La phytothérapie ou la vertu des simples

Autor(en): **Hilfiker, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **La Croix-Rouge suisse**

Band (Jahr): **61 (1952)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-555910

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

plus. Ce n'est pas la radio ni la télévision qui rendent nerveux et qui diminuent l'attention: c'est le rythme général de la vie, avec ses bruits, ses difficultés, ses surcharges, ses sollicitations, ses soucis, ses contradictions, ses monstrueux illogismes qui rongent la trame de l'existence des jeunes comme des plus âgés. Les auteurs de mauvais films, de mauvais journaux, de mauvaises émissions de radio, de mauvais théâtre dramatique, tous peuvent être placés au banc des accusés par les éducateurs et par les parents.

La télévision, à mon avis, n'ajoutera rien au tableau qui puisse nous effrayer sauf si, d'une part, les parents sont déraisonnables quant à son emploi, sauf si d'autre part, elle est confiée à des mains inexpertes.

PLANTES MÉDICINALES

LA PHYTOTHÉRAPIE OU LA VERTU DES SIMPLES

ROLAND HILFIKER

Le temps est révolu depuis longtemps où la mère de famille soignait elle-même toutes les maladies courantes avec les plantes qu'elle cultivait dans un coin de son jardin ou avec celles qu'elle récoltait durant les chaudes journées de l'été et qu'elle conservait soigneusement dans son «armoire aux herbes», meuble que l'on trouvait dans toute demeure qui se respectait.

La médecine moderne fait à l'heure actuelle bon marché des simples de nos grand-mères et ceux qui se soignent à l'aide de plantes médicinales sont assimilés sans plus à de vieilles lunes. Cependant la médecine fait appel au règne végétal comme source importante de principes actifs que l'homme et son industrie n'ont pas encore pu synthétiser, prouvant ainsi l'importance des plantes médicinales.

Mais, si la médecine officielle abandonne de plus en plus l'usage des tisanes, la médecine populaire en fait encore un usage abondant et l'on peut souligner le succès de tel curé-herboriste pour ne citer que le plus populaire chez nous des herboristes modernes.

L'utilisation des plantes en tant que matière première dans l'industrie pharmaceutique n'a pas été sans poser une série d'importants problèmes. En principe on s'efforce d'extraire des plantes un principe actif pur et chimiquement défini avec lequel on prépare une spécialité pharmaceutique. Chacun connaît les remarquables travaux de notre compatriote Stoll de Bâle, qui a extrait de plantes telles que la digitale, la scille, l'ail et l'ergot de seigle des produits qui ont permis à la médecine de disposer de spécialités nouvelles et importantes. On s'est alors demandé si l'extraction et la purification devaient être poussées jusque dans leur dernière limite ou au contraire s'il fallait s'arrêter en cours de route de façon à obtenir le principe actif lié à une partie de son support biologique, un sucre par exemple dans le cas d'un glucoside. On a reconnu dans la plupart des cas que le produit pur était généralement moins actif tel quel que lié à son sucre. Ceci a donc mis en évidence un fait qui souligne toute l'importance de la phytothérapie, c'est que l'on a presque toujours avantage à s'adresser à un produit biologique, le principe actif immédiat tel qu'on le trouve dans la plante, et non à un produit chimique pur, résultat de purifications nombreuses.

De l'usage familial des simples

Il n'entre pas dans le cadre de cet article d'envisager l'utilisation industrielle des plantes mais bien d'étudier leur usage ménager en tant que médicaments.

Une remarque importante s'impose a priori: il faut, lorsque l'on veut traiter une maladie par les plantes, agir avec une certaine prudence. En particulier toute maladie grave devra être traitée par le médecin. On ne traitera par la phytothérapie que les maladies bénignes et facilement guérissables sans les secours de l'art médical.

Celui donc qui veut acquérir des tisanes ou des herbages s'adresse à son pharmacien ou à un herboriste qui sont à même de lui fournir des produits d'excellente qualité à des prix généralement très abordables. Il peut être intéressant pour ceux qui habitent la campagne ou pour ceux qui s'y promènent le dimanche de cultiver ou de récolter eux-mêmes des plantes médicinales. Voici à leur intention quelques généralités à ce sujet. Nous ne saurions trop recommander à ceux qui désirent se documenter plus spécialement dans ce domaine d'acquérir l'excellent petit ouvrage du professeur Flück: «Nos Plantes Médicinales» [1] dans lequel ce problème est abordé avec beaucoup de pertinence.

[1] Payot, éd.

Récolte des plantes médicinales

En principe, celui qui s'adonne à la recherche des plantes médicinales doit limiter sa récolte à des plantes qu'il connaît et ne récolter que peu d'espèces différentes à la fois. Il doit s'abstenir de récolter des plantes toxiques ainsi que les espèces rares. En ce qui concerne le moment de la récolte, il varie d'une plante à l'autre et il est impossible de donner une époque se prêtant à la cueillette des plantes médicinales en général. On peut cependant dire d'une façon générale qu'on récolte les feuilles avant la floraison et les herbes (plante entière) pendant la floraison. Quant aux drogues dont on utilise la racine, c'est en automne qu'on les récoltera de préférence. Il est recommandé d'opérer par temps sec et de ne pas récolter des plantes humides de rosée.

Jardin de plantes médicinales. Les plantes sont cueillies sous la surveillance d'un médecin. Au devant, à droite et à gauche, des racines de mandragore à figure humaine. D'après un «Hortus Sanitatis» anversois de 1553. — Cliché aimablement prêté par la Revue Ciba.

Séchage et conservation des plantes médicinales

Lorsque l'on parle de tisane c'est le plus souvent à des plantes sèches que l'on fait allusion, or une plante sèche ne présente plus les qualités de la plante fraîche: c'est un cadavre. Pour bien faire on devrait utiliser la plante fraîche mais dans la plupart des cas c'est impossible. On a préconisé divers procédés permettant de conserver les qualités de la plante fraîche: la stabilisation, l'extraction sous forme d'alcoolature ou d'extrait mais ces opérations ne sont réalisables que par l'industrie. Reste donc la dessication malgré ses inconvénients comme seul système réalisable à la maison. On utilisera le plus souvent le soleil comme source de chaleur en évitant l'exposition directe de la drogue au rayonnement solaire. En aucun cas il ne faut utiliser un four pour sécher des plantes, cette chaleur est trop violente et altère les principes actifs. Les plantes dont le principe actif est une essence comme le thym, la menthe, la mélisse, la sauge et le romarin ne doivent pas être exposées à une température dépassant 35 °. Pour les autres plantes on utilisera des températures entre 25 et 60 °.

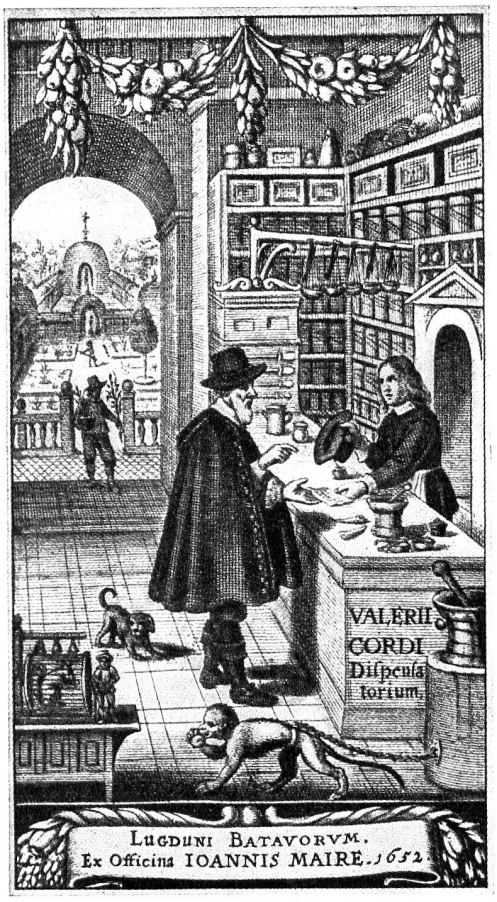
L'idéal est de posséder un grenier bien aéré et sec dans lequel on disposera les plantes en couche mince sur des claies. Ce séchage doit se faire le plus vite possible après la récolte. Pour conserver les plantes ainsi séchées, on utilisera de préférence des boîtes métalliques hermétiquement fermées les protégeant à la fois contre les insectes et l'humidité.

Utilisation des plantes médicinales

On utilise principalement les plantes médicinales sous forme de tisanes. Au lieu d'utiliser les plantes sous forme de drogues coupées comme c'est le cas en général, il serait préférable de les utiliser sous forme de poudre, ce qui assure une meilleure extraction.

On distingue des tisanes par infusion et des tisanes par décoction. L'infusion est le processus employé dans la plupart des cas sauf dans le cas des racines, rhizomes et écorces, pour lesquels on utilisera de préférence la décoction.

Pour faire une infusion, on verse de l'eau



Pharmacie du XVIIe siècle. Au fond un jardin botanique. (Cliché de la Revue Ciba.)

bouillante sur la tisane et on laisse tirer une dizaine de minutes; on peut aussi verser de l'eau froide sur la drogue, porter à ébullition une ou deux minutes puis laisser tirer. La décoction s'opère de façon analogue à ce dernier procédé mais on maintient l'ébullition dix à quinze minutes et laisse tirer comme précédemment. Des recherches récentes ont abouti à un mode opératoire légèrement différent qui consiste à humecter préalablement la drogue avec de l'eau froide afin d'assurer un gonflement des cellules grâce auquel l'extraction se fait d'une façon plus complète. Ce procédé est celui qui a été adopté dans l'édition actuelle de la Pharmacopée Helvétique.

Thés et tisanes, ou l'agréable et l'utile

A côté de leur utilité médicale, les tisanes constituent des boissons agréables dont certaines peuvent remplacer le thé ordinaire. Pendant les dernières guerres on avait mis au point, en Allemagne, un «Ersatz» de thé qui reproduisait à s'y méprendre, l'arôme du thé véritable. Il s'agissait d'un mélange à parties égales de feuilles de ronce, de feuilles de framboise et de feuilles de fraisier. Ce mélange peut donc être utilisé par ceux que le thé ordinaire incommode et on peut lui adjoindre un peu de tilleul et de menthe pour le parfumer. On peut aussi recommander un mélange à parties égales de tilleul, de serpolet et de menthe. Ces «thés» n'ont pas d'effet médicinal mais sont simplement destinés à servir de boisson d'agrément.

A part leur utilisation en tant que tisanes, les plantes peuvent servir à confectionner des cataplasmes, des compresses, des bains et des inhalations ainsi que des gargarismes. Sait-on par exemple qu'une inhalation de tilleul est excellente dans certains cas de sinusite et de rhumes. Une excellente formule pour bains de bouche en cas d'abcès dentaires est un mélange à parties égales de têtes de pavot, de morelle et de racines de guimauve.

Empirisme de jadis, science d'aujourd'hui

Au fur et à mesure que nous connaissons mieux les plantes, il est possible d'y mettre en évidence des principes nouveaux. On constate alors que telle propriété d'une plante est due par exemple à un antibiotique que l'on vient de mettre en évidence.

Il y a donc dans la nature une réserve immense de médicaments qui sont à notre disposition à condition que nous sachions les y trouver. Nos grand-mères n'avaient point tort lorsque, médecin de la famille, elles soignaient les leurs par les simples.

Et, puisque nous voilà revenus à notre point de départ il est temps de dire avec un poète qui a aimé et fait aimer la nature, le Bonhomme des Fables:

«Par où saurai-je mieux finir?»

Cinq règles à observer

Ne jamais pénétrer dans un pré, un jardin ou un terrain cultivé sans l'assentiment du propriétaire.

Eviter de fouler l'herbe haute et les cultures comme de marcher dans des pépinières.

Ne pas cueillir de plantes médicinales dans des champs où l'on vient de répandre des engrais chimiques ou naturels et le long de chemins poussiéreux.

Eviter de détruire par des cueillettes abusives des stations de plantes médicinales.

Ne pas jouer au «docteur» en utilisant à tort et a travers des simples pour soi et sa famille: demander auparavant le conseil d'un médecin.

Samaritaines d'autrefois, d'Henry Perrochon. — Une fort intéressante étude de notre collaborateur. (Ed. du «Démocrate», Payerne.)