

# guide pratique de phytothérapie

R. FAURON

R. MOATTI

et la collaboration  
de Y. DONADIEU

ENCYCLOPÉDIE MÉDICALE  
DE PRESCRIPTION PHYTOTHERAPIQUE

**Robert FAURON**

de la Faculté de Pharmacie de Paris

**Roger MOATTI**

Ancien externe des Hôpitaux de Paris

et la collaboration

**d'Yves DONADIEU**

de la Faculté de Médecine de Paris

# GUIDE PRATIQUE DE PHYTOTHÉRAPIE

Encyclopédie Médicale  
de  
Prescription Phytothérapique

Préface du Professeur Henri-Pierre KLOTZ †  
*Médecin-Chef de Service Honoraire de l'Hôpital BEAUJON,  
Professeur au Collège de Médecine*



Y072143



**Maloine s.a. éditeur**

27, rue de l'Ecole-de-Médecine, 75006 - Paris



# GUIDE PRATIQUE DE PHYTHIÉRAPIE

© Maloine s.a., éditeur, 1984

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants-droit ou ayants-cause, est illicite » (alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40).

Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

ISBN 2-224-01023-0

**Des mêmes auteurs, chez le même éditeur :**

**LA PHYTHOTHÉRAPIE — THÉRAPEUTIQUE DIFFÉRENTE**

Malgré le soin tout particulier apporté à la rédaction de cet ouvrage, sa composition est cependant si complexe qu'une coquille a pu s'y glisser. L'éditeur et les auteurs déclinent évidemment toute responsabilité pour les conséquences qui pourraient en résulter.

**Guide pratique  
de phytothérapie**

**ENCYCLOPÉDIE MÉDICALE  
DE  
PRESCRIPTION PHYTOTHÉRAPIQUE**

## PRÉFACE

*Je ne suis pas Phytothérapeute, ni non plus phytoconsommateur, et je prends tout au plus de temps à autre quelques infusions de plantes.*

*J'ai pourtant accepté de préfacier cet ouvrage.*

*C'est d'abord, et avant tout, parce que je connais les deux hommes qui le signent. Tous deux sont d'un dynamisme extraordinaire, et leur qualité commune est d'être des réalisateurs très performants.*

*Robert FAURON apporte, dans cette direction bicéphale, sa haute compétence en Botanique et en Pharmacologie, cependant que le Docteur Roger MOATTI donne en retour sa riche expérience de praticien et sa finesse clinique. Ils forment à eux deux une équipe chaleureuse et sympathique.*

*Ils ont fondé un Institut d'Enseignement de Phytothérapie et de Médecine Globale, et cet Institut a la particularité de donner réellement un Enseignement gratuit tout au long de l'année.*

*Une séance mensuelle, qui se tient toute la journée du dimanche dans un amphithéâtre de la Faculté de Médecine, réunit chaque fois plus de 600 auditeurs. Je puis en attester.*

*Indépendamment de ma sympathie pour les auteurs de cet ouvrage, et pour leur œuvre, je crois qu'il est utile, à notre époque, de faire connaître cette ancienne médecine des plantes et, plus généralement, de diversifier les moyens thérapeutiques dont nous pouvons disposer.*

Contre les maladies mortelles, la Science de ces cinquante dernières années a permis la synthèse de molécules chimiques très actives, dont les plus ardents défenseurs des médecines douces, n'hésitent pas à faire usage pour eux-mêmes quand ils en ont besoin.

Mais, contre la somme des ennuis de santé qui nous assaillent dans cette civilisation du bruit, de l'inconfort, de la pollution, des agressions de toutes sortes, les produits synthétiques, trop actifs ou mal tolérés, provoquent souvent des effets non désirés, plus ennuyeux que le mal lui-même.

C'est contre cette somme de troubles fonctionnels ou microlésionnels, et contre les maladies bénignes qui forment le lot principal de nos consultations, que la Phytothérapie prend toute sa place.

Depuis les travaux de DIOSCORIDE, ce médecin grec du premier siècle qui, dans son traité « DE MATERIA MEDICA », décrit déjà 600 simples, la Matière Médicale s'est enrichie ; de nombreux autres extraits de plantes et de nouvelles teintures mères ont été étudiés.

Le médecin qui veut s'initier à cet aspect de la thérapeutique, trouvera dans cet ouvrage, des renseignements clairs, précis, et de valeur.

Je félicite les auteurs d'avoir ainsi contribué à faire connaître un chapitre, tout à fait négligé dans ces dernières années, de l'Art de guérir.

Professeur Henri-Pierre KLOTZ †

La nouvelle du décès du Professeur Henri-Pierre KLOTZ nous est parvenue tel un coup de tonnerre dans un ciel serein.

On peut dire que H.P. K. est « tombé au combat », puisqu'il a été terrassé au moment même où il prononçait le discours d'ouverture des Journées Internationales de Gynécologie à Pau.

Ce grand Médecin, dont le courage l'a amené à avoir de nombreuses activités dans les rangs de la résistance pendant la dernière guerre, mais dont la discrétion a fait aussi que peu de gens le savaient, possédait des qualités humaines qui lui valaient d'être aimé de tous ceux qui l'approchaient, et plus particulièrement de ses collaborateurs.

Grand érudit, dont le nom restera étroitement associé à la Spasmophilie, le Professeur KLOTZ a écrit de nombreux ouvrages et, au moment de sa disparition, il avait entrepris un important travail sur la « Société ».

Ce décès, qui survient alors que ce livre est en cours d'impression, nous a bouleversé. Nous tenons à lui rendre ici un dernier hommage à travers ces lignes, et à assurer Madame le Docteur Reine KLOTZ de toute notre amitié.

R. FAURON - R. MOATTI

## NOTES DES AUTEURS

**Ce chapitre est très important pour la meilleure interprétation possible de cet ouvrage.**

### PRÉAMBULE

• Contrairement à quelques ouvrages traitant de la Phytothérapie, vous ne trouverez pas citées ici de spécialités allopathiques. Vous n'y rencontrez pas non plus systématiquement des conseils hygiéno-diététiques.

• Ne cherchez pas non plus de classifications pharmacologiques des plantes utilisées, le **choix** que nous vous offrons à propos de chaque affection envisagée nous ayant paru **suffisant**. Vous ne tarderez pas en effet à remarquer le **grand nombre de formules que nous vous proposons pour chaque affection envisagée**.

Cette importante possibilité de choix a été voulue pour les **raisons suivantes** :

- Grande diversité de prescriptions.
- Possibilités d'harmonisation avec les cas spécifiques que vous pourrez rencontrer.
- Facilité de contourner les problèmes d'accoutumance (qu'ils soient réels ou psychologiques).
- Possibilité d'adapter les formes galéniques aux desiderata de vos clients.
- Enfin, et c'est important pour l'avenir de la Phytothérapie, dans le cas où, par manque momentané de quelques produits de base certaines préparations ne pourraient plus être assurées normalement, vous auriez alors toute possibilité de **modifier** facilement votre **prescription**, tout en **conservant la même efficacité thérapeutique**.

• Nous tenons aussi à préciser que toutes les plantes et produits dérivés de plantes cités dans cet ouvrage, existaient

dans le circuit commercial normal à la date de remise de notre manuscrit. Il ne devrait donc **jamais y avoir impossibilité de préparation** pour une quelconque des formules citées.

● Enfin, nous vous rappelons que notre Ecole a été la première à préconiser des **dosages pondéraux** souvent **importants**. Ne vous étonnez donc pas si les formules proposées n'ont que de lointains rapports avec certaines formulations plus anciennes.

Notre approche pharmacologique très approfondie, et les résultats thérapeutiques très favorables qui en ont découlé nous ont conforté dans l'option choisie :

— **Utilisation thérapeutique de végétaux à doses suffisantes et nécessairement souvent importantes.**

— **Pas de micro ni d'homéophytothérapie**, mais une utilisation **rationnelle** et **pondérale** des végétaux **en fonction des résultats thérapeutiques obtenus.**

## I — DES PLANTES ELLES-MÊMES

### a) Des parties de plantes :

Pour un très grand nombre de plantes citées, la **partie de la plante à utiliser** est précisée entre parenthèses.

Quand cette précision n'est point mentionnée, cela indique simplement qu'il n'en existe qu'une seule partie (ou la totalité de la plante) dans le circuit commercial habituel, et **qu'il n'y a donc aucune possibilité de confusion.**

*Exemples :*

- **FRAISIER (Feuilles)**, puisque l'on peut aussi en utiliser les **Racines**.
- **CHIENDENT** : aucune précision puisque seule le **Rhizome** est communément vendu et employé.

**Remarques :**

1°) L'appellation « Plante Coupée » équivaut pratiquement à l'appellation « Plante Entière », alors que le même qualificatif « coupé », accolé à des Racines, des Rhizomes ou des Ecorces, indique une **division supplémentaire.**

2°) Dans certains cas, on dénomme souvent la partie pour le tout (**MARRON D'INDE** pour **MARRONNIER**). Cette pratique est

à éviter ; il conviendra toujours mieux de préciser « **MARRONNIER D'INDE** » (Fruits) plutôt que **MARRON D'INDE**, ou « **CAROUBIER** » (Fruits) plutôt que **CAROUBE**.

#### b) De leur nombre :

L'usuel ne suivant pas toujours strictement la définition scientifique (ici botanique), ne vous étonnez donc pas de voir certaines de ces parties de plante citées au **singulier**, d'autres au **pluriel**.

C'est ainsi que l'on nommera plus volontiers au **singulier** la Racine, le Rhizome, la Tige, et même la Plante Entière ou la Plante Coupée.

On adoptera plus facilement le **pluriel** pour **les** Graines, **les** Baies, **les** Fruits, **les** Fleurs, ainsi que pour **les** Parties Aériennes et **les** Parties Souterraines.

Les Inflorescences et les Sommités Fleuries évolueront entre ces deux tendances.

Cette liste n'est évidemment pas **exhaustive**.

#### c) De l'origine :

Ainsi que nous l'avons expliqué dans les premiers chapitres généraux, il est certain que l'origine d'une plante provoque souvent des changements dans sa **composition chimique**, aussi bien **quantitativement** que **qualitativement**.

Il n'en est pas moins vrai, que dans l'état actuel de nos connaissances et des possibilités de contrôles effectués sur les végétaux, **rien ne nous autorise à privilégier une origine par rapport à une autre**. Vous ne trouverez jamais dans cet ouvrage du Thym de Provence ou de l'Origan du Maroc, mais bien plus simplement du **THYM** et de l'**ORIGAN**.

Dans la même optique, nous avons mis certaines espèces comme les **menthes** au pluriel, avec parfois la précision « variété indifférente », parce qu'à notre connaissance, l'action pharmacologique recherchée était **également retrouvée dans ces différentes variétés**.

#### d) De la dénomination :

##### ● Française ou Latine ?

Dans un but pratique, les plantes citées dans cet ouvrage, le sont en français.

Il y a deux cas d'exception importants : les dénominations **homéopathiques** et **gemmothérapeutiques**, et celles des **Digestés de plantes fraîches**.

Il existe enfin quelques rares cas d'espèces où le nom latin demeure usité, même dans la terminologie française, et l'on utilisera **indifféremment** l'un ou l'autre :

**CALENDULA** ou **SOUCI**

**ESCHSCHOLTZIA** ou **PAVOT JAUNE DE CALIFORNIE**

**FUCUS** ou **VARECH**.

C'est ainsi que pour ce dernier par exemple, les fabricants de produits galéniques continuent à employer le terme de **Nébulisat** de **FUCUS**.

#### • **Complète ou non ?**

Nous ne saurions trop vous conseiller de toujours citer un végétal sous sa dénomination **la plus complète** possible.

L'**AULNE** auquel vous n'ajouteriez pas son qualificatif de **glutineux**, pourrait très bien (avec une écriture difficile) être pris pour l'**AUNEE**.

A toutes fins utiles, nous vous indiquons ci-dessous le nom exact de toute une série de plantes couramment utilisées sous une dénomination incomplète.

Cette liste n'est bien évidemment pas exhaustive, et nous avons inscrit entre parenthèses la précision souvent omise :

**AULNE** (GLUTINEUX)  
**CENTAURÉE** (PETITE)  
**CHICORÉE** (SAUVAGE)  
**CONSOUDE** (GRANDE)  
**LIERRE** (GRIMPANT)  
**LYS** (BLANC)  
**MARRUBE** (BLANC)  
**ORANGER** (DOUX)  
**ORTIE** (PIQUANTE)  
**PERVENCHE** (PETITE)  
**PEUPLIER** (NOIR)  
**PIMENT** (DES JARDINS)  
**RADIS** (ROSE)  
**SAULE** (BLANC)  
**SUREAU** (NOIR)  
**VARECH** (VÉSICULEUX)

### e) Du pluriel et du singulier :

Certaines plantes s'écrivent aussi bien au **pluriel** qu'au **singulier**. Deux raisons :

- Le **grand nombre de variétés** qui interdit la précision : **RONCE(S) BRUYÈRE(S), PLANTAIN(S), LAMINAIRE(S)**.

- La **petite taille unitaire de la partie employée** pour certaines d'entre elles : **MYRTILLE(S)**.

### f) Des plantes fraîches et des plantes sèches :

En Phytothérapie, et pour la règle générale, on parle de plantes **sèches**. Si, en quelques endroits de cet ouvrage, vous rencontrez les mentions « plantes fraîches » ou « suc de plantes fraîches », il est évident que celles-ci ne s'adressent qu'aux personnes connaissant parfaitement ces plantes et ayant de plus la possibilité de vivre dans le milieu où elles se développent.

## II — DES FORMES GALÉNIQUES

### a) Des TISANES :

- Toutes les formules indiquées sont toujours données en pourcentage, ce qui évitera les « **pincées** », « **poignées** » et autres « **cuillerées** », fort peu compatibles avec l'usage des tisanes, surtout lorsqu'elles sont composées (essayez donc de prélever une cuillerée à soupe de stigmates de Maïs et vous comprendrez aisément la raison de la prescription pondérale en gramme %).

- Faites toujours bien la différence, dans votre prescription, entre le **décocté** et l'**infusé**.

### b) Des POUDRES MICRONISÉES :

Ce terme est inexact et surtout exagéré, car il n'est pas question de rencontrer dans les poudres fournies par les producteurs des particules d'un micron de diamètre ; il indique plus simplement qu'il faut avoir une poudre **de la plus grande ténuité possible** et ceci aux fins d'avoir un encombrement stérique minimum **permettant l'inclusion d'une quantité maximale de poudre dans une gélule**. La plupart des revendeurs de plantes sont susceptibles de délivrer celles-ci sous forme de **poudres très fines**.

### c) Des NÉBULISATS :

Toutes les expérimentations que notre Institut a entreprises ainsi que celles effectuées par nos médecins « correspondants », ont été faites avec des **EXTRAITS TITREX**. C'est donc pour nous le produit de référence, ne serait-ce que pour le rapport **dosage/résultat thérapeutique**.

Mais il est bien évident que tous les autres Nébulisats présents sur la place pourront aussi bien être utilisés. Il vous appartiendra néanmoins de vérifier éventuellement la fiabilité des produits fournis (ne serait-ce que par le résultat thérapeutique).

### d) Des SUSPENSIONS INTÉGRALES DE PLANTES FRAÎCHES, PHYTOLS et autres PHYTOSOLS :

Les **SUSPENSIONS INTÉGRALES DE PLANTES FRAÎCHES** qui, du point de vue thérapeutique ont un effet très proche de celui de la plante elle-même, sont actuellement fabriquées par un seul Laboratoire.

Les **PHYTOLS** et les **PHYTOSOLS**, préparations galéniques végétales se trouvent dans le même cas.

**Remarque :** le mot **EMULHERBA**, que vous retrouverez en compagnie des **PHYTOSOLS**, désigne un émulsionnant dont il faut **se garder de changer la concentration** si l'on veut obtenir une préparation de présentation correcte.

### e) Des HUILES ESSENTIELLES, de leurs problèmes d'intolérance et de leur éventuelle toxicité :

Aux doses auxquelles nous les utilisons (**importantes et pondérales**, mais sans que le total journalier **ne dépasse jamais 0,50 g**), nous n'avons jamais enregistré d'effets secondaires au niveau gastrique (sauf susceptibilité personnelle aiguë chez le sujet traité), et il n'y a par ailleurs **aucune possibilité de rencontrer d'effets toxiques**.

Rappelons en effet que lorsque l'on parle d'effets toxiques à propos des Huiles Essentielles, cela concerne dans la plupart des cas des **doses supérieures à 1 g** et même **2 g par jour**.

Nous nous servons aussi des **Huiles Essentielles micro-encapsulées et tamponnées** qui présentent à nos yeux de nombreux avantages. Pour l'instant un seul Laboratoire les commercialise, d'où l'utilisation des **S-CAP-T** dont nous rappelons qu'elles contiennent **40 %** d'Huiles Essentielles.

Pour avoir le total journalier prescrit pour son client, le **praticien** n'aura qu'à multiplier le total de S-CAP-T par le coefficient **0,40**.

#### **f) De la GEMMOTHÉRAPIE :**

Les dilutions (toujours à la **première décimale**) en Gemmothérapie sont, dans la plupart des cas, préparées à partir des **Bourgeons** de la plante correspondante.

Mais il existe aussi des préparations à base de **jeunes pousses**, de **radicelles**, d'**écorce** de tige ou de racine, de **châtons**, et même de **glands**.

Toutefois, dans un but d'homogénéisation, et pour éviter toute erreur de rédaction dans votre prescription, nous vous conseillons d'employer le terme général de **Macérat Glycériné 1D**, sauf dans le cas où il existe plusieurs origines possibles, comme pour le BOULEAU ou le CHÊNE par exemple.

#### **g) De l'UTILISATION DES TEINTURES MÈRES :**

Nous avons été heureux de bénéficier de l'apport des très nombreuses **Teintures-Mères** homéopathiques que nous utiliserons d'autant plus souvent que, dans la pharmacopée actuelle, les **Teintures Allopathiques** sont réduites à leur plus simple expression.

Il convient pourtant de rappeler que ces préparations sont improprement appelées **Teintures-Mères**, puisqu'elles sont préparées à partir de plantes fraîches et qu'ipso facto il s'agit alors d'**Alcoolatures**.

Ne vous étonnez donc pas des **doses importantes** utilisées dans nos prescriptions, **en n'oubliant pas que les plantes fraîches ont une concentration en principes actifs très inférieure à celle des plantes sèches**.

Par contre, pour ce qui est des teintures dites « héroïques » (Belladone, etc.), les concentrations des **Teintures-Mères** et des **Teintures Allopathiques** étant les mêmes, nous reviendrons à des **posologies beaucoup moins « lourdes »**.

### **III — DE L'OLIGOTHÉRAPIE**

#### **1°) Pourquoi l'OLIGOTHÉRAPIE ?**

Il est acquis aujourd'hui qu'il existe dans le corps humain un

équilibre entre les actions **complémentaires** ou **opposées** des différents **éléments minéraux** qui y sont présents.

Cet équilibre est primordial pour cette notion de base de la Phytothérapie qu'est le **terrain**.

Il ne peut être maintenu ou rétabli que par l'apport des **éléments manquants**, et curieusement la Phytothérapie, pourtant capable d'apporter à l'organisme humain tous les éléments minéraux nécessaires, ne pourra pas intervenir, et ce pour deux raisons :

a) Pour les végétaux « utilisables », l'**identification** des sels minéraux est bien souvent **incomplète**, tant du point de vue **qualitatif** que du point de vue **quantitatif**.

b) Et corollairement il existera toujours un **manque de spécificité** dans l'action thérapeutique envisagée.

L'Oligothérapie a permis d'inclure dans nos traitements phytothérapeutiques les sels minéraux **exactement** désirés.

## 2°) Quelle OLIGOTHÉRAPIE ?

Différentes formes d'**OLIGO-ÉLÉMENTS** sont proposées à l'heure actuelle sur le marché (**OLIGOSOLS, GRANIONS, MICROSOLS**), et chaque praticien choisira en fonction de ses préférences personnelles.

## 3°) Mode d'emploi :

Très classiquement, ces préparations s'utilisent de préférence par la voie **perlinguale** (on garde le contenu de l'ampoule une minute environ sous la langue avant de l'avalier).

## 4°) Moment :

Le **matin à jeun** et le **soir au coucher** semblent les meilleures indications ; mais en cas de nécessité, on pourra prescrire une à deux « prises » supplémentaires en dehors des repas (**11 heures** et/ou **16 heures**, par exemple).

## 5°) Quantité :

En principe **une ampoule à la fois** (rarement deux), la **notion répétitive** étant dans le cas des oligo-éléments **plus importante** que la **notion quantitative**.

## 6°) **Alternance :**

Le nombre d'oligo-éléments nécessaire étant souvent important, et les mélanges extemporanés de plusieurs d'entre eux étant déconseillés (en dehors de ceux déjà tout « préparés »), la seule possibilité restante est de les **prendre en alternance**. Cela permet la « prise » de deux et même trois éléments **unitaires** et **différents** au cours de la semaine.

On peut aussi absorber ces oligo-éléments **l'un après l'autre**, en observant un petit temps de latence (une à deux minutes) entre chaque « prise ».

## 7°) **Durée des cures :**

S'agissant de prises **pondérales faibles**, la durée de ces traitements sera de quinze jours **au minimum** à **un mois** plus classiquement.

Par ailleurs, dans tous les états de carence marquée, il sera conseillé de prescrire deux ou trois cures espacées chacune d'un temps de repos.

Enfin, dans des cas d'affections rhumatismales, le traitement sera prolongé **à longueur d'année**.

# IV — PRÉCISIONS A L'ATTENTION DE NOS CONFRÈRES BELGES

Pour la parfaite utilisation de cet ouvrage, nous avons pensé qu'il convenait de donner quelques précisions supplémentaires.

## 1°) **LES TISANES :**

Nous savons que l'usage médical des tisanes en BELGIQUE est beaucoup plus restreint qu'en FRANCE et que, corollairement, il est difficile de se procurer les « simples » correspondants.

Nous rappelons d'abord que des tisanes préparées à **concentration suffisante**, et de la façon dont nous les indiquons, sont des **préparations thérapeutiques** et non plus des boissons diététiques.

S'ils se trouvaient que, compte-tenu de cette désaffection des thérapeutes belges, certaines tisanes manquaient, nous faisons remarquer que le grand choix de tisanes offert à propos de