

Se soigner avec des plantes n'est pas sans risque



Utiliser des plantes pour se soigner n'est pas toujours sans risque et nécessite des précautions.

● Soulager certains symptômes passagers ou d'intensité modérée à l'aide de plantes peut être une option. Par exemple en cas d'insomnie, de troubles digestifs ou de constipation passagère.

Éviter les confusions

● Le nom complet de la plante est important à connaître : des noms voisins désignent parfois des plantes différentes, qui n'ont pas les mêmes propriétés. Ainsi la verveine odorante (dont la tisane aide parfois à s'endormir) n'a rien à voir avec la verveine officinale, ni avec la verveine des Indes, qui est en fait la véritable citronnelle.

“Naturel” ne signifie pas toujours anodin

● La composition d'une plante est complexe et n'est pas toujours bien connue en raison de la présence de très nombreuses substances. Elle varie selon le sol, le mode de récolte et selon les conditions de conservation. Le mode de préparation et les parties utilisées d'une plante ont aussi leur importance. Ainsi, les gélules à base de poudre de racine de valériane contiennent des composés toxiques que l'on ne retrouve pas

dans l'infusion ou la décoction de morceaux de racine.

● Comme pour les médicaments en général, les effets indésirables des plantes sont mieux connus avec le temps. Par exemple, le *Cimicifuga racemosa* (dit actée à grappes), utilisé pour certains symptômes de la ménopause, s'est révélé toxique pour le foie, parfois avec risque mortel. L'*Harpagophytum procumbens* utilisé pour des douleurs articulaires provoque des douleurs d'estomac et des saignements digestifs. Mieux vaut se passer de ces plantes.

● Des plantes modifient l'action de divers médicaments. Le millepertuis diminue l'action de nombreux médicaments : il est à éviter notamment avec des anticoagulants oraux, les pilules contraceptives, des antiépileptiques. Les baies de Goji sont à éviter en cas de traitement par anticoagulant antivitamine K.

Des situations à risque d'effets nocifs des plantes

● Chez les enfants, les pommades, inhalations et suppositoires contenant des huiles essentielles de pin ou d'eucalyptus, du menthol, du thymol ou d'autres dérivés terpéniques provoquent parfois des convulsions.

● À un âge avancé ou en cas de prise de médicaments, utiliser des plantes pour se soigner expose à des risques parfois importants.

● Les personnes ayant eu des accidents allergiques graves ont intérêt à savoir que diverses plantes provoquent des crises d'urticaire, d'asthme ou d'allergie grave.

● En cas de grossesse, certaines plantes sont dangereuses (par exemple, l'huile de ricin à avaler).

● Comme pour tout traitement, le choix d'une plante pour soigner nécessite de bien peser le pour et le contre pour chaque personne et situation particulière. Quelques plantes sont utiles pour soigner : par exemple, l'apport de fibres par son de blé, ispaghul ou psyllium dans la constipation. Mais le plus souvent, l'efficacité est en grande partie incertaine.

● En cas de traitement par des plantes, il est souhaitable de privilégier les traitements courts à doses usuelles. Et ne pas oublier de signaler la prise de plantes aux soignants consultés.

©Prescrire – décembre 2015

Sources :

- “2-5-3-Patients sous antivitamine K ; 16-1-6-Patients prenant des dérivés terpéniques ; 19-3-12-Patients sous millepertuis” *Rev Prescrire* 2015 ; **35** (386 suppl. interactions médicamenteuses).
- “Patientes enceintes constipées” *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (358) : 629-636.
- “Bien utiliser les plantes en situation des soins” *Rev Prescrire* 2007 ; **27** (286) : 566, 568, 621, III-points clés.