

# De l'herboriste antique au phytothérapeute moderne

## **Usages de plantes et Rhumatismes**

(L. Fabre, Thau Agglo, ISEM  
Montpellier)

# Avertissement

---

Tout ce qui est « naturel » n'est pas inoffensif.

Certaines plantes sont tout bonnement **toxiques** et d'autres peuvent être **nocives** en **interaction** avec d'autres plantes, des médicaments ou des suppléments.

# Avertissement

---

- Généralement, les **plantes médicinales d'usage courant** ne provoquent que très peu, voire aucun effet indésirable : c'est là l'un de leurs principaux avantages.
- Cependant, les **médicaments de synthèse** ont souvent une action plus directe et plus spectaculaire puisqu'ils sont formulés pour être immédiatement assimilés par l'organisme.
- Il est également plus facile de s'assurer de leur composition exacte, de leur qualité et de leurs conditions de conservation, chose plus difficile à évaluer avec les drogues végétales.

# Rhumatismes

(d'après Anne-Sophie Glover-Bondeau )

- Un Français sur trois souffre de **rhumatismes**. Ce terme **regroupe** toutes les maladies qui touchent l'appareil locomoteur, c'est-à-dire les os, les articulations, les muscles et les tendons.
- Les rhumatismes sont un problème fréquent : Arthrose, spondylarthrite ankylosante, ostéoporose, lombalgies... autant de maladies regroupées sous le terme rhumatismes. Ceux-ci représentent la première cause de handicap.

# Rhumatismes

---

- Le terme rhumatisme est un terme générique désignant des pathologies généralement douloureuses, affectant les articulations et les os, ainsi que les muscles, les tendons et les ligaments. Le rhumatisme **n'est donc pas une maladie de la vieillesse**, comme on l'entend encore souvent dire, même si certaines formes augmentent de fréquence avec le vieillissement.
- C'est une pathologie qui touche toutes les tranches d'âge, ce qui explique pourquoi cette maladie a un tel impact économique.

# Quelques chiffres

---

- Ainsi, en rhumatologie, la moyenne d'âge est de **36 ans**. Un **Français sur trois** - soit près de 20 millions de personnes- souffre ou a souffert de rhumatismes, aigus ou chroniques. Les problèmes de sciaticque et d'arthrose vertébrale (colonne vertébrale) touchent ainsi 24 % des personnes de plus de 18 ans en France, soit 4,7 millions, et l'arthrose périphérique (mains, pieds) et les rhumatismes inflammatoires 19 % soit 3,9 millions. Environ 5 000 enfants souffrent d'une maladie rhumatismale en France.

# Différentes formes

- Les **rhumatismes** sont des pathologies aux formes très diverses puisque notre corps comprend plus de 200 os et une centaine d'articulations.
- Il existe plus de **200 maladies rhumatismales**. On distingue quatre principaux types de rhumatismes :
  - - les rhumatismes inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthropathies...),
  - - les rhumatismes dégénératifs (arthrose...),
  - - les affections des parties molles ( fibromyalgie..) et,
  - les affections osseuses ( ostéoporose...).

# Différentes formes

La **polyarthrite rhumatoïde** (PR) et les **spondylarthropathies** sont les deux plus fréquentes maladies articulaires inflammatoires chroniques de l'adulte. Pouvant conduire à des destructions des articulations, la polyarthrite rhumatoïde concerne 300 000 personnes en France.

Les **spondylarthropathies** sont un groupe de maladies inflammatoires chroniques des articulations et des zones d'insertion tendineuse touchant essentiellement les membres inférieurs, parfois le bassin (articulations sacro-iliaques à l'origine de douleurs fessières) et la colonne vertébrale (douleurs lombaires). Plus de 200 000 personnes sont concernés, en majorité des sujets jeunes.

Rhumatisme dégénératif, **l'arthrose** définie par une usure du cartilage touche 6 millions de Français. C'est la plus fréquente des maladies rhumatologiques.

La **fibromyalgie**, atteinte diffuse des insertions des tendons, maladie encore mystérieuse, toucherait entre 2 et 5 % de la population française.

Enfin, 3 millions de femmes françaises sont touchées par **l'ostéoporose**, maladie qui altère la solidité des os et les rend plus sensibles aux risques de fractures.



# Polyarthrite rhumatoïde

---

- L'huile d'onagre, l'huile de bourrache ou l'huile de pépins de cassis (qui contiennent de l'acide gamma-linolénique (AGL)) pourraient entraîner une amélioration de la douleur,
- pourraient améliorer la fonction,
- et ne semblent pas augmenter les événements indésirables (effets secondaires indésirables).

# Onagre & Bourrache

- **Onagre**, *Oenothera biennis*,
- Sous forme de cataplasmes pour soulager les douleurs rhumatismales.
- En phytothérapie, par voie orale, la posologie conseillée est de 3 g à 6 g par jour d'huile d'onagre normalisée à 8% d'acide gamma-linolénique.
- Sous forme de gélules, cela correspond à environ 2 capsules par jour, à prendre avant les repas.
- L'huile d'onagre est contre-indiquée en cas d'épilepsie et ne doit pas être utilisée pendant la grossesse.



## **Bourrache**, *Borago officinalis*

-Huile : améliore la souplesse et l'élasticité de la peau, renforce les ongles et les cheveux cassants, retarde le vieillissement de la peau, prépare la peau à l'exposition solaire, atténue les rhumatismes et les douleurs prémenstruelles.

-L'huile de bourrache est utilisée directement sur la peau (usage externe), en capsules ou en gélules. Les parties aériennes de la plante sont généralement employées en tisanes ou en infusions.

- En cas d'arthrite rhumatoïde, il est conseillé de prendre, quotidiennement, entre 6 et 12 g d'huile de bourrache.



# Le Cassis



- *Ribes nigrum*, Grossulariacées
- Le cassis est une plante anti-inflammatoire dite "hormonale" puisqu'elle stimule le corps à produire des hormones aux effets anti-inflammatoires. Ces hormones appartiennent à la famille de la cortisone. On connaît l'usage des feuilles de cassis depuis des siècles pour soulager les rhumatismes.
- Indications : Voies respiratoires (rhume des foins, allergie à la poussière, asthme allergique), articulations, voies urinaires (cystite, prostatite), inflammations en général (urticaire, hémorroïdes...).
- Posologie : Macérât glycériné ou teinture mère : 3 fois 30 à 50 gouttes avec de l'eau avant les repas.
- Ou
- Infusion (pour les rhumatismes et les voies urinaires surtout) : infuser 10g de feuilles sèches dans 2,5 dl d'eau bouillante pendant 15 min. Boire 2 à 3 tasses par jour.

# Polyarthrite rhumatoïde

---

- Les autres études sur les plantes anti-inflammatoires (Griffe du diable, Curcuma et Gingembre) ont démontré un effet anti-inflammatoire in vitro (en éprouvette), in vivo (sur des animaux), ou même clinique (sur des humains) dans le cas de la Griffe du diable. Cependant, leur puissance n'est en rien similaire à celle des médicaments sur ordonnance.

# La griffe du Diable



- *Harpagophytum procumbens*, Pédaliacées
- Privilégier les extraits normalisés à 3 % de gluco-iridoïdes, ou en harpagoside (de 1,2 % à 2 %), ou dont le taux d'extraction est de 5:1.
- Douleurs aux articulations (attribuables à l'arthrose), aux muscles ou aux tendons
- Comprimés ou capsules de poudre. Prendre de 3 g à 6 g par jour, en mangeant.
- Extrait normalisé ou 5 :1. Prendre de 600 mg à 1 200 mg par jour, en mangeant.
- Pour l'arthrose, on recommande de suivre le traitement pendant au moins 2 ou 3 mois afin de profiter pleinement de ses effets.
- Attention
- L'état actuel des connaissances ne permet pas de conclure à l'innocuité de la griffe du diable en cas de grossesse et d'allaitement.
- L'innocuité de l'usage chronique de la griffe du diable n'est pas connue, mais elle constitue un traitement sécuritaire à court terme, soit un an et moins<sup>8,9</sup>.
- Contre-indications
- Contre-indiqué en cas d'ulcère gastrique ou d'ulcère du duodénum.
- En cas de calculs biliaires, utiliser avec précaution.
- Effets indésirables
- Malaises digestifs bénins et temporaires.

# La poudre de Curcuma



- La racine de curcuma (*Curcuma longa*) est utilisée pour ses bienfaits anti-inflammatoires. Des recherches ont démontré qu'elle pouvait être utilisée contre l'arthrite.
- Indications : Tube digestif (gastrite, intestins irritable, colite...), articulations (rhumatisme, arthrite, arthrose), peau (eczéma, rougeurs, panaris...).
- Posologie : Infusion : 1 à 1,5 g de poudre par tasse, infuser 10 minutes, 1 à 3 tasses par jour.
- Ou
- Teinture-mère : 2 à 3 fois par jour, 5 à 20 gouttes avec de l'eau.
- Ou
- Gélules : 3 fois par jour, 1 à 2 gélules.
- Externe : compresse d'infusion ou cataplasme de poudre, 3 à 4 fois par jour.

# Polyarthrite rhumatoïde

---

- Le **piment de Cayenne** (*Capsicum frutescens*) (ou plutôt son principe actif, la capsaïcine), en usage topique, est un adjuvant de traitement utile dans les cas de polyarthrite rhumatoïde. Son effet est double : il procure une sensation de chaleur qui peut améliorer la souplesse et diminue la douleur en agissant sur la substance P (neurotransmetteur).
- Cet effet sur la substance P peut cependant prendre quelques semaines à apparaître.

# D'autres anti-inflammatoires végétaux ?

---

- Les végétaux impliqués
- Dans quel cas les utiliser?
- Comment les utiliser...

# Le Pin sylvestre



- Les jeunes aiguilles du pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) sont récoltées pour leurs vertus thérapeutiques. Elles sont parfois vendues sous l'appellation incorrecte de "bourgeons de sapin". Le pin sylvestre peut entraîner la sécrétion d'hormones anti-inflammatoires, comme la cortisone. Indications : Voies respiratoires (rhinopharyngite, sinusite, bronchite, asthme...), rhumatismes, voies urinaires (cystite, prostatite...).
- Posologie : Infusion : 20 à 50 g de bourgeons à infuser pendant 10 minutes dans 1 litre d'eau, 3 tasses par jour.
- Ou
- Teinture-mère : 3 fois par jour, 10 à 20 gouttes avec un peu d'eau.
- Contre-indications : hypertension, nervosité, faiblesse rénale.



# Huile essentielle de Laurier Sauce ou noble

Dans la Grèce Antique, le Laurier était consacré au dieu Apollon et symbolisait la gloire. C'est aujourd'hui une plante reconnue pour ses bienfaits anti-inflammatoires, antalgiques, anti-infectieux, et anti spasmodiques.

- Indications : Voies respiratoires (rhume, pharyngite, bronchite, asthme...), voies digestives (diarrhées, colite, gastro-entérite...), peau (acné, furoncle, eczéma, crevasse, ulcère, urticaire...), bouche (gingivite, aphte, douleurs dentaires, parodontites, abcès...), articulations et muscles (arthrite, goutte, lumbago...) et nerfs (sciatique, névrite...).
- Posologie : Le plus simple est d'utiliser l'huile essentielle de laurier (*Laurus nobilis*).
- Voie orale : 2 à 3 fois par jour, 1 à 2 gouttes d'HE dans du miel ou de l'huile végétale.
- Peau (HE pure) : 3 à 4 fois par jour, 1 goutte sur le bouton, l'aphte ou l'abcès.
- Ou
- Peau (HE diluée) : 10 gouttes d'HE diluées dans une cuillère à café d'huile de tournesol, à étaler 3 à 4 fois par jour sur la région à traiter et masser.
- Ou
- Gargarisme : 2 à 3 gouttes d'HE diluées dans un peu de lait à rajouter à un demi verre d'eau. Gargariser, recracher, 3 à 4 fois par jour.
- Ou
- Bain : 15 à 20 gouttes d'HE dans une cuillère à soupe de lait.
- Par précaution : Avant d'employer l'HE de laurier, faites un test de quelques gouttes sur le pli du coude. Attendre 2 à 3 heures pour voir si des rougeurs apparaissent. Si c'est le cas, ne pas utiliser l'huile. Si non, c'est bon !
- Attention : Ne pas confondre le laurier noble avec le laurier-rose ou laurier-cerise que l'on voit souvent dans les jardins et dont l'utilisation médicinale est interdite.

# Les feuilles de basilic

---

- On peut utiliser les sommités fleuries et les feuilles de basilic (*Occimum basilicum*) comme remède anti-inflammatoire. Elles possèdent en effet des substances qui bloquent ou freinent l'activité des médiateurs de l'inflammation.
- Indications : Tube digestif (gastrite, brûlures, aigreurs, entérite, colite...), nerfs (névrite...), voies urinaires (cystite, prostatite), articulations (arthrite, polyarthrite, tendinite).
- Posologie : Infusion : 3 à 4 feuilles fraîches infusées pendant 10 minutes dans 1 tasse d'eau chaude.
- A savoir : Les feuilles de basilic perdent leurs propriétés curatives en séchant.

# L'eucalyptus citronné



- Originaire d'Australie, l'eucalyptus a été introduit dans le sud de la France dès 1860. C'est la citronnella contenue dans les feuilles de ses branches âgées qui lui confère ses vertus anti-inflammatoires et antalgiques.
- Indications : Articulations (polyarthrite, arthrose, goutte...), nerf (sciatique, zona...), tendons (tendinite, épicondylite...), muscles (élongations, déchirures), vaisseaux sanguins (phlébite, artérite, hémorroïdes...), peau (eczéma, mycoses, panaris, piqures d'insectes)
- Posologie : Voie orale : 3 à 5 fois par jour, 3 à 5 gouttes dans du miel ou de l'huile végétale.
- Ou
- Voie cutanée : Onction d'un mélange de 10 gouttes d'HE pour 1 cuillère à café d'huile de tournesol. Répéter 3 à 4 fois par jour l'onction sur la zone à traiter. Maximum 21 jours.
- Ou
- Bain : 15 à 20 gouttes dans une cuillère à soupe de lait ou une base pour bain.

# La décoction de Saule blanc



- Le Saule blanc (*Salix alba*) était déjà utilisé 5000 ans avant J-C. en Mésopotamie pour soigner diverses douleurs. Riche en salicine, c'est une des plantes qui a contribué à la découverte de l'aspirine (acide acétylsalicylique).
- Indications : Articulations (rhumatisme, arthrite, goutte, douleurs dorsales), nerfs (névralgies, névralgie faciale), muscles (lumbago).
- Posologie : Décoction : faire bouillir 25 à 30g d'écorce dans 1 litre d'eau pendant 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour.
- Ou
- Gélules : 3 fois 2 gélules, avant les repas.

# La Reine-des-prés

---



- La reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) est un des plus vieux anti-inflammatoires du monde puisque son principe actif est celui qui a servi à l'élaboration de l'aspirine : l'acide salicylique. Au Moyen-Age, on l'utilisait contre les inflammations de la peau lors de fièvres éruptives, comme la variole et la rougeole.
- Indications : Articulations (douleurs, ankylose, gonflement, arthrite, goutte...), nerfs (névralgie, névrite...), tendons (tendinite, tennis-elbow...), mal de tête.
- Posologie : Infusion : infuser 1 cuillère à dessert de feuilles et de fleurs sèches dans 3 dl d'eau pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour. Ne pas faire bouillir la plante sinon elle perd ses vertus.
- Ou
- Gélules : 3 fois 2 gélules, avant les repas.
- Contre-indications : Allergie à l'aspirine, prise de fluidifiants sanguins.