

« Toutes les inventions des hommes ne sont que des imitations assez grossières de ce que la nature exécute avec la dernière perfection »

Buffon- Histoire naturelle.

La phytothérapie est la plus vieille thérapeutique du monde. Depuis tout temps elle existe étant donné que les plantes ont toujours été utilisées à des fins alimentaires et/ou médicinales. Par exemple le thym, le laurier, la menthe sont cités dans de vieux textes relatant leurs usages dans le domaine culinaire mais également dans un but thérapeutique...



Hippocrate, Paracelse par exemple ont mis à l'honneur les vertus des plantes dans leurs écrits et leurs pratiques. Ces bienfaits sont aussi retranscrits dans des légendes, mythes. Tous ces textes ont permis au fil des siècles, de sauvegarder ces savoirs basés sur l'observation avant tout.

Que ce soit médecin de campagne, médecin de la cour royale ou sorcier, guérisseur, etc., tous utilisaient les plantes comme remèdes pour la plupart des maux.

Cependant ces « cadeaux » de Dame Nature ont été occultés par l'apparition au 19^{ième} siècle des traitements chimiques issus du domaine pharmaceutique.

Les origines de la phytothérapie et aromathérapie

La phytothérapie et aromathérapie sont les plus vieilles thérapeutiques du monde. Les plantes aromatiques telles que le thym, le romarin, la menthe sont depuis très longtemps usitées comme plantes condimentaires mais aussi comme plantes médicinales. Ces thérapeutiques ont toujours existé et représentent pleinement de nos jours la médecine naturelle.

On retrouve des textes très anciens dans lesquels sont vantés les bienfaits des plantes. Les premiers écrits sur leur usage ont été retrouvés sur un bloc de pierre gravé par des sumériens (4000 ans av JC) et ainsi que sur des papyrus égyptiens, Discorde, Pline l'Ancien, Avicenne, Hippocrate et plus tard Paracelse ont laissé également de nombreux documents et témoignages à leur sujet.

Les civilisations, Aztèques, Mayas et Incas avaient aussi de très bonnes connaissances sur l'usage de plantes.



Les plantes sont également très présentes dans les récits mythologiques, histoires qui très souvent mettent en avant les vertus des plantes (de façon imagée parfois).

Depuis la nuit des temps les plantes ont toujours faits partie également de rites religieux et également des actes de sorcellerie et de magie.

Par exemple :

- Le laurier noble a toujours été rattaché aux prophéties. L'oracle de Delphes dormait sur un lit fait de feuilles de laurier et la Pythie de Delphes quant à elle, mastiquait des feuilles de cet arbre avant les trances prophétiques.
- Quant aux rameaux de cyprès, ils étaient utilisés en magie dans les charmes de protection et de bénédictions.

Et tout cela s'est enrichi au fil des siècles à travers l'observation de la nature et des effets constatés chez les malades. Ce savoir se transmet de génération en génération durant plusieurs siècles. La pharmacopée chinoise en est un bel exemple.

En France, l'essentiel de la pharmacopée fut constituée de plantes jusqu'à la fin du 20^{ième} siècle. C'est à partir du 18^{ième} siècle que la phytothérapie fit une grande avancée grâce entre autre, à la création d'une véritable nomenclature permettant d'identifier exactement les plantes et de premiers travaux de recherche.

Cependant, avec la révolution industrielle, vint le commencement de la chimie moderne. A partir de la 2^{nde} guerre mondiale, les plantes furent remplacées progressivement par les médicaments de synthèse plus simples d'emploi et plus rentable. N'oublions pas néanmoins, que la chimie n'a fait que copier la Nature en synthétisant industriellement des principes actifs de plantes. De nos jours, plus d'un tiers des médicaments contiennent des plantes...

Le père de l'aromathérapie telle que nous la connaissons aujourd'hui fut Gattefossé, chimiste et parfumeur. Début du 20^{ième} siècle, il mena des études sur l'action antibactérienne des huiles essentielles. Puis ses travaux de recherches furent poursuivis par des personnes comme le Dr Valnet et le biochimiste Pierre Franchomme. Ainsi se développèrent, courant du 20^{ième} siècle, l'aromathérapie et la production d'huiles essentielles en France. Les huiles essentielles ne furent plus limitées au monde de la parfumerie.



(Gattefossé)

Si la pharmacie a eu la part belle ces 100 dernières années, on observe depuis quelques temps un retour à l'usage de

plantes et d'huiles essentielles dans notre quotidien. Il suffit de voir comment elles ont pris place dans les parapharmacies, pharmacies, boutiques bio et sur internet.

Les bienfaits de la phyto-aromathérapie

La phyto-aromathérapie est une médecine naturelle par opposition aux médicaments obtenus par synthèse chimique ou extraction des principes actifs de plantes.

Les produits chimiques sont des substances dites « mortes » et donc plus difficiles à assimiler pour l'organisme. Elles sont susceptibles de perturber le fonctionnement de celui-ci. Les plantes et huiles essentielles sont quant à elles des substances « vivantes » et de ce fait bio-disponible pour l'homme.

Les plantes au fil des siècles se sont retrouvées confrontées à des éléments nuisibles comme par exemple des parasites ou des champignons microscopiques. De ce fait il a fallu qu'elles s'adaptent pour survivre et qu'elles développent de vraies armes face à ces parasites. Elles ont alors produit des molécules chimiques, appelées principes actifs permettant de repousser ou de tuer « l'ennemi ».

D'où les propriétés antibactérienne, anti infectieuse et répulsives de nombreuses plantes.



Tout comme l'Homme, le monde végétal s'adapte au cours du temps au milieu dans lequel il vit. Ce qui explique que parfois des plantes issues d'une même famille poussant dans des lieux géographiques et sur des sols différents ne présentent pas les mêmes vertus thérapeutiques (*on parle de « chémotype » pour les huiles essentielles*).

Les principes actifs des végétaux sont de véritables agents thérapeutiques, qui agissent comme stimulateurs des diverses fonctions organiques humaines. Ces substances peuvent provenir de différentes parties de la plante : la racine, les fleurs, les feuilles ou l'écorce.

L'objectif d'une plante ou d'un mélange de plantes est de renforcer les défenses immunitaires et d'agir sur certains troubles chroniques. Les soins par les plantes ont survécu au cours des siècles et les remèdes de grand-mères reviennent en force. La « phyto-santé-bien-être » est à la portée de tous !

L'aromathérapie quant à elle s'appuie sur des huiles essentielles, concentré de principes actifs issues de plantes (voir de fruits, comme les écorces de citron). Elle s'inscrit aussi dans une démarche préventive et curative en agissant aussi bien sur le physique que sur l'émotionnel. Les huiles essentielles peuvent être utilisées sous différentes formes : principalement par diffusion, en massage (dans une huile végétale) et en inhalation. Et quelques fois par ingestion (dans ces cas là il faut être prudent et bien se renseigner auprès d'une personne qualifiée).



Les troubles de la vie quotidienne peuvent être solutionnés très souvent par une alimentation adaptée ainsi que par l'usage de plantes et d'huiles essentielles . [\(vous trouverez d'ailleurs quelques articles sur le sujet sur mon site dans la rubrique « Actualités »\)](#)

Contre-indications

L'usage des plantes et d'huiles essentielles n'est pas sans risque.

De façon générale, toutes les huiles essentielles sont contre indiquées chez les personnes épileptiques et les femmes enceintes et fortement déconseillé pour les enfants de moins de 7 ans.

Ensuite il existe des contre-indications propres à certaines plante et huiles essentielles. Il faut être prudent également dans les dosages. Aussi il est recommandé de demander conseils à des personnes qualifiées.

Il est bien entendu conseillé d'utiliser des produits issus de l'agriculture biologique....

Les études scientifiques et la phyto-aromathérapie

La phytothérapie, encadrée de nos jours par des normes internationales, européennes et françaises, a fait l'objet de nombreux travaux de recherches. Et cela perdure. Les plantes n'ont pas fini de nous dévoiler leur potentiel. Les médicaments à base de plantes doivent désormais faire l'objet d'étude pour prouver leur efficacité et leur sécurité. Il est nécessaire de suivre des protocoles allégés pour identifier également les contre-indications et interactions éventuelles avec d'autres médicaments. Tout comme les médicaments allopathiques.



Les premières études en aromathérapie furent lancées par Gattefossé (cité ce dessus), et poursuivirent ensuite par d'autres pharmaciens et biochimistes entre autre.

A ce jour, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) encourage ces études et recommande plus largement l'évaluation des médecines naturelles. Des institutions comme l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)⁽¹⁾ lance chaque année un appel à projets pour financer des recherches scientifiques sur la sécurité d'emploi des produits de santé, indépendamment de l'industrie. Cette agence procède à l'enregistrement des produits homéopathiques et des plantes. En Europe, l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESOP)⁽²⁾ contribue également à l'enrichissement des monographies et connaissances des plantes.

Les plantes ont encore beaucoup à nous apprendre et ont encore une belle vie devant elles !



« La terre n'est pas un don de nos parents, ce sont nos enfants qui nous la prêtent. »
Proverbe indien

⁽¹⁾ ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé): site

⁽²⁾ ESOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy): site