des rats et des souris, des chercheurs japonais ont constaté que certains composés d'un extrait de souci possédaient une activité hypoglycémiant, mais aussi un effet protecteur sur l'estomac.

Indications : (4,15,34)

Selon les cahiers de l'Agence le souci est traditionnellement utilisé en usage local pour « le traitement des petites plaies après lavage abondant et élimination des souillures / comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques, comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes / en cas d'érythèmes fessiers / en cas d'irritation ou de gêne oculaire (atmosphère enfumée, effort visuel soutenu, bains de mer ou de piscine) / comme antalgique dans les affections de la cavité buccale et/ou du pharynx».

Nous retiendrons les indications suivantes :

- ☛ Prurit ;
- ☛ Plaies, ulcères variqueux, infections cutanées ;
- ☛ Anti-inflammatoire des muqueuses buccales et pharyngées ;
- ☛ Brûlures ;
- ☛ Conjonctivite ;

Modes d'emploi : (4,34)

- ☛ Usage externe : 2 poignées par litre. Faire bouillir 10 min. En bains ou compresses pour plaies, brûlures, impétigo, prurit, furoncles, acné...
- ☛ Infusion : faire infuser 1 g de drogue par tasse.
- ☛ Teinture mère : 2 cuillères à café pour un bol d'eau (en compresse)
- ☛ Pommade au calendula.

- ☛ Pâte avec :
- Teinture de souci 5g
 - Oxyde de zinc
 - Lanoline
 - Vaseline aa 10 g

- ☛ Les fleurs seront ajoutées avec avantage dans les plats de crudités.

Avis du pharmacien :

Le calendula sera utilisé par voie externe pour calmer les prurits. On pourra proposer à la femme enceinte de réaliser des bains de la zone souffrant de prurit.

Le pharmacien précisera que la voie interne est à éviter du fait de son hépatotoxicité surtout chez la femme enceinte.

Tilleul

Tilia europaea Famille des Tiliacées



figure 26 : tilleul, fleurs, feuilles (35)

Noms communs : Tilleul sauvage, tilleul des bois ou sylvestre, tilleul mâle (4)

Origine : (4)

Endémique et cultivé dans toute l'Europe, le tilleul à petites feuilles est le plus commun en France (sud-est, Pyrénées, Bretagne). La drogue provient de France, mais aussi en partie de Chine et de pays balkaniques et de Turquie. L'existence de très nombreux hybrides, voire de sous-espèce, complique la classification botanique ... et l'identification !

Botanique : (4)

Le tilleul est un bel arbre atteignant 30 m de hauteur, dont la cime est très rameuse et dont les branches inférieures s'étalent presque horizontalement. Les feuilles cordiformes à la base, entières, sont glabres à bord dentelé et deviennent pointues au sommet. La face inférieure possède à la base des nervures, surtout dans l'angle de la nervure médiane, de petites touffes de poils roux. Le limbe est rigide, vert à la partie supérieure et glauque sur la face inférieure. Les fleurs jaune verdâtre, aromatiques, de type 5 et rassemblées à l'extrémité d'un long pédoncule, naissent à l'aisselle des feuilles.

Elles présentent de nombreuses étamines, un ovaire pubescent relativement gros, et sont groupées en cymes par 5 à 10. Le fruit est une capsule indéhiscente arrondie.

Historique : (35)

Depuis l'Antiquité les vertus curatives du tilleul sont bien connues. Les grecs Théophraste et Dioscoride en parlent longuement dans leurs traités médicaux, ainsi que Pline, à l'époque romaine, puis Mathioli, au XVI^{ème} siècle, jusqu'au XIX^{ème} siècle où l'usage médicinal du tilleul connut son heure de gloire, car il était alors prescrit par les herboristes pour soigner nombre d'affections.

Parties utilisables : On utilise les inflorescences entières séchées (4)

Composition : (4,15)

- Flavonoïdes (environ 1%)
- Hétérosides du quercétol
- Hétérosides du kaempférol
- Mucilages (environ 10%) principalement constitués d'arabinogalactanes
- Tanins (environ 20%)
- Huile essentielle (0,02 à 0,1%) principalement constituée de monoterpènes (linalol, géraniol, thymol...)
- Autres : leucoanthocyanidines, acide caféïque, chlorogénique

Activités pharmacologiques : (4,15)

La présence des mucilages est responsable des propriétés émollientes.

L'effet sédatif et hypnotique léger est en liaison avec la présence de principes aromatiques. En effet chez la souris, l'inhalation d'huiles essentielles provoque une diminution de la mobilité d'environ 40 %. Le linalol, le géraniol et l'alcool benzylique, mais aussi le farnésol, sont impliqués.

Indications : (4,35)

Selon les cahiers de l'Agence, le tilleul est traditionnellement utilisé en usage externe « dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants (troubles mineurs du sommeil) », en usage local « dans le traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques, comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes »

On retiendra comme indications :

- ☛ Prurit et inflammations cutanées.
- ☛ Troubles mineurs du sommeil ;
- ☛ Adoucissant dans les irritations de la gorge ;
- ☛ Bronchites ;
- ☛ Toux ;

Modes d'emploi : (4,15,35)

- ☛ Infusion : Boire 1 à 2 fois par jour une tasse d'infusion préparée ainsi : verser environ 150 ml d'eau bouillante sur une cuillerée à café (environ 1,8 g) de fleurs de tilleul ou sur la quantité équivalente placée dans un ou plusieurs sachets et filtrer après 10 à 15 minutes.
- ☛ Hydrolat : à volonté
- ☛ Extrait fluide : 10 à 20 g par jour
- ☛ Usage externe : en lotion

Avis du pharmacien :

Le tilleul pourra être utilisé dans deux indications différentes :

- **par voie externe, dans le prurit**
- **par voie interne, dans les troubles du sommeil**

7- Les troubles nerveux

71- Fatigue (2)

La grossesse est un état physique particulier de transformation du corps dont la durée est limitée, de même que la croissance chez l'enfant. C'est le processus lui-même qui est fatigant : l'augmentation du débit veineux et du rythme cardiaque, le surcroît de travail des reins, la plus grande consommation d'oxygène... Les réserves de l'organisme sont réquisitionnées, le besoins de sommeil est plus grand. Parfois la fatigue peut être liée au stress ou à la déprime ou à d'autres facteurs favorisants : travail dur et astreignant, d'autres enfants à charge, temps de transport long...

Il faut penser également à des carences en vitamines et surtout en fer. Il faudra vérifier qu'il n'y a pas de véritable anémie.

Conseils du pharmacien :

- se reposer le plus souvent possible,
- éviter les efforts intenses (charges lourdes, escaliers),
- se mettre à l'abri du stress,
- faire des petites promenades à l'air frais,
- avoir une alimentation riche en vitamine,
- éviter les grands trajets en voiture.

Il pourra aussi aider la femme enceinte avec des plantes :(riche en vitamines)

- Ortie *Urtica dioica*, famille des Urticacées
- Cassis *Ribes nigrum*, famille des Saxifragacées

72- Trouble du sommeil (2)

En début de grossesse, du fait de l'imprégnation hormonale, de nombreuses femmes sont prises d'envies impératives de dormir – c'est d'ailleurs un bon signe de grossesse. Le sommeil leur tombe dessus, et il est très difficile de lutter. Au bout de 3 mois, ces accès de somnolence disparaissent.

En fin de grossesse, à l'inverse, la plupart des femmes souffrent d'insomnie. Différentes causes peuvent l'expliquer : l'anxiété due à l'accouchement, la position de confort difficile à trouver, les mouvements du bébé. Certaines sont même insomniaques à l'approche du terme.

Les conseils du pharmacien :

- quand le ventre est trop proéminent, il faut se coucher sur le côté gauche et caler un oreiller sous la jambe droite,
- se coucher dès les premiers signes de fatigue,
- quand l'endormissement ne vient pas, se relever et lire,
- éviter les excitants (café et tabac, coca, chocolat, y compris l'environnement tabagique),
- manger un repas léger le soir, plusieurs heures avant le coucher, au calme pour avoir le temps de digérer,
- boire un verre de lait chaud ou une tisane avant de se coucher,
- prendre une douche ou un bain frais pour abaisser la température corporelle afin de favoriser l'endormissement,
- aérer la chambre le soir,
- éviter les efforts physiques le soir,
- toujours discuter et parler de ses angoisses

Pour le traitement de ces troubles, le pharmacien d'officine va privilégier la phytothérapie :

- Passiflore *Passiflora incarnata*, famille des Passifloracées
- Mélilot *Melilotus officinalis*, famille des Fabacées

- Tilleul *Tilia europaea*, famille des Tiliacées

Passiflore

***Passiflora incarnata* L. Famille des Passifloracées**



figure 20 : fleur de Passiflore (28)

Noms communs : Fleur de la passion, grenadine (28)

Origine : (28)

Plante grimpante originaire des régions tropicales et subtropicales des Amériques. On la cultive en Europe, en Amérique du Nord et en Asie. Elle a colonisé de nombreuses régions méridionales de la planète.

Botanique : (11)

La passiflore est une plante vivace, sarmenteuse grimpante (munie de vrilles). La tige ligneuse et creuse porte des feuilles alternées à trois lobes. Les fleurs solitaires de grande taille ont cinq sépales incurvés, une corolle blanche ornée en dedans d'une couronne de filaments pourpres, cinq étamines orangées et un pistil terminé par trois branches stigmatiques

globuleuses. On récolte les parties aériennes au moment de la floraison ou au début de la formation des fruits. Le fruit a la taille et la couleur d'un abricot.

Historique : (28)

Les explorateurs espagnols ont découvert la passiflore au Pérou en 1569, mais les Aztèques connaissaient déjà ses propriétés. Les amérindiens du sud des Etats-Unis l'utilisaient abondamment, tant en cuisine que pour traiter certains maux. Les fruits, ovoïdes, charnus et de couleur orange à maturité, sont rafraîchissants et riches en vitamine C.

Au XVII^e siècle, les Espagnols ont introduit la plante en Europe où elle fut rapidement adoptée et intégrée à la pharmacopée mondiale. La passiflore entre dans la composition de préparations médicamenteuses qu'on trouve, encore aujourd'hui, dans plusieurs pays européens.

Elle a été baptisée fleur de la passion par les jésuites qui trouvaient dans cette fleur une analogie avec les instruments de la Passion du Christ : la couronne d'épines était figurée par la double couronne de filaments pourpres, les 3 clous par les trois stigmates, le marteau par les étamines. Les 5 étamines sont aussi associées aux 5 plaies du Christ.

Parties utilisables : Les parties aériennes (11)

Composition : (11)

☛ Des alcaloïdes indoliques : ils sont en faible quantité (0,03%) et dérivent de l'harmane. Ce sont : l'harmane, l'harmol et l'harmine.

☛ Des flavonoïdes : teneur de l'ordre de 2,5 %. Ce sont essentiellement des C-glycosylflavones avec :

- le 6-C- β -D glucosyl apigénol (isovitexine) ;
- le 6-C- β -D glucosyl lutéolol (iso-orientine) ;
- le di-C-glucosyl 6,8-apigénol (vicénine 2)
- le di-C-glucosyl 6,8-lutéolol (lucénine 2) ;
- O-glucosyl de C-glycosyl : le glucosyl-2" de l'isovitexine et le glucosyl-2" de l'isoorientine

☛ Du maltol et de l'éthylmaltol présents en faible quantité (0,05%).

☛ Deux autres composés actifs, l'un lipophile, l'autre très polaire, n'ont pas encore été identifiés.

Activités pharmacologiques : (11,28)

La commission E et l'ESCOP reconnaissent l'usage de la passiflore pour soulager la nervosité, l'agitation et l'irritabilité. Des études sur les animaux ont permis d'observer que la plante a un effet anxiolytique (tranquillisant), mais jusqu'à récemment, les essais cliniques avaient surtout été menés sur des préparations renfermant d'autres plantes en plus de la passiflore, notamment de la valériane, une autre plante aux propriétés sédatives.

Une étude publiée en 2001 a été effectuée en Iran auprès de 36 sujets souffrant d'anxiété généralisée. Ces derniers ont reçu soit de la passiflore sous forme d'extrait liquide et des comprimés placebo, soit un placebo liquide et des comprimés d'oxazépam, un anxiolytique classique (famille des benzodiazépines). Les deux traitements ont été également

efficaces pour contrer l'anxiété, mais les patients prenant de la passiflore ont pu plus facilement poursuivre leurs activités.

Bien que la composition chimique de la passiflore soit bien connue, on n'a pas encore déterminé avec certitude les constituants responsables de ses propriétés tranquillisantes. La plante contient différentes substances susceptibles d'avoir ce type d'effet : alcaloïdes indoliques, flavonoïdes et glucosides. Selon Jean-Yves Dionne, pharmacien, il est fort probable que la synergie entre ces différents composés actifs explique l'efficacité de la passiflore, car chacun d'entre eux est présent en quantité insuffisante pour expliquer les effets de cette plante.(Mediscoop)

Des essais chez l'animal ont montré une action sédative sur le système nerveux central et une action anxiolytique. On notera une inhibition de la motilité chez la souris. L'extrait diminue l'activité exploratrice chez la souris (effet sédatif) et augmente le choix de passer dans la cage éclairée plutôt que dans la cage sombre (effet anxiolytique).

Des essais ont montré aussi que la passiflore présentait des propriétés antispasmodiques.

Indications : (11,28)

Selon les cahiers de l'Agence, la passiflore est traditionnellement utilisée par voie orale «dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil» et «dans les troubles de l'érythisme cardiaque de l'adulte (cœur sain)».

On retiendra les indications suivantes :

- ☛ Dans l'anxiété : la passiflore a une activité de type anxiolytique. Elle prépare l'endormissement en diminuant la nervosité et l'angoisse ;
- ☛ Dans l'insomnie : la passiflore provoque un sommeil proche du sommeil physiologique, prolongé et sans effets secondaires désagréables. Elle est indiquée chez une personne hyperactive, stressée, dont l'endormissement est difficile ; également en cas de sommeil superficiel et agité ;
- ☛ Dans les troubles digestifs : pour leurs effets antispasmodiques ;
- ☛ Dans les tachycardies émotives : elle a une action sédative cardiaque ;
- ☛ Dans le sevrage aux hypnotiques classiques : l'administration de passiflore permet de diminuer progressivement la posologie de ces hypnotiques ;
- ☛ Dans les troubles du comportement chez l'enfant de plus de 6 ans : agité, nerveux, hyperactif ;

Modes d'emploi : (11,28)

- ☛ Tisanes : Laisser infuser 10 à 15 g/l pendant 10 min, filtrer. Prendre 500 ml par jour, à répartir en 3 fois, midi, soir et avant de se coucher.
- ☛ Teinture : 20 à 30 gouttes, à répartir en 3 fois dont une avant de se coucher.
- ☛ Macérat glyciné de plante fraîche : 3 cuillères à café par jour dont une avant de se coucher.
- ☛ Suspension intégrale de plante fraîche : une mesure de 2,5 ml, 3 fois par jour dont une avant de se coucher, à diluer dans un verre d'eau.
- ☛ Poudre totale cryobroyée : dans l'insomnie, 2 gélules avant le dîner puis 2 au coucher. En cas de nervosité : 1 gélule au moment des repas, matin, midi et soir.

☉ Extrait sec : 1 gélule, matin, midi et soir avec un verre d'eau.

Avis du pharmacien :

La passiflore est une plante qui lutte contre l'anxiété et l'insomnie. Elle permettra de diminuer les tensions physiques et de permettre à la femme enceinte de se relaxer.

C'est une plante très intéressante pour la femme enceinte du fait que les médicaments utilisés habituellement pour l'anxiété et l'insomnie sont contre-indiqués chez elle. Un autre avantage est que la passiflore ne provoque ni dépendance, ni accoutumance et pourra donc être utilisée sur du long terme sans besoins de sevrage à l'arrêt.

CONCLUSION

La médecine par les plantes est la plus ancienne qui soit. Elle connaît un regain de faveur depuis quelques années, dans un courant de lassitude vis-à-vis des médicaments supposés trop «forts» de la médecine contemporaine. Il ne faut pourtant pas oublier que, si la médecine par les plantes est efficace, c'est bien parce que celles-ci contiennent de véritables principes actifs, qui même s'ils sont naturels et non synthétiques, non chimiques, peuvent tout autant être toxiques s'ils ne sont pas utilisés à bon escient. De nombreuses plantes d'ailleurs entrent dans la composition de médicaments de pharmacie classique. Bien prescrites, à des doses justes, par des médecins ou pharmaciens qui les connaissent, les plantes peuvent, sous forme de tisanes, d'essences ou d'huiles essentielles (aromathérapie), d'alcoolats, d'hydrolats ou de gélules, être tout à fait bénéfiques sans les effets secondaires que provoquent parfois des médicaments de synthèse. Leur apport pour le traitement de troubles fonctionnels est souvent bénéfique. Elles doivent être manipulées avec précaution, puisqu'on les considère comme des médicaments, et cultivées dans de bonnes conditions.

Si la phytothérapie est une alternative efficace à la médecine traditionnelle pour traiter les petits maux de la grossesse. Le pharmacien d'officine a un rôle important dans l'utilisation et le conseil des plantes chez la femme enceinte. Il doit conseiller des plantes sans risque pour la femme enceinte et son fœtus en fonction des symptômes qu'elles décrivent. Les plantes décrites dans cet exposé peuvent être utilisées sans soucis chez la femme enceinte en respectant bien les conseils d'utilisation.

Bibliographie

- 1- L'ABC des plantes**
Guide pratique de la phytothérapie
Editions ROMART – Août 1999
- 2- Maïté Jacquet et Mathilde Nobécourt**
Une année dans la vie d'une femme
Edition Albin Michel – Mars 1999
- 3- La santé par les plantes**
Précis de phytothérapie
Edition Alpen
- 4- Max Wichtl et Robert Anton**
Plantes thérapeutiques
Ed TEC & TOC/EM inter 1999
- 5- André Bitsas et Pascal Debauche**
Huiles essentielles et femmes enceintes ou allaitantes
Raffa'sblog, le grand ménage : <http://raffa.over-blog.com/>
- 6- Jean Raynaud**
Prescription et conseil en aromathérapie
Paris : Ed TEC & DOC/EM inter/ Lavoisier Mai 2006
- 11- Jean Raynaud**
Prescription et conseil en phytothérapie
Paris : ED TEC& DOC/EM inter/Lavoisier Mars 2005
- 15- Joanne Barnes Linda A Anderson and J David Phillipson**
Herbal Medicines Second edition
Php (pharmaceutical press) London-Chicago 2002

22- Joël Raynaud

La flore du pharmacien

Paris : Ed TEC & DOC/EM inter/Lavoisier Janvier 2002

31- Eberhard Teuscher, Robert Anton et Annelise Lobstein

Plantes aromatiques

Ed TEC & DOC Mars 2005

Sites internet

7- www.massagecafé.com/huile-de-massage-citron.php

8- FR/conseils/datas/aroma/citrus.htm

9- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=mélisse_ps_sommaire

10- Créapharma.Ch/mélisse.htm

12- Créapharma.Ch/gentianejaune.htm

13- www.auvergne.chambagri.fr/pages/rubsav/aboire/gentia.htm

14- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=chardonmarie_ps_sommaire

16- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=matricaire_ps_sommaire

17- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=psyllium_ps_sommaire

18- Créapharma.Ch/lamauve.htm

19- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=pissenlit_pssommaire

20- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=radis_ps_sommaire

21- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=gingko_biloba_ps_sommaire

23- www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=hamamelis_ps_sommaire

- 24- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=vignero
uge_ps_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=vignero
uge_ps_sommaire)
- 25- www.luontoportti/suomi/fr/kukkakasvit/penséesauvage
- 26- www.01santé.com/xoops/modiles/icontent/index.php?page=646
- 27- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=prêled
eschamps_ps-sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=prêled
eschamps_ps-sommaire)
- 28- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=passiflo
re_ps_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=passiflo
re_ps_sommaire)
- 29- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=saulebl
anc_ps_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=saulebl
anc_ps_sommaire)
- 30- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=olivier_
ps_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=olivier_
ps_sommaire)
- 32- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=ortie_p
s_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=ortie_p
s_sommaire)
- 33- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=bambo
u_sp_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=bambo
u_sp_sommaire)
- 34- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=souci_s
p_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=souci_s
p_sommaire)
- 35- [www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=tilleul_s
p_sommaire](http://www.passeportsanté.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspxdoc=tilleul_s
p_sommaire)
- 36- www.europhyto.com
- 37- www.univers-nature.com/pissenlit
- 38- www.missouriplants.com
- 39- www.01sante.com
- 40- www.creapharma.com
- 41- [leloup creusois.blogspot.fr](http://leloupcreusois.blogspot.fr)
- 42- www.nature-planete.fr
- 43- île-de-la-rénion.info/photos/bambou

LISTE DES PLANTES CITEES PAR ORDRE ALPHABETIQUE EN FRANÇAIS

Bambou <i>Bambusa arundinacea</i> 112	Orthosiphon <i>Orthosiphon stamineus</i> 78
Calendula <i>Calendula officinalis</i> 116	Ortie dioïque <i>Urtica dioïca</i> L. 106
Cassis <i>Ribes nigrum</i> 85	Passiflore <i>Passiflora incarnata</i> L. 124
Chardon Marie <i>Silybum marianum</i> 33	Pensée sauvage <i>Viola tricolor</i> 74
Citronnier <i>Citrus limonum</i> 22	Piloselle <i>Hieracium pilosella</i> L. 81
Gentiane jaune <i>Gentiana lutea</i> 29	Pissenlit <i>Taraxacum officinalis</i> 50
Gingko biloba <i>Gingko biloba</i> 59	Prêle des champs <i>Equisetum arvense</i> 88
Hamamélis <i>Hamamelis virginina</i> 63	Psyllium <i>Plantago ovata</i> 44
Matricaire <i>Chamomilla recutita</i> 38	Radis noir <i>Raphanus sativus</i> var <i>niger</i> 54
Mauve <i>Malva sylvestris</i> 47	Reine des prés <i>Filipendula ulmaria</i> L. 91
Mélilot <i>Melilotus officinalis</i> L. 66	Saule blanc <i>Salix alba</i> 97
Mélisse <i>Mélissa officinalis</i> 25	Tilleul <i>Tilia europaea</i> 119
Olivier <i>Olea europaea</i> 103	Vigne rouge <i>Vitis vinifera</i> 69

LISTE DES PLANTES CITEES PAR ORDRE ALPHABETIQUE EN LATIN

<i>Bambusa arundinacea</i> Bambou 112	<i>Olea europaea</i> Olivier 103
<i>Calendula officinalis</i> Calendula 116	<i>Orthosiphon stamineus</i> Orthosiphon 78
<i>Chamomilla recutita</i> Matricaire 38	<i>Passiflora incarnata</i> L. Passiflore 124
<i>Citrus limonum</i> Citronnier 22	<i>Plantago ovata</i> Psyllium 44
<i>Equisetum arvense</i> Prêle des champs 88	<i>Raphanus sativus var niger</i> Radis noir 54
<i>Filipendula ulmaria</i> L. Reine des prés 91	<i>Ribes nigrum</i> Cassis 85
<i>Gentiana lutea</i> Gentiane jaune 29	<i>Salix alba</i> Saule blanc 97
<i>Ginkgo biloba</i> Ginkgo biloba 59	<i>Silybum marianum</i> Chardon Marie 33
<i>Hamamelis virginiana</i> Hamamélis 63	<i>Taraxacum officinalis</i> Pissenlit 50
<i>Hieracium pilosella</i> L. Piloselle 81	<i>Tilia europaea</i> Tilleul 119
<i>Malva sylvestris</i> Mauve 47	<i>Urtica dioica</i> L. Ortie dioïque 106
<i>Melilotus officinalis</i> . L. Mélilot 66	<i>Viola tricolor</i> Pensée sauvage 74
<i>Mélissa officinalis</i> Mélisse 25	<i>Vitis vinifera</i> Vigne rouge 69

Nom – Prénoms : DEAU Elodie, Claudia, Michelle

Titre de la thèse : Place de la phytothérapie et de l'aromathérapie dans la prise en charge de la femme enceinte à l'officine.

Résumé de la thèse :

La phytothérapie est une thérapeutique de plus en plus demandée à l'officine pour le traitement des différents troubles de la femme enceinte.

Certaines plantes peuvent être utilisées chez la femme enceinte sans risque pour elle et son fœtus. Mais cette utilisation doit se faire selon de bonnes recommandations. La femme enceinte doit comprendre que la phytothérapie ne peut être utilisée sans connaissances approfondies et doit toujours se renseigner auprès d'un professionnel de santé.

Face à une demande croissante vis-à-vis de la phytothérapie, le pharmacien d'officine doit posséder des connaissances précises concernant les modalités d'utilisation des plantes.

MOTS CLES : PHYTOTHERAPIE
FEMME ENCEINTE

AROMATHERAPIE
GROSSESSE

Adresse de l'auteur : Le bois Marie 85440 Talmont saint Hilaire