

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 31 (2001)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Les espoirs de la médecine par les plantes  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828305>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Les espoirs de la médecine par les plantes

Les plantes n'intéressent de loin pas que les adeptes des médecines naturelles. Elles ont des vertus curatives que les scientifiques ne cessent d'investiguer. On ignore souvent que les plantes servent de matière première pour des médicaments courants.

**D**epuis l'aube des temps, on utilise des plantes pour soigner humains et animaux. Les scientifiques contemporains sont de plus en plus enclins à analyser tout cet arsenal médical longtemps méprisé. Kurt Hostettmann est professeur en pharmacologie aux Universités de Lausanne et Genève. Il se passionne depuis toujours pour la botanique et ses applications en médecine. L'institut qu'il dirige envoie des chercheurs dans le monde entier pour répertorier et analyser des recettes mises au point par des guérisseurs traditionnels. «A chaque fois qu'un de ces guérisseurs meurt, c'est un peu de savoir qui disparaît», se plaît à rappeler le professeur Hostettmann. Plus de 80% de la population du tiers-monde a recours à cette médecine traditionnelle. Et dans les pays industrialisés, la consommation de plantes médicinales a doublé durant ces vingt dernières années.

Dans son livre *Tout savoir sur le pouvoir des plantes sources de médicaments*, il présente d'une manière très claire et captivante l'histoire de ces plantes toutes simples qui ont la faculté de guérir des maux très divers. Et l'avenir est prometteur: «Le potentiel des plantes comme source de nouveaux médicaments reste immense, puisqu'on estime que parmi les 400 à 500 000 espèces

végétales sur la terre, environ 10% seulement ont été étudiées d'un point de vue phytochimique et pharmacologique», explique le scientifique.

L'Allemagne fait figure de précurseur dans son utilisation massive des plantes. Ce pays est le premier consommateur d'Europe avec 45% du marché. Les plantes les plus souvent prescrites sont dans l'ordre le **ginkgo biloba** pour les troubles circulatoires cérébraux et périphériques, le **marronnier d'Inde** comme tonique des veines, l'**aubépine** comme cardiotonique, le **millepertuis** comme antidépresseur, l'**ortie** dans les troubles urologiques et l'**échinacée** pour stimuler le système immunitaire.

## Antigrippe

Dans son livre destiné au grand public, le professeur Hostettmann passe en revue bon nombre de plantes courantes qui agissent sur l'organisme.

**L'échinacée** (*echinacea purpurea*) est devenue extrêmement populaire dans toute l'Europe. Elle nous est pourtant venue des Indiens d'Amérique, qui l'utilisent depuis le 18<sup>e</sup> siècle. Les Cheyennes, les Sioux, les Pawnees et les Comanches en avaient un usage courant pour les blessures externes, pour les maux de dents et les piqûres d'insectes. En usage interne, ils l'administraient contre la toux, les maux d'estomac et les refroidissements. Les immigrants européens en Amérique du Nord s'intéressèrent rapidement à cette plante, qui fut commercialisée vers 1880 déjà. Par chance, l'échinacée est une plante très commune que l'on trouve dans nos jardins. Vivace, elle atteint 1,50 m au maximum et porte des fleurs pourpres.

Des études scientifiques ont démontré que l'échinacée appliquée sur des plaies en favorise la guérison. La préparation sous forme de jus de la plante fraîche a montré ses effets bénéfiques en cas de grippe. Actuel-

## PRUDENCE ET BONS CONSEILS

Il est faux de croire que les plantes sont sans danger parce qu'elles sont naturelles. De même, il y a lieu de se méfier des charlatans, qui ont compris que les plantes curatives étaient un juteux marché.

Des confusions entre certaines espèces peuvent conduire à de graves intoxications. Il arrive par exemple parfois que des personnes confondent gentiane et véatrate. Les racines de gentiane sont utilisées pour stimuler l'appétit, tandis que les racines de véatrate sont hautement toxiques. Comme les deux plantes poussent souvent côte à côte, l'erreur est aisée. Pour les distinguer, il faut compa-

rer les nervures des feuilles et leur position sur la tige. Les feuilles sont opposées dans la gentiane et alternes chez le véatrate. Mais ce simple exemple illustre combien il est hasardeux de s'improviser herboriste. Le pharmacien doit toujours être consulté en cas de doute et il faut se rappeler que les préparations standardisées ont le net avantage d'être strictement contrôlées sur tous les plans. Il n'est pas rare que des préparations étrangères douteuses révèlent des taux de pesticides inacceptables, c'est pourquoi il peut être risqué de ramener de voyage des tisanes ou des préparations de provenance peu sûre.





Dessin Réul

lement, les indications principales sont les suivantes: il agit comme immunostimulant et en prévention des états grippaux et infectieux. «De nombreuses études cliniques montrent que la plante des Indiens trouve une place justifiée dans notre arsenal thérapeutique», conclut le professeur Hostettmann, qui signale tout de même des rares cas d'allergie.

### Pour dormir

Les troubles du sommeil atteignent une population de plus en plus importante à l'heure actuelle. Comme les substances synthétiques présentent des risques d'accoutumance, beaucoup de médecins prescrivent des remèdes à base de plantes. Ce ne sont pas des hypnotiques, mais ils exercent un effet apaisant.

La **valériane** est la plante la plus étudiée. Appelée aussi herbe aux chats, elle se trouve en abondance dans les clairières. Il existe plusieurs

modes de préparation de la valériane: tisanes, teintures, etc. Des préparations à base de valépotriates sont également données aux personnes très âgées comme tranquillisants. On ignore encore quels sont les principes actifs de la valériane en dehors des valépotriates qui ne peuvent à elles seules expliquer les propriétés sédatives de la plante.

La **mélisse** est connue depuis l'Antiquité. Une certaine confusion existe autour de cette plante réputée calmante. Ainsi, l'eau de mélisse ne contient souvent pas de mélisse, mais de l'essence de citronnelle qui n'a aucun effet sédatif. En plus de ses propriétés sédatives, la mélisse est efficace contre le virus de l'herpès.

Quant à la **fleur d'oranger**, à la **lavande** et au **tilleul**, la tradition populaire leur attribue des propriétés apaisantes que la pharmacologie n'a jamais pu démontrer! Il est probable qu'il s'agisse d'effets placebo, mais comme le relève le professeur Hos-

tettmann, «qu'importe, le but est aussi atteint si ces plantes aident à trouver le sommeil».

### Ginkgo et ginseng

Une certaine confusion existe dans le public entre ginkgo et ginseng. «Ces deux plantes n'ont que très peu de choses en commun: elles sont toutes deux d'origine chinoise et leurs noms commencent par les trois mêmes lettres», constate le professeur.

Connues depuis plus de 3000 ans, ces deux plantes proviennent de familles botaniques complètement différentes et leur utilisation n'est pas la même du tout.

Le **ginkgo** est considéré comme l'une des plus anciennes espèces vivantes de notre terre. Le ginkgo n'a pas varié depuis 150 millions d'années, c'est-à-dire qu'il est contemporain des dinosaures! A cette époque-là, il n'était pas confiné à la



# Vous voulez être en forme? Eh bien, dormez!

Disponible à la Boutique du Dos, le lit Robustaflex vous garantit un repos réparateur. Surtout quand il s'accompagne d'un matelas Tempur.

## **RUBUSTA** Sommier Roba Dream électrique à la portée de tous les budgets!

Quoi de plus important qu'un bon sommeil pour détendre le corps et l'esprit? A la Boutique du Dos justement, vous trouverez le lit qu'il vous faut. Son nom: Robustaflex. Il n'a pas son pareil pour garantir à chacun de vos membres une bonne position anatomique. En outre, par son autorégulation, il s'adapte à chaque corps, quelle que soit sa morphologie. Enfin, il présente une large gamme de couchages,



ferme ou souple, fait dans les meilleures matières premières avec une grande précision de finition. Que demander de plus? Avec Robustaflex, vous êtes sûr d'avoir un esprit sain grâce à un sommeil sain. Le modèle que nous vous proposons, le 305, est accessible dès 1390 francs. Avouez que, pour garantir un sommeil vraiment réparateur, c'est donné. D'autant plus que ce lit est équipé de deux moteurs monobloc pour la tête, les jambes et les pieds.

Toujours dans la perspective d'un sommeil sain, Tempur a mis au point un matelas fait avec une mousse spéciale visco-élastique, élaborée par la Nasa pour ses vols spatiaux. Réagissant au poids et à la chaleur de votre corps, Tempur s'adapte parfaitement à votre ana-

## **TEMPUR** Matelas et surmatelas vous assure un confort total



tomie. Ni trop dur ni trop mou, modulable, il apaise les douleurs de la nuque, du dos et des articulations. Il assure en outre un sommeil calme et profond. Ce qui fait que, selon des expériences réalisées en laboratoire, un dormeur ne se retourne que 17 fois par nuit en moyenne sur un matelas Tempur, alors qu'il recherche 80 à 100 fois une position plus confortable sur un matelas usuel. Recommandé par plus de 25 000 médecins, chiropraticiens, physiothérapeutes et ostéopathes, le matelas et le sur-

matelas Tempur 2000 sont disponibles en plusieurs dimensions. Sachez que cette marque présente aussi une gamme très complète d'accessoires avec toutes sortes d'oreillers et de coussins de soutien nuque et de cale-dos. Tempur vous assure un confort vraiment total!

## **ANATOMIA LA BOUTIQUE DU DOS**



**Lausanne**, rue du Petit-Chêne 38  
(50 m de la Gare) – tél. 021/320 22 00

**Genève**, rue Pradier 3  
(50 m de la Gare) – tél. 022/738 90 11

**Sion**, rue des Cèdres 7  
Tél. 027/323 10 70

## **L'Hostellerie Chez Chibrac**

**1801 Le Mont-Pélerin**

*vous accueille de mars à juin  
pour quelques jours de détente  
dans un cadre de verdure.*

Du mardi au dimanche:

5 nuits en demi-pension 2 pers. Fr. 680.–  
1 pers. Fr. 400.–

**Tél. 021/922 61 61**

du 17 au 23.06.2001  
et  
du 24 au 30.06.2001

## **VACANCES ACTIVES**

où: THERMALP-LES-BAINS  
D'OVRONNAZ

dès **Fr. 770.–** par pers. (minimum 10 pers.)  
(suppl. pour personne seule)

### **Programme:**

- Entraînement de la mémoire, débutant, 1 h 1/2 par jour.
- Animatrice diplômée.
- Entrée libre aux bains.

### **Forfait:**

- Logement 6 nuits (sans service hôtelier).
- Pt. déj. buffet + 1 assiette du jour.
- 1 soirée raclette (le mardi).

**Pour renseignements et inscriptions:**  
**027/923 28 21**

# **MALENTENDANTS...** retrouvez le plaisir de vivre!

**AUDIOPROTHÉSISTES + BREVET FÉDÉRAL**

Fournisseurs agréés AI/AVS

P.E. Duvoisin

Ph. Estoppey

## **CENTRE ACOUSTIQUE RIPONNE**

**LAUSANNE**

CONSULTATION GRATUITE  
SUR RENDEZ-VOUS

**RUE DU TUNNEL 5 • Tél. 021/320 61 34**

Succursales:

**LA CORRECTION AUDITIVE**

**RENNES**

Rue de la Mèbre 8 • Tél. 021/635 45 00

**YVERDON**

Rue du Midi 13 • 024/425 32 30

**VEVEY**

Rue du Torrent 1 • 021/922 15 22





*L'échinacée était utilisée par les Indiens d'Amérique*

seule Chine comme maintenant. Incroyablement résistant, il a même survécu à la bombe larguée sur Hiroshima. Le printemps suivant, une pousse reprenait sur la souche d'un ginkgo calciné.

Le ginkgo connaît un succès croissant depuis quelques années. Il existe sur le marché une centaine de préparations à base de ginkgo de qualité très variable. On le recommande pour les maladies vasculaires périphériques et l'insuffisance cérébrale. C'est pour cette raison qu'on le conseille aux personnes âgées souffrant de troubles de la mémoire, de difficultés de concentration et de mémorisation, de dépression légère et d'anxiété. Des essais cliniques ont prouvé l'efficacité du ginkgo lors d'hypersensibilité des voies respiratoires. Les asthmatiques à qui l'on administre du ginkgo supportent des doses six fois plus élevées d'allergènes. De nombreuses études sont en cours sur cette plante qui a vaincu le temps et recèle peut-être encore des trésors.

Le **ginseng** appartient à la famille du lierre. Médicament classique de la médecine chinoise depuis 3000 ans, il est paré de toutes sortes de vertus réelles et imaginaires. Considéré comme un élixir de longue vie, on lui reconnaît un pouvoir calmant pour le système nerveux. Un missionnaire français en Chine rapporte, en 1711, qu'il a mâché un petit morceau de cette racine et qu' aussitôt toute sa fatigue a disparu. Très prisé, le ginseng sauvage a failli être victime de

son succès. Il est aujourd'hui cultivé en quantité en Corée et en Chine, ainsi qu'aux Etats-Unis. La culture est délicate et la racine ne peut être exploitée qu'à six ans d'âge, c'est pourquoi le ginseng coûte au kilo environ 300 francs. Ce marché lucratif a donné des idées à des commerçants peu scrupuleux qui coupent le produit avec des herbes pour accroître leur bénéfice. Des contrôles stricts sont heureusement appliqués ici.

Des tests sur de jeunes sportifs ont prouvé que le ginseng améliorait leur capacité à absorber l'oxygène et baissait leur rythme cardiaque. Le temps de récupération est alors nettement plus bref.

### La griffe du diable

Peu de plantes africaines sont entrées dans la pharmacopée européenne. La **griffe du diable**, qui fait partie de la famille du sésame, est une exception. Réputée pour son action sur les rhumatismes, elle est commercialisée sous forme de racines séchées et concassées en poudre. Testée sur des patients sélectionnés, elle a fait ses preuves, apportant une amélioration de la motricité et une diminution des douleurs chez des rhumatisants. Malheureusement, la plante, qui pousse dans des régions désertiques d'Afrique du Sud, est en voie de disparition et il serait temps que l'industrie pharmaceutique investisse dans des cultures avant qu'il ne soit trop tard. Récemment, des études ont été entamées à

propos de l'**épilobe**, qui serait un remède efficace contre les troubles de la prostate. Cette plante fournirait alors une alternative intéressante à la chirurgie et réduirait les coûts de cette affection très répandue. Ce type de traitement ne peut être prescrit que par un médecin, car il faut être sûr que l'hyperplasie de la prostate ne cache pas un carcinome. Donc, en cas de problèmes urinaires, il est indispensable de consulter un urologue.

Bien sûr, des tisanes ne sauraient guérir un cancer, mais on peut raisonnablement penser qu'il existe des produits anticancéreux d'origine végétale nouveaux à découvrir. Actuellement, six plantes sont utilisées dans des médicaments utilisés contre le cancer. Trois d'entre elles jouent un rôle essentiel dans la chimiothérapie du cancer. La **per-venche de Madagascar** contient des alcaloïdes indoliques actifs contre la leucémie. Mais il faut dix tonnes de plante fraîche pour en extraire 0,5 à 1 gramme de produit actif! On étudie également les effets de l'**hypericine**, le pigment rouge du millepertuis, contre le virus du sida.

Les plantes représentent une mine que la science va explorer et qui va produire de nombreux médicaments pour demain.

**Bernadette Pidoux**

*Tout savoir sur le pouvoir des plantes, sources de médicaments, du prof. Kurt Hostettmann, éditions Favre.*

## LA VEDETTE DE MEDNAT

La médecine par les plantes est le thème principal du Salon Mednat cette année. Des phytothérapeutes seront à votre disposition pour vos questions. Vous y trouverez aussi un stand *Générations*.

Le Salon Mednat se tient au Palais de Beaulieu, à Lausanne, du mercredi 28 mars au dimanche 1<sup>er</sup> avril. Horaire: mercredi, vendredi, samedi et dimanche, de 10 h à 19 h. Jeudi 29 mars, de 10 à 22 h. L'entrée s'élève à 12 francs, et à 6 francs pour les bénéficiaires de l'AVS.