



La santé par les plantes: gare aux intoxications!

La santé par les plantes: gare aux intoxications! Les plantes aromatiques et médicinales (PAM) sont utilisées depuis la nuit des temps. Elles ont été et continuent à être des « médicaments bio » très prisés mais peuvent cependant être dangereuses pour la santé dans certains cas... L'homme a commencé à utiliser des plantes pour soulager ses maux très tôt dans l'histoire. Il remarqua par exemple, que l'infusion d'écorce de saule blanc *Salix alba* permet d'atténuer les maux de tête et la fièvre. Ce n'est que plusieurs siècles après, que le principe actif, l'acide salicylique mieux connu sous le nom d'aspirine, a été découvert. La matière médicinale de Dioscoride en Arabe, copie en Arabe De 1334-Kathleen Cohen-British Museum De nos jours, les médicaments sont en grande part d'origine végétale et près de 25 % comportent au moins une substance d'origine végétale. L'OMS estime que 80% des gens dans le monde ont recours aux plantes en tant que méthode de soin primaire, c'est-à-dire à quel point on considère que les plantes sont sûres et dénuées d'effets néfastes en comparaison avec les médicaments. Pourtant, ce n'est pas toujours le cas. Les plantes aromatiques et médicinales sont souvent des remèdes puissants qui comportent des risques et des contre-indications. Mal utilisés l'usage des PAM peut parfois s'avérer dangereux! 5 PAM parmi les plus utilisées au Maroc (non sans danger)! Le thym : Espèces de sous-arbrisseaux vivaces du genre *Thymus*, de la famille des Lamiacées dont certaines telles que *Thymus maroccanus*, *Thymus pallidus* subsp. *pallidus* et *Thymus broussonnetii* subsp.

Broussonnetii sont endémiques au Maroc. Le thym commun, *Thymus vulgaris* est l'espèce la plus communément cultivée. Originaire du bassin méditerranéen, le thym pousse à l'état sauvage sur les collines arides et rocailleuses. C'est une plante très résistante à la chaleur du fait de son huile essentielle, qui produite la nuit, s'évapore le jour dissipant ainsi la chaleur. Le thym est utilisé sous forme d'infusion de ses rameaux et de ses fleurs ainsi que sous forme d'huile essentielle pour ses vertus médicinales. Les principaux principes actifs sont le thymol, le carvacrol, l'eucalyptol et le linalol. En utilisation interne, le thym est : Antitussif, antiseptique et antifongique et spasmolytique (soulage les spasmes musculaires). En utilisation externe : cicatrisant pour les plaies, antiviral, antimicrobien, antifongique et antiseptique. En outre, c'est une plante mellifère et un bon aromate pour la cuisine.

La lavande : Espèces d'arbrisseaux vivaces du genre *Lavandula*, de la famille des lamiacées. Originaire du pourtour méditerranéen, les lavandes poussent sur des sols calcaires drainés, secs ou un peu frais dans des emplacements ensoleillés et redoutent l'excès d'humidité. A l'exception de *Lavandula stoechas* qui préfère les sols siliceux. *Lavandula angustifolia* est l'espèce la plus appréciée en culture pour la qualité de son parfum. Au Maroc, poussent des lavandes endémiques telles que *Lavandula maroccana*. Seules les sommités fleuries sont utilisées, récoltées en été avant l'ouverture des fleurs. Les fleurs séchées, de même que leur essence, sont utilisées pour parfumer les bains, les vêtements et les maisons. La lavande possède aussi des vertus médicinales, ses principaux principes actifs sont : les phénols, le linalol, le géraniol ; l'alcool périllique ; la coumarine ; l'ombelliférone ; les tanins ; esters ; oxydes ; cétones et les aldéhydes. Utilisée en infusion, décoction ou sous forme d'huile essentielle; la lavande possède de nombreuses vertus. En plus d'être calmante, anti-inflammatoire, cicatrisante, antiparasitaire (poux) et antiseptique ; la lavande est aussi antivenimeuse en cas de morsure de vipère ! La lavande aurait un léger effet narcotique, elle favoriserait l'endormissement et apaiserait les états anxieux.

Le romarin : Le romarin, *Romarinus officinalis*, est une espèce d'arbrisseau très touffu pouvant mesurer jusqu'à 1.5m de hauteur de la famille des Lamiacées. Au Maroc, le romarin pousse dans la partie orientale et méditerranéenne. Il pousse sur les terrains ensoleillés et secs, indifférent à la nature du sol. Le romarin renferme une multitude de principes actifs. Les feuilles et les fleurs sont utilisées sous forme d'infusion, de décoction ou en tant qu'aromate en cuisine pour leurs effets digestif, anti-inflammatoire et cicatrisant. Parmi ses vertus médicinales on compte aussi son effet cholagogue (stimule la vésicule biliaire), antifatigue, antistress, antioxydant.

L'épazote : L'épazote *Dysphania ambrosioides* (aussi appelée fausse ambrosie, thé du Mexique, ou ansérine vermifuge), est une plante annuelle de la famille des Chénopodiacées pouvant mesurer jusqu'à 1.2 mètres de hauteur. Originaire d'Amérique du sud et centrale, elle est naturalisée partout ailleurs et est devenue envahissante par endroits. Fraîches ou séchées, les feuilles et les inflorescences sont soit infusées ou macérées. Seule ou associée à d'autres plantes, l'épazote est consommée pour ses propriétés : vermifuge, digestive, antifongique, antibactérienne et carminative. Au Maroc, elle est utilisée en tant que vermifuge, galactogène contre les affections gastro-intestinales, les abcès buccaux, les ulcérations.

Le fenugrec : Le fenugrec *Trigonella foenum-graecum* est une plante herbacée annuelle de la famille des Fabaceae. Elle a les feuilles composées, formées par trois folioles et peut atteindre jusqu'à 60cm de hauteur. Les fleurs d'un blanc jaunâtre donnent des gousses de huit centimètres de long renfermant les graines anguleuses de couleur brun clair, à forte odeur caractéristique. Graines de fenugrec Cultivée dès l'antiquité, le fenugrec a été utilisé en tant que plante fourragère et pour ses propriétés médicinales. Au Maroc comme dans toute la méditerranée, les graines sont utilisées pour stimuler l'appétit chez la femme enceinte, comme anti-inflammatoire, pour traiter les problèmes et infections digestives, la toux chronique, la bronchite, les névralgies, pour faciliter l'accouchement (stimule les contractions utérines) et comme galactogènes. Aromatique, médicinale et potentiellement toxique! Les plantes médicinales

sont bien plus nombreuses, on en compte environ 40 000 espèces dans le monde. Le Maroc en compterait 600 espèces. Le ricin «kharoua», la noix de muscade «gouza», la coloquinte «hedja» et la mandragore «bayd el ghul» sont d'autres exemples de plantes médicinales et condimentaires à usage traditionnel potentiellement toxiques. Des plantes comme la sauge «salmiya»; *Salvia officinalis*, l'armoise blanche «Chih»; *Artemisia herba alba* et l'Absinthe «Chiba»; *Artemisia arborescens*, sont des plantes « médicinales » à faibles doses mais deviennent très toxiques à forte doses. Pour l'épazote «m'khinza» *Dysphania ambrosioides* par exemple, la dose toxique est très proche de la dose supposée active. L'ingestion reste le mode d'intoxication le plus commun pour la plupart des végétaux, cependant, certaines toxines agissent directement sur la peau ou à travers la peau. Aussi, les substances contenues dans les plantes peuvent être une source d'interactions avec les médicaments. Soit en diminuant leur potentiel aboutissant à l'échec thérapeutique, soit en maximisant leurs effets indésirables ou provoquer une toxicité. Selon le CAPM, les plantes sont à l'origine de 5.1 % des intoxications totales signalées entre 1980 et 2008 en dehors des envenimations scorpioniques avec un taux de mortalité de 14.2 %. Les principales plantes à l'origine de ces intoxications par ordre décroissant sont : le chardon à glu, le cannabis, le Harmel, la stramoine, le ricin, le genévrier cade, le henné, le pavot, le laurier rose, la noix de muscade, la nigelle et la mandragore. Les PAM à la rescousse des chercheurs Il est primordial de souligner que les plantes médicinales ne sont pas qu'une source d'intoxications et autres malheureux accidents. La science moderne place ses espoirs d'innovation en matière de développement thérapeutique dans la recherche de nouveaux principes actifs végétaux. Dans cette nouvelle aire où les microorganismes résistants aux antibiotiques se font de plus en plus craindre menaçant de rejeter l'humanité dans l'ère pré-antibiotique (je vous en épargne les détails). Une substance en particulier, la berbérine, contenue dans la sève des espèces appartenant à la famille des Berbéridacées et longtemps connue des amérindiens ; s'avère toute aussi efficace que les antibiotiques les plus efficaces à condition d'être associée à d'autres substances végétales. De surcroît, l'utilisation d'huiles essentielles végétales concomitante à la prise de médicaments aurait pour effet de potentialiser l'action de ses derniers. Des alcaloïdes comme la vinblastine et la vincristine produites par la pervenche de Madagascar *Catharanthus roseus* et le taxol produit par l'if *Taxus sp.* Freinent la prolifération des cellules cancéreuses. Pervenche de Madagascar Utilisez avec modération et en connaissance de cause Pour conclure, il reste plus sûr et plus raisonnable de demander conseil à un professionnel de la santé avant de consommer toute plante à visée thérapeutique et tout particulièrement en l'existence d'un terrain fragile. Certaines plantes sauvages sont menacées d'extinction et sont interdites de prélèvement et ou de vente (exemple du pyrèthre). Si vous souhaitez acheter des plantes aromatiques et médicinales, préférez les plantes issues de coopératives que celles vendues en vrac. Méfiez vous lors de l'achat d'une plante supposée médicinale, assurez vous de son identification! Il se peut qu'elle ait été confondue avec une autre plante toxique proche morphologiquement. Publié le 27/10/2017 Source Web: ecologie