

Phytoguide



Préface

Chers spécialistes

Les plantes nous accompagnent depuis toujours en tant que précieux auxiliaires de santé et de bien-être. Ce savoir, combiné aux connaissances modernes, constitue la base du présent phytoguide.

Dans cette brochure, nous vous présentons douze plantes sélectionnées qui ont fait leurs preuves en matière de conseil et qui font partie intégrante de notre assortiment chez Hänseler AG. Chaque plante est décrite de manière brève et concise – de sa botanique à son utilisation traditionnelle et moderne, en passant par ses vertus.

Notre objectif est de vous offrir, en tant que spécialistes, un soutien pratique pour vos conseils quotidiens sur le terrain.

Nous vous remercions de la confiance que vous accordez à la phytothérapie et vous souhaitons beaucoup de plaisir à utiliser ce guide.

Avec nos salutations les plus cordiales
Votre équipe de **Hänseler AG**

Ce phytoguide a été élaboré en collaboration avec **Madame Beatrix Falch, docteur en sciences naturelles**.

Profil professionnel de Beatrix Falch :

- Pharmacienne d'officine avec certificat formation complémentaire FPH en phytothérapie
- Co-présidente de la Société suisse de discipline pharmaceutique pour la médecine complémentaire et de phytothérapie (SSPM)
- Co-présidente de la société pharmaceutique spécialisée en médecine complémentaire et en phytothérapie (SP MCPPhyto)
- Chargée d'enseignement externe à l'EPF Zurich
- Enseignante chez AGFAM, medinform et d'autres organisateurs de formations continues

Nous la remercions chaleureusement pour son expertise technique et ses précieux conseils.



*Madame Dr. sc. nat.
Beatrix Falch*

Autres sources :

- Wichtl, M. - Thés médicinaux et phytomédicaments, 6e édition
- PharmaWiki
- ResearchGate
- Compendium suisse des médicaments
- Ph.Eur.
- HMPC-Monographies

Source des images :

- Shutterstock

*„Toutes choses sont poison,
et rien n'est sans poison ;
seule la dose empêche
une chose d'être un poison.“*

– Paracelse (1493–1541)



Sommaire

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i> L.) | 2 |
| Angélique (<i>Angelica archangelica</i> L.) | 3 |
| Millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i> L.) | 4 |
| Actée à grappes noires (<i>Cimicifuga racemosa</i> L.) | 5 |
| Busserole (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L.) | 6 |
| Bouleau (<i>Betula pendula</i> Roth.) | 7 |
| Verge d'or (<i>Solidago virgaurea</i> L.) | 8 |
| Jusquiaume (<i>Hyoscyamus niger</i> L.) | 9 |
| Hamamélis (<i>Hamamelis virginiana</i> L.) | 10 |
| Menthe poivrée (<i>Mentha x piperita</i> L.) | 11 |
| Eucalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.) | 12 |
| Cajeput (<i>Melaleuca cajuputi</i> Maton & Sm. ex R. Powell) | 13 |



Achillée millefeuille

Botanique

L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium* L.) de la famille des astéracées (Asteraceae) est une herbe vivace originaire d'Europe, que l'on trouve aussi fréquemment en Suisse.

Médicament

La plante médicinale utilisée est l'achillée millefeuille (*Millefolii herba*) – les pointes des pousses fleuries de la plante, entières ou coupées, séchées – et les fleurs d'achillée millefeuille (*Millefolii flos*).

- La pharmacopée exige une teneur minimale en huile essentielle de 2 ml/kg, calculée sur la drogue séchée.

Composition

Huile essentielle, substances amères, flavonoïdes, tanins

Vertus

Les préparations ont des propriétés anti-spasmodiques, antimicrobiennes et biliaires avérées, propriétés digestives, astringentes, antioxydantes et anti-inflammatoires. Traditionnellement, on attribue aux préparations un action de type progestérone.

Domaines d'application

- Traditionnellement utilisée pour le traitement symptomatique des crampes légères pendant les règles.
- Perte d'appétit
- Troubles gastro-intestinaux tels que crampes, ballonnements et flatulences.
- Traitement local des petites plaies.

Formes d'administration

Extraits, poudres, teintures (mères), comprimés, thé

Contre-indications

Allergie aux composées

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.



Angélique

Botanique

L'angélique (*Angelica archangelica* L.) de la famille des ombellifères (*Apiaceae*) est une plante herbacée qui peut atteindre trois mètres de haut et qui est originaire du nord de l'Europe.

Médicament

La racine d'angélique (*Angelicae radix*) est utilisée comme plante médicinale. Le rhizome et les racines de la plante, entiers ou coupés, soigneusement séchés. Plus rarement, on utilise aussi l'herbe et les fruits.

- La pharmacopée exige une teneur minimale en huile essentielle de 2 ml/kg, calculée sur la drogue séchée.

Composition

Huile essentielle avec monoterpènes, furano-coumarines comme l'angélicine, substances amères

Vertus

Racines : Les préparations à prendre par voie orale ont des propriétés biliaires et antiflatulentes, propriétés antispasmodiques et antimicrobiennes. Les préparations topiques sont utilisées pour le traitement symptomatique des symptômes du rhume tels que le rhume et la toux.

Herbe : Augmentation du volume de la vessie et réduction des mictions nocturnes.

Domaines d'application

Racines :

Peroral

- Stimule l'appétit en cas de dyspepsie.
- Manque de sécrétion de suc gastrique.
- Flatulences, ballonnements et douleurs abdominales.

Topique

- Chauffant, antiseptique, relaxant et expectorant.

Herbe :

- Vessie irritable

Formes d'administration

Peroral : Teintures (mères), gélules, thé

Topique : Baume

Contre-indications

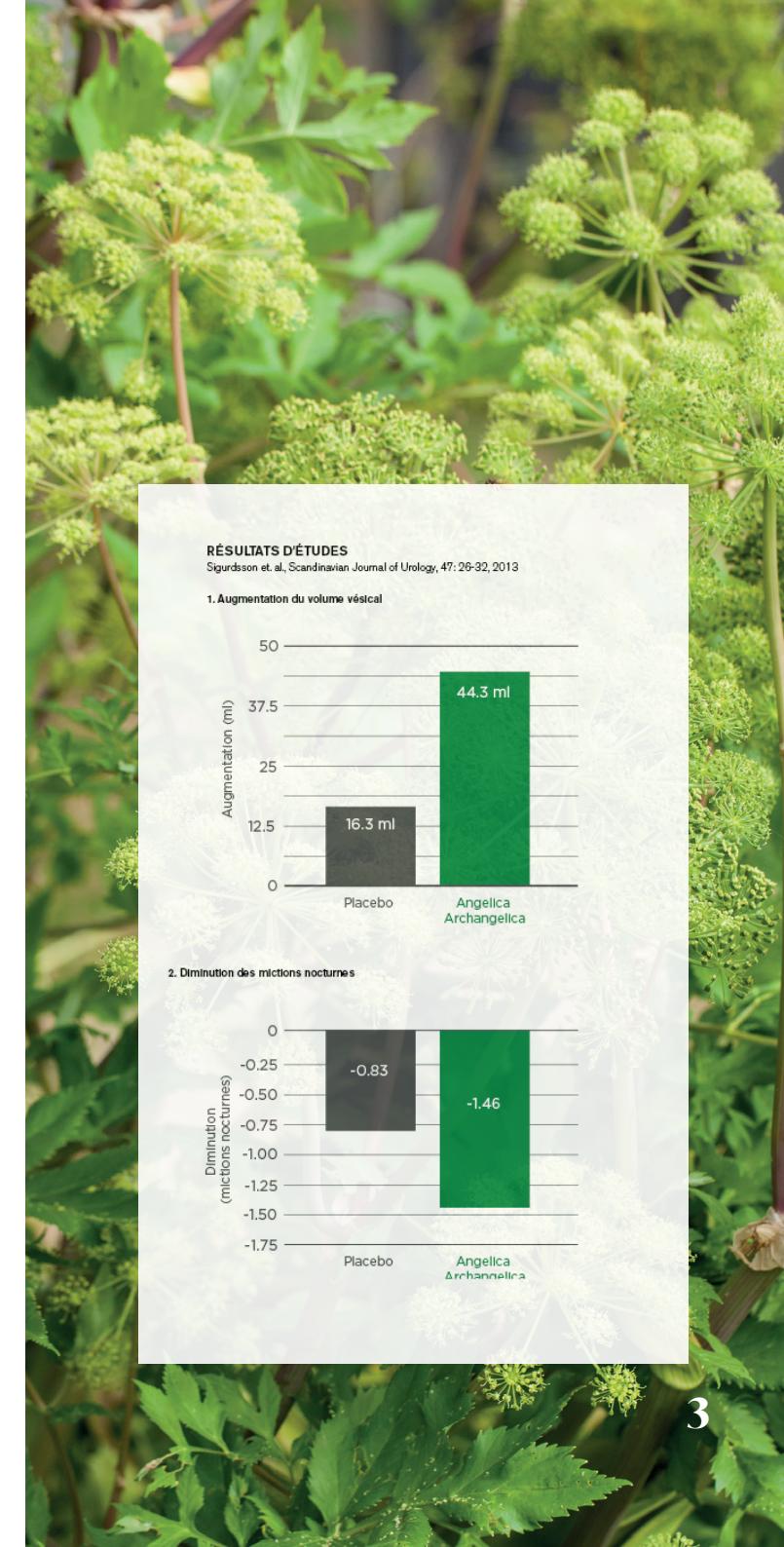
Hypersensibilité, ne pas utiliser le baume chez les jeunes enfants de moins de 3 mois.

Remarques importantes

Topique : Photosensibilisation due aux furano-coumarines.

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.



Millepertuis



Botanique

Le millepertuis (*Hypericum perforatum L.*) est une plante herbacée vivace de la famille des millepertuis (Hypericaceae), qui est originaire d'Europe et que l'on trouve aussi fréquemment en Suisse.

Médicament

Le millepertuis (*Hyperici herba*) est constitué par les sommités des pousses d'*Hypericum perforatum L.* récoltées pendant la floraison, séchées, entières ou coupées. Les sommités fraîches de millepertuis (*Hyperici summitates cum floribus recentes*) sont constituées par les sommités des pousses d'*Hypericum perforatum L.*, récoltées pendant la floraison, entières et d'une longueur maximale de 15 cm.

Composition

Naphtodianthrones : Hypericine, pseudohypericine ; dérivés de la phloroglucine : Hyperforine, adhyperforine ; flavonoïdes : Hyperoside, rutoside, quercitrine, isoquercitrine, biflavones Procyanidines oligomères, xanthones, huile essentielle

Vertus

Les préparations ont des propriétés antidépressives et apaisantes.

Domaines d'application

- En cas d'humeur déprimée, d'instabilité de l'humeur, d'agitation intérieure, d'anxiété,

d'états de tension et de troubles de l'endor-
misement et du sommeil qui en découlent.

- Pour le traitement des épisodes dépressifs légers et modérés.

Formes d'administration

Comprimés pelliculés, dragées, gélules,
teintures (mères), thé

Contre-indications

Hypersensibilité, hypersensibilité à la lumière, combinaison avec certains substrats du CYP (s'applique aux extraits riches en hyperforine), antidépresseurs et autres substances sérot-oninergiques.

Interactions

Apparaissent en fonction de la teneur en hyperforine. Des interactions sont possibles par exemple avec les immunosuppresseurs, les médicaments contre le VIH, certains cytostatiques, les antagonistes de la vitamine K, la digoxine, la méthadone et les contraceptifs hormonaux.

Remarques importantes

Les extraits pauvres en hyperforine ne présentent pas d'interactions pharmacocinétiques.



Actée à grappes noires

Botanique

L'actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa* L.), une plante vivace de la famille des renonculacées (*Ranunculaceae*) originaire de l'est de l'Amérique du Nord, était traditionnellement utilisée par les populations indigènes.

Médicament

La plante médicinale est le rhizome, le rhizome de cimicifuga (*Cimicifugae racemosae rhizoma*), qui se compose du rhizome et des racines, déterrés et séchés après la maturation des fruits.

Composition

Glycosides triterpéniques, acides phénoliques, flavonoïdes, tanins, huiles volatiles

Vertus

Les effets hormonaux sont notamment attribués à l'influence sur l'équilibre des neurotransmetteurs.

Domaines d'application

- Pour soulager les troubles de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les sueurs, les troubles du sommeil, la nervosité et les troubles de l'humeur.
- L'effet n'est pas immédiat et la durée du traitement doit être d'au moins 6 semaines.

Formes d'administration

Comprimés pelliculés, teintures (mères)

Contre-indications

Hypersensibilité, lésions hépatiques

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour avec les préparations autorisées en Suisse.

Remarques importantes

Peut également être utilisée pour les tumeurs œstrogéno-dépendantes.





Busserole

Botanique

La busserole (*Arctostaphylos uva-ursi* L.), de la famille des éricacées (*Ericaceae*), est un arbuste bas à feuilles persistantes qui pousse dans l'hémisphère nord.

Médicament

Les feuilles séchées, entières ou coupées, *Uvae ursi folium*, sont utilisées en tant que drogue médicinale.

- La pharmacopée exige une teneur minimale de 7.0 % d'arbutine, calculée sur la drogue séchée.

Composition

Arbutine, méthylarbutine, acides phénoliques, flavonoïdes, tanins, triterpènes

Vertus

Les préparations ont des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-adhésives. L'effet antibactérien est attribué à l'hydroquinone libérée par les arbutines.

Domaines d'application

Traitement des infections urinaires non compliquées, des cystites et autres maladies inflammatoires des voies urinaires.

Formes d'administration

Comprimés pelliculés, gélules, teintures (mères), thé

Contre-indications

Hypersensibilité, maladies rénales, grossesse et allaitement.

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.

Remarques importantes

En préparation de thé individuelle, faire un extrait d'eau froide pour maintenir la quantité de tanins mal tolérés à un niveau bas.



Bouleau

Botanique

Les plantes souches de la drogue médicinale sont le bouleau pendulaire (*Betula pendula* Roth.) et le bouleau pubescent (*Betula pubescens* Roth.) de la famille des Bouleaux (*Betulaceae*). Les deux espèces sont indigènes en Europe. Les bouleaux poussent surtout dans l'hémisphère nord.

Médicament

Les feuilles de bouleau (*Betulae folium*) sont le plus souvent utilisées comme plante médicinale.

- La pharmacopée exige une teneur minimale de 1.5 % en flavonoïdes, calculée en hyperoside sur la drogue séchée.

Composition

Flavonoïdes, tanins, acides phénolcarboxyliques : acide chlorogénique ; huile essentielle, triterpènes, vitamines (dont vitamine C)

Vertus

Les préparations ont des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-adhésives.

Domaines d'application

- Les médicaments sont traditionnellement utilisés comme diurétiques, par exemple en cas de maladies inflammatoires et bactériennes des voies urinaires, comme une cystite.
- Les feuilles de bouleau sont également utilisées en cas de maladies rhumatismales et pour prévenir les calculs rénaux.
- Dans la médecine alternative, les feuilles de bouleau sont également utilisées pour la purification ou la désintoxication (détox).

Formes d'administration

Comprimés pelliculés, teintures (mères), thé

Contre-indications

Hypersensibilité, enfants de moins de 6 ans.

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.





Verge d'or

Botanique

La verge d'or est une plante herbacée de la famille des astéracées (*Asteraceae*).

Les espèces utilisées comprennent :

- Verge d'or (*Solidago virgaurea L.*)
- Verge d'or géante (*Solidago gigantea Aiton*)
- Verge d'or du Canada (*Solidago canadensis L.*)

Médicament

La véritable verge d'or (*Solidaginis virgaureae herba*) est constituée des parties aériennes fleuries séchées, entières ou broyées, de *Solidago virgaurea*. La verge d'or (*Solidaginis herba*) se compose des parties aériennes séchées, fleuries, entières ou broyées, de *Solidago gigantea* ou *Solidago canadensis*, leurs variétés ou hybrides et/ou leurs mélanges.

- La pharmacopée exige une teneur minimale de 2.5 % en flavonoïdes, calculée en hyperoside sur la drogue séchée.

Composition

Flavonoïdes, saponines triterpéniques, isoprénoides, vitamines, huile essentielle, acides organiques, polysaccharides

Vertus

Les préparations ont des propriétés antibactériennes, diurétiques, anti-inflammatoires, antioxydantes et antispasmodiques.

Domaines d'application

Les préparations sont utilisées pour traiter les inflammations de la vessie.

Formes d'administration

Comprimés pelliculés, teintures (mères), thé

Contre-indications

Hypersensibilité, enfants de moins de 6 ans.

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.



Jusquiamo

Botanique

La jusquiame noire (*Hyoscyamus niger L.*), de la famille des solanacées (*Solanaceae*), est une plante herbacée originaire d'Europe.

Médicament

Les feuilles d'*hyoscyamus* (*Hyoscyami folium*) et la jusquiame fraîche (*Hyoscyami herba recens*) sont utilisées comme matière première médicinale.

Composition

Alcaloïdes : Atropine (racémate de L- et S-Hyosciamine), scopolamine ; flavonoïdes

Vertus

Les alcaloïdes tropaniques ont des propriétés parasympatholytiques (anticholinergiques) et psychoactives.

Domaines d'application

Topique: dans les pommades pour cicatrices et pour les frictions.

Peroral: Comme anticholinergique en cas de rhume, de spasmes dans la région du tractus gastro-intestinal, traditionnellement utilisée comme analgésique et sédatif.

Formes d'administration

Crèmes, teintures (mères), huile, rarement en mélanges de tisanes

Contre-indications

Peroral : Glaucome à angle fermé, rétention urinaire/hyperplasie de la prostate, iléus/obstruction gastrointestinale, myasthénie grave, tachyarythmie/insuffisance cardiaque

Interactions

Peroral : Des interactions avec des médicaments ayant des effets anticholinergiques sont possibles, par exemple les antidépresseurs tricycliques, les antipsychotiques, les antiparkinsoniens, les myorelaxants

Remarques importantes

La jusquiame peut être utilisée abusivement comme stupéfiant et hallucinogène.





Hamamélis

Botanique

L'hamamélis de Virginie (*Hamamelis virginiana* L.), de la famille des *Hamamélidacées*, est originaire de l'est de l'Amérique du Nord (États-Unis et Canada). Il s'agit d'un arbuste touffu qui peut atteindre une hauteur d'environ sept mètres.

Médicament

La drogue médicinale utilisée est principalement les feuilles d'hamamélis (*Hamamelidis folium*), les feuilles séchées entières ou coupées d'*Hamamelis virginiana* L.

- La pharmacopée exige une teneur minimale de 3 % en tanins, calculée en pyrogallol sur la drogue séchée.

On utilise également l'écorce d'hamamélis (*Hamamelidis cortex*), la tige ou l'écorce de la plante.

Composition

Tanins : gallotannins, hamamélitannins, proanthocyanidines oligomères ; flavonoïdes, acides phénoliques, huile essentielle

Vertus

Les préparations ont des propriétés astringentes, anti-inflammatoires, antioxydantes, antiprurigineuses, antihémorragiques, veinotoniques, antibactériennes et antivirales.

Domaines d'application

Maladies de la peau, eczéma, crevasses, en cas de loup, petites brûlures, coups de soleil, petites lésions cutanées, varices et hémorroïdes..

Formes d'administration

Pommades, crèmes, collyres, suppositoires, extraits, teintures (mères)

Contre-indications

Aucune contre-indication n'est connue à ce jour.

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.

Remarques importantes

L'eau d'hamamélis ne contient que les composants volatils à la vapeur d'eau.



Menthe poivrée

Botanique

La menthe poivrée (*Mentha x piperita L.*), de la famille des *Lamiacées*, est un hybride de la menthe verte (*Mentha spicata L.*) et de la menthe aquatique (*Mentha aquatica L.*). La plante pousse en Europe et peut être cultivée dans le jardin. Elle est vivace et produit des stolons souterrains.

Médicament

Les feuilles de menthe poivrée (*Menthae piperitae folium*), les feuilles séchées, entières ou coupées de *Mentha x piperita L.*, sont utilisées comme matière première médicinale.

- La pharmacopée exige une teneur minimale de 9 ml/kg d'huile essentielle, calculée sur la drogue séchée.

Composition

Huile essentielle, tanins labiates, flavonoïdes, triterpènes

Vertus

Les préparations à base de feuilles de menthe ont des propriétés antispasmodiques et relaxantes sur la musculature lisse du tube digestif. Elles ont également un effet biliaire, digestif, antiflatulent, rafraîchissant et antimicrobien.

Domaines d'application

- Traitement des troubles gastro-intestinaux tels que l'indigestion, les ballonnements, les crampes, les douleurs abdominales et les flatulences.
- L'huile de menthe poivrée est utilisée en usage externe contre les maux de tête ainsi que pour soulager les symptômes de la toux et du rhume.

Formes d'administration

Huile essentielle, crèmes, teintures (mères), thé, gélules, extraits liquides et secs

Contre-indications

Hypersensibilité, troubles gastro-intestinaux graves avec crampes, obstruction des voies biliaires, inflammation de la vésicule biliaire, atteinte au foie, grossesse et allaitement

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.

Remarques importantes

Le thé à la menthe poivrée, consommé en grande quantité, peut déclencher des contractions utérines.





Eucalyptus

Botanique

Les eucalyptus à feuilles persistantes comme l'*Eucalyptus globulus* Labill. de la famille des myrtacées (*Myrtaceae*), qui sont originaires d'Australie, peuvent atteindre 100 mètres de haut. Tous les arbres ne se prêtent pas de la même manière à l'extraction de l'huile.

Médicament

Les feuilles d'eucalyptus (*Eucalypti folium*) sont utilisées comme matière première médicinale. Elles sont constituées de feuilles séchées, entières ou coupées, de branches âgées d'*Eucalyptus globulus* Labill.

- La pharmacopée exige une teneur minimale de 15 ml/kg d'huile essentielle, calculée sur la drogue séchée.

Composition

Huile essentielle (composant principal 1,8-cinéole), flavonoïdes

Vertus

Les préparations ont des propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, stimulent la circulation sanguine, favorisent l'expectoration et calment l'irritation de la toux, tout en libérant les voies respiratoires.

Domaines d'application

Maladies liées au refroidissement, rhume, bronchites, sinusites, toux

Formes d'administration

Huile essentielle, crèmes, teintures (mères), thé, gélules

Contre-indications

Hypersensibilité, nourrissons et enfants, grossesse

Interactions

L'huile d'eucalyptus peut induire des isoenzymes du CYP450 et des interactions correspondantes ne peuvent pas être exclues.

Remarques importantes

Eucalyptus radiata est l'espèce la plus douce et l'huile essentielle qui en provient peut également être utilisée chez les jeunes enfants (diluée en conséquence).



Cajeput

Botanique

Le cajeput est une huile essentielle obtenue à partir des feuilles et des rameaux de la bruyère myrte (*Melaleuca cajuputi* Maton & Sm. ex R. Powell) de la famille des myrtacées (*Myrtaceae*). L'arbre peut atteindre une hauteur de 25 mètres et est surtout répandu en Asie du Sud-Est et en Australie.

Médicament

Les feuilles et les rameaux sont utilisés en tant que médicaments.

- La teneur en 1,8-cinéole est généralement de 50 à 70 %.

Composition

Huile essentielle (composant principal 1.8-cinéole), flavonoïdes

Vertus

Les préparations ont des effets antimicrobiens, antiviraux, analgésiques, anti-inflammatoires, antioxydants, spasmolytiques et expectorants.

Domaines d'application

Rhume, toux, douleurs musculaires et articulaires

Formes d'administration

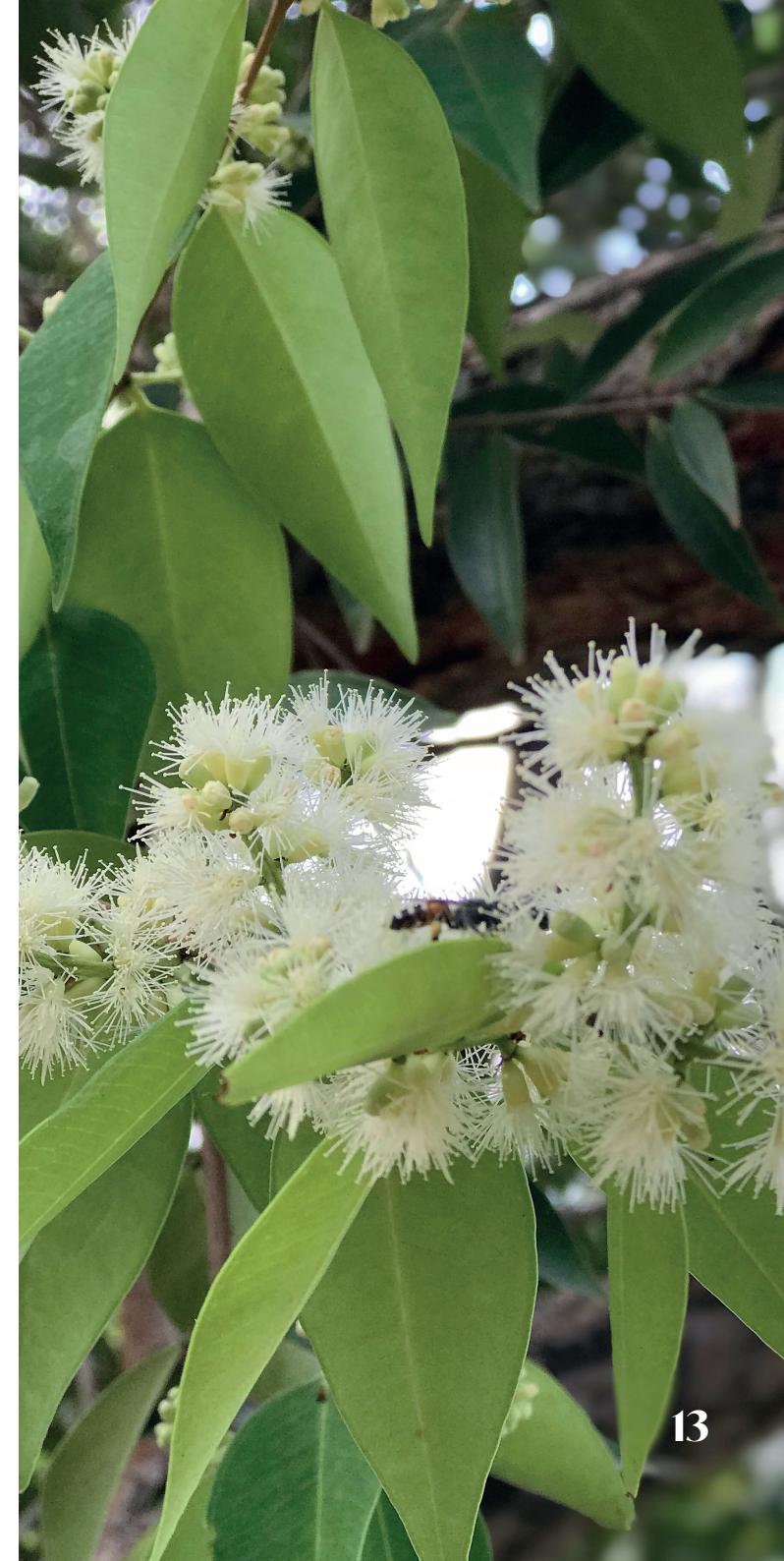
Huile essentielle, crèmes, thé, gélules

Contre-indications

Hypersensibilité, nourrissons et enfants, grossesse, allaitement, insuffisance rénale, application sur une peau blessée ou malade, application sur le visage, près des yeux

Interactions

Aucune interaction n'est connue à ce jour.



Hänseler Swiss Pharma
Industriestrasse 35
9100 Herisau, Schweiz
T +41 71 353 58 58
www.haenseler.ch
info@haenseler.ch

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux

