

Phyto-
aromathérapie :
quelques conseils
pour l'introduire
dans sa pratique

Karoline Fotinos-Graf
Pharm. dipl. féd.
FPH Phytothérapie
secretariat@sspm.org

La phytothérapie rationnelle ou médicale...

...utilise les **plantes médicinales** de **manière appropriée** et sous **une forme d'administration adéquate** pour le **traitement** et la **prévention** des maladies chez l'homme et l'animal

...fait **partie intégrante de la médecine moderne basée sur l'évidence**, mais la place de la **médecine empirique est très importante** : mot-clé "well established use", utilisation traditionnelle → **les limites sont souvent floues**

...parle du concept de « **mélange de substances multiples** » = **Totum végétal** : chaque plante contient un mélange de nombreuses molécules complexes et actives

La plante médicinale en tant que « polymédicament »...

Large efficacité thérapeutique grâce à **plusieurs mécanismes d'action** des différents composants

Des **effets synergiques** des différents composants sont possibles : "médicaments en réseau" (« Netzwerk-Arzneien »), "synergie par la diversité"

Principe « multi-target » : large spectre d'effets pharmacologiques et d'applications → une plante peut être indiquée pour plusieurs indications :
Médicament « multi-thérapeutique »

La plante médicinale en tant que « polymédicament »...

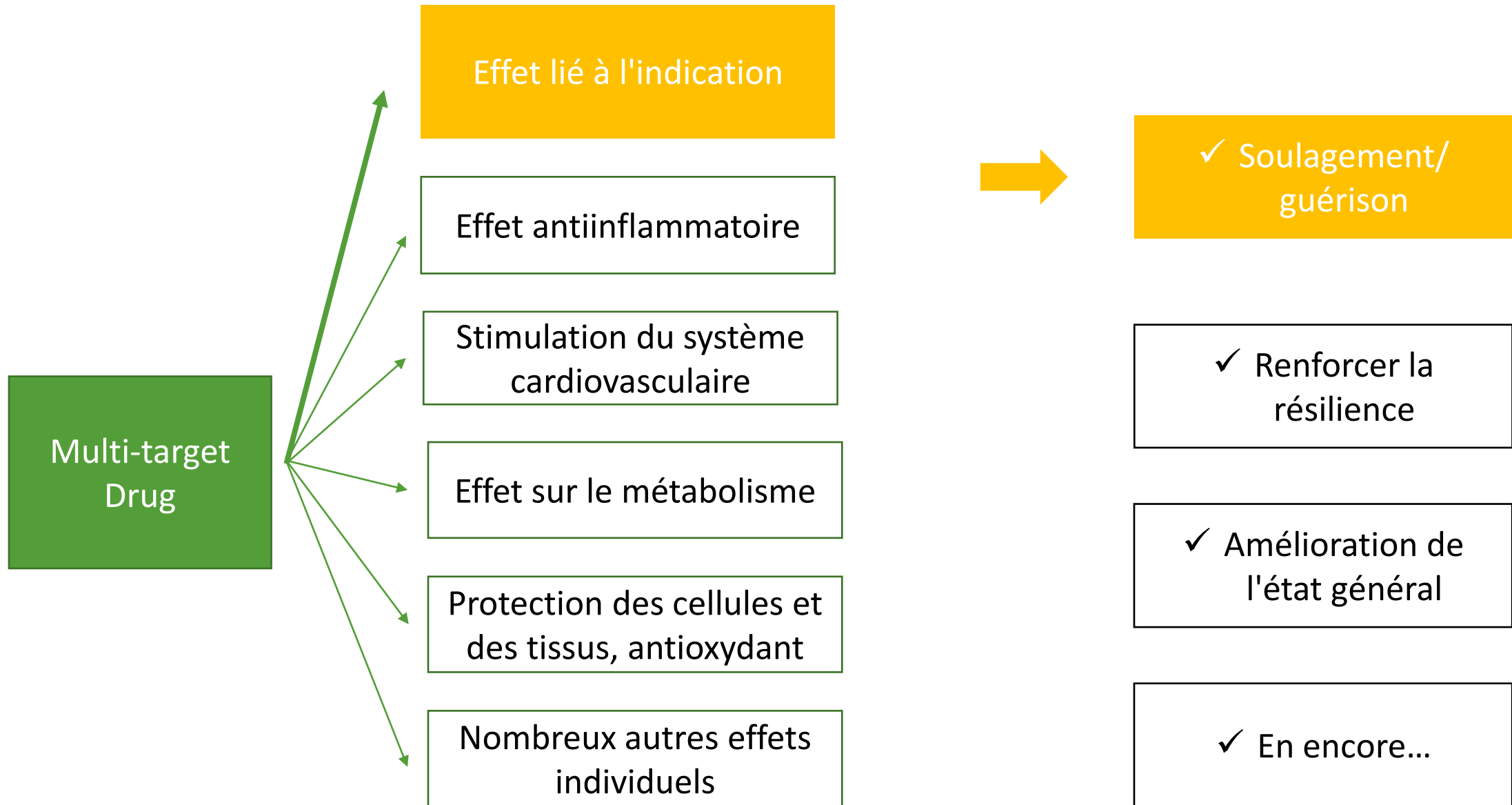
- ...un **avantage** concernant les **effets secondaires**:

- Les **substances critiques**, aptes à provoquer des effets secondaires, sont **présentes en petites quantités...**

- ...ou sont parfois même contrebalancées par d'autres substances présentes

→ **En général** (mais pas toujours...)

- **grande sécurité d'emploi** avec une **bonne tolérance**
- relativement peu d'effets secondaires
- **grande marge thérapeutique**



Pourquoi la phytothérapie ?

- **Désir des clients/patients:** Thérapie «douce» avec peu d'effets secondaires
- Pour de nombreuses indications, la **phytothérapie** est potentiellement désormais **la thérapie de premier choix**
- Souvent il n'y a pas besoin de plus
 - **Effet „mite“** de beaucoup de phytomédicaments
- Indiquée pour **troubles légers à moyens**, souvent en seul traitement
- Lors de troubles sévères la phytothérapie peut être **un soutien au traitement classique (en adjuvant)**

Le patient chronique et la phytothérapie

→ Désir de rechercher activement un moyen pour

- améliorer la **qualité de vie** malgré sa maladie
- soulager les symptômes

→ Désir pour une thérapie

- avec **moins d'effets secondaires**
- pour réduire le **nombre de médicaments**
- pour réduire leur **posologie**

→ Mais attention les interactions!

Comment débiter?

- Commencer avec un **petit choix**
- 1 à max. 2 phytomédicaments par indication
- Commencer avec les **phytomédicaments autorisés**
- Pour médecins: Préférer les médicaments de la LS: https://smgp-sspm.ch/pflanzliche_arzneimittel
- Se préparer un recueil personnel

Exemple d'un assortiment pédiatrie: ORL, toux

- Prospanex[®]
- Bronchosan Vogel[®]
- Plaque de cire d'abeilles au plantago[®]
- Isla Moos[®] Pastilles
- Kaloba[®]
- Kamillex[®]
- Sinupret[®] sirop
- Wala[®] Levisticum gouttes auriculaires
- Echinamed[®], Echinaforce[®] Junior
- Gémmothérapie Ribes nigrum, Rosa canina
- Echinaron[®]
- *Thymi herba*
- *Sirupus plantaginis*
- *Sirupus althaeae*
- *Matricariae flos*

Exemple d'un assortiment pédiatrie

Insomnies, agitation

- Redormin[®]
- Gémmothérapie *Tilia tomentosa*
- *Lupuli strobulus*
- *Passiflorae tinctura*
- *Lavandula officinalis*

Douleurs

- Kytta[®]
- Contusin[®] Gel
- *Menthae piperitae aetheroleum*
- *Hyperici oleum*

Gastroentérologie

- Pursana[®]
- Zintona[®]
- *Hyperici oleum*
- *Melissae folium*
- *Menthae folium*
- *Myrtilli fructus*
- *Tinctura aurantii*

Délimitation compléments alimentaires

- **Ne sont pas destinés à soigner une maladie!**
- On trouve beaucoup d'abus sur internet et dans certains commerces
→ laisse supposer une activité thérapeutique
- La procédure d'autorisation de mise sur le marché, même simplifiée, de nouveaux phytomédicaments est plus contraignant
- Les compléments alimentaires à base de plantes intéressent la population car peu onéreux et "naturels"
- Risques? Qualité?
- **Il est interdit de prononcer/d'accorder une allégation thérapeutique!!**

Pour avancé(e)s

- Prescrire des **préparations magistrales**:
 - **Beaucoup de plantes médicinales ne sont pas obtenables sous forme de spécialités, p. ex. aromathérapie.** Ce manque peut être comblé par des préparations «**formula**» préparé par la pharmacienne/le pharmacien
 - Médecine personnalisée: Permet de proposer à chaque patient un **traitement sur mesure** pour ses symptômes
 - Exemple aromathérapie et germes (multi-)résistants: Formulation d'après un **aromatogramme**
 - ...
- **Se former: Société Suisse de Phytothérapie Médicale SSPM**
 - Cours/certificat reconnu FMH
 - Cours/certificat reconnu FPH

Certificat FMH/FPH en Phytothérapie

- **1 cours de base (3 jours)**
- **10 cours (1 jour):**
 - Phytothérapie lors de maladies de l'appareil digestif
 - Phytothérapie lors de maladies du système cardiovasculaire
 - Médecins et pharmaciens et la recherche clinique en phytothérapie
 - Phytothérapie lors de maladies du système respiratoire
 - Phytothérapie lors de maladies de l'appareil urogénital
 - Phytothérapie lors de maladies psychiques et sédatifs à base de plantes
 - Phytothérapie lors de maladies de l'appareil locomoteur et traitement de la douleur
 - Phytothérapie en dermatologie
 - Phytothérapie dans le domaine de la médecine complémentaire
 - Phytothérapie en pédiatrie
- **3 excursions (1 jour), 3 congrès (1 jour)**
- **Travail de certificat**

www.smgp-sspm.ch

Pathologies ORL et respiratoires

Pathologie	Choix de spécialités (personnel)	Plante médicinale (choix)
Rhume, sinusite	Sinupret®/forte (LS), Gelomyrtol® (LS) PM: Solutions pour inhalation, baume rhume, suppos HE	<i>Primula veris, gentiana lutea, rumex crispus, sambucus nigra, verbena officinalis</i> HE Eucalyptus/myrte/orange, autres HE
Toux	Prospanex® (LS), Bronchipret® TP (LS), Kaloba® (LS), Gelomyrtol® (LS), VOGEL Drosinula®, Triofan® Complete , Plantago cire d'abeilles,... PM: Baume bronchique, suppos HE	<i>Hedera helix, thymus vulgaris, pelargonium sidoides, malva sylvestris, plantago lanceolata, drosera rotundifolia</i> HE Eucalyptus/myrte/orange, autres HE
Maux de gorge, angine	Echinarom® gttes (LS), Echinamed® Spray gorge/cpr/cpr forte (LS), Spagyrom® Maux de gorge cpr à sucer, Isla® Moos PM: Solutions pour gargarismes, suppos HE	<i>Salvia officinalis, echinacea purpurea, lichen d'islande, diverses HE: Sarriette, thym, camomille bleue,...</i>
Otite	Wala® Levisticum e radice W 5% Gtt Auric , PM: Mélanges HE périauriculaires, suppos HE	<i>Levisticum officinalis</i> Diverses HE
Rhume des foins	Tesalin® , Zeller® Rhume des foins	<i>Petasites hybridus</i>

Par exemple: Toux productive, év. asthmatiforme

- **Lierre: Prospanex[®].**
 - Effet mucolytique des saponines
 - Effet β -sympathomimétique indirect de l' α -Hédérine → Effet bronchospasmolytique
 - Combinaison idéale avec thym: Bronchipret[®] TP cpr. ou tisane de thym
- **Thym:**
 - Antiinflammatoire par inhibition de la cyclooxygénase: Thymol, carvacrol
 - Antiinfectieux très fort: Thymol → 20 fois plus fort que le phénol (Coefficient phénol du thymol = 20)
 - Spasmolytique, par effet sur les récepteurs β 2-adrenergiques
- Pour les cas plus graves: Combiner avec le Gelomyrtol[®]
- Baume bronchique aux huiles essentielles et/ou à la teinture ou le sirop de rossolis (*Drosera rotundifolia*) pour la nuit

Par exemple: Toux irritative

- ***Plantain (Plantaginis lanceolatae herba):***
 - **Adoucissant, antiinflammatoire, antitussif.** Formation d'une couche protectrice sur les muqueuses. Astringent. Antibactérien.
 - ***Plantaginis sirupus (LS), Plantaginis herba (LS)*.** Plaque de cire d'abeilles au plantago[®]. Triofan[®] Complete, WALA[®] Plantago Baume bronchial (attention camphre!). Hänseler[®] pastilles pectorales S. SIDROGA[®] tisanes bronchiques
- ***Guimauve (Althaeae radix):***
 - **Adoucissant, antiinflammatoire, antitussif, √ nerf vague.** Formation d'une couche protectrice sur les muqueuses
 - ***Sirupus althaeae*.** Triofan[®] Complete, Bisolvon[®] Dual, Bisolvon[®] Phyto Complete, Weleda[®] Sirop pour la toux, SIDROGA[®] tisanes bronchiques

Autres mucilages: **Lichen d'Islande (*Lichen islandicus*):** Isla Moos[®] (Junior) Pastilles: > 4 a 1-2 pastilles plusieurs fois/jour

Par exemple: «Mal de gorge»

- **Spagyrom**[®], gouttes pour gargarisme (LS), ou cpr. à sucer (huiles essentielles). Permet souvent d'éviter un autre traitement!
- **Mucilages**: Plantain, guimauve, lichen d'Islande; sirop, cpr. à sucer. Très bien supportés, également pour enfants, femmes enceintes/allaitantes
- **Géranium du cap (Kaloba**[®] **LS)**: Pour un effet local **gargariser avant d'avaler**. Traitement à long terme: p.ex. 10 jours par mois pendant tout l'hiver. Très bonne tolérance, également en **pédiatrie**
- Peut-on donner le géranium du cap à un patient sous ACO? Et à une femme enceinte?
- **Echinacée: Echinamed**[®] spray pour la gorge (avec sauge), ou cpr. (sucer!)
 - Effet local: antiseptique, antiviral. Antiinflammatoire. Evite l'adhésion bactérienne/ virale (p.ex. streptocoques)
 - Effet systémique: stimulant du système immunitaire non-spécifique. ↗ leucocytes, ↗ phagocytose, «pyrogénique»

Systeme digestif

Pathologie	Choix de spécialités (personnel)	Plante médicinale (choix)
Troubles digestifs généraux	Iberogast® (LS), Colpermin® (LS), Carmenthin® (LS) Diverses tisanes PM Huiles de massage HE pour l'abdomen	<i>Angelica arch., iberis amara, silybum mariana, carum carvi, chelidonium majus, glycyrrhiza ssp, matricaria recutita, melissa off., mentha piperita, zingiber off., curcuma xanthorrhiza,...</i>
Ballonnements	Carmenthin® (LS), Flatulex® (LS) Tisanes: Species carminativae	<i>Carum carvi, Foeniculum vulgare, mentha piperita, pimpinella anisum, matricaria recutita</i>
Nausées, vomissements	Zintona® Diverses tisanes	<i>Zingiber officinalis, mentha piperita</i>
Constipation	Laxiplant® (LS), Mucilar® , Metamucil® (LS), Agiolax® mite, Agiolax® avec séné (LS), Midro® Tabs, divers sirops de figes (LS)	<i>Plantaginis ovata pericarpum, linum semen, psyllium semen. Frangula alnus, cassia senna (Sennosides). Ficus carica</i>
Diarrhées	Sidroga® Tisane antidiarrhéique Diverses tisanes, myrtilles séchées (LS)	<i>Vaccinium myrtillus, potentilla tormentilla/anserina, thé noir</i>
Foie, voies biliaires	Hepa-S® (LS), Allsan® Chardon-marie, Diverses tisanes	<i>Carduus mariana, cynara scolymus, taraxacum off.,</i>

Par exemple: Nausées, vomissements

Gingembre (*Zingiberis officinale*)

- **Spasmolytique, antiémétique.** ↗ sécrétion sucs digestifs, ↗ péristaltisme, ↗ appétit. Antibactérien, antimicrobien
- Effet sur récepteurs **sérotonine**. Diverses études sur ses effets analgésiques: Possiblement efficace également lors de migraines (p.ex. en comparaison avec des triptanes).
- **Préparations/spécialités:**
 - Rhizome frais: Peler 5 cm, couper, verser 1l d'eau bouillante, filtrer après 10'. Refroidir. Boire 1 tasse 3-4x/j.
 - Zintona[®]: > 6 a 1-2 cps jusqu'à 4 fois/j avant et pdt le voyage, ou lors de nausées

Menthe (*Menthae pip. folium*)

- Effet antiémétique. Rafraîchissant. Infusion, év. froide, en petites gorgées

Mélisse (*Melissae folium*)

- Stabilise système nerveux vég. Infusion , év. froide, en petites gorgées

Par exemple: Diarrhées

Tisane diarrhées	Qté [g]
<i>Myrtilli fructus</i>	60.0
<i>Matricariae flos</i> (antiinflammatoire, spasmolytique)	40.0
Infuser 1 cuillère à café avec 250 ml d'eau bouillante pdt 10 minutes, faire boire 3 tasses par jour (tiède)	

Autres plantes antidiarrhéiques:

- Thé noir
- Alchémille (amère!)
- Feuilles de framboiser/mûrier
- Tormentille
- Potentille ansérine

<i>Myrtilli fructus</i>	20-30 g fruits séchés, décoction: bouillir pdt 10 minutes dans 400 ml d'eau, à boire dans la journée. Mâcher plusieurs fois par jour 5-10g de fruits tel quel
<i>Myrtilli fructus pulv.</i>	Suspension: 100g dans l'eau ou thé noir, faire bouillir pdt 10 minutes Nourrissons: Suspension à 5%, 150-200g/kg. Enfants: Suspension à 10-20%, év. rajouter 15% farine de riz

Soupe de carottes selon Moro

500g carottes, peler, faire bouillir avec 1l d'eau. Dès que possible mixer en purée, réduire jusqu'à 200 ml (durée 1h/1.5h). Passer à travers un tamis et rajouter 1l de bouillon de légumes. Donner en plusieurs fois sur 1 journée

Préparation magistrale: LMT

- Contient de **nombreuses plantes** ainsi que **des extraits de plantes**
- Contient également une septantaine **d'huiles essentielles** ainsi que de nombreuses **huiles végétales** et d'autres excipients pour HE (Solubol[®], Disper[®], Tixosil...)
- «Grand trésor» pour le médecin prescripteur



LMT (liste des médicaments avec tarif)

- La liste des médicaments avec tarif (LMT)
 - Produits et substances actives et auxiliaires employés pour la **prescription magistrale**, avec les tarifs qui incluent aussi les prestations des pharmaciens
 - Les préparations magistrales sont remboursées par **l'assurance de base**, à condition qu'elles soient **prescrites par un médecin** et qu'elles soient fabriquées à partir de **substances contenues dans la LMT** ou dans la liste des principes actifs autorisés
 - https://www.swissmedic.ch/dam/swissmedic/de/dokumente/internetlisten/zugelassen_wirkstoffe.xlsx.download.xlsx/Stoffliste.xlsx
 - Les préparations magistrales contenant d'autres substances que celles contenues dans la LMT peuvent être remboursées par **l'assurance complémentaire**