



HAL
open science

Plantes à usage cutané chez l'enfant

Émilie Lebreton

► **To cite this version:**

Émilie Lebreton. Plantes à usage cutané chez l'enfant. Sciences pharmaceutiques. 2014. dumas-00996816

HAL Id: dumas-00996816

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00996816v1>

Submitted on 27 May 2014

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SICD1 de Grenoble : **thesebum@ujf-grenoble.fr**

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

UNIVERSITÉ JOSEPH FOURIER
FACULTÉ DE PHARMACIE DE GRENOBLE

Année 2014

PLANTES À USAGE CUTANÉ CHEZ L'ENFANT

THÈSE

**PRÉSENTÉE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE DOCTEUR EN PHARMACIE
DIPLOME D'ÉTAT**

Emilie LEBRETON, Née le 27 Mars 1990 à Béziers

THÈSE SOUTENUE PUBLIQUEMENT À LA FACULTÉ DE PHARMACIE DE GRENOBLE

Le 16 avril 2014

DEVANT LE JURY COMPOSÉ DE :

Président du jury : **Dr Serge KRIVOBOK**, Maître de Conférences (Directeur de thèse)

Membres du jury : **Dr Gilles CORJON**, Docteur en Pharmacie
Dr Carol BENISTAND-FUSTINONI, Docteur en Pharmacie
Dr Catherine GILLY, Docteur en Pharmacie

La faculté de Pharmacie de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs

Directeur de l'UFR : M. Pr. Christophe RIBUOT

Vice-doyen et Directeur des Etudes : Mme Delphine ALDEBERT

Année 2011-2012

PROFESSEURS A L'UFR DE PHARMACIE (n = 18)

| | | |
|--------------|------------|---|
| BAKRI | Aziz | Pharmacie Gélénique et Industrielle, Formulation et Procéd Pharmaceutiques (TIMC-IMAG) |
| BOUMENDJEL | Ahcène | Chimie Organique (D.P.M.) |
| BURMEISTER | Wim | Biophysique (U.V.H.C.I) |
| CALOP | Jean | Pharmacie Clinique (TIMC-IMAG, PU-PH) |
| CORNET | Murielle | Parasitologie – Mycologie Médicale (LAPM, PU-PH) |
| DANEL | Vincent | Toxicologie (SMUR SAMU / PU-PH) |
| DECOUT | Jean-Luc | Chimie Inorganique (D.P.M.) |
| DROUET | Christian | Immunologie Médicale (TIMC-IMAG) |
| DROUET | Emmanuel | Microbiologie (U.V.H.C.I) |
| FAURE | Patrice | Biochimie (HP2/PU-PH) |
| GODIN-RIBUOT | Diane | Physiologie-Pharmacologie (HP2) |
| GRILLOT | Renée | Parasitologie – Mycologie Médicale (LAPM, PU-PH) (Eméritat) |
| LENORMAND | Jean Luc | Ingénierie Cellulaire, Biothérapies (THEREX, TIMC, IMAG) |
| MOSSUZ | Pascal | Hématologie (PU-PH) |
| PEYRIN | Eric | Chimie Analytique (D.P.M.) |
| SEVE | Michel | Biochimie – Biotechnologie (IAB, PU-PH) |
| RIBUOT | Christophe | Physiologie – Pharmacologie (HP2) |
| WOUESSIDJEW | Denis | Pharmacotechnie (D.P.M.) |

PROFESSEURS ASSOCIES (PAST) (n=3)

| | | |
|-----------|----------|--|
| BELLETT | Béatrice | Pharmacie Clinique |
| RIEU | Isabelle | Qualitologie (Praticien Attaché – CHU) |
| TROUILLER | Patrice | Santé Publique (Praticien Hospitalier – CHU) |

ATER : Attachés Temporaires d'Enseignement et de Recherches
CHU : Centre Hospitalier Universitaire
CIB : Centre d'Innovation en Biologie
DPM : Département de Pharmacochimie Moléculaire
HP2 : Hypoxie Physiopathologie Respiratoire et Cardiovasculaire
IAB : Institut Albert Bonniot, Centre de Recherche « Oncogénèse et Ontogénèse »
IBS : Institut de Biologie Structurale
JR : Jean Roget
LAPM : Laboratoire Adaptation et Pathogénèse des Microorganismes
LBFA : Laboratoire Bioénergétique Fondamentale et Appliquée

Dernière mise à jour : 05/09/11

Rédacteur : L.FAURE, Secrétaire du Directeur

UFR de Pharmacie de Grenoble

DOMAINE DE LA MERCI
38706 LA TRONCHE CEDEX – France
TEL : +33 (0)4 75 63 71 00
FAX : +33 (0)4 75 63 71 70



LCBM : Laboratoire Chimie et Biologie des Métaux
LCIB : Laboratoire de Chimie Inorganique et Biologie
LECA : Laboratoire d'Ecologie Alpine
LR : Laboratoire des Radio pharmaceutiques
PAST : Professeur Associé à Temps Partiel
PRAG : Professeur Agrégé
TIMC-IMAG : Laboratoire Technique de l'Imagerie, de la Modélisation et de Cognition
UVHCI : Unit of Virus Host Cell Interactions

Directeur de l'UFR : **M. Pr. Christophe RIBUOT**

Vice-doyen et Directeur des Etudes : **Mme Delphine ALDEBERT**

Année 2011-2012

MAITRE DE CONFERENCES DE PHARMACIE (n = 35)

| | | |
|---------------------------|------------|---|
| ALDEBERT | Delphine | Parasitologie-Mycologie (L.A.P.M) |
| ALLENET | Benoît | Pharmacie Clinique (ThEMAS TIMC-IMAG / MCU-PH) |
| BATANDIER | Cécile | Nutrition et Physiologie (L.B.F.A) |
| BOURGOIN | Sandrine | Biochimie – Biotechnologie (IAB) |
| BRETON | Jean | Biologie Moléculaire / Biochimie (L.C.I.B – LAN) |
| BRIANCON-MARJOLLET | Anne | Physiologie Pharmacologie (HP2) |
| BUDAYOVA SPANO | Monika | Biophysique (I.B.S) |
| CAVAILLES | Pierre | Biologie Cellulaire et génétique (L.A.P.M) |
| CHOISNARD | Luc | Pharmacotechnie (D.P.M) |
| DELETRAZ-DELPORTE | Martine | Droit Pharmaceutique |
| DEMEILLIERS | Christine | Biochimie (L.B.F.A) |
| DURMORT-MEUNIER | Claire | Biotechnologies (I.B.S) |
| GEZE | Annabelle | Pharmacotechnie (D.P.M) |
| GERMI | Raphaëlle | Microbiologie (U.V.H.C.I / MCU-PH) |
| GILLY | Catherine | Chimie Thérapeutique (D.P.M) |
| GROSSET | Catherine | Chimie Analytique (D.P.M) |
| GUIEU | Valérie | Chimie Analytique (D.P.M) |
| HININGER-FAVIER | Isabelle | Biochimie (L.B.F.A) |
| JOYEUX-FAURE | Marie | Physiologie - Pharmacologie (HP2) |
| KHALEF | Nawel | Pharmacie Galénique (TIMC-IMAG) |
| KRIVOBOK | Serge | Biologie Végétale et Botanique (L.C.B.M) |
| MOUHAMADOU | Bello | Cryptogamie, Mycologie Générale (L.E.C.A) |
| MORAND | Jean-Marc | Chimie Thérapeutique (D.P.M) |
| MELO DE LIMA | Christelle | Biostatistiques (L.E.C.A) |
| NICOLLE | Edwige | Chimie Thérapeutique (D.P.M) |
| PERES | Basile | Pharmacognosie (D.P.M) |
| PEUCHMAUR | Marine | Chimie Organique (D.P.M.) |
| PINEL | Claudine | Parasitologie - Mycologie Médicale (GIN / MCU-PH) |
| RACHIDI | Walid | Biochimie (L.C.I.B) |
| RAVEL | Anne | Chimie Analytique (D.P.M) |
| RAVELET | Corinne | Chimie Analytique (D.P.M) |
| SOUARD | Florence | Pharmacognosie (D.P.M) |
| TARBOURIECH | Nicolas | Biophysique (U.V.H.C.I.) |
| VANHAVERBEKE | Cécile | Chimie Organique (D.P.M.) |
| VILLET | Annick | Chimie Analytique (VP Form Adjoint UJF, D.P.M.) |

UFR de Pharmacie de Grenoble

DOMAINE DE LA MERCI
38706 LA TRONCHE CEDEX – France
TEL : +33 (0)4 75 63 71 00
FAX : +33 (0)4 75 63 71 70



ASSISTANTS HOSPITALO-UNIVERSITAIRES (AHU) (n=2)

| | | |
|------------|----------|--|
| BUSSER | Benoît | Biochimie (IAB, AHU-Biochimie) |
| VAN NOOLEN | Laëtitia | Biochimie (HP2, AHU-Biochimie, à partir du 1 ^{er} novembre) |

ENSEIGNANTS ANGLAIS (n=3)

| | | |
|---------|----------|---------------------|
| FITE | Andrée | Professeur Certifié |
| GOUBIER | Laurence | professeur Certifié |

ATER (n= 6)

| | | |
|-----------------------|--------|---|
| BIROS Camille | ATER | Anglais Master ISM (JR) |
| DEFENDI Frédérica | ATER | Immunologie Médicale (GREPI-TIMC) |
| EL BAKKALI Abdellatif | ATER | Pharmacie Galénique (Therex/TIMC, La serve) |
| HENRI Marion | ATER | Physiologie (HP2,LER) |
| NGO TOM Esther | ½ ATER | Pharmacologie (HP2,LER) |
| REGENT Myriam | ½ ATER | Biochimie Biotechnologie (IAB) |

MONITEUR ET DOCTORANTS CONTRACTUELS (n=8)

| | | | |
|------------|-------------|----------------------------|----------------------------|
| BOUCHET | Audrey | (01-10-2009 au 30-09-2012) | Biotechnologie (GIN, ESRF) |
| CAVAREC | Fanny | (01-10-2011 au 30-09-2014) | Laboratoire HP2 (JR) |
| FAVIER | Mathieu | (01-10-2009 au 30-09-2012) | Laboratoire HP2 (JR) |
| GRAS | Emmanuelle | (01-10-2010 au 30-09-2013) | Laboratoire HP2 (JR) |
| HAUDECOEUR | Romain | (01-10-2008 au 30-09-2011) | Chimie Thérapeutique (DPM) |
| LESART | Anne-Cécile | (01-10-2009 au 30-09-2013) | Informatique C2i |
| POULAIN | Laureline | (01-10-2009 au 30-09-2012) | Laboratoire HP2 (JR) |
| THOMAS | Amandine | (01-10-2011 au 30-09-2014) | Laboratoire HP2 (JR) |

ATER : Attachés Temporaires d'Enseignement et de Recherches
CHU : Centre Hospitalier Universitaire
CIB : Centre d'Innovation en Biologie
DPM : Département de Pharmacochimie Moléculaire
HP2 : Hypoxie Physiopathologie Respiratoire et Cardiovasculaire
IAB : Institut Albert Bonniot, Centre de Recherche « Oncogenèse et Ontogenèse »
IBS : Institut de Biologie Structurale
JR : Jean Roget
LAPM : Laboratoire Adaptation et Pathogenèse des Microorganismes
LBFA : Laboratoire Bioénergétique Fondamentale et Appliquée
LCBM : Laboratoire Chimie et Biologie des Métaux
LCIB : Laboratoire de Chimie Inorganique et Biologie
LECA : Laboratoire d'Ecologie Alpine
LR : Laboratoire des Radio pharmaceutiques
PAST : Professeur Associé à Temps Partiel
PRAG : Professeur Agrégé
TIMC-IMAG : Laboratoire Technique de l'Imagerie, de la Modélisation et de Cognition
UVHCI : Unit of Virus Host Cell Interactions

Dernière mise à jour : 08/09/201108/09/2011

Rédacteur : L.FAURE; Secrétaire du Doyen

DOMAINE DE LA MERCI – 38706 LA TRONCHE CEDEX – France - TEL : +33 (0)4 75 63 71 00 – FAX : +33 (0)4 75 63 71 70

REMERCIEMENTS

À Monsieur Serge Krivobok mon maître de thèse, merci infiniment d'avoir pris jusqu'à votre temps de sommeil pour relire et corriger ma thèse. Vous avez su me diriger vers les bonnes personnes pour trouver l'aide supplémentaire dont j'avais besoin. Chacun de vos cours de botanique était un ticket offert pour un voyage de découverte tout en beauté et en diversité du monde végétal. Vous avez réussi à me transmettre cet engouement pour les plantes.

Au Dr Gilles Corjon, merci pour votre disponibilité, votre bienveillance et pour toutes les heures passées à la relecture et à la correction de ma thèse.

Au Dr Carol Benistand-Fustinoni, merci pour tous tes précieux conseils et pour tout ce que tu m'as enseigné chaque fois que tu étais là. Merci pour toutes tes remarques constructives et tes encouragements. Merci encore d'avoir accepté de faire partie de mon jury.

Au Dr Catherine Gilly, merci pour votre disponibilité, et d'avoir accepté de faire partie de mon jury.

À mes parents, toujours présents dans les bons et les mauvais jours : vous ne m'avez jamais abandonnée. Merci d'avoir su me soutenir à chaque instant tout au long de mon parcours d'études. Merci aussi pour toute l'énergie que vous avez décuplée afin que ce jour de thèse soit une véritable fête. Je vous aime !

À mes frères et ma Kikiloune, vous avez toujours cherché à me faire « sortir la tête des cours ». Tout simplement merci de m'inclure au moment opportun dans des activités de détente « génialissimes ».

À toute ma famille : grands parents, oncles, tantes, cousins, cousines, merci pour vos encouragements, vous êtes tous chers à mon cœur.

À tonton Fabrice, tata Sophie, les filles et la famille Berthet, merci de m'avoir toujours encouragée, et aidée à croire en moi.

À mes amies de Villard : Lauriane, Marine, Ludivine, Lola et Émeline qui ont eu la patience de supporter les contraintes liées à mes études : nous n'avons pas souvent eu l'occasion de se voir au cours de ces six dernières années et j'ai tellement de joie chaque fois que je vous retrouve ! À quand la prochaine soirée fille ?

À toute l'équipe de la Pharmacie du parc : Mr Offroy (allias RO), Mathilde, Pat', Nono, Sandrine et Céline, des moments de rire, de joie, de bonne humeur, des discussions à cœur ouvert, du soutien et des encouragements, je n'ai pas eu l'occasion de m'ennuyer avec vous !

À Mme Tores, une vraie documentaliste au sein de la maison du Parc du Vercors, vous avez parfaitement su me conseiller en matière de documentation sur la flore de notre magnifique plateau.

À Chanelle et Windy ; et non, il n'y avait pas suffisamment de place pour vous deux sur mes genoux, mais chacune à votre tour, vous avez su me tenir chaud tout en berçant de ronrons la rédaction de ma thèse.

À Celui sans qui rien n'aurait été possible, Tu es amour, merci d'avoir été le vent qui m'a portée avec douceur dès le commencement.

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| Glossaire | 1 |
| Introduction | 2 |
| Première partie : La peau chez l'enfant | 3 |
| I.1. Physiologie de la peau | 4 |
| I.1.1. L'épiderme | 4 |
| I.1.2. Le derme | 5 |
| I.1.3. L'hypoderme | 6 |
| I.1.4. Les rôles de la peau | 6 |
| I.2. Approche entre les cosmétiques et la peau | 7 |
| Deuxième partie : Phytothérapie et plantes du Vercors à usage cutané | 9 |
| II.1. Généralités sur la phytothérapie et son usage cutané | 10 |
| II.2. Formes galéniques utilisées | 11 |
| II.2.1. Les différents extraits | 11 |
| II.2.1.1. Les Infusions et Décoctions | 11 |
| II.2.1.2. Les Teintures | 11 |
| II.2.1.3. Les Teintures Mères | 12 |
| II.2.1.4. Les Extraits Fluides | 12 |
| II.2.1.5. Les EPS [®] : Extraits fluides de Plantes fraîches Standardisées | 12 |
| II.2.1.6. Les extraits secs | 13 |
| II.2.1.7. Les extraits hydroglycoliques | 13 |
| II.2.1.8. Les Hydrolats : Cohobats et Eaux florales | 13 |
| II.2.1.9. Les insaponifiables | 14 |
| II.2.1.10. Les liposomes | 14 |
| II.2.2. Les excipients utilisés en phytocosmétologie | 14 |
| II.3. Les substances actives en phytothérapie | 17 |
| II.4. Plantes du Vercors et usage cutané | 22 |
| II.4.1. Dans le jardin | 22 |
| II.4.2. Sur les bords de chemins | 26 |
| II.4.3. Dans les haies | 32 |
| II.4.4. Le bord des courants d'eau et les milieux humides | 33 |
| II.4.5. Les friches, décombres et milieux pierreux | 35 |
| II.4.6. Les prairies et les pâturages | 37 |
| II.4.7. La forêt | 43 |

| | |
|---|------------|
| II.4.8. Les plantes cultivées | 45 |
| II.4.9. Les « mauvaises herbes » des cultures | 46 |
| Troisième partie : Aromathérapie et usage cutané chez l'enfant | 48 |
| III.1. Généralités sur l'aromathérapie | 49 |
| III.1.1. Une Huile Essentielle de bonne qualité | 49 |
| III.1.1.1. L'espèce botanique exacte | 49 |
| III.1.1.2. L'organe producteur | 49 |
| III.1.1.3. La spécificité biochimique ou chémotype | 50 |
| III.1.2. Les précautions d'emploi | 50 |
| III.1.3. Huiles essentielles et toxicité cutanée | 51 |
| III.1.3.1. La photosensibilisation | 52 |
| III.1.3.2. Les allergies cutanées | 52 |
| III.1.3.3. La dermocausticité | 53 |
| III.2. Galénique et Huiles essentielles | 53 |
| III.2.1. Les extraits huileux | 53 |
| III.2.1.1. Les Huiles médicinales | 53 |
| III.2.1.2. Les Essences aromatiques | 54 |
| III.2.1.3. Huiles essentielles (HE) | 54 |
| III.2.2. Les excipients utilisés en aromathérapie | 55 |
| III.3. Les substances actives en aromathérapie | 62 |
| III.4. Indications des huiles essentielles à application cutanée | 69 |
| III.4.1. Les infections éruptives et oreillons | 70 |
| III.4.2. Les affections dermatologiques | 73 |
| III.4.3. Traumatismes bénins | 93 |
| III.4.4. Les affections bucco-dentaires | 95 |
| Conclusion | 101 |
| Lexique des pathologies étudiées | 108 |
| Annexes | 116 |
| Annexe 1 : Liste A des plantes médicinales de la Pharmacopée Française 11e édition | 117 |
| Annexe 2 : Liste B des plantes toxiques de la Pharmacopée Française 11e édition | 143 |
| Annexe 3 : Liste officielle des indications thérapeutiques des médicaments à base de plantes des Cahiers de l'Agence n°3 1998 | 153 |
| Annexe 4 : Liste des préparations à base de drogues végétales de la Pharmacopée Européenne 7e édition | 155 |
| Annexe 5 : Classement des huiles essentielles utilisables en fonction de l'âge de l'enfant | 158 |
| Annexe 6 : Décret n° 2007-1198 du 3 août 2007 modifiant l'article D. 4211-13 du code de la santé publique | 159 |

GLOSSAIRE

Anticatarrhale : qui agit contre le catarrhe qui est une inflammation des muqueuses qui engendre une hypersécrétion de mucus.

CE : Commission E (Allemagne)

CV : Cultivar (variété cultivée)

Drogue : Partie de la plante possédant les principes actifs responsables des propriétés thérapeutiques.

ECE : *Expanded Commission E* (Allemagne)

EL : Extrait lipidique.

HE : Huile Essentielle.

HECT : Huile Essentielle Chémotypée.

HV : Huile Végétale.

Litholytique : Qui dissout les calculs.

PA : Principe Actif.

PE : Pharmacopée Européenne.

Percolation : Écoulement du solvant sur et à travers une charge de solide (ici une matière première végétale).

Ssp : Sous espèce

TM : Teinture Mère.

INTRODUCTION

Tout au long du cursus des études de Pharmacie, il nous est enseigné que la plus grande partie des traitements doivent avoir une posologie précise et adaptée. Ils font l'objet de précautions particulières avec une surveillance spécifique, et sont parfois même contre-indiqués chez l'enfant, le petit enfant et le nourrisson. Ayant été officiellement reconnue par le Ministère de la Santé comme une médecine à part entière depuis les années 1980, la phytothérapie, et d'autant plus l'aromathérapie, suivent les mêmes règles de bonne pratique pharmaceutique.

En demeurant dans le cadre des soins par les plantes, souvent perçus comme étant moins agressifs que les médicaments classiques, l'un des problèmes qui se pose est le suivant : À l'heure où « le retour à la nature » avec une médecine au « naturel » reviennent en force, que proposer à une maman qui vient à l'officine pour obtenir un traitement suffisamment doux pour son enfant, quel que soit la symptomatologie ? Pouvons-nous seulement avoir recours à l'homéopathie « dépourvue d'effets indésirables » (excepté pour les patients souffrant d'intolérance au lactose) ? Ou pouvons-nous tout de même proposer des extraits de plantes plus concentrés, voire des huiles essentielles ?

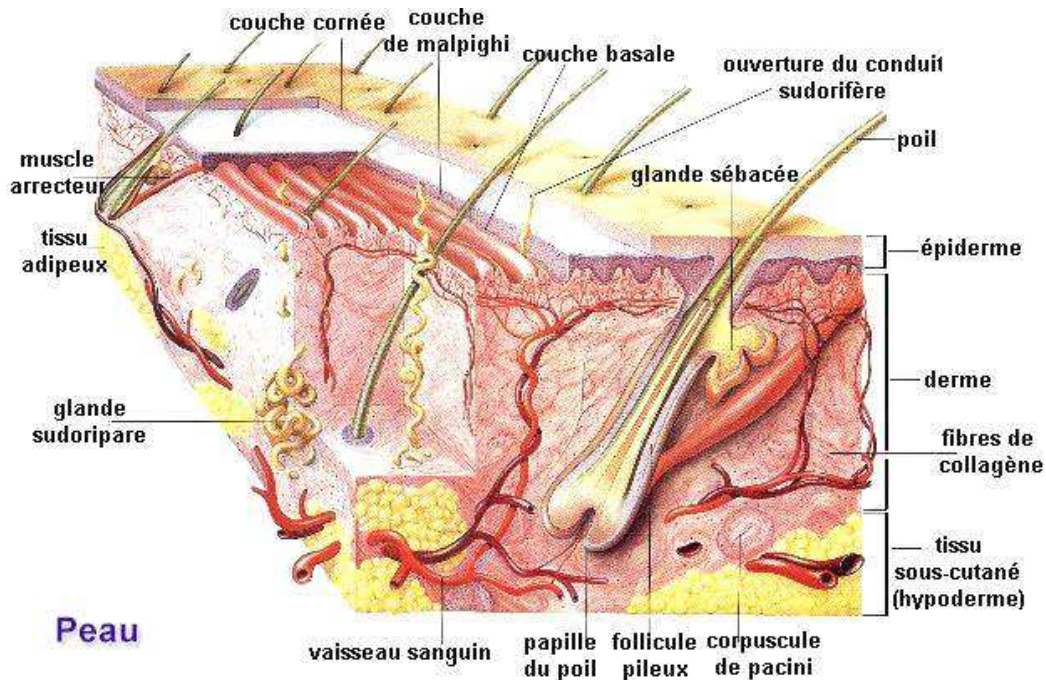
Si tel est le cas, quelles sont ces plantes ? Quelles huiles essentielles peuvent être utilisées en fonction de la tranche d'âge de l'enfant ? Comment utiliser chacun de ces extraits, et à quel dosage ? Quelles sont les précautions d'emploi pour chacun d'eux ?

En règle générale, les plantes par voie orale sont contre-indiquées chez les enfants de moins de six ans. Quelle que soit la voie d'administration, leur utilisation exige le recours à un professionnel qualifié. Nous ne parlerons ici que de l'utilisation des plantes pour des pathologies cutanées, ce qui nous offre un plus large panel de plantes autorisées pour l'enfant.

PARTIE I

LA PEAU CHEZ L'ENFANT

I.1. Physiologie de la peau



La Peau est un organe constitué de trois régions principales

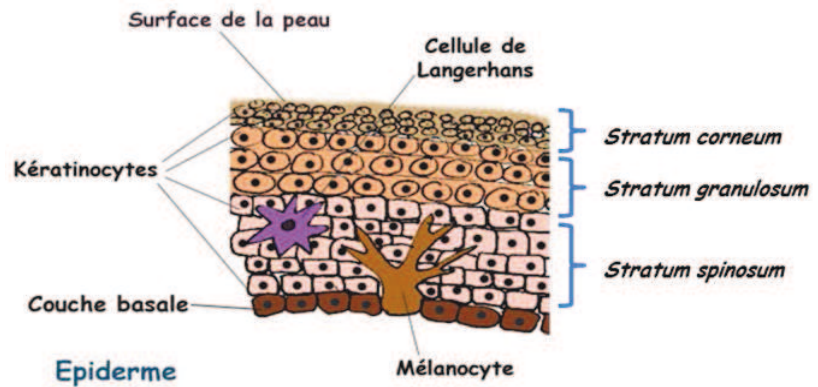
I.1.1. L'épiderme

L'**épiderme** est la partie extérieure de la peau, visible à l'œil nu mesurant seulement 100 µm d'épaisseur. Il est constitué de 4 couches distinctes de l'extérieur vers l'intérieur :

- le *stratum corneum* : Composé de cornéocytes riches en un mélange de substances hygroscopiques qui permettent la fixation de l'eau. Les cornéocytes sont reliés entre eux par des protéines (les cornéosomes) et un ciment biologique (composé d'acides gras polyinsaturés, de cholestérol et de céramides). Lorsque ces liens sont « usés », les cornéocytes se détachent du *stratum corneum* pour donner lieu au phénomène de desquamation. Malgré sa fine épaisseur (10 à 20 µm), cette strate de l'épiderme a une importance considérable et joue un rôle de barrière quasi imperméable, de lieu de stockage pour les substances lipidiques ; elle participe à l'hydratation de la peau et a une part prépondérante liée à l'esthétique. L'effet barrière en question n'est autre que l'empêchement de la pénétration de substances exogènes au travers de la peau mais aussi le ralentissement de la diffusion de l'eau provenant des couches inférieures du derme. Ainsi, une peau irritée, brûlée, scarifiée qui a un *stratum corneum* amoindri aura une perméabilité augmentée. Il en est de même dans le cas d'une hyperhydratation de la peau.
- le *stratum granulosum* : il produit des grains de kératohyaline (eux même constitués de protéines contribuant à l'agrégation des cellules entre elles dans la couche cornée) et des corps d'Odland (organites lipidiques situés sur la membrane cellulaire libérant des lipides

pour former le ciment qui maintiendra les cornéocytes attachés entre eux dans le *stratum corneum*) ;

- le *stratum spinosum* : également appelé corps muqueux de Malpighi, il est constitué de kératinocytes fermement reliés entre eux par des protéines (desmosomes) ;
- la couche basale qui est une couche unicellulaire produisant directement les cellules pour le *stratum spinosum*.



Finalement, les principaux types de cellules, retrouvés dans l'épiderme sont :

- les **kératinocytes** produisant de la kératine, protéine fibreuse, assurant à la peau sa propriété d'imperméabilité. Ces cellules se transforment progressivement, composant chacune des quatre couches de l'épiderme ; elles finissent par perdre leur noyau ;
- les **cornéocytes**, sont ni plus ni moins que des kératinocytes qui ont perdu leur noyau. Ce sont des cellules quasi-mortes de la couche cornée ayant pour rôle de protéger le corps des agressions extérieures ;
- les **mélanocytes** qui donnent la pigmentation de la peau ;
- les **cellules de Langerhans**, très importantes pour la défense immunitaire de notre organisme.

L'épiderme n'est pas vascularisé mais reçoit ses nutriments par diffusion à partir du derme.

I.1.2. Le derme

C'est la partie la plus épaisse de la peau qui a pour fonction d'assurer les propriétés mécaniques de la peau et de servir de réservoir d'eau. Le derme contient des vaisseaux sanguins qui vont nourrir la peau, assurer son oxygénation et participer à la thermorégulation, des nerfs qui la rendent sensible au toucher, à la douleur, à la température ainsi que des fibres de collagène et d'élastine qui donnent à la peau son élasticité. Ces protéines baignent dans un gel de protéoglycanes composé de protéoglycanes qui captent l'eau (d'où cet aspect de gel).

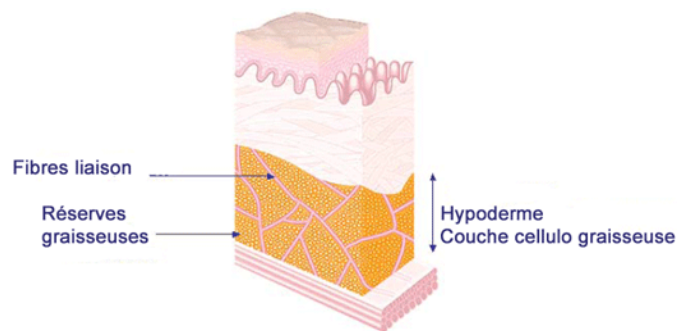
Les cellules que nous trouvons dans le derme sont des fibrocytes synthétisant les protéoglycanes et autres protéines, des cellules immunitaires (macrophages, lymphocytes, granulocytes et éosinophiles).

On y trouve aussi les follicules pileux, véritables enveloppes dans lesquelles vont être produits les poils, cheveux, les glandes sébacées qui ont pour rôle de sécréter le sébum afin de graisser la peau en surface et enfin, les glandes sudoripares permettant le phénomène de transpiration et d'éliminer les toxines.

I.1.3. L'hypoderme

C'est un tissu graisseux plus ou moins abondant en fonction des individus et des parties du corps. Il constitue un important réservoir énergétique pour l'organisme et protège le corps des pressions et agressions extérieures. Il est principalement composé :

- de collagène, associé à un gel de protéoglycanes,
- des adipocytes, cellules chargées en triglycérides,
- de vaisseaux lymphatiques et artério-veineux.



I.1.4. Les rôles de la peau

La peau est un organe qui remplit trois rôles principaux :

- Protection

La peau protège notre organisme contre les agressions mécaniques, physiques, chimiques ou microbiennes du milieu extérieur, principalement grâce à des mécanismes immunologiques et cellulaires ainsi que des propriétés d'imperméabilité, de résistance et de souplesse.

- Transmission d'informations avec l'environnement

Ce rôle de la peau se fait grâce à ses terminaisons nerveuses qui assurent la réception des stimuli tactiles, thermiques et douloureux.

- Échanges

La peau permet les échanges entre le corps et le milieu extérieur, permettant :

- la régulation de la température du corps : élimination de la chaleur, évaporation de la sueur sécrétée par les glandes sudoripares,
- l'élimination de substances nocives,
- la synthèse de la vitamine D indispensable à la croissance osseuse.

La peau d'un bébé né à terme, est de structure identique à celle d'un adulte. L'épiderme, le derme et l'hypoderme sont en place mais ne seront matures qu'à l'âge de 10 ans.

La peau de bébé se caractérise par :

- un épiderme, un derme et une couche cornée plus fins, avec une perméabilité augmentée à toute substance en contact direct avec la peau,
- un pH plus alcalin (> 5) qui augmente la sensibilité aux infections fongiques et bactériennes (risque d'impétigo),
- des glandes sébacées très actives produisant du sébum parfois en excès, ce qui augmente le risque d'acné du nourrisson et du développement de croûtes de lait,
- des mélanocytes ne produisant pas suffisamment de mélanine pour protéger des rayons ultra-violet, ce qui augmente le risque de coup de soleil,
- un rapport surface cutanée/ poids multiplié par 3 voir par 5 chez les nouveau-nés. La surface d'échange dermo-épidermique avec l'extérieur est plus importante et la pénétration des produits appliqués sur la peau est bien plus élevée.

I.2. Approche entre les cosmétiques et la peau

Nous avons vu que la peau a une structure complexe, avec un ensemble de fonctions qui ne doivent pas être altérées par les traitements locaux. Il est possible de localiser l'action en surface (sur le derme) ou d'aller plus en profondeur pour toucher les tissus plus profonds au moyen d'un passage transcutané.

Ces cosmétiques peuvent toutefois provoquer des allergies chez les personnes sensibilisées ; il s'agit là d'une réaction de défense de l'organisme contre un corps étranger. En phytothérapie et aromathérapie, la capacité d'un extrait à engendrer des hypersensibilités est très variable dépendant principalement de la quantité et de la pathogénicité des impuretés ainsi que de la sensibilité individuelle aux molécules normalement présentes au sein de l'extrait.

En dermo-cosmétologie thérapeutique, on s'intéresse particulièrement au pouvoir de pénétration des préparations au travers de la barrière cutanée. Il s'agit là du trajet d'une molécule entre sa fixation à la surface du *stratum corneum* jusqu'à son absorption transcutanée. Contrairement aux substances thérapeutiques, les cosmétiques ne doivent pas diffuser au travers de la peau.

Il faut savoir que le film lipidique de la peau est fin et contient des substances liposolubles et hydrosolubles, ne permettant donc pas d'assurer l'imperméabilité aux PA. Les glandes sudoripares et l'appareil pilo-sébacé sont de bons points d'absorption percutanée. La couche cellulaire malpighienne, en revanche, assure une première sélection des substances strictement lipophiles et strictement hydrophiles. La partie la plus imperméable de la peau reste le *stratum corneum*.

La perméabilité percutanée dépend également de paramètres variables tels que :

- l'état de la peau à traiter : flux sanguin sous-*stratum corneum* (plus il est important, plus l'absorption est augmentée), hydratation de la peau (l'absorption augmente avec cette dernière), intégrité ou lésion cutanée. Pour améliorer l'absorption transcutanée, il faut diminuer l'efficacité de la barrière cutanée ; pour cela, on va éliminer le film hydro-lipidique (avec un solvant ou détergent), hyper-hydrater la peau (à l'aide de patches occlusifs), augmenter la circulation percutanée et utiliser des agents de pénétration qui dissolvent le ciment lipidique intercellulaire et dissocient les cornéocytes (alcool, glycol...). L'état inflammatoire, le psoriasis, les lésions de grattage et toute autre dermatose augmentent également la perméabilité cutanée ;
- les caractéristiques physico-chimiques de la molécule en question : taille, forme, hydrophilie/lipophilie (les molécules qui passent le mieux sont amphiphiles comme les tensio-actifs) ;
- les excipients utilisés (voir partie II.2.2)

En réalité, les caractéristiques physico-chimiques des PA ont une part prépondérante sur le pouvoir de pénétration cutané : liposolubilité, proportion d'hydrosolubilité, poids moléculaire, degré d'ionisation, forme physico-chimique du complexe excipient/PA.

Les huiles essentielles, les alcaloïdes liquides/volatiles, les hydrocarbures aliphatiques (C6-C10)/aromatiques/terpéniques, les alcools, les esters éthyliques... sont particulièrement pénétrantes grâce à la chimie de leur structure. Il n'empêche qu'un excipient bien choisi est un bon adjuvant pour potentialiser cette propriété intrinsèque.

Pour chaque zone corporelle à traiter, on favorisera une forme galénique pour faciliter l'application cutanée :

- pour le cuir chevelu, on utilisera plutôt des lotions alcooliques et hydro-alcooliques en spray pour une meilleure dispersion,
- pour les plis, on favorisera les lotions hydro-alcoolique, mais toujours en spray,
- pour les lésions suintantes, on peut utiliser soit des lotions hydro-alcooliques, soit des poudres absorbantes
- pour les articulations, on préférera les huiles végétales de noisette, sésame ou macadamia,
- pour les intertrigos, un spray sera plus pratique à utiliser,
- pour favoriser une bonne hydratation des peaux sèches, on utilisera des préparations grasses avec un pouvoir occlusif (telles que pommades à base de vaseline, lanoline),
- pour les mycoses, on évitera d'apporter des corps gras qui pourraient servir de nutriments aux champignons tels que *Pityriasis versicolor*,
- en cas de prurit ou d'urticaire, on utilisera des huiles de noisette et d'amande douce.

PARTIE II

PLANTES CHAMPÊTRES À USAGE CUTANÉ EN PHYTOTHÉRAPIE

II.1. Généralités sur la phytothérapie et son usage cutané

Selon l'OMS, la phytothérapie est le traitement médical le plus utilisé au monde (1). Du point de vue étymologique, le terme "phyto" vient du grec "*phyton*" signifiant "végétal". La phytothérapie est donc la "thérapie par le végétal ou par le monde végétal" ; aujourd'hui, la phytothérapie est d'avantage considérée comme la "thérapie par les plantes" ou plus exactement la méthode thérapeutique utilisant des plantes médicinales dans le traitement de maladies.

Dans cette thèse, nous traiterons plus particulièrement les petites pathologies cutanées.

Une plante peut être qualifiée de médicinale lorsqu'elle contient, au niveau de ses organes, un ou plusieurs principes actifs utilisables à des fins thérapeutiques ; nous étudierons uniquement les plantes dans le cadre de l'usage thérapeutique dermatologique.

On peut considérer que la phytothérapie se partage en deux grands types :

- **Une pratique traditionnelle**, parfois très ancienne, basée sur l'utilisation de plantes selon les vertus découvertes empiriquement. Selon l'OMS, cette phytothérapie est considérée comme une médecine traditionnelle et encore massivement employée dans certains pays dont les pays en voie de développement. C'est une médecine non conventionnelle du fait de l'absence d'études cliniques, mais non dénuée d'efficacité sur certaines pathologies. Nous découvrirons par la suite l'usage traditionnel de certaines plantes dans le Vercors transmis de génération en génération.
- **Une pratique basée sur les avancées et preuves scientifiques**, recherchant des extraits actifs issus des plantes notamment relatée dans la Liste officielle des indications thérapeutiques des médicaments à base de plantes des Cahiers de l'Agence n°3 1998 (Annexe 3) et celle des préparations à base de drogues végétales de la Pharmacopée Européenne 7e édition (Annexe 4). Cette pratique conduit aux phytomédicaments et, selon la réglementation en vigueur en France, leur circulation est soumise à une AMM (autorisation de mise sur le marché) pour les produits finis, et à la réglementation sur les matières premières à usage pharmaceutique (MPUP) pour les préparations magistrales de plantes médicinales, celles-ci étant délivrées exclusivement en officine. On parle alors de pharmacognosie ou de biologie pharmaceutique.

Actuellement, en France, le pharmacien suit au cours de ses études universitaires, une formation en botanique, phytothérapie, plantes toxiques et pharmacognosie. Les plantes médicinales sont inscrites dans la Pharmacopée Française. La liste publiée dans la X^e édition, seule édition officielle reprenant les plantes inscrites sur une liste rédigée en 1979 et déjà publiée dans la IX^e édition en janvier 1993. Cette liste, révisée en 2000, est divisée en 2 parties (2) :

- une **liste A** (Annexe 1) comprenant 454 plantes médicinales utilisées en allopathie et, pour certaines d'entre elles, en homéopathie,
- une **liste B** (Annexe 2) de 73 plantes dont le rapport bénéfice / risque est négatif pour une utilisation traditionnelle en préparation magistrale. En effet, ces plantes peuvent présenter des effets secondaires ou toxiques indésirables ; par contre, en dilution, elles peuvent servir à la préparation de médicaments homéopathiques et sont vendues exclusivement par les pharmaciens.

Cette liste est mise à jour au fur et à mesure de l'évolution des textes réglementaires ou des connaissances scientifiques concernant les médicaments à base de plantes et des demandes d'inscription de drogues végétales. 29 plantes ont été ajoutées dans la dernière édition du 15/05/2012. La vente des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée relève du monopole pharmaceutique sous réserve des dérogations établies par décret (3).

II.2. Formes galéniques utilisées

II.2.1. Les différents extraits

II.2.1.1. Les infusions et décoctions

Les infusions et décoctions sont obtenues à partir de plantes fraîches ou sèches.

Pour les infusions, on verse de l'eau chaude frémissante (ne dépassant pas 70°C) sur la drogue en laissant en contact 5 à 10 minutes avant de filtrer. On extrait ainsi les principes actifs solubles dans l'eau. La chaleur faisant éclater les cellules végétales, ce procédé permet également d'extraire une petite quantité d'autres PA, comme les huiles essentielles dans les plantes aromatiques.

Pour les décoctions, la drogue et l'eau sont mises à bouillir ensemble pour une durée variant suivant l'état de morcellement de la drogue ou encore suivant la dureté de ses organes ; cette étape est suivie d'une filtration. Cette méthode d'extraction est plus souvent utilisée pour les drogues à tissu ligneux comme les écorces ou les racines.

Les doses indiquées pour les tisanes et décoctions doivent être augmentées lorsque l'on veut les utiliser par voie externe.

Les infusions et décoctions sont très faciles à réaliser, mais ne se conservent pas plus d'un à deux jours au frais.

II.2.1.2. Les teintures

Les teintures sont obtenues par lixiviation ou percolation : on commence par faire macérer la drogue sèche réduite en poudre avec de l'alcool éthylique, puis on laisse s'écouler l'éthanol au

travers de la poudre. Les teintures sont généralement préparées au 1/5^e de leur masse en drogue sèche (50 g de plante pour 10 cl d'alcool), proportion variant suivant la nature des PA à extraire. Cette forme est concentrée en PA solubles dans l'alcool et peut se conserver dans de bonnes conditions (milieu frais à l'abri de la lumière, et en flacon systématiquement bien rebouché), environ cinq ans. Les TM ne sont donc pas des totum (le totum étant défini comme "l'ensemble des molécules actives de la partie de plante utilisée"). On note également qu'à cause de leur forte teneur en alcool, on évitera de les administrer aux enfants et aux patients alcooliques.

II.2.1.3. Les teintures mères

La teinture mère est obtenue par macération de plantes fraîches (rarement sèches) dans de l'éthanol durant 2 à 3 semaines. À la fin de ce délai, on procède à la filtration, en récupérant l'éthanol. La proportion d'alcool utilisée est généralement de 1/10^e de la masse de TM par rapport à la masse de plante sèche.

II.2.1.4. Les extraits fluides

Les extraits fluides sont obtenus soit par macération puis filtration, soit par percolation d'une matière première végétale sèche dans l'alcool ou l'eau. Quel que soit le procédé choisi, il est systématiquement suivi d'une étape de concentration (évaporation sous vide du solvant d'extraction). Ces extraits ont l'avantage d'être très concentrés, avec une quantité importante de principes actifs pour un petit volume : 1 g d'extrait fluide correspond à 5 à 10 g de teinture mère. Les processus d'extraction les plus récents ne font pas appel à la chaleur, mais sont réalisés sous pression réduite. Ce mode opératoire réduit le risque de dénaturation des molécules extraites. Par contre, leur conservation est limitée à cause du risque de précipitation des tanins.

II.2.1.5. Les EPS[®] : Extraits fluides de Plantes fraîches Standardisées

Les Extraits fluides de Plantes fraîches Standardisées (EPS) sont obtenus par cryobroyage de la plante fraîche congelée, puis pressage (pour la récupération des principes actifs hydrophiles), lixiviation sous vide à basse température et avec de l'alcool (pour récupérer des PA lipophiles), et enfin évaporation et dissolution de l'extrait dans un mélange eau (15%) / glycérol (85%).

Les EPS[®] respectent la notion de *Totum* puisque l'ensemble des PA hydrophiles et lipophiles sont extraits, et conservés dans leur intégrité (à basse température et abrités de l'air). Le glycérol à forte concentration (85%) permet une conservation naturelle de ce type d'extrait ainsi qu'un goût sucré rendant les prises *per os* plus agréables. Ils ne contiennent ni alcool, ni sucre. En revanche, leur prix est élevé et peut poser problème pour les traitements au long cours.

II.2.1.6. Les extraits secs

Les extraits secs sont obtenus de la même manière que les extraits fluides, excepté que l'étape de concentration (sous vide ou par nébulisation) est poursuivie jusqu'à obtention d'une poudre. Cette forme est très concentrée puisque 1 g de plante sèche correspond à 0,20 g de poudre. Ces extraits doivent cependant être conservés à l'abri de l'humidité du fait de leur propriété hygroscopique, et ne peuvent pas être considérés comme *Totum*.

II.2.1.7. Les extraits hydroglycoliques

Les extraits hydroglycoliques sont obtenus par macération de la plante sèche dans un mélange d'eau (bon solvant pour les PA hydrophyles) et de propylène glycol (bon solvant pour les substances aromatiques et lipophiles) suivie d'une concentration par évaporation du solvant ; cette méthode permet d'extraire la quasi-totalité des principes actifs de la plante.

L'extrait hydroglycolique est fluide : 1 g d'extrait hydroglycolique correspond à 1 g de plante sèche.

Ces extraits sont principalement produits par trois laboratoires différents, avec trois appellations différentes :

- **Les Phytol[®]** (7) (6)

Obtenus suivant le même procédé d'extraction mais suivi d'une filtration stérilisante, les Phytol[®] permettent de conserver le totum de la plante (HE, acides volatils, principes hydroliposolubles, minéraux et organiques). Contenant également du propylène glycol et des polyalcools, ils se présentent sous forme liquide mais s'utilisent mélangés pour moitié à un gel neutre non gras et uniquement pour la voie externe.

- **Les Phytélène[®]**

Le principe d'extraction pour obtenir les Phytélène[®] est adapté à chaque plante afin d'obtenir l'ensemble des PA dans l'extrait, les proportions d'eau et de propylène glycol avoisinant souvent 50/50 (v/v). Les Phytélène[®] se mélangent à parties égales avec le Gel Neutre[®] qui a la capacité d'absorber jusqu'à 60% de ces extraits. Plus la quantité de Phytélène[®] est importante, plus la préparation est fluide.

- **Les Végétols[®]**

Obtenus de la même manière que les extraits hydroglycoliques vus précédemment, les Végétols[®] sont produits par un laboratoire différent (d'où l'appellation originale de Végétol[®]).

II.2.1.8. Les Hydrolats : cohobats et eaux florales

Les cohobats (du latin *cohobare*, distillation répétitive) sont obtenues par épuisement des plantes avec de l'eau au moyen d'un système de distillation en circuit continu. Il en est de même pour les

eaux florales, produites à partir de fleurs. Les cohobats sont généralement stabilisés avec du glycol.

Leur conservation est de courte durée après ouverture, à cause du développement des germes dans l'eau.

II.2.1.9. Les insaponifiables

Les insaponifiables sont les constituants non glycéridiques des huiles naturelles de plantes (tocophérols, tocotriénols, alcools triterpéniques, stérols, hydrocarbures et caroténoïdes précurseurs de la vitamine A). À partir d'huiles de première pression à froid, ils sont extraits par précipitation avec un solvant organique et une base alcaline. Ils ne représentent que 0,3 à 2% des huiles qui permettent tout de même d'augmenter leur conservation (tout particulièrement les tocophérols empêchant l'oxydation des acides gras) et d'améliorer leur richesse biologique spécifique. Les huiles les plus riches en insaponifiables utilisées en voie externe sont celles, par exemple, de la carotte, du germe de blé, du soja, du maïs, de l'avocat.

II.2.1.10. Les liposomes

Les liposomes sont constitués de phospholipides majoritairement tirés du soja combinés à des flavonoïdes et saponines. La lipophilie de ces complexes est particulièrement intéressante pour une utilisation cutanée du fait de leur affinité pour la membrane pariétale des cellules riches en phospholipides ; ils permettraient ainsi d'utiliser moins d'extrait de plante et d'augmenter l'activité des PA de base tout en ayant une tolérance cutanée remarquable. Par exemple, les liposomes de *Ginkgo biloba* L. ont une activité percutanée anti-inflammatoire, alors que son extrait aqueux est inactif. Les liposomes permettent ainsi la solubilisation de substances hydrosolubles dans les solvants apolaires et aprotiques.

II.2.2. Les excipients utilisés en phytocosmétologie

L'excipient a pour rôle de véhiculer les PA vers la zone à traiter (plus ou moins profonde). Son choix se fait en fonction :

- des PA et de leur nature physico-chimique,
- de la tolérance cutanée,
- de la durée de traitement,
- du niveau de difficulté de réalisation de la préparation.

L'excipient ne doit en rien altérer ni la structure de la peau avec ses différents composants, ni ses constantes physico-chimiques, ni ses rôles. Il doit être d'une parfaite innocuité et même jouer le rôle d'adjuvant thérapeutique pour protéger et mieux faire pénétrer les PA, et potentialiser leur effet thérapeutique (hydratant, anti-inflammatoire).

Les trois grands types d'excipients utilisés sont les :

- Excipients huileux anhydres
 - Vaseline

Pâte compacte, imperméable à l'air et à l'eau, la vaseline peut jouer le rôle d'écran protecteur cutané ; elle obstrue les pores de la peau à cause de la taille de ses molécules et a de ce fait un fort pouvoir occlusif qui accroît l'absorption des PA amphiphiles par augmentation de la rétention d'eau épidermique. On peut l'utiliser dans la préparation des pommades.

- Lanoline

La lanoline est obtenue à partir de la graisse imprégnant la laine du mouton ; elle peut absorber deux fois son poids en eau et peut être utilisée pour faire une émulsion eau dans l'huile (E/H). La lanoline reste cependant un excipient pour pommade.

- Lanacire

La Lanacire est un mélange d'huile d'amande douce, de lanoline et de cire ; elle est plus émulsionnante que la lanoline et possède une meilleure pénétration cutanée.

- Carbowax[®]

Le Carbowax[®] est un polyéthylène glycol jouant un rôle prépondérant dans la formulation des préparations à base de poudres.

- Hydrocérine[®]

L'hydrocérine[®] est un mélange d'hydrocarbures et de lanoline permettant d'incorporer les poudres aux corps gras.

- Cetiol HE[®]

Le Cetiol HE[®] est un polyester d'acides gras ayant des propriétés hydrosolubles ; il joue le rôle de solvant des graisses dans l'eau, ce qui lui confère un pouvoir de pénétration cutanée important. On le retrouve dans les crèmes, les huiles et les émulsions.

- Huiles végétales

Généralement bien tolérées, les huiles végétales sont miscibles au sébum et facilitent la pénétration des PA qu'elles contiennent. Certaines huiles végétales contiennent des acides gras essentiels ayant un rôle dans l'hydratation cutanée et la prévention du vieillissement. Cependant, la plupart d'entre elles sont comédogènes, ce qui limite leur emploi. Les huiles végétales seront plus largement abordées dans la partie III.2.1.1.

- Excipients aqueux (hydrates)

Surtout utilisés pour les gels de plantes non grasses, les excipients aqueux sont adoucissants, rafraîchissants et mieux tolérés par les tissus, mais aussi beaucoup plus fragiles. Ils laissent un petit film en se desséchant, ne permettant pas d'améliorer le transit des PA. On retrouve des gels

stables (comme l'argile colloïdale), des gels à polymères organiques (à base d'alginate, de pectine, d'empois d'amidon, de méthylcellulose ou de carboxyméthylcellulose), le Carbopol[®] (poudre de polymères carboxyvinyliques soluble dans l'eau, se conservant bien au froid ce qui lui confère un pouvoir analgésiant).

- Excipients émulsionnés

Les excipients émulsionnés sont composés de deux phases de deux liquides non miscibles, l'un étant dispersant, formant la phase continue, l'autre étant dispersé en fine gouttelettes.

- Phases aqueuses

Les phases aqueuses peuvent être constituées d'eau purifiée, de sorbitol, de glycérol ou encore de propylène glycol ; elles permettent de dissoudre les PA hydrosolubles et d'émulsionner les huiles.

- Phases huileuses

Les phases huileuses sont :

- huiles végétales,
- hydrocarbures (huile de paraffine),
- Cosbiol[®] : extrait de l'huile de foie de certaines espèces de requins, ce perhydroqualène est un excellent démaquillant,
- Miglyol[®] : huile neutre à base d'acides gras utilisée dans la formulation des pommades, crèmes et huiles,
- Cetiol[®] : décylester d'acide oléique utilisé comme solvant et surgraissant,
- Eutanol[®] : 2-octyldodécanol incorporé dans les huiles pour bébé, capillaires, solaires...
- alcool cétylique : gras et cireux, il est un bon facteur de consistance pour les préparations dermatologiques,
- Cutina MD[®] : alliance de mono et diglycérides d'acide palmitique,
- Opéal[®] : oléate de polyoxyéthylèneglycol dispersible dans l'eau et soluble dans l'huile.

On retrouve également l'alcool éthylique, excellent solvant pour les corps gras et les PA amphiphiles ; il permet de ce fait d'augmenter la vitesse de passage transcutané.

- Tensioactifs

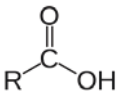
Les tensioactifs sont des agents émulsionnants facilitant la cohésion entre deux phases (notamment pour les émulsions, les savons). Les substances naturelles qui peuvent être utilisées sont le cholestérol et la lécithine. Le propylène glycol permet d'améliorer le passage des PA grâce à son action dissociatrice des cornéocytes du *Stratum corneum* ; cette propriété intéressante est à double tranchant car de ce fait, la perte d'eau cutanée est augmentée et dessèche la peau. Ce tensioactif a des propriétés toxiques intrinsèques et allergisantes (surtout pour les peaux sèches)

et pénètre facilement au sein de l'organisme. Pour toutes ces raisons, il ne doit pas représenter plus de 15% de la préparation (effet desséchant à partir de 25%).

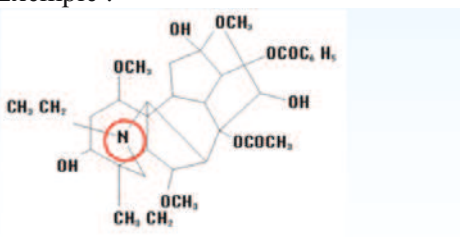
Les autres tensioactifs pouvant être utilisés sont l'eumulgine[®] B3 (éther d'alcool gras polyglycolique donnant des émulsions stables), les Tweens (esters de sorbitane polyoxyéthylénés pour les émulsions H/E et solubilisant des HE et vitamines liposolubles), le Cetasal (stéarate de propylène glycol) et le Transcutol[®] (diéthylène glycol monoéthyl-éther, augmentant la perméabilité cutanée).

II.3. Les substances actives en phytothérapie

- **Les acides**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|--|---|
| Accompagnent les alcoïdes, mucilages, pectines, essences aromatiques, sucre, tanins Formule générale d'un acide :  | Antirhumatismal, antiseptique astringent | Vigne rouge, framboisier Vitamine C, acide gallique, acide salicylique |

- **Les alcaloïdes**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|--|--|--|
| Substances azotées plus ou moins basiques. L'azote est généralement inclus dans un système hétérocyclique (sauf pour la colchicine, la muscarine) Terminaison en « ine » Exemple :  <i>Aconitine : alcaloïde diterpénique</i> | Mydriatique, analgésique antispasmodique | Fumeterre, coquelicot, aconit napel Papavérine, atropine, quinine |

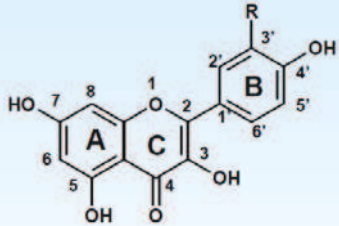
- **Les minéraux**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|--|--|---|
| Minéraux agissant comme reminéralisant | Reconstituant Fortifiant, dépuratif, diurétique | Ortie, pulmonaire Calcium, silice, potassium, iode |

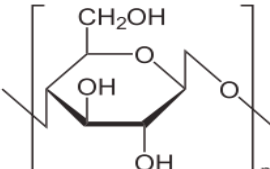
- **Les substances antiseptiques**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|----------------------------|--|
| Substance bactériostatique n'appartenant pas à la classe des antibiotiques car ils ne sont pas issus des champignons du sol | Antiseptique | Ail, cresson, capucine Allicine, naphthoquinone, acide cétrarique |

- **Les flavonoïdes**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|---|--|
| <p>Polyphénols pouvant être utilisés comme colorant alimentaire jaune et souvent retrouvés sous forme d'hétérosides</p> <p>Structure générale d'un flavonoïde :</p>  | Antioxydant, Vitamine P (diurétique, antispasmodique) | Aubépine, prêle, argousier Flavones, xanthones, chalcones |

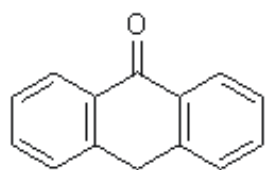
- **Les mucilages**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|---|-------------------------------|
| <p>Substances organiques polymérisées riches en pectines et en gommes</p> <p>Exemple de structure : la cellulose :</p>  | Emollient, adoucissant, antiulcéreux (laxatif, expectorant) | Guimauve, bourrache, plantain |

- **Les hétérosides**

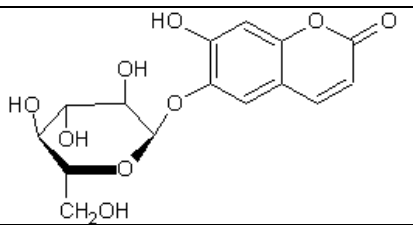
Les hétérosides sont des glycosides composés d'une génine (substance active) liée à un sucre (galactose, rhamnose) ; ils ne sont actifs qu'après une hydrolyse séparant la génine du sucre. Le classement des hétérosides se fait suivant le caractère de la génine :

- **Les hétérosides à anthracènes**

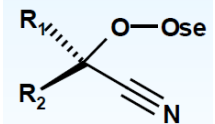
| Présentation | Propriétés | Exemples |
|---|----------------------------|---|
| <p>La génine est un dérivé phénolé anthracénique :</p> <p>Exemple de l'antraquinone :</p>  | (laxatif du gros intestin) | Bourdaïne, rhubarbe Frangularoside, rhamnicoside |

- **Les hétérosides à coumarines**

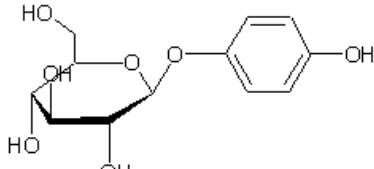
| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|---|--|
| <p>La génine est une coumarine</p> <p>Exemple de l'esculine :</p> | Antibactériens (anticoagulant) /!\ les furocoumarines sont photosensibilisantes (surtout | Aspérule odorante, mélilot Aspéruloside, esculine |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
|  | retrouvées dans le millepertuis) | |
|---|----------------------------------|--|

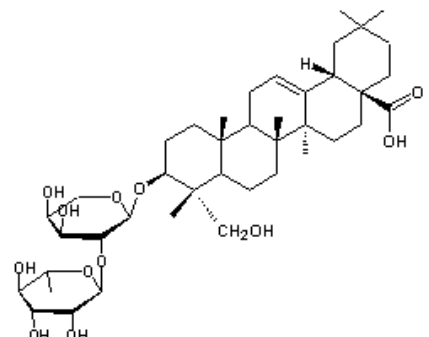
○ **Les hétérosides cyanogènes**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|---------------------------------|---|
| La génine renferme de l'acide cyanhydrique toxique Structure générale :  | Anesthésique Antispasmodique | Amandier, Laurier-cerise Prunasoside, amygdalosite |

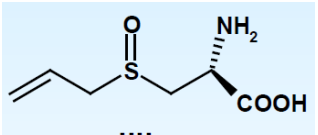
○ **Les hétérosides phénoliques simples**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|---|--|
| La génine est un phénol simple Exemple de l'arbutoside :  | Antiseptique urinaire Sudorifique, antipyrétique | Saule, reine des prés, busserole Salicoside, arbutoside |

○ **Les saponosides**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|--|---------------------------|
| La génine est un composé moussant au contact de l'eau Exemple de l'hédérine :  | Moussant (expectorant, hémolysant, antispasmodique, diurétique, digestif) | Asperge, lierre, violette |

○ **Les hétérosides sulfures**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|--|--|---|
| La génine renferme des dérivés sulfurés  alliine | Antibiotique Rubéfiant (stomachique, digestif) | Moutarde noire, ail, oignon, érysimum Sinigroside, alliinoside |

• **Les résines**

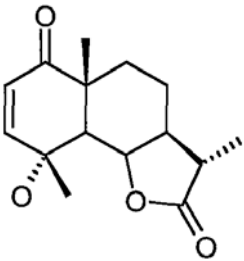
| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|--------------|----------------------------|----------|
|--------------|----------------------------|----------|

| | | |
|--|--|--------------------------|
| Substance organique solide ou semi-solide, sécrétée par un organisme végétal, et séchant à l'air libre. Elle est généralement très concentrée en principes actifs. | Antiseptique, anti-inflammatoire Antirhumatismal (carminatif, stomachique, expectorant, antirhumatismal, vermifuge) | Conifères, pavot à opium |
|--|--|--------------------------|

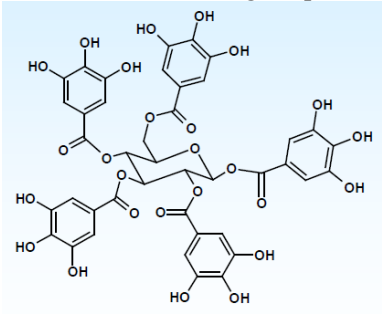
- **Les huiles essentielles** (cf partie III)

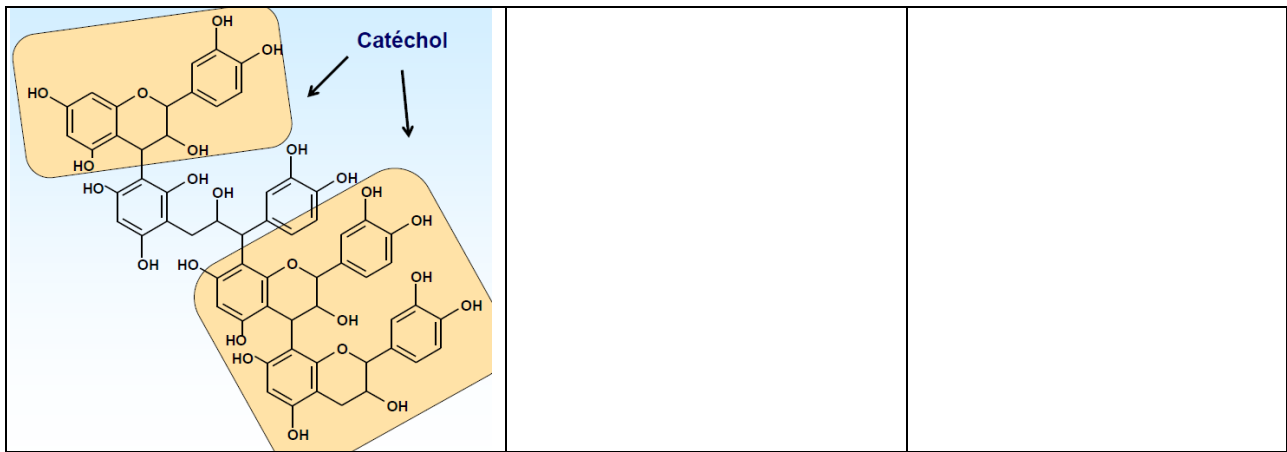
| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|--|--|
| Substances volatiles et odorantes extraites par distillation à partir des plantes aromatiques | Antiseptique, anti-inflammatoire Antirhumatismal (carminatif, stomachique, expectorant, antirhumatismal, vermifuge) | Eucalyptus, menthe, basilic, lavande Thymol, menthol, camphre |

- **Les lactones sesquiterpéniques et diterpéniques**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|---|---|---|
| Substances amers Exemple de la Vulgarine :  | (Stimulant de l'appétit et de la digestion) | Gentiane, absinthe, artichaut Absinthine |

- **Les tanins**

| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|--|---|-----------------------------------|
| Substance formée d'une partie phénolique et d'un sucre. Les tanins hydrolysables libèrent de l'acide gallique ou éllagique ; Structure d'un tanin gallique :  ceux qui ne le sont pas sont appelés tanins condensés (rougissent par oxydation, donnant du pyrocatechol) Exemple de tanin condensé : | Astringent par précipitation des protéines (brûlures, escarres, enflures, rougeurs) | Aigremoine, noyer, chêne, fraiser |



• **Les vitamines utiles en dermatologie**

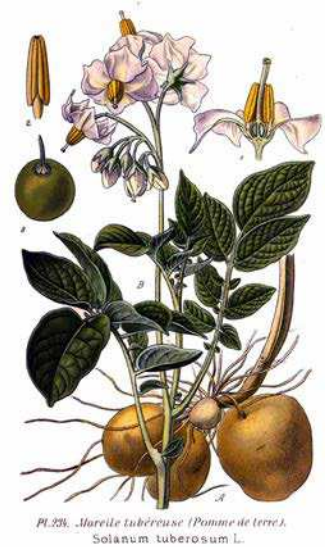
| Présentation | Propriétés dermatologiques | Exemples |
|--------------|--|--|
| Vitamine A | Cicatrisation, anti-âge, anti-acnéique, anti-rosacée, hydratant | Carotte, épinard |
| Vitamine B2 | Renouvellement épidermique | Graines, noix, céréales à grain entier, légumes verts et feuillus |
| Vitamine B3 | Anti-âge, anti-acnéique, anti-tâche | Légumes feuillus |
| Vitamine B5 | Cicatrisant, hydratant, anti-inflammatoire | Gelée royale, blé |
| Vitamine B6 | Anti-séborrhéique | Banane |
| Vitamine B8 | Anti-séborrhéique | Peu retrouvée dans le monde végétal, elle est surtout présente dans les champignons, le jaune d'œuf et les foies d'animaux. |
| Vitamine B12 | Induction d'acné à forte doses | Spiruline |
| Vitamine C | Anti-radicalaire, antioxydant, active la synthèse de collagène, dépigmentant, immunostimulant, augmentation de la microcirculation | Orange, chou, persil |
| Vitamine D | Anti-prolifératif (psoriasis), immunostimulant | D2 : champignons, légumes verts feuillus, céréales, huiles végétales D3 : Huile de foie de morue, jaune d'œuf, poisson gras, beurre |
| Vitamine E | Antioxydant, photoprotection, anti-inflammatoire (acné), hydratant | Germes de blé, légumes verts, fruits oléagineux |
| Vitamine F | Réparateur, régulateur de l'hydratation, anti-inflammatoire | Huile de pépin de raisins, noix, sésame, maïs |
| Vitamine K | Anti-hémorragique | Chou, brocolis, épinard, miso |

II.4. Plantes du Vercors et usage cutané

II.4.1. Dans le jardin

Le jardin est le milieu de récolte le plus proche de la maison ; il représente donc un accès direct aux plantes, ce qui permet leur utilisation à l'état frais. Il représente également cet avantage que chaque famille y fait pousser ce qu'elle veut. Il est ainsi possible de faire de son jardin une véritable pharmacie naturelle.

- Les tubercules de **pomme de terre** (*Solanum tuberosum* L. - Solanacées) peuvent directement être appliquées en cataplasme pour soigner les coups, les brûlures et les abcès bénins (surtout ceux retrouvés dans le cadre de l'acné).



- **L'oignon** (*Allium cepa* L. - Liliacées) peut être appliqué en tranches sur les panaris et les abcès. On peut également le faire macérer en tranches broyées dans du vinaigre, et l'appliquer quotidiennement sur les taches pigmentaires telles les angiomes (taches de naissance).



- Les pétales et les boutons de **rose de Provins** (*Rosa gallica* L. - Rosacées) contiennent des tanins galliques astringents et adoucissants. L'infusion peut être utilisée en bain oculaire pour les irritations de l'œil, en gargarisme pour les irritations et inflammations de la sphère oro-pharyngée, ou encore en compresse pour apaiser les peaux sensibles et irritées.



Recette d'infusion à utiliser en gargarismes, ou en compresse sur les lésions :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 3 | 150 | 10 min |

- Les fleurs de **prunellier** (*Prunus spinosa* L - Rosacées) contiennent des flavonoïdes anti-inflammatoires. L'infusion appliquée en compresses sur la peau agit comme antalgique et dépuratif dermatologique pour l'acné et l'eczéma.



- Les pétales de **souci** (*Calendula officinalis* L. - Astéracées) contiennent une huile essentielle, des caroténoïdes, des saponosides triterpéniques (calendulosides), des flavonoïdes et des alcools triterpéniques. Ils ont des propriétés anti-œdémateuses, vulnéraires, antiseptiques, cicatrisantes et adoucissantes. En cataplasme ou en compresse imbibée de décocté, ils peuvent être utilisés dans le traitement des plaies, piqûres d'insectes, ulcères, crevasses, brûlures, gerçures, dartre, abcès et les traumatismes en tous genres.



En pharmacie, on le retrouve dans la composition de la pommade CICADERMA[®], l'HOMEOPLASMINE[®], la poudre T.K.C, la CREME AU CALENDULA[®] et la POMMADE AU CALENDULA[®] pour la cicatrisation cutanée. On le retrouve également dans le CALENDULENE[®], une solution pour lavage oculaire externe

Recette de décoction/infusion de pétales de Souci à appliquer localement en compresses plusieurs fois par jour :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|--|
| 5 | 100 | 5 min à ébullition puis 10 min d'infusion avant filtration |

Attention, l'agence européenne du médicament recommande de ne pas utiliser le calendula chez l'enfant de moins de 6 ans en usage cutané simple, et chez l'enfant de moins de 12 ans pour les bains de bouche.

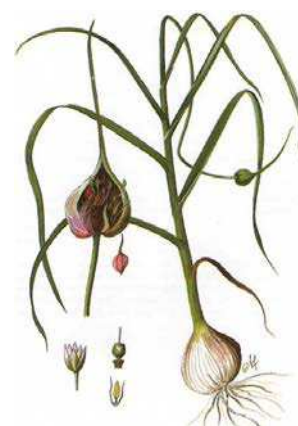
- Le fruit, les feuilles fraîches, et les racines de **persil** (*Petroselinum sativum* L. - Apiacées) contiennent des flavonoïdes anti-inflammatoires et anti-ecchymotiques, ainsi qu'une huile essentielle. Les feuilles froissées peuvent être directement appliquées pour apaiser les piqûres d'insectes ou bien être utilisées en cataplasme en cas de contusion.



Recette de cataplasme contre les bleus et les coups :

| Droque à écraser (g) | Vinaigre | Durée de cuisson |
|----------------------|---|------------------|
| 25 | Recouvrir le fond du récipient de cuisson | 5 min |

- Une gousse d'**ail** (*Allium sativum* L. - Liliacées) fraîche peut être appliquée localement en cataplasme, sur les verrues. Ce traitement s'applique chaque soir, en veillant à bien protéger le pourtour de la verrue à cause de l'agressivité du traitement. Sa résorption devrait se faire au bout de 15 jours.



- **Le poireau** (*Allium porrum* L. - Alliacees) peut être directement appliqué sur les coups et les piqûres.



- **Le lys blanc** (*Lilium candidum* L. - Liliacées) a des propriétés cicatrisantes et dépuratives pour les plaies. On peut le faire macérer dans de l'alcool, et l'utiliser tout au long de l'année en cas de coupure, de plaie ou de coup. Il est même possible de l'utiliser contre les brûlures, lorsque ses pétales sont macérés dans de l'huile d'olive.



- **Le chou** (*Brassica oleracea* L. - Brassicacées) dont la feuille légèrement chauffée a des propriétés calmantes pour les douleurs articulaires et les rhumatismes, peut être appliqué directement au niveau des articulations, durant toute une nuit. Il est tout de même important de noter qu'il permet seulement de soulager la douleur, mais ne guérit pas la cause du mal. Cette méthode s'applique également pour les maux de tête. Il est aussi possible de l'utiliser en cataplasme sur les coups, les plaies variqueuses, l'eczéma et les verrues.



- **La verveine** (*Verbena officinalis* L. - Verbenacées) était mélangée à un blanc d'œuf cru et appliquée en cataplasme sur les hématomes.



- Les rameaux de **thuya** (*Thuja occidentalis* L. - Conifères) contiennent une huile essentielle riche en thuyone aux propriétés antivirales mais également potentiellement convulsivante (surtout en cas d'ingestion). Il est possible d'appliquer la teinture mère de thuya dans le cadre du traitement contre les verrues, les condylomes et les papillomes.

En pharmacie, on le retrouve dans la composition du BAUME PICOT[®], le VERRUPAN[®] et le NITROL[®] pour le traitement des verrues et des cors.



- Les feuilles fraîches ou sèches de **saugé officinale** (*Salvia officinalis* L. - Lamiacées) sont reconnues pour leur composition en tanins catéchiques, en acides phénoliques anti-inflammatoires, en flavonoïdes et en huile essentielle contenant de l' α -thuyone. De ce fait, elles possèdent des propriétés antibactériennes, fongostatiques, virustatiques, astringentes et anti-transpirantes. Selon l'ESCOP, l'infusion peut être utilisée en gargarismes contre les inflammations des muqueuses pharyngées ou même en cas d'hyperhydrose. Appliquées en cataplasme, elles aident à la résorption des lésions dues à un zona.



Recette d'infusion de feuilles de sauges à appliquer en compresse sur les lésions à traiter, 2 à 3 fois par jour :

| Drogue (g) | Eau (ml) | Durée de contact |
|------------|----------|------------------|
| 2,5 | 100 | 5 min |

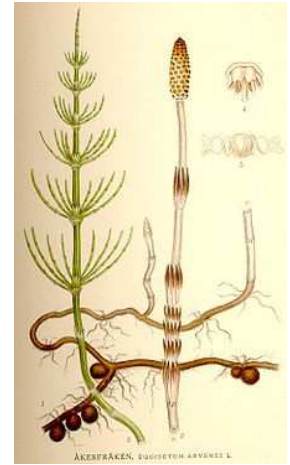
II.4.2. Sur les bords de chemins

Que ce soit en bordure de champ, au pied des vieux murets, ou même en bordure de ruisseau, chaque année on remarque que les mêmes plantes ressortent en leur saison. Ces variations de terrain permettent l'accès à un très large panel de végétaux qu'il ne serait pas forcément possible d'avoir dans un jardin. Les bords de chemins sont familiers de tous les passants, et représentent une zone de cueillette facile d'accès.

- Le latex de **la chélidoine** (*Chelidonium majus* L. - Papavéracées) contient de nombreuses glycoprotéines ayant une activité enzymatique altérant l'ADN cellulaire. Il est réputé pour ses propriétés coricides et verrucides. En pharmacie, on le retrouve dans la composition du NITROL[®] pour le traitement des verrues et des cors.



- Les parties aériennes stériles fraîches ou sèches de **prêle des champs** (*Equisetum arvense* L. - Equisetacées) contiennent près de 20% de minéraux (acide silicique, silicates potassium, manganèse), de flavonoïdes, d'acides phénoliques et de la vitamine C. On peut appliquer des compresses imbibées de décoction préparée à partir des parties aériennes sur les petites blessures, et les petites lésions d'origine acnéiques.



Recette de décoction à appliquer en compresse sur les lésions :

| Droque (g) | Eau (ml) | Durée de contact |
|------------|----------|-----------------------|
| 10 | 1000 | 2 heures à ébullition |



Photo de prêle des champs (à gauche : rameau fertile ; à droite : rameau stérile)

- Les capitules floraux d'**œil de bœuf** (*Buphtalmum salicifolium* L. - Astéracées) contiennent des lactones sesquiterpéniques, des flavonoïdes anti-inflammatoires, de l'huile essentielle et des acides phénols responsables de l'activité antibactérienne. Au sein du Vercors, cette plante prédomine en quantité sur l'Arnica et est utilisée de la même manière. En effet, on ne retrouve que très peu d'Arnica dans le Vercors car il pousse principalement dans les régions granitiques alors que le Vercors est un massif calcaire. De la même manière, il peut être mis à macérer dans de l'alcool et utilisé pour soigner les coups, les plaies et les entorses.



Tout comme l'Arnica, et quelle que soit la forme utilisée, cette plante ne doit pas être administrée par voie orale, à cause de la neurotoxicité des lactones qu'elle contient.

En pharmacie, on retrouve l'Arnica dans la composition des

patchs ARTHRODOLOR[®] pour les douleurs articulaires, dans l'ARNICAN[®], la CREME RAP[®], le LELONG CONTUSIONS[®], le PHARMADOSE ARNICA[®] pour soigner les contusions et entorses bénignes

- Les parties aériennes de **millepertuis** (*Hypericum perforatum* L. - Hypéricacées) possèdent surtout des tanins catéchiques et proanthocyanidiques condensés, des flavonoïdes (rutine, quercitrines, isoquercitrine), de l'hyperforine, des acides phénoliques, des naphtodianthrones (hypéricine et pseudo-hypéricine), des stérols et des vitamines C et A. Il est apprécié pour ses vertus cicatrisantes et anti-inflammatoires pour les plaies difficiles à cicatriser, les brûlures du premier degré, les contusions, les myalgies ainsi que les coups de soleil. On peut faire macérer ses sommités fleuries dans de l'huile



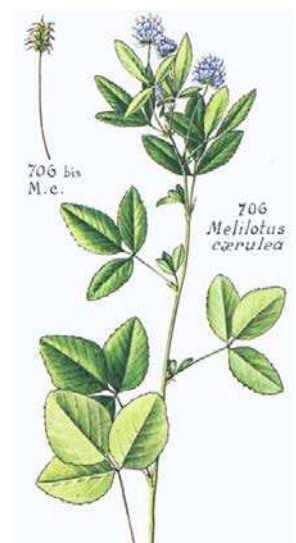
d'olive ou en faire des infusions et utiliser ces préparations en compresses. Il faudra tout de même éviter toute exposition au soleil des membres qui ont été mis en contact avec cette plante car elle contient des substances photosensibilisantes (hypéricine).

En pharmacie, on le retrouve dans la composition de la pommade CICADERMA[®] pour la cicatrisation cutanée

Recette de la préparation d'un extrait lipidique de millepertuis :

| Droque (g) | Huile d'olive (g) | Durée de contact |
|------------|-------------------|------------------------|
| 100 | 500 | 2 heures au bain marie |

- **Le mélilot bleu** (*Melilotus caerulea* L. - Fabacées) également appelé « Baume de la Mecque » est apprécié pour son pouvoir désinfectant sur les plaies, les écorchures et les coups.



- Les feuilles de **grande ortie** (*Urtica dioïca* L. - Urticacées) contiennent de la silice, des sels minéraux tels le calcium et le potassium, des tanins astringents, du fer, des vitamines A, B2, C et K. On retrouve des acides formique et acétique, de l'acétylcholine et de l'histamine au sein de ses poils urticants. Grâce à ses propriétés hémostatiques, le suc d'ortie peut être déposé sur un bout de mouchoir en papier ou sur un coton, et introduit dans la narine, en cas de saignement de nez. Pour tonifier le cuir chevelu, et pour les cheveux grissant rapidement, il est possible d'utiliser un décocté de feuilles en dernière eau de rinçage. Ce dernier peut également être appliqué en compresse pour purifier les peaux à tendance acnéique.



Recette de décoction de feuilles d'ortie :

| Drogue (g) | Eau en ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------|------------------|
| 5 | 200 | 5 min |

- Les sommités fleuries du **mélilot jaune** (*Melilotus officinalis* L. - Fabacées) contiennent majoritairement des coumarines, mélotosides, acides phénoliques et flavonoïdes leur accordant des propriétés fluidifiantes pour le sang, anti-inflammatoires, veinotoniques et anti œdémateuses. Elles peuvent être appliquées en cataplasme sur les hématomes, les ecchymoses et les inflammations œdémateuses. On retrouve également cette plante sous forme de pommade et de liniment, deux destinés à une application locale.

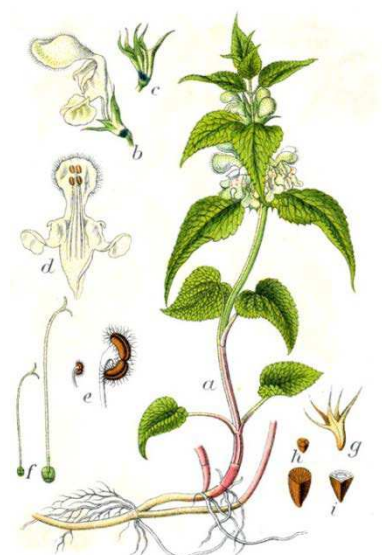


En pharmacie, on le retrouve dans la composition du CYCLO-3 CREME[®], le DITAVENE[®], l'ESBERIVEN[®] pour le traitement local des jambes lourdes.

Recette de l'infusion à appliquer en compresse sur les zones lésées 3 à 5 fois par jour :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 10 | 1.000 | 15 minutes |

- Les fleurs de **lamier blanc** (*Lamium album* L. - Lamiacées) contiennent des tanins astringents, des mucilages adoucissants et des saponines. On peut les utiliser dans un bain (5g pour une baignoire), en compresse imprégnées d'infusion, pour une action plus localisée, ou alors les écraser avec les doigts avant de les appliquer à même la peau pour les inflammations légères et aider à la cicatrisation. Pour les cheveux grissant rapidement, il est également possible d'utiliser l'infusion en dernière eau de rinçage, après un shampooing, à même le cuir chevelu.



Recette de l'infusion à partir des fleurs, à appliquer en compresse, localement, autant de fois que nécessaire :

| Droque (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 20 | 1.000 | 10 minutes |

- Les sommités fleuries d'**aigremoine eupatoire** (*Agrimonia eupatoria* L. - Rosacées) contiennent des tanins astringents et des flavonoïdes anti-inflammatoires. Elles peuvent directement être frottées sur la peau pour apaiser les irritations cutanées des muqueuses et les petites inflammations. Les gargarismes à partir de leur infusion permettent de traiter les irritations des voies respiratoires supérieures.



Recette de l'infusion à utiliser en gargarisme ou à appliquer en compresses sur les lésions :

| Droque (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 20 | 1000 | 5 min |

- L'infusion de racines de **bouillon blanc** (*Verbascum thapsus* L. - Scrofulariacées) était autrefois appliquée sur les lésions provoquées par la rougeole. Les feuilles en cataplasme ou en décocté peuvent également être appliquées en compresse sur les abcès, les brûlures et les érythèmes. Les fleurs de cette plante contiennent des mucilages émoullissants et adoucissants, des iridoïdes anti-inflammatoires ainsi que des flavonoïdes ; elles peuvent être utilisées en infusion sur les lésions inflammatoires. En cas



d'irritation de la gorge, il est possible de faire des gargarismes avec l'infusion des fleurs.

Recette du décocté à faire chez soi :

| Drogue | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|----------------|----------------------|------------------|
| 3 à 4 feuilles | 150 | 5 min |

Recette de l'infusion de fleurs de bouillon blanc à appliquer localement en compresse sur les lésions, ou à utiliser en gargarismes autant de fois que nécessaire :

| Drogue g | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|----------|----------------------|------------------|
| 3 | 200 | 10 min |



- Les feuilles de **consoude** (*Symphytum officinale* L. - Boraginacées) sont riches en allantoiné, mucilages et acide rosmarinique. Ses racines contiennent également de l'allantoiné, des mucopolysaccharides, tanins et acides phénoliques. (une fois lacérées) peuvent être appliquées en cataplasme sur les ecchymoses, les brûlures, les érythèmes, les ampoules éclatées, les cuirs chevelus sensibles ou irrités, les entorses, et les étirements musculaires et ligamentaires. On peut retrouver également la consoude sous forme de pommade (à base de 5 à 20% de drogue), d'extrait fluide, ou de teinture, toutes extraites à partir des racines ou des feuilles fraîches ou sèches.



Cette plante ne doit pas être prise par voie orale, à cause de la présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques hépatotoxiques.

- La matricaire** (*Matricaria recutita* (L.) Rauschert - Astéracées) contient des flavonoïdes, une HE riche en lactones sesquiterpéniques (matricine) et des mucilages. Tous ces composés lui procurent une action anti-inflammatoire, anti-irritative, cicatrisante, et apaisante. Selon le BHC, elle peut être appliquée en cataplasmes ou avec un coton imbibé de l'infusion de ses capitules, sur les yeux en cas de conjonctivite et d'inflammation, ou encore sur les lésions de



l'acné juvénile, les cuirs chevelus sensibles ou irrités, et les ampoules. En soin de beauté,

cette tisane peut être utilisée en lotion et en eau de rinçage des cheveux pour leur donner un aspect brillant avec des reflets blonds.

Recette de tisane de capitules floraux de matricaire :

| Droque (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 3 | 150 | 10 min |

Plante recommandée par la Commission Européenne, l'*Expanded Commission E* et la Pharmacopée Européenne.

- Les tiges de **morelle douce amère** (*Solanum dulcamara* L. - Solanacées) contiennent des saponosides et des glucoalcaloïdes (solasodine, soladulcidine) aux propriétés dépuratives cutanées. Il est possible d'appliquer des compresses d'infusion chaude sur les inflammations cutanées telles l'acné, l'eczéma, les dartres le psoriasis.

Recette de l'infusion de tiges de douce amère à appliquer en compresse et localement, 3 fois par jour sur les lésions :

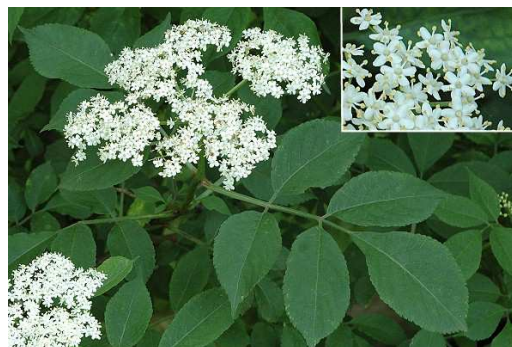
| Droque (g) | Eau en ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------|--|
| 20 | 1.000 | 10 min à ébullition, puis laisser 10 min en contact, avant de filtrer. |



II.4.3. Dans les haies

Les haies étaient érigées le plus souvent pour protéger les cultures en empêchant le bétail de sortir des chemins. Actuellement, ce sont les clôtures avec des fils barbelés qui remplissent ce rôle. Les haies sont principalement constituées d'arbres qui sont régulièrement taillés : côté chemin pour ne pas gêner le passage et côté champ ou jardin pour ne pas empiéter sur le terrain. Ainsi, pour l'usage dermatologique, on retrouve :

- les infusions de grappes de fleurs séchées du **sureau noir** (*Sambucus nigra* L. - Caprifoliacées) contenant des flavonoïdes (rutosides), polyphénols, mucilages et tanins. Elles peuvent être utilisées en compresses pour les abcès, les coups, les entorses et même sur les yeux en cas d'irritation ou de conjonctivite. Les



cataplasmes d'infusion pourront également être utilisés en cas d'orgelet ou de rhumatismes. Une poignée de ses fleurs peut être ajoutée à l'eau du bain pour adoucir la peau.

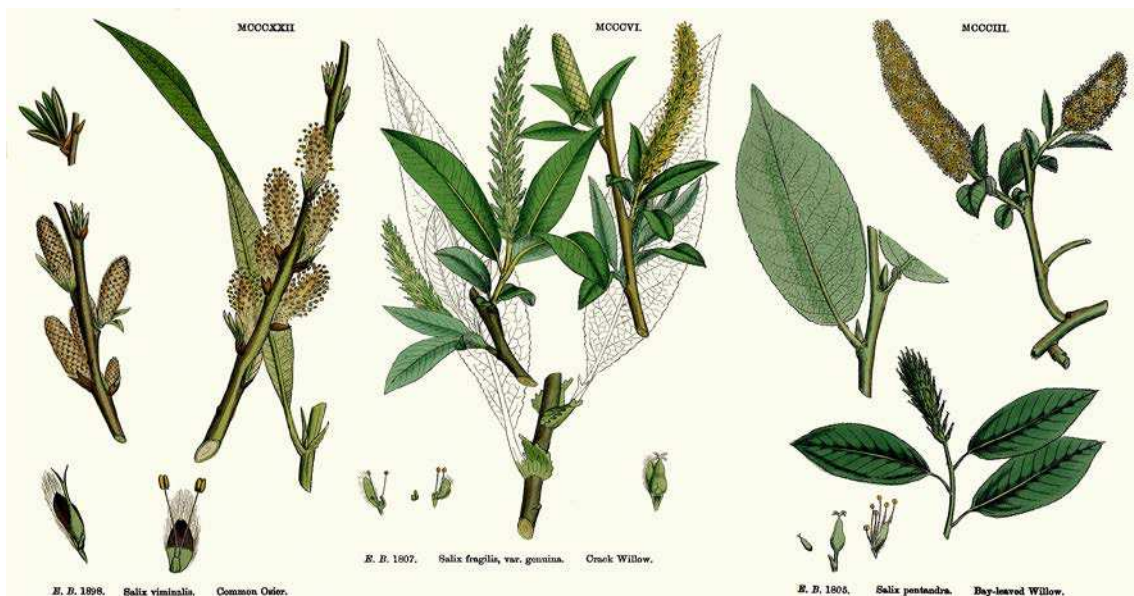
II.4.4. Le bord des courants d'eau et les milieux humides

Dans ces milieux, on retrouve des plantes qui ont besoin de beaucoup d'humidité pour se développer.

- **Le cresson des fontaines** (*Nasturtium officinalis* R. Br. - Brassicacées) macéré dans de l'eau de vie est particulièrement utilisé contre la chute des cheveux.



- Les feuilles de **saules** (*Salix* sp., Salicacées) contiennent de la salicine, molécule proche de l'aspirine et peuvent directement être appliquées sur les durillons pour calmer la douleur. Il est également possible d'en faire des cataplasmes anti-inflammatoires pour apaiser les douleurs articulaires et les lésions inflammatoires cutanées.



Différents saules (de gauche à droite : *Salix viminalis*, *Salix fragilis* var. *genuina*, *Salix pentandra*)

- La décoction et les cataplasmes réalisés à partir des racines ou des feuilles d'**eupatoire chanvrine** (*Eupatorium cannabinum* L. - Astéracées) peuvent être appliqués sur la peau pour aider à la cicatrisation des plaies. En effet, cette drogue contient de l'eupatoriopictine qui est une lactone sesquiterpénique aux propriétés détoxifiantes et anti-inflammatoires.



Recette de décoction des racines à appliquer autant de fois que nécessaire sur les lésions cutanées :

| Drogue (g) | Eau portée à ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------------|------------------|
| 3 | 200 | 10 min |

On notera tout de même que les racines sont plus riches en PA que les parties aériennes de la plante.

- **La reine des prés** (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. - Rosacées) a une action anti-inflammatoire, astringente par la présence de tanins, et limite l'activité des glandes sébacées. En dermatologie, on utilise son extrait pour l'appliquer sur les lésions inflammatoires de l'acné. En pharmacie, on la retrouve dans la composition des patches ARTHRODOLOR® pour les douleurs articulaires



- Toute la plante de l'**épilobe** (*Epilobium angustifolium* (L.) Holub - Onagracées) possède des mucilages émollients, des tanins astringents et des flavonoïdes antioxydants. L'infusion de cette plante peut être appliquée en compresse sur tous les types d'inflammation cutanée et même être utilisée en gargarismes pour soulager la muqueuse bucco-pharyngée.

Recette d'infusion à appliquer en compresses 3 fois par jour

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 3 | 200 | 15 min |



II.4.5. Les friches, décombres et milieux pierreux

Il s'agit là de champs abandonnés dont le milieu est en perpétuelle évolution ; ces lieux sont le champ de bataille de toutes les plantes opportunistes. La flore est en perpétuelle concurrence et varie en fonction de la plante qui impose sa domination. Au fil des années, les friches et les décombres se referment de plus en plus à cause de la pousse d'arbustes, puis d'arbres, jusqu'à devenir une véritable forêt.

- **Le genévrier** (*Juniperus communis* L. - Cupressacées) peut être utilisé pour son pouvoir désinfectant sur les inflammations cutanées. On fait décocter les branches supportant ses fruits, puis on applique la décoction au niveau de la lésion.



- **Le buis** (*Buxus sempervirens* L. - Buxacées) permet de lutter contre les engelures. Il suffit de tremper les extrémités atteintes dans une décoction préparée à partir des ses feuilles.



- Les feuilles de **la ruine de Rome** (*Cymbalaria muralis* Gaertn. Mey. Et Sch - Scrofulariacées) ont des propriétés hémostatiques et peuvent directement être appliquées sur une écorchure ou autres lésions avec saignement.



- Les feuilles de **géranium robert** (*Geranium robertianum* L. - Géraniacées) ont des propriétés astringentes et anti-hémorragiques, et peuvent directement être appliquées sur les plaies.



- Le décocté de racines et de feuilles de **bardane** (*Arctium lappa* L. - Astéracées) peut être appliqué sur les peaux à tendance acnéique, le psoriasis, l'eczéma et autres lésions d'origine inflammatoire. On peut également appliquer la plante fraîche broyée en cataplasme sur tout type d'abcès. Recette de décoction de racine de Bardane à appliquer en compresse sur les lésions, 3 à 6 fois par jour :

| Drogue (g) | Eau (ml) | Durée de contact |
|------------|----------|---------------------|
| 30 | 1000 | 20 min à ébullition |



- Les feuilles de la **joubarbe des toits** (*Sempervivum tectorum* L. - Crassulacées) ont des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. Elles peuvent directement être écrasées sur la peau pour soigner les brûlures légères, calmer les piqûres d'insectes et traiter les cors aux pieds.



- L'infusion des fruits de **l'aubépine** (*Crataegus monogyna* Jacq. et *Crataegus laevigata* (Poir.) DC. - Rosacées) a des propriétés astringentes et anti-inflammatoires. Elle peut être utilisée dans le traitement de l'acné, et apaiser les maux de gorge.



II.4.6. Les prairies et les pâturages

Ces terrains sont propices à l'accueil des troupeaux mais peuvent aussi se révéler être de bonnes aires de fauchage pour fournir de la paille. On retrouve en leur sein de très nombreuses plantes sauvages trop souvent appelées « mauvaises herbes » mais dont la plupart sont dotées de propriétés médicinales reconnues :

- **L'Achillée millefeuille** (*Achillea millefolium* L. - Astéracées) contient principalement des tanins (3 à 4%), des mucilages, de l'HE, des lactones sesquiterpéniques et des flavonoïdes. Ce sont surtout les tanins qui auront un effet astringent, tonique et vasoconstricteur ainsi que des mucilages aux propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. Elle peut directement être appliquée fraîche et hachée sur les coupures, les hématomes, les abcès, les plaies suppurantes et les blessures à guérison lente (selon le BHC). L'infusion de ses sommités fleuries peut également avoir un rôle apaisant pour les cuirs chevelus sensibles ou irrités. En pharmacie, on la retrouve dans la composition de la pommade **CICADERMA®** pour la cicatrisation cutanée.



Recette de décoction des sommités fleuries :

| Drogue (g) | Eau en ébullition (ml) | Durée de contact à ébullition |
|------------|------------------------|-------------------------------|
| 100 | 1.000 | 10 min |

- L'infusion de fleurs de **centaurée des montagnes** (*Centaurea montana* L. - Astéracées) peut être appliquée en compresse sur les yeux pour ses propriétés adoucissantes.



- Le **bouton d'or** (*Ranunculus arvensis* L. - Ranunculacées) a des propriétés antalgiques. On peut faire un emplâtre avec un mélange à base de ses feuilles et de vaseline et l'appliquer sur la peau ; toutes fois, il ne faut pas que le temps de contact soit supérieur à 30 minutes.



- La plante entière de **piloselle** (*Hieracium pilosella* L. - Astéracées) contient des flavonoïdes et des acides phénols anti-inflammatoires, des coumarines et des tanins astringents. Elle peut être broyée entre les doigts et appliquée sur les petites plaies suintantes et les lésions inflammatoires.



- Les fleurs de **pâquerette** (*Bellis perennis* L. - Astéracées) contiennent des mucilages et possèdent des propriétés dermatologiques antiseptiques et cicatrisantes. Elles peuvent être broyées et appliquées en cataplasme sur les plaies cicatrisant mal, les hématomes, les traumatismes et les brûlures. L'infusion des capitules floraux peut être utilisée en gargarismes en cas d'irritation bucco-pharyngée.



Recette de l'infusion de fleurs :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 3 | 150 | 10 min |

- Les racines de **carline de prés** (*Carlina acaulis* L. - Astéracées) possèdent des flavonoïdes, et de l'oxyde de carline, antibiotique, et peuvent être utilisées pour le traitement de diverses dermatoses telles que l'acné, l'eczéma.



Recette de macération/décoction de racines de Carline à appliquer localement en compresse, autant de fois que nécessaire :

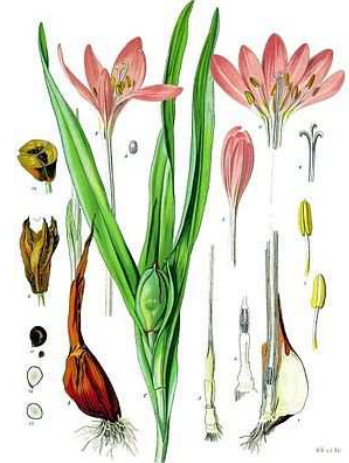
| Drogue (g) | Eau froide (ml) | Durée de contact |
|------------|-----------------|------------------|
| 5 | 180 | 15 min |

Attention, il s'agit d'une espèce protégée.

- **Le trèfle des prés** (*Trifolium pratense* L. - Fabacées) peut être utilisé localement sous forme d'extrait ou d'infusion des sommités fleuries sur les lésions dues au psoriasis.



- **Le colchique** (*Colchicum autumnale* L. - Colchicacées) récoltés à l'automne, et les crocus (*Crocus* sp., Iridacées) récoltés au printemps étaient autrefois utilisés pour faire des infusions contre les poux. De nos jours, il n'est plus utilisé à cause de sa toxicité.



- **La Bourse à pasteur** (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik, Brassicacées) contient de la choline, des amines (thyramine et histamine), des acides phénoliques, des glucosinolates, des flavonoïdes hémostatiques et des tanins, ce qui lui confère des propriétés antihémorragiques et anti-inflammatoires. L'utilisation des ses sommités fleuries est recommandée par l'ECE pour traiter les contusions, les ecchymoses, les éraflures, les petites plaies sanguinolentes et les brûlures superficielles.

Recette d'infusion à appliquer en compresse sur les lésions cutanées :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 3 à 5 | 180 | 15 min |



- Les sommités fleuries séchées de **pensée sauvage** (*Viola tricolor* L. - Violacées) contiennent des saponosides aux propriétés dépuratives dermatologiques. Elles sont utilisées en infusion pour traiter les boutons apparaissant lors de la rougeole, les croûtes de lait des nourrissons, l'acné, les dartres, l'impétigo, le psoriasis et l'eczéma.



Recette de l'infusion à appliquer localement en compresses :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 5 | 200 | 10 min |

- Les fleurs séchées de **mauve sylvestre** (*Malva sylvestris* L. - Malvacées) contient beaucoup de mucilages et d'anthocyanosides, ce qui lui confère des propriétés émoullientes, adoucissantes et anti-irritatives pour la peau. Il est possible d'ajouter une poignée de sommités fleuries dans le bain, ou d'appliquer des compresses imbibées d'infusion de ses capitules sur les cuirs chevelus sensibles ou irrités, ou simplement d'en faire des gargarismes en cas d'irritations de la muqueuse bucco-pharyngée (souvent due à une toux sèche).



Recette de l'infusion à partir des capitules floraux :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 2 | 200 | 10 min |

- Les feuilles du **plantain** (*Plantago* sp., Plantaginacées) contiennent majoritairement des mucilages, des tanins, des glucosides iridoïdiques et de l'acide silicique, d'où son action émoulliente, anti-inflammatoire, anti-histaminique, astringente et anti-bactérienne. L'infusion de cette plante peut être utilisée en bain oculaire pour les conjonctivites et les blépharites. Les feuilles écrasées avec les doigts et frottées sur la peau permettent d'apaiser les démangeaisons dues aux piqures d'insectes, les brûlures, les érythèmes, les irritations et les allergies cutanées.



Recette de l'infusion de feuilles de plantain :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 3 | 150 | 5 min |

- Les feuilles de **dryade à huit pétales** (*Dryas octopetala* L. - Rosacées) aux propriétés anti-inflammatoires, peuvent être utilisées en infusion, avec lesquelles il est possible de faire des gargarismes en cas de maux de gorge.



Recette de l'infusion pour les gargarismes :

| Drogue (g) | Eau frémissante (ml) | Durée de contact |
|------------|----------------------|------------------|
| 3 | 100 | 10 min |

- Les feuilles de **sauge des prés** (*Salvia pratensis* L. - Lamiacées) ont des propriétés antiseptiques et peuvent être directement frottées sur une plaie qui risquerait de s'infecter.



- Les décoctés réalisés à partir de la plante fleurie fraîche de **caille-lait jaune** (*Galium verum* L., Rubiacées) ou de **caille-lait blanc** (*Galium mollugo* L.) peuvent être appliqués sur la peau pour soulager la douleur, les brûlures, avec un léger effet astringent et sur les lésions dues au psoriasis.



Recette de la décoction

| Drogue (g) | Eau portée à ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------------|------------------|
| 10 | 500 | 10 min |



- **La vulnéraire des montagnes** (*Anthyllis montana* L. - Fabacées) est utilisée de la même manière que l'arnica et l'œil de bœuf pour soigner les coups, les blessures et les entorses.



- **L'herbe de St Joseph** (*Scabiosa succisa* L. - Caprifoliacées) contient dans ses racines des saponines et des glucosides aux propriétés dépuratives. Des cataplasmes à partir de ses racines peuvent être appliqués à même la peau lorsque celle-ci est irritée ou pour lutter contre la desquamation.



- L'infusion de feuilles de **menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L., Lamiacées) a une action antalgique et anti-inflammatoire et peut être appliquée en compresse sur les zones dermatologiques prurigineuses comme les piqûres d'insectes et douloureuses comme les inflammations, les crevasses et les gerçures.

Recette de l'infusion des feuilles :

| Droque (g) | Solvant d'extraction (ml) | Durée de contact |
|------------|---------------------------|------------------|
| 3 | 150 | 10 min |



- **L'origan sauvage** (*Origanum compactum* L. - Lamiacées) a des propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et antiprurigineuses. L'infusion réalisée à partir de ses sommités fleuries peut être appliquée en compresse sur les piqûres d'insectes.

Recette de l'infusion à appliquer en compresses sur les lésions, autant de fois que nécessaire :

| Droque (g) | Eau portée à ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------------|------------------|
| 10 | 250 | 15 min |



- **L'alchémille à folioles pliées** (*Alchemilla alpigena*, Rosacées) a des propriétés vulnéraires, astringentes et hémostatiques. Toute la plante peut directement être appliquée sur les plaies qui suppurent. Plus l'espèce est située en altitude, plus elle est efficace.



II.4.7. La forêt

Principal fournisseur de tronc d'arbres utilisés pour le bois de chauffage, la fabrication du papier et de divers bois, etc., les forêts ont longtemps abrité des bûcherons qui n'ont pas manqué de se familiariser avec les plantes qui les entouraient. On ne verra ici que celles qui ont leur utilisation en application cutanée :

- Du **sapin** (*Abies alba* Mill. - Pinacées) est extrait le benjoin récolté à partir de ses cloques. Ce benjoin est employé en cataplasme ou en pommade sur les contusions, les hémorroïdes, les furoncles, les blessures et toutes sortes d'écorchures.



La petite pervenche (*Vinca minor* L. - Apocynacées) dont les feuilles peuvent être utilisées en compresse sur la peau, aidant à la résorption des lésions eczémateuses. En cataplasme, ces feuilles ont un effet anti-inflammatoire et phlébotonique pour les jambes lourdes. On peut également faire une infusion de feuilles de petite pervenche et en faire des gargarismes contre les maux de gorge.



- Les fleurs de **violette** (*Viola odorata* L. - Violacées) contiennent des mucilages émoullissants et anti-inflammatoires. Il est possible de les appliquer en cataplasme sur les zones où la peau est irritée.



- Les feuilles de **ronce** (*Rubus fruticosus* L. - Rosacées) contiennent des tanins galliques et catéchiques astringents et cicatrisants. La décoction peut être utilisée en bain de bouche contre les aphtes et autres lésions inflammatoires bucco-pharyngées. Les feuilles peuvent également être utilisées en cataplasme sur les petites plaies suintantes et les égratignures.



Recette de décoction de feuilles de ronces :

| Drogue (g) | Eau en ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------|--|
| 60 | 1.000 | 5min à ébullition puis 10 min en infusion avant filtration |

- L'infusion de fleurs de **knautie des bois** (*Knautia dipsacifolia* (Host) Kreutzer, Caprifoliacées) peut être appliquée avec un coton sur les yeux en cas de douleur oculaires.



- L'écorce de **chêne pubescent** (*Quercus pubescens* Willd - Fagacées) contient des tanins galliques et de la quercétine. Elle a des propriétés astringentes, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Elle peut directement être appliquée sur les plaies qui suppurent, les engelures et les dermatites. Il faut éviter de l'appliquer sur des peaux lésées ou sur une grande surface corporelle. On évitera également les bains à base d'écorces de chêne en cas d'eczéma humide, d'hypertension de niveau IV ou d'insuffisance cardiaque de niveau III et IV.



Recette de l'infusion de chêne à utiliser en lavages, compresses ou gargarismes :

| Drogue (g) | Solvant d'extraction (ml) | Durée de contact |
|------------|---------------------------|------------------|
| 20 | 1.000 | 15 min |

- L'infusion d'écorce de **hêtre** (*Fagus sylvatica* L. - Fagacées) peut être utilisée en gargarismes contre les maux de gorge et de la bouche.



- L'écorce d'**orme** (*Ulmus campestris* Mill. - Ulmacées) contient des tanins astringents et des mucilages. Il est un bon dépuratif dermatologique utilisé pour le traitement des dermatoses telles les dartres et l'eczéma.



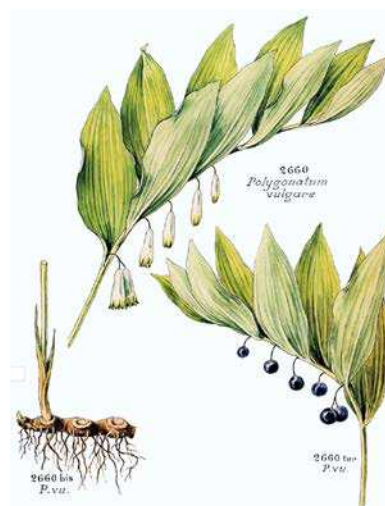
- Les fruits secs et les feuilles de **myrtille** (*Vaccinium myrtillus* L. - Éricacées) sont riches en tanins catéchiques, en anthocyanosides et flavonoïdes, ce qui leur confère leurs propriétés dermatologiques astringentes et anti-inflammatoires. Il est également possible d'écraser des baies de myrtille fraîches sur des égratignures pour aider à leur cicatrisation.



Recette de décoction de fruits secs

| Drogue (g) | Solvant d'extraction (ml) | Durée de contact |
|------------|-------------------------------|------------------|
| 10 | Eau portée à ébullition 1.000 | 15 min |

- Le décocté de rhizome de **sceau de Salomon** (*Polygonatum vulgare* Desf. - Asparagacées) peut être appliqué en compresses sur les plaies, les hématomes, les abcès et les panaris. En pharmacie, on le retrouve dans la composition des patches ARTHRODOLOR® pour les douleurs articulaires



Recette de décocté à appliquer localement 3 fois par jour :

| Drogue (g) | Eau en ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------|------------------|
| 125 | 1.000 | 15 min |

II.4.8. Les plantes cultivées

Il s'agit là de toutes les plantes fournissant à l'homme de quoi se nourrir. Elles sont rassemblées au sein d'une même parcelle, soignées et récoltées par l'homme. En montagne, cela concerne surtout les champs de céréales. En plaine, on retrouvera plus souvent les plantations de noyers et autres arbres fruitiers.

- Les feuilles et tiges séchées d'**avoine** (*Avena sativa* L. - Poacées) sont utilisées comme antalgique lorsqu'elles sont appliquées chaudes en cataplasme. On peut aussi en ajouter 100 g dans l'eau du bain pour apaiser les démangeaisons des peaux séborrhéiques inflammatoires. Les tiges contiennent des esters d'acide silicique, des polyphénols, du fer et du magnésium, alors qu'on retrouvera dans les feuilles du dioxyde de silicium et des saponines



triterpénoïdiques. Les anciens l'utilisaient notamment pour les maux de dents, d'oreille et les traumatismes.

- Les feuilles de **noyer** (*Juglans regia* L. - Juglandacées) contiennent majoritairement des tanins élлагiques qui leur confèrent leurs propriétés astringentes, des naphthoquinones, des flavonoïdes et des acides phénols anti-inflammatoires. Elles peuvent directement être appliquées en cataplasmes sur la peau mais il est aussi possible d'appliquer leur décocté en compresse. Elles agissent ainsi comme dépuratif cutané et anti-inflammatoire pour traiter les lésions de la rougeole, les engelures, les brûlures, les érythèmes ou encore l'eczéma.



Recette de décoction avec les feuilles de noyer :

| Drogue (g) | Solvant d'extraction (ml) | Durée de contact |
|------------|---------------------------|------------------|
| 5 | 100 | 15 min |

Recette de macération/décoction/infusion à utiliser en bain, durant 10 min, chaque soir pour les membres ayant des engelures, jusqu'à guérison :

| Drogue (g) | Eau froide (ml) | Durée de contact |
|------------|-----------------|--|
| 200 | 3.000 | 2 heures à froid, puis porter à ébullition pendant 2 min et laisser infuser durant 15 min. |

- Les décoctés de bourgeons de **pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*, Pinacées) peuvent être appliqués sur la peau pour le soin des plaies et de l'eczéma.



II.4.9. Les « mauvaises herbes » des cultures

Il s'agit là de toutes les plantes annuelles qui s'épanouissent dans les mêmes conditions que celles des cultures. De la même manière, pour se reproduire, elles ont besoin de moisson et du labourage de la terre. Elles sont de ce fait retrouvées mélangées aux récoltes.

- **Le bleuet des champs** (*Centaurea cyanus*, Astéracées) est très employé pour les affections oculaires telles que conjonctivite, blépharite et orgelet. On peut ainsi appliquer sur l'œil malade une compresse imbibée d'infusion faite à partir de ses fleurs riches en flavonoïdes et en pigments anthocyaniques anti-inflammatoires et décongestionnants.



Recette de l'infusion à utiliser en bain oculaire ou en compresse sur les yeux 3 à 5 fois par jour :

| Droque (g) | Solvant d'extraction (ml) | Durée de contact |
|------------|---------------------------|------------------|
| 3 | 150 | 10 min |

- **Le coquelicot** (*Papaver rhoeas*, Papaveracées) a également des propriétés calmantes pour les yeux. On peut ainsi appliquer des compresses imbibées d'infusion de ses pétales.



Recette de l'infusion à utiliser en compresse sur les yeux :

| Droque (g) | Solvant d'extraction (ml) | Durée de contact |
|------------|---------------------------|------------------|
| 3 | 150 | 10 min |

- Les racines de **saponaire** (*Saponaria officinalis*, Caryophyllacées) contiennent des saponosides dépuratifs cutanés. Le décocté peut être appliqué en compresses pour assainir les lésions eczémateuses et les zones d'urticaire.

Recette de décoction de racines de saponaire à appliquer 2 à 3 fois par jour sur les lésions :

| Droque (g) | Eau portée à ébullition (ml) | Durée de contact |
|------------|------------------------------|------------------|
| 3 | 150 | 10 min |



PARTIE III

AROMATHÉRAPIE ET USAGE CUTANÉ

CHEZ L'ENFANT

III.1. Généralités sur l'aromathérapie

III.1.1. Une Huile Essentielle de bonne qualité

Une garantie de qualité, pour être sûr de ne pas acheter un produit frelaté, est assurée par la mention fondée sur trois critères principaux :

- l'espèce botanique exacte avec le nom latin,
- l'organe producteur à partir duquel est réalisée la distillation
- et la spécificité biochimique

que nous allons maintenant étudier plus en détail.

III.1.1.1. L'espèce botanique exacte

Afin d'être internationalement identifiée, le nom de l'espèce botanique doit apparaître en latin.

Le nom complet se compose de deux à trois parties :

- Le genre : par exemple *Rosmarinus*
- L'espèce : par exemple *officinalis*
- Parfois une sous espèce : par exemple *Lavendula angustifolia ssp angustifolia*
- La variété (lorsqu'il y en a une) : *fragrans*, clone *abrialis*, etc.

En effet, la composition biochimique peut grandement varier au sein du même genre, en fonction de l'espèce à laquelle on s'intéresse. Les propriétés et les indications thérapeutiques ne seront pas non plus les mêmes.

III.1.1.2. L'organe producteur

La quantité de PA peut varier en fonction de la partie de la plante distillée. Pour certaines, comme la menthe poivrée, l'HE est extraite à partir des feuilles et sommités fleuries. Mais pour d'autres comme le gingembre, on ne distillera que le rhizome.

Les organes de la plante à partir desquels peut être réalisée une extraction sont :

- Les fleurs (rose, néroli bigarade...)
- Les feuilles (eucalyptus, laurier...)
- Les écorces (cannelle)
- Les bois (bois de rose, de santal...)
- Les racines (vétiver)
- Les rhizomes (gingembre, curcuma)
- Les fruits secs (anis, badiane, fenouil...)
- Les graines (muscade).

III.1.1.3. La spécificité biochimique ou chémotype

La spécificité biochimique d'une plante donne un résumé des principales molécules responsables de l'activité thérapeutique, contenues dans l'HE. Elle varie bien souvent au sein d'une même espèce en fonction des conditions environnementales dans lesquelles elle a évolué. On peut citer l'exemple du romarin, *Rosmarinus officinalis* : lorsqu'il est récolté au Maroc, il contient plus de 1,8-cinéole. Lorsqu'il vient de Provence, il est plus riche en camphre (20 à 30%), et lorsqu'il provient de Corse, il contient plus d'acétate de bornyle et de verbénone. Leurs indications et activités thérapeutiques seront donc différentes pour chacune d'entre elles.

III.1.2. Les précautions d'emploi

Les HE de nature lipophile sont très concentrées en principes actifs aromatiques, ce qui fait d'elles des substances pouvant présenter un danger, avec un surdosage qui peut très vite arriver. Pour prévenir tout accident, il est important de suivre les recommandations suivantes :

- les HE ne doivent en aucun cas être injectées par voie parentérale ;
- elles ne doivent jamais être appliquées pures dans le nez, les oreilles, les yeux et les zones ano-génitales. Ces zones requièrent classiquement une dilution de 2 à 5% ;
- L'usage des HE par voie orale n'est pas recommandé chez la femme enceinte, en particulier celles contenant des cétones terpéniques totalement proscrites. L'usage des HE par voie cutanée n'est possible que pour certaines HE mais doit faire l'objet d'une surveillance accrue. Il faut veiller à la bonne dilution des HE, limiter la durée de traitement et on évitera les applications au niveau de la ceinture abdominale. De manière générale et par mesure de précaution, on évitera l'usage des HE toutes voies confondues pendant les trois premiers mois de grossesse ;
- Les femmes allaitantes ne pourront utiliser que les HE citées sur la liste donnée en annexe 5, en raison de leur contact prolongé avec leur nourrisson.
- Pour les enfants épileptiques, on évitera toutes les HE contenant des cétones et du 1,8-cinéole.
- En ce qui concerne les enfants asthmatiques, on n'utilisera aucune HE en diffusion atmosphérique.
- Ne pas faire d'aérosol d'HE chez les patients allergiques, asthmatiques ou ayant toute autre difficulté respiratoire sans un contrôle et un accord médical ;
- On n'administre jamais d'HE par voie orale chez un enfant de moins de 5 ans (il est préférable d'utiliser des hydrolats) ;
- On évitera d'appliquer sur la peau des HE photosensibilisantes avant une exposition solaire ;

- On fera bien attention de diluer, au maximum à 20%, les HE riches en phénols et celles qui sont riches en aldéhydes aromatiques et terpéniques, à cause de leur pouvoir dermocaustique. On notera que lorsqu'elles sont employées à des doses très élevées (1 g/j), ce type d'HE est hépatotoxique par voie orale ;
- Avant toute application cutanée d'une HE, surtout chez le bébé et le petit enfant, on effectuera un test de réactivité cutanée : on dépose quelques gouttes de l'HE en question dans le pli du coude, et on attend 15 minutes. Au bout de ce délai, si aucune réaction d'irritation ne se manifeste, il sera possible de suivre le traitement proposé. Dans le cas contraire, on s'abstiendra d'utiliser l'HE concernée ;
- Toutes les HE seront conservées dans des flacons en verre coloré bien fermés pour éviter de perdre du produit par volatilisation. Elles seront placées dans un endroit sec, à l'abri de la lumière autour de 18-20°C, en évitant le plus possible les variations de température et hors de portée des enfants ;
- Pour finir, on préférera utiliser des HE chémotypées, de préférence d'origine biologique pour limiter la teneur en polluants lipophiles (hydrocarbures aromatiques polycycliques principalement). Elles doivent être 100% pures et naturelles afin d'éviter d'incriminer l'HE pour une intolérance cutanée, alors que le véritable agent en cause serait un constituant étranger.

On notera tout de même que certaines huiles essentielles sont interdites à la vente au public, à cause de leur toxicité. La liste des huiles essentielles dont la vente au public est réservée aux pharmaciens est donnée dans le Décret n° 2007-1198 du 3 août 2007 modifiant l'article D. 4211-13 du code de la santé publique en annexe 6. Elles ne peuvent être délivrées que sur prescription d'un médecin.

III.1.3. Huiles essentielles et toxicité cutanée

Même si cela est possible et avec une extrême prudence, il est fortement déconseillé d'utiliser des huiles essentielles pour les enfants de moins de 30 mois. Seules les HE inscrites dans le tableau en annexe 5 peuvent être appliquées sur la peau avec une surveillance et des dilutions particulièrement adaptées. Il vaut mieux réserver cet usage aux personnes ayant de bonnes connaissances et l'habitude d'utiliser les HE.

« *Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose fait le poison.* » dit le célèbre médecin suisse Paracelse. Les doses d'HE administrées sont ainsi à adapter en fonction du terrain de l'individu (avec son âge, sa capacité de compréhension, ses pathologies, son seuil de tolérance...), de la voie d'administration et des conditions environnementales dans lesquelles il sera exposé

(notamment le soleil pour les HE photosensibilisantes). La voie cutanée reste celle qui présente le moins de risque de toxicité.

Dans le cadre des HE à usage dermatologique, on s'intéressera uniquement aux effets toxiques qui peuvent se manifester au travers de la voie cutanée.

Les doses maximales qui peuvent être administrées par voie topique sont principalement classées en fonction de l'âge et la condition physiologique du patient, sachant que la plupart du temps 25 mg = 1 goutte (se référer à l'équivalence inscrite par le laboratoire sur l'emballage de l'HE) :

- pour le nourrisson (< 3 mois), on veillera à ne pas dépasser 25mg dilués à 1 ou 2% 3 fois par jour ;
- Pour l'enfant, les doses administrées ne dépasseront pas 0,1 g, 3 à 6 fois par jour ;
- Pour l'adolescent, on pourra appliquer jusqu'à 0,2 g, 5 fois par jour ;
- Pour les adultes, on ne dépassera pas 0,4g par application, avec une fréquence maximale de 5 fois par jour.

III.1.3.1. La photosensibilisation

Les HE photosensibilisantes contiennent principalement des furocoumarines et des pyrocoumarines. Ainsi, lorsqu'elles sont appliquées sur la peau juste avant une exposition solaire, on peut voir apparaître une réaction érythémateuse.

Les substances souvent mises en cause concernent certaines essences des zestes de *Citrus* (surtout la bergamote), l'HE d'Angélique (*Angelica archangelica* - Apiacées), ou encore l'extrait lipidique de Millepertuis (*Hypericum perforatum*) contenant de l'hypéricine.

Pour remédier à ce problème, tout en continuant le traitement avec ce type d'HE, on évitera toute exposition solaire dans les 6 heures qui suivent l'application cutanée, ou bien on protégera les zones à risque avec un pansement occlusif et un vêtement.

III.1.3.2. Les allergies cutanées

Le risque de réaction allergique cutanée est variable d'un individu à l'autre. Cependant, certaines substances telles les lactones sesquiterpéniques, l'aldéhyde cinnamique, les phénylpropanoïdes et les hydroxyperoxydes sont allergisantes, et peuvent être retrouvées dans certaines HE. On utilisera donc avec parcimonie et seulement ponctuellement) l'HE de laurier noble (*Laurus nobilis* L.), de cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*), d'inule odorante (*Inula graveolens*).

Certaines HE peuvent également provoquer des réactions allergiques lorsqu'elles sont utilisées sur de très longues périodes, alors qu'à l'origine, elles sont réputées pour leurs propriétés antiprurigineuses et antiallergiques. Parmi elles, on retrouve l'HE de Menthe poivrée, de Sauge officinale, de Lavande (toutes espèces comprises) et de Mélisse.

On évitera ainsi d'utiliser les HE à longueur d'année, sous risque de voir apparaître une réaction d'intolérance cutanée.

III.1.3.3. La dermocausticité

Pour un usage local, les HE les plus irritantes sont celles qui contiennent des phénols, des aldéhydes aromatiques et terpéniques. On prendra donc soin de les diluer au maximum à 20%, et de ne les appliquer que très localement.

- Parmi les HE à phénols, on retrouve : le thym vulgaire à thymol (*Thymus vulgaris* L. *thymoliferum* - Lamiacées) et à carvacrol (*Thymus vulgaris* L. *carvacroliferum* – Lamiacées), l'Ajowan (Thym Indien) (*Trachyspermum ammi* L. – Apiacées), le giroflier, (*Eugenia caryophyllus* L. – Myrtacées), la sarriette des montagnes (*Satureia montana* L. – Lamiacées), L'origan compact (*Origanum compactum* L. – Lamiacées), d'Espagne (*Origanum vulgare* L. – Lamiacées) et celui de Grèce (*Origanum heracleoticum* L. – Lamiacées)
 - Parmi les HE à aldéhydes, on retrouve le Leptosperme citronné (*Leptospermum petersonii* (ou *L. citratum*) Bailey – Myrtacées), la Litsée citronnée (*Litsea citrata* L.- Lauracées), le Lemongrass (*Cymbopogon citratus* L. – Poacées), la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum* J. S. - Lauracées) et celle de Chine (*Cinnamomum cassia* L. – Lauracées)

III.2. Galénique et Huiles essentielles

III.2.1. Les extraits huileux

III.2.1.1. Les Huiles médicinales

Ce sont des huiles végétales ou des macérâts huileux obtenus par macération de parties de plantes, ou de plantes entières, aromatiques dans une huile naturelle (choisie suivant ses propriétés dermatologiques). Par exemple, on peut réaliser de l'huile d'arnica avec 100 g de fleurs et 1000 g d'huile de tournesol (huile à 10%). Ces macérâts peuvent être réalisés à chaud ou à froid :

- à froid, le temps de contact entre l'huile et la drogue peut durer entre 4 et 6 semaines avant filtration.
- à chaud, il faut 3 à 4 heures avant de procéder à la filtration.

Dans cette catégorie, on retrouve également les huiles composées qui sont ni plus ni moins que des mélanges entre huiles ou avec des HE.

III.2.1.2. Les Essences aromatiques

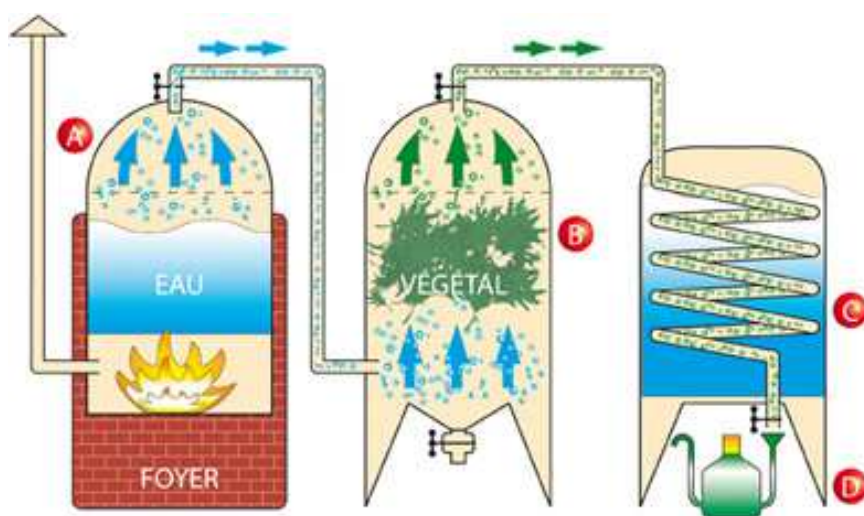
Les essences d'agrumes sont obtenues par simple expression à froid des épicarpes d'agrumes (citron, citron vert, pamplemousse, bergamote, orange, mandarine). Les zestes sont pressés manuellement ou mécaniquement, ce qui fait éclater les vésicules qui contiennent les composés aromatiques et les libèrent. Les essences ainsi obtenues ont les mêmes caractéristiques et modes d'utilisation que les huiles essentielles.

Certaines essences de zeste ont une forte concentration en furocoumarines, elles sont photosensibilisantes et ne doivent donc pas être appliquées avant une exposition au soleil.

III.2.1.3. Huiles essentielles (HE)

Les HE sont obtenues par entraînement à la vapeur d'eau :

- Le flux traverse la masse de plantes aromatiques.
- Les cellules contenant les HE éclatent
- La tension de la vapeur d'eau entraîne les HE
- La vapeur est recondensée par refroidissement
- Les HE non miscibles à l'eau sont dans la plupart des cas récupérées en surface de l'essencier.



Pour les extractions à rendement faible, la phase aqueuse restante est traitée par cohobation (distillation plusieurs fois de suite) afin de récupérer l'huile essentielle qui serait restée à l'intérieur.

Les HE sont liquides à température ambiante, volatiles et odorantes, incolore ou jaune pâle avec une densité bien souvent inférieure à celle de l'eau.

En dermatologie, on choisit une HE en fonction de son activité et de sa bonne tolérance cutanée. Pour celles qui seraient dermocaustiques, il est possible de les diluer dans des huiles végétales (le

plus souvent), ou encore pour exemples, dans du glycol, de l'alcool, de la glycérine, de la lanoline... Les HE sont dotées d'un pouvoir pénétrant cutané important. On veillera à ce qu'une HE soit 100% naturelle et pure, au risque d'être moins actives et plus dermo-irritantes à cause des polluants lipophiles extraits en même temps que l'HE lors de la distillation. On reconnaît ces HE de bonne qualité au label AB (Agriculture Biologique) apposé sur leur contenant.

Selon les HE, la durée de conservation est comprise entre 2 et 5 ans, en partie grâce à leur composition en phénols, leurs propriétés antiseptiques, mais aussi lorsqu'elles sont gardées à l'abri de la lumière et de la chaleur, avec une bonne fermeture du flacon après utilisation.

Pour les préparations à base d'HE, il est conseillé de faire de petites quantités de préparations, quitte à les renouveler plusieurs fois au cours du traitement.

Les Huiles essentielles peuvent être inhalées, absorbées par voie orale ou appliquées par voie cutanée. En usage topique, elles sont rarement utilisées pures. On les dilue dans de l'alcool éthylique à 30 ou 40%, dans des huiles végétales, crèmes, gels...

III.2.2. Les excipients utilisés en aromathérapie

Les huiles essentielles ont un pouvoir de pénétration percutané naturellement élevé. Certaines peuvent même être utilisées directement sur la peau, à condition de ne pas avoir de toxicité cutanée (photosensibilisation, dermocausticité, allergisant), d'être appliquées sur une peau ni sensible, ni allergique et enfin, de ne pas être mises au contact des muqueuses (nasale, auriculaires, vaginale).

En dehors de ces conditions, on recommande de les incorporer dans diverses formes galéniques avec des excipients tels que :

- Les poudres

On peut inclure dans de l'argile ou du talc entre 1 et 3% d'HE. Pour ce faire, le mode de préparation est le suivant :

- insérer dans le mortier 10 ml d'éther ou d'alcool à 90°,
- ajouter les HE,
- incorporer $\frac{1}{4}$ de la masse finale de talc en triturant pendant 2-3 minutes avant d'ajouter les $\frac{3}{4}$ restants. On triture à nouveau 3 minutes en attendant que le solvant s'évapore ;
- On peut enfin transvaser la poudre dans un flacon poudreur.

La posologie usuelle est de 2 à 3 applications par jour.

- Les pâteux et semi-pâteux

On a vu précédemment qu'il était possible de réaliser des préparations occlusives avec de la vaseline, de la lanoline. Elles contiennent généralement entre 2 et 5% d'HE et sont

particulièrement utilisées pour les applications au niveau des muqueuses et des plaies. Dans le cas du traitement des parasitoses, où des doses plus importantes sont nécessaires, on peut monter la concentration jusqu'à 20%.

Les gels, préparations plutôt hydrophiles sont le plus souvent à base de Carbomer à 2%. Ils ont la particularité de pénétrer facilement et sont très utilisés pour les affections respiratoires, circulatoires, inflammatoires. La limite maximale de leur teneur en HE est de 12% avec l'application d'une noix, trois fois par jour.

- Les crèmes

Ce sont des émulsions H/E (huile dans l'eau) ou E/H (eau dans l'huile) qui ne permettent pas l'incorporation de grandes quantités d'HE (maximum 3%). Elles sont donc plutôt utilisées à des fins dermocosmétiques dont l'effet est visible sur le long terme avec une application journalière et continue.

- Les shampooings

Ils contiennent entre 0,2 et 1% d'HE pour une application dermatologique capillaire. Pour cette forme, les HE sont ajoutées lors de la dernière étape de fabrication du shampooing ou au moment de la douche, dans une dose au creux de la main.

- Les huiles végétales

Elles sont l'excipient le plus utilisé pour l'application cutanée des HE.

Ce sont des extraits huileux non volatils obtenus à partir de graines, de noyaux et de fruits (tels qu'olives, avocats). Elles peuvent être brutes (peuvent être vierges) ou raffinées suivant la méthode d'extraction :

- Huiles brutes, obtenues par des procédés mécaniques ou physiques. Elles possèdent plus d'antioxydants, ce qui les protège mieux de l'oxydation et leur confère une meilleure qualité.
- Huiles raffinées dont on a éliminé la plus grande partie des impuretés, et dont les qualités organoleptiques et chimiques sont meilleures. Les procédés de raffinement sont physiques et/ou chimiques : On élimine les acides gras libres risquant de faciliter l'oxydation, puis on procède à un lavage à l'eau avant de sécher pour éliminer les éventuels résidus de l'étape précédente. En suite, on décolore l'huile par élimination de ses pigments, puis on procède à son décirage pour la rendre plus limpide, brillante et désodorisée.

Ces huiles sont principalement composées de glycérides d'acides gras et d'une fraction insaponifiable (variant de 0,2 à 2% de la masse d'huile). Elles sont insolubles dans l'eau et

l'alcool (sauf l'huile de ricin), mais on peut les émulsionner avec de la lécithine d'œuf, du savon de chaux ou d'autres émulsifiants d'origine végétale. On peut leur ajouter des antioxydants pour améliorer leur stabilité, mais on les conservera quand même à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air.

En dermatologie, on choisit le type d'huile végétale en fonction du site d'action à atteindre, de l'affection à traiter, et de sa composition en acides gras insaturés, en stéroïdes et en insaponifiables. Plus l'HE doit pénétrer profondément, plus l'huile végétale doit être fluide.

| Profondeur d'action désirée | Mode de transport et utilisation | Huiles végétales utilisées |
|-----------------------------|--|--|
| Couche cornée | <ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Mycoses superficielles, parasitoses | <p>Huiles végétales recommandées pour leur pouvoir pénétrant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avocat (<i>Persea americana</i>) : Récupérée par centrifugation de la pulpe broyée du fruit, elle contient principalement des acides gras insaturés (acides oléique, linoléique), et une fraction insaponifiable (2 à 10%) elle-même composée de vitamine E, de caroténoïdes et de phytostérols. Cette huile est reconnue pour ses vertus cicatrisantes, hydratantes (stérols), anti-oxydantes (vitamine E), photoprotectrices (β-carotène), favorisant de la microcirculation, antirides et anti-inflammatoires (phytostérols). • Germe de blé (<i>Triticum aestivum</i>) : Obtenue à partir des graines germées, elle est majoritairement composée d'acides gras insaturés, des vitamines A, D, E et K ainsi que d'acides aminés. Elle a pour propriétés d'être nourrissante, hydratante, tonifiante, antiride, cicatrisante et potentialise la cohésion des cellules de la couche cornée grâce à ses céramides (similaires aux céramides de la peau) • Olive (<i>Olea europa</i>) : Obtenue à partir des olives, elle contient majoritairement des acides gras insaturés, de la vitamine E, de l'oléocanthal, de l'oleuropéine, des β-carotènes et de la chlorophylle. Elle est principalement utilisée pour ses propriétés anti-radicalaires (dus à l'oleuropéine et à la vitamine E) et anti-inflammatoires (dus à l'oléocanthal). |
| | | <p>Huiles végétales utilisées pour leur composition unique en acides gras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bourrache (<i>Borrago officinalis</i>) : Extraite des graines de bourrache et principalement composée d'acides gras insaturés (80%), de stérols et de chlorophylle (atout important pour la stabilité et la conservation de l'huile), elle est hydratante (grâce à l'action de l'acide γ-linolénique) et antirides (par sa richesse en vitamines A, D, E et K) • Onagre (<i>Oenothera biennis</i>) : Extraite à partir des toutes petites graines des fruits de cette plante nord-américaine, elle renferme principalement des triacylglycérols (avec environ 70% d'acide gamma-linoléique) et 1 à 2% d'insaponifiables. Elle est hydratante, régénérant, assouplissante, et anti-inflammatoire (grâce à la présence d'acide linoléique, ω-6 qui augmenterait la production de prostaglandines de la série 1) • Rose musquée (<i>Rosa rubiginosa</i>) : Obtenue par pression à froid des graines de cette plante, elle contient des acides oléiques (en plus petites quantités), linoléiques et linoléniques, ainsi que des vitamines A, D et E. Cette huile est nourrissante, assouplissante, cicatrisante et régénérante pour la peau. • Calendula (<i>Calendula officinalis</i>) : Obtenu par macération des fleurs de calendula dans |

| | | |
|----------|--|--|
| | | <p>une huile végétale, ce macérât, en plus de la composition de l'huile végétale utilisée, est constitué d'acides gras insaturés, de calenduline (caroténoïde), de flavonoïdes et de saponines. Il a des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et apaisantes, d'où son utilisation pour les plaies, irritations cutanées.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i>) : Obtenue par macération des sommités fleuries fraîches dans de l'huile d'olive (50/50), elle contient principalement de l'hypéricine et pseudo-hypéricine, une huile essentielle à n-alcanols et des terpènes, avec en plus la composition de l'huile d'olive. Elle a des propriétés anti-inflammatoires, anti-oxydantes et cicatrisantes. On fera toutefois attention de ne pas exposer au soleil les membres enduits de cette huile car elle est photosensibilisante. • Argan (<i>Argania spinosa</i>) : Obtenue à partir de l'amande du noyau du fruit de l'arganier, elle est principalement composée d'acides oléique et linoléique avec 1% d'insaponifiable contenant lui-même du β-carotène (anti-inflammatoire) et de vitamine E anti-oxydante). Elle a des propriétés assouplissantes, protectrices, anti-acnéique/psoriasique/rougeurs/vieillessement, nourrissantes pour la peau. Elle peut également être consommée dans l'alimentation. |
| Épiderme | <ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Psoriasis, eczéma | <ul style="list-style-type: none"> • Jojoba (<i>Simmondsia sinensis</i>) : Extraite des graines de cette plante, elle est très stable et ne rancit pas grâce à sa richesse en esters cireux (97%), ce qui assimilerait plutôt cet extrait à une cire liquide, et sa proportion d'environ 50% d'insaponifiables. Sa composition est ainsi très proche de celle du sébum humain, ce qui lui confère la capacité de créer une couche hydratante non grasse. Elle protège également des UV B, favorise la cicatrisation, avec des qualités émoullientes, sébo-régulatrices et anti-inflammatoires. • Calophylle (<i>Calophyllum inophyllum</i>) : Extraite des graines des amandes séchées de cette plante d'origine brésilienne, elle est majoritairement composée de triacylglycérols d'acides gras insaturés, de flavonoïdes, de dérivés coumariniques et de terpénoïdes (d'où son arôme). Elle est le plus souvent utilisée pour ses qualités tonique circulatoires, cicatrisantes, anti-inflammatoires, antalgiques et immunostimulante des macrophages, d'où une utilisation favorisée pour le traitement des plaies. • Amande douce (<i>Prunus amygdalus</i>) : Extraite des graines d'amandier, elle renferme principalement des acides gras insaturés tels que l'acide oléique et linoléique. Elle a l'avantage d'être émoulliente, cicatrisante, nourrissante, apaisante, adoucissante et anti-inflammatoire pour la peau. • Bourrache, onagre, argan, rose musquée |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| Derme | <ul style="list-style-type: none"> • Irrigation sanguine et diffusion • Urticaire, prurit | <ul style="list-style-type: none"> • Sésame (<i>Sesamum indicum</i>) : Extraite des graines de sésame, elle est composée d'acides oléique et linoléique, ainsi que de vitamine E, elle est utilisée pour ses propriétés revitalisantes, assouplissantes, et apaisantes pour les muqueuses et la peau. • Noisette (<i>Corylus avellana</i>) : obtenue par pression à froid des amandes du fruit, elle contient majoritairement des acides oléique (65%) et linoléique (25%), avec des vitamines A et E. Elle est réputée pour ses qualités sébo-régulatrices et astringentes, nourrissantes et assouplissantes. • Noyaux d'abricot (<i>Prunus armeniaca</i>) : Obtenue par première pression à froid de l'amande contenue dans le noyau d'abricot, elle est principalement composée d'acide oléique, de vitamines A et E, de phytostérols et de triacylglycérides. Elle est reconnue pour ses propriétés illuminatrices (vitamine A), tonifiantes (phytostérols) revitalisantes, anti-âge (vitamines A et E), émolliente et hydratante (triacylglycérides). • Macadamia (<i>Macadamia intergrifolia</i>) : Extraite de la noix, elle renferme 60% d'acides gras insaturés, des minéraux, du calcium, du phosphore, des protéines et des vitamines A, B1 et B2. C'est une huile sèche qui ne donne pas de sensation de gras lorsqu'elle est utilisée en massage, qui hydrate le <i>Stratum corneum</i>, assouplit, protège, apaise, et soulage la peau et qui favorise la cicatrisation • Calophylle |
| Hypoderme, muscle, articulation | <ul style="list-style-type: none"> • Irrigation sanguine et diffusion • Tendinite, arthrose, congestions | Noisette, sésame, noyaux d'abricot |
| Circulation systémique | <ul style="list-style-type: none"> • HTA, infections ... | <ul style="list-style-type: none"> • Tournesol (<i>Helianthus tuberosus</i>) : Extraite à partir des graines de cette plante, elle est majoritairement composée d'acide linoléique (ω-6), de vitamines E et K. Cette huile sèche est particulièrement utilisée en tant qu'huile de massage, avec des propriétés nourrissantes, assouplissantes et adoucissantes. • Pépins de raisin (<i>Vitis vinifera</i>) : Extraite des pépins de raisins, elle contient de l'acide linoléique, de la vitamine E et des composés phénoliques. Elle est sensible à l'oxydation et doit être conservée à l'abri de l'air et de la lumière, dans un lieu dont la température ne dépasse pas 20°C. Cette huile sèche a des propriétés émollientes, nourrissantes, sébo-régulatrices et anti-âges. • transcutool (huile sèche) • HE pures |

Quant au degré de dilution de l'huile essentielle, il dépend de la zone à traiter, de la tolérance dermatologique et de l'action que l'on recherche

Dilutions huileuses possibles :

| Degré de dilution des HE | Action recherchée |
|--------------------------|---|
| 1% | Dermocosmétique |
| 3% | Réparatrice tégumentaire, solution pour application sur les muqueuses |
| 5% | Soins du système nerveux (stress, bien être...) |
| 7% | Circulation sanguine et lymphatique |
| 10% | Soin musculaire, tendineux, articulaire Action systémique dans le cas des peaux hypersensibles |
| 15% | Sport et compétitions |
| 20% | Action systémique pour les peaux sensibles (bébés...) Dilution pour les HE dermocaustiques |
| 30% | Puissante action locale (cellulolytique, antiparasitaire) |
| 50% | En cas d'hésitation pour un emploi à l'état pur |
| 99% | Action générale pour les HE ne comportant pas de risque. |

NB : 1ml d'HE est égal à 25 gouttes.

Les critères permettant de choisir une huile végétale de bonne qualité sont les suivants (8) :

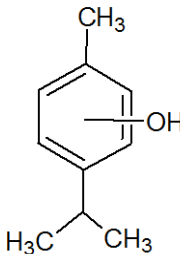
- l'huile doit être vierge, obtenue par première pression à froid
- elle doit être clarifiée par des moyens physiques/mécaniques
- elle ne doit pas être raffinée ni physiquement, ni chimiquement
- il est conseillé de choisir une HV labellisée.

Les zones corporelles favorisées pour l'application cutanée sont :

- le thorax qui va permettre de cibler les bronches,
- les zones droites et gauches juxtaposées à la colonne vertébrale pour agir sur le système nerveux périphérique ainsi que sur le système immunitaire,
- l'abdomen pour sa proximité avec les organes ayant un rôle dans la digestion,
- le plexus solaire permet de toucher le système cardiaque et le système nerveux sympathique,
- les tempes, la nuque et le front pour apaiser les migraines et autres céphalées,
- le cou dans le cas des infections de la gorge,
- les glandes corticosurrénales pour bénéficier de leurs propriétés toniques avec des HE dites positivantes,
- les zones de réflexologie.

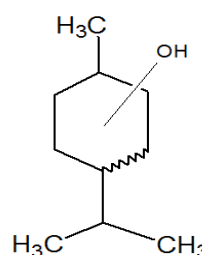
III.3. Les substances actives en aromathérapie

- Les phénols aromatiques

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|---|---|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Anti-infectieux : antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire • Immuno-stimulant • Anti-oxydant • Hyperthermisant • Positivant (psychisme) • Antalgique, anti-inflammatoire (<i>Satureja montana</i>) • Anesthésiant (<i>Eugenia caryophyllata</i>) | <p>Destruction des membranes cellulaires des germes.</p> <p>Modification du micro-environnement cutané.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dermocaustique si non diluée à 10 ou 20% • Hépatotoxique sur une durée prolongée |

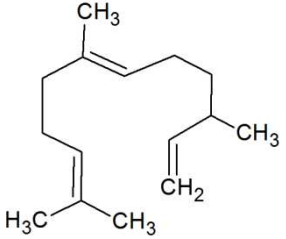
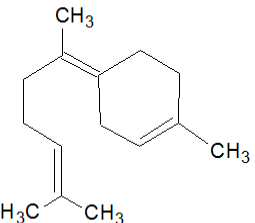
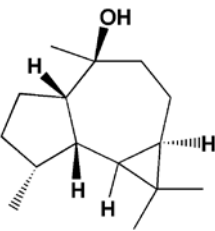
Exemple d'HE : Origan compact (*Origanum compactum* L.), Thym à thymol (*Thymus vulgaris* CT thymol), Girofle (*Eugenia caruophyllata*)

- Les monoterpénols

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Positivant (psychisme) • Anti-infectieux : antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire • Immuno-modulateur (normalisation du taux d'immunoglobulines haut ou bas) • Neurotonique | <ul style="list-style-type: none"> • Infections bactériennes, virales et fongiques. | <ul style="list-style-type: none"> • Pas de toxicité aux doses thérapeutiques |

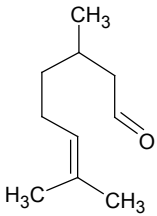
Exemple d'HE : Menthe poivrée (*Mentha x piperita*), Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

- Les sesquiterpènes et diterpènes

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|---|--|---|---|
|  <p>Acyclique</p>  <p>Cyclique</p> <p>Exemple du Viridiflorol :</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Positivant (psychisme) • Décongestionnant veineux et lymphatique • <i>Oestrogen-like</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Troubles de la ménopause • Insuffisance veineuse | <ul style="list-style-type: none"> • Passage des molécules hormon-like dans l'organisme => Risque pour les pathologies hormonodépendantes |

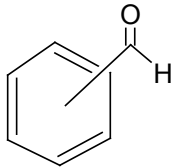
Exemple d'HE : Gingembre (*Zingiber officinale* Roth), Ylang ylang (*Cananga odorata* Hook et Tom *ssp genuina*)

- Les aldéhydes terpéniques

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|---|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Négativant • Antibactérien, antiviral, antifongique, • Hypotenseur • Sédatif • Stomachique et eupeptique • Litholytique • Répulsif des moustiques (<i>Citronellal</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • En huile de massage pour les propriétés anti-inflammatoires et sédatives | <ul style="list-style-type: none"> • Irritant cutanéomuqueux sans dilution |

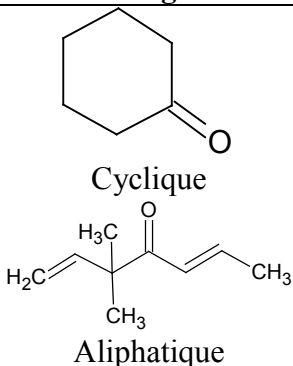
Exemple d'HE : Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*), Géranium odorant (*Pelargonium graveolens*)

- Les aldéhydes aromatiques

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|--|---|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Positivant (psychisme) • Anti-infectieux : antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire • Immunostimulant • Tonique général | <ul style="list-style-type: none"> • Infections | <ul style="list-style-type: none"> • Dermocaustiques et irritant si non dilués • Interdit aux enfants < 5ans |

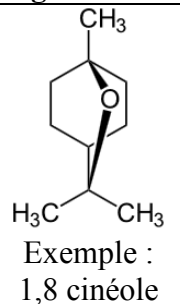
Exemple d'HE : Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)

- Les cétones terpéniques

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|--|---|---|--|
|  <p>Cyclique</p> <p>Aliphatique</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Négativant • Mucolytique • Lipolytique puissant • Cholagogue, cholérétique • Cicatrisant • Antiviral, antiparasitaire (sphère respiratoire et gynécologique) | <ul style="list-style-type: none"> • Anti-inflammatoire • Sédatif (huiles de massage) | <ul style="list-style-type: none"> • Neurotoxique à fortes doses, surtout les cétones monoterpéniques |

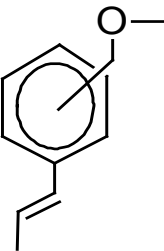
Exemple d'HE : Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)

- Les oxydes terpéniques

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|---|--|--|---|
|  <p>Exemple : 1,8 cinéole</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Positivant (psychisme) • Décongestionnant respiratoire • Expectorant • Mucolytique • Immuno-modulateur • Antibactérien, antiviral, antifongique | <ul style="list-style-type: none"> • Antiviral, antibactérien pour la sphère respiratoire | <ul style="list-style-type: none"> • Neurotoxique (faible par voie cutanée) • Contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante • Irritation des voies respiratoires (peut provoquer une crise d'asthme chez le patient asthmatique) |

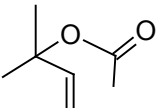
Exemple d'HE : romarin à 1,8 cineole (*Rosmarinus officinalis* CT 1,8 cinéole), Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

- Les phénols méthyl-éthers

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|---|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Positivant (psychisme) • Anti-infectieux : antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire • Stomachique • Antalgique, anti-inflammatoire • Antispasmodique neurotrope et myotrope • <i>Œstrogen-like</i> (anethol, myristicine) | <ul style="list-style-type: none"> • Rhumatologie • Anti-infectieux • Troubles de la ménopause • Galactogène • Antiallergique | <ul style="list-style-type: none"> • Dermocausticité diminuée par rapport aux phénols grâce à la méthylation • Bien tolérées • Toxicité sur le système nerveux du cis-anéthole • Bêta-asarone abortive et neurotoxique => pas utilisé chez la femme enceinte et allaitante, le bébé et la personne âgée |

Exemple d'HE : Estragon (*Artemisia dracunculus*)

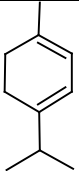
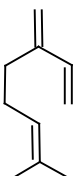
- Les esters

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|--|---|---|---|
|  <p>Ester Terpénique</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Négativant • Sédatif • Antalgique, anti-inflammatoire • Antispasmodique • Hypotenseur | <ul style="list-style-type: none"> • Spasmes • Dystonie neurovégétative | <ul style="list-style-type: none"> • Très bien toléré • Bien diluer en cas d'utilisation prolongée ou de peau très sensible |

Exemple d'HE : Lavande officinale (*Lavandula angustifolia ssp angustifolia*)

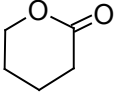
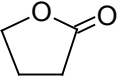
- Les terpènes

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|--------------------|----------------------------|---------------|-------------------------|
| | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
|  <p>Cyclique</p>  <p>Acyclique</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stimulant digestif • Antiseptique atmosphérique • Cortison-like • Positivant • Décongestionnant respiratoire • Expectorant • Antiviral • Lymphotonique • Antalgique percutané (paracymène) | <ul style="list-style-type: none"> • Pathologies des muqueuses de l'arbre respiratoire • Congestion du circuit veineux et lymphatique | <ul style="list-style-type: none"> • Irritant à l'état pur apaisé avec de l'huile végétale au Calendula • Risque d'inflammation chez les insuffisants rénaux |
|--|--|---|--|

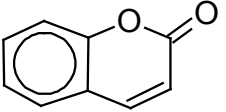


Exemple d'HE : Citron jaune (*Citrus limonum*), Cyprès (*Cupressus sempervirens*)

- Les lactones

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|---|---|---|--|
|  <p>Noyau hexagonal</p>  <p>Noyau pentagonal</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Expectorant • Mucolytique • Antifongique, antiparasitaire • Positivant • Cholagogue, cholérétique • Hépatostimulant • Antitumoral | <ul style="list-style-type: none"> • Problèmes muqueux, parasitaires, hépatiques • BPCO | <ul style="list-style-type: none"> • En théorie, elles sont neurotoxiques mais du fait de leur présence en faible pourcentage (0,5 à 2,5%), cette toxicité reste relative • Risque d'allergie chez les patients hypersensibles |

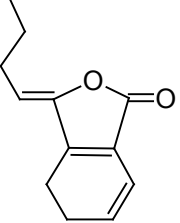
Exemple d'HE : Inule odorante (*Inula graveolens*) Laurier noble (*Laurus nobilis*)

- Les coumarines

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|---|--|--|--|
|  Coumarine  Noyau furane  Noyau pyranne | <ul style="list-style-type: none"> • Négativant • Sédatif, hypnotique • Hypotenseur (vasodilatation) • Antiparasitaire • Anticonvulsivant • Anticoagulant • Hépatostimulant | <ul style="list-style-type: none"> • Stases sanguines • État anxieux, insomnie, dépression | <ul style="list-style-type: none"> • Photosensibilisant (carcinogène) |

Exemple d'HE : Neroli bigaradier (*Citrus aurantium ssp amara*), Citron jaune (*Citrus limonum*)

- Les phtalides

| Structure générale | Propriétés dermatologiques | Indication(s) | Toxicité dermatologique |
|--|---|--|---|
|  Dihydrophtalide | <ul style="list-style-type: none"> • Antipsoriasique • Éclaircissant des tâches pigmentaires • Antiparasitaire | <ul style="list-style-type: none"> • Détoxifiant (action sur le foie, les reins et les intestins) | <ul style="list-style-type: none"> • Pas d'étude de toxicité car très faible concentration |

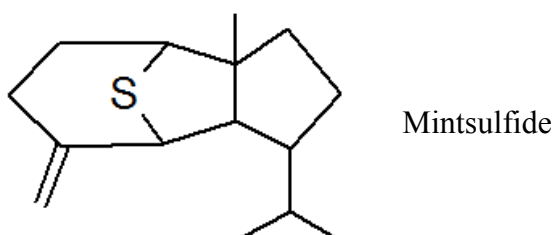
Exemple d'HE : Celeri (*Apium graveolens var dulce*)

- Les composés azotés

Les composés azotés sont rares et en très faible concentrations dans les huiles essentielles ; ils n'ont pas non plus d'activité clairement mesurable mais sont responsables de fragrances caractéristiques de certaines huiles.

- Les composés soufrés

Les composés soufrés tels le Mintsulfide sont retrouvés à l'état de traces notamment chez la Sauge sclaré et la menthe poivrée ; ils ne présentent pas de propriétés thérapeutiques, seulement une particularité olfactive et informationnelle dans certaines huiles essentielles



III.4. Indications des huiles essentielles à application cutanée

En aromathérapie, l'interface cutanée est celle pour laquelle il y a le moins de risque de toxicité. Ainsi, elle peut aussi être utilisée pour :

- les populations sensibles (femmes enceinte, enfants, bébés, personnes âgées...),
- les personnes qui ne tolèrent pas l'absorption per os des HE,
- les pathologies localisées pour lesquelles les doses requises sont très importantes,
- une action recherchée sur un tissu ou un organe à proximité (poumons, rein, foie ...),
- atteindre le système nerveux périphérique et les zones de réflexes.

Les posologies indiquées dans les parties suivantes sont celles que l'on peut utiliser pour les bébés et les enfants. Il faudra cependant chaque fois se référer au tableau (Annexe 5) classant les HE en fonction de leur possibilité d'utilisation pour chaque tranche d'âge. On notera également que ces traitements peuvent être proposés et utilisés en complément d'un traitement médical, surtout lorsque l'on est face à une pathologie sévère.

III.4.1. Les infections éruptives et oreillons

- **Oreillons**

Les HE conseillées pour cette pathologie sont:

- **Le ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT 1,8 cinéole, J. S. - Lauracées) : L'HE est extraite de l'écorce. Les principales molécules responsables des effets thérapeutiques sont le 1,8-cinéole (oxyde terpénique) et des monoterpénols. On retrouve cette HE pour ce traitement pour ses propriétés anti-infectieuses, toniques et stimulantes.
- **L'eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata* Sieber ex DC. – Myrtacées) : L'HE est extraite de ses feuilles et contient principalement des monoterpènes (α -pinène), des monoterpénols (α -terpinéole) et des oxydes (1,8-cinéole). On la retrouve ici en tant qu'anti-infectieux, anti-inflammatoire et décongestionnant.
- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre, antivirales, décongestionnantes veineuses et lymphatiques.
Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.
- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, séder, d'agir contre l'inflammation, la douleur et le caractère prurigineux de la lésion.

Exemple de recette à appliquer en posologie de 4 gouttes sur les mâchoires et le cou 3 fois par jour pendant 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | HV utilisée | Proportions (ml) |
|---|------------------|--------------|------------------|
| <i>Cinnamomum camphora</i> CT 1,8 cinéole | 2 | Millepertuis | 10 |
| <i>Eucalyptus radiata</i> | 1 | | |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 1 | | |
| <i>Chamaemelum nobile</i> | 1 | | |

- **Maladies éruptives (rougeole, varicelle, rubéole, scarlatine) :**

Les HE conseillées sont :

- **Le ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT 1,8 cinéole, J. S. - Lauracées) : L'HE est extraite de l'écorce. Les principales molécules responsables des effets thérapeutiques sont le 1.8-cineole (oxyde terpénique) et des monoterpénols. On

retrouve cette HE pour ce traitement pour ses propriétés anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

- **Le ciste ladanifère** (*Cistus ladaniferus* L. – Cistacées) : ses rameaux sont utilisés pour en extraire l'HE. Les principaux constituants responsables de son activité sont des monoterpènes (camphène, pinène) et une cétone terpénique (2,2,6-triméthylcyclohexanone). Elle est appréciée ici pour ses capacités immunostimulantes, cicatrisantes, astringentes, hémostatiques et anti-infectieuses.
- **Le palmarosa** (*Cymbopogon martinii* var. *motia* Roxb. – Poacées) : l'HE est extraite des parties aériennes de cette plante et contient principalement un alcool terpénique, le géraniol. Cette HE est utilisée pour ses propriétés anti-infectieuses, cicatrisantes, toniques et immunostimulantes.
- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre, antifongiques, antivirales, antiparasitaire cutané, décongestionnantes veineuses et lymphatiques.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

- **La tanaïsie annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement des sesquiterpènes (chamazulène) qui lui attribuent ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire, anti-prurigineux, calmant et sédatif.
- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.

Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).

- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s'agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par la bois de Hô. L'HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénol (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.

- **La menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L. – Lamiacées) : L'HE provient des feuilles et contient majoritairement un alcool monoterpénique (menthol) et une cétone monoterpénique (menthone). Elle est utilisée pour ses propriétés anesthésiques, analgésiques, antiprurigineuses, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

Attention, cette HE est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et ne doit pas être utilisée sur le long terme sans l'avis du thérapeute.

Il est également possible d'utiliser en dilution à 1 ou 2% dans un excipient de notre choix (pour réaliser une préparation liquide ou solide à semi-solide) l'une ou l'autre des ces HE :

- **La matricaire** (*Matricaria recutita* L. – Astéracées) : l'HE est extraite des sommités fleuries et contient principalement des sesquiterpènes (chamazulène donnant une couleur bleue à l'HE) Elle est utilisée ici comme anti-inflammatoire, antiprurigineux, décongestionnant et cicatrisant.
- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, séder, d'agir contre l'inflammation, la douleur et le caractère prurigineux de la lésion.

Exemple de recette à appliquer en posologie de 8 gouttes pour les enfants, sur le thorax, 3 fois par jour pendant 7 jours. (6)

| HE proposées | Proportion (ml) | Excipient utilisé | Proportion (ml) |
|--|-----------------|-------------------|-----------------|
| <i>Cinnamomum camphora</i> CT 1,8 cinéole | 3 | Transcutol | 15 |
| <i>Cistus ladaniferus</i> | 1 | | |
| <i>Cymbopogon martinii</i> | 0,5 | | |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 1,5 | | |

On peut ajouter à cette préparation 0,5 ml d'HE de *Mentha x piperita* pour les enfants de plus de 6 ans.

Exemple de recette à appliquer en posologie de 3 fois par jour sur les éruptions irritantes : (6)

| HE proposées | Proportion | HV utilisée | Proportion (g) |
|----------------------------|------------|-------------|----------------|
| <i>Lavandula latifolia</i> | 1 | Talc* | 100 |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 0,5 | | |
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 0,5 | | |

On peut ajouter à cette préparation 1 ml d'HE de *Mentha x piperita* pour les enfants de plus de 6 ans.

*Pour obtenir un talc aromatique le plus homogène possible, il faut mélanger la quantité mesurée d'HE dans un peu d'alcool à 90° et introduire le mélange aux 100 g de talc. L'alcool s'évapore, et l'HE reste dans le talc, avec un minimum de pertes.

III.4.2. Les affections dermatologiques

- **Abcès, furoncle**

Les HE conseillées pour ces pathologies sont :

- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre, antifongiques, antivirales, antiparasitaire cutané, décongestionnantes veineuses et lymphatiques.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

- **Le giroflier** (*Eugenia caryophyllus* L. – Myrtacées) : L'HE est extraite des boutons floraux et contient principalement un phénol terpénique (eugénol), un ester terpénique (acétate d'eugényle) et un sesquiterpène (β -caryophyllène). Elle agit ici comme anti-infectieux, anesthésiant.

Attention, cette HE doit impérativement être diluée, non utilisée sur une longue période de temps et déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.

- **Le laurier sauce** (*Laurus nobilis* L. – Lauracées) : Les feuilles sont utilisées pour extraire l'HE de cette plante. Les principaux constituants responsables de son effet thérapeutique sont un oxyde (1,8-cinéole) et un ester terpénique (acétate de terpényle). On l'utilise ici pour ses propriétés anti-infectieuses et antalgiques.

Attention, cette HE peut favoriser l'apparition de réactions allergiques.

- **La myrrhe** (*Commiphora molmol* (Nees) Engl. – Burséracées) : L'HE est extraite à partir de l'oléorésine de cette plante et contient majoritairement des sesquiterpènes (furanoeudesma-1,3-diène, curzérène, lindestrène). Elle est principalement utilisée pour ses qualités vulnérinaires cicatrisantes, anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

- **La menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L. – Lamiacées) : L'HE provient des feuilles et contient majoritairement un alcool monoterpénique (menthol) et une cétone monoterpénique (menthone). Elle est utilisée pour ses propriétés anesthésiques, analgésiques, antiprurigineuses, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

Attention, cette HE est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et ne doit pas être utilisée sur le long terme sans l'avis du thérapeute.

- **L'Ajowan (Thym indien)** (*Trachyspermum ammi* L. – Apiacées) : L'HE est extraite de la graine; les molécules responsables de son activité sont des monoterpènes (paracymène et gamma-terpinène) et des phénols (thymol). Elle est appréciée ici pour ses propriétés anti bactériennes antifongiques, antiparasitaires, antivirales, immunostimulantes, tonique et antalgiques.

Attention, cette HE est dermocaustique et ne doit jamais être utilisée pure sur la peau, ou dans un bain. Ainsi, il ne faut pas l'administrer chez les enfants de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes. Son utilisation dermatologique doit être limitée dans le temps.

- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitement prolongés.

- **Le cèdre atlas** (*Cedrus atlantica* (Manetti ex Endl.) Carrière – Pinacées) : L'HE est récupérée à partir du bois de cet arbre et est principalement composée de sesquiterpènes (β -himachalène, α -himachalène) et de cétones sesquiterpéniques (α -atlantone). Ses principales qualités sont lipolytique, cicatrisante, astringente tonique du cuir chevelu, antifongique, répulsives, relaxante et réconfortante.

Attention, cette HE peut s'avérer irritante et neurotoxique sur le long terme.

Exemple de recette à appliquer particulièrement sur les abcès, en posologie de 5 applications par jour sur les lésions, pendant 7 jours.

| HE proposées | Proportions (ml) | HV utilisée | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------|------------------|
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 4 | Callophylle | 10 |
| <i>Eugenia caryophyllus</i> | 1 | | |
| <i>Laurus nobilis</i> | 1 | | |
| <i>Commiphora molmol</i> | 1 | | |

Exemple de recette à appliquer surtout pour les furoncles, en 3 applications locales par jour en couche épaisse.

| HE proposées | Proportion (ml) | Excipient utilisé | Proportion (g) |
|-----------------------------|-----------------|---------------------------------------|----------------|
| <i>Mentha x piperita</i> | 0,5 | Onguent bithiolé à 10% ou vaseline | 50 g |
| <i>Laurus nobilis</i> | 1 | | |
| <i>Trachyspermum ammi</i> | 1 | | |
| <i>Helichrysum italicum</i> | 1 | | |

- **Sécheresse cutanée**

La plupart du temps, les peaux sèches peuvent être apaisées par des huiles végétales de macadamia, d'amande douce, d'argan, de germe de blé, de bourrache, de millepertuis (à condition de ne pas s'exposer ensuite au soleil).

- **Acné juvénile**

Les HE que l'on retrouve pour traiter ou aider au traitement de l'acné des enfants commençant leur puberté:

- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.

- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s'agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par le bois de Hô. L'HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénol (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.
- **La carotte cultivée** (*Daucus carota* L. – Apiacées) : on utilise les sommités fleuries pour l'extraction de l'HE. Les principaux composés sont un monoterpène bicyclique (α -pinène), des sesquiterpènes et sesquiterpénols (carotol). Elle est retrouvée dans le cadre de la dermatologie pour ses propriétés toniques et cicatrisantes.
- **La lavande papillon** (*Lavandula stoechas* L. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir de la distillation des sommités fleuries de cette plante. Elle est principalement composée de cétones monoterpéniques (camphre (20%), fenchone (60%)), d'un oxyde (1,8 cinéole). Elle est reconnue ici pour ses propriétés anti infectieuses, cicatrisantes, anti inflammatoires et toniques.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, à cause de la forte concentration en camphre et en fenchone.

- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et

des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes à large spectre.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

- **L'oranger amer (Petit grain bigaradier)** (*Citrus aurantium* var. *amara* L. – Rutacées) : L'HE est extraite des rameaux et est principalement composée d'esters acétate de linalyle) et de monoterpénols (linalol et α -terpinéol). Elle est utilisée en dermatologie pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes régénératrices cutanées, calmantes et sédatives.

- **Le laurier sauce** (*Laurus nobilis* L. – Lauracées) : Les rameaux sont utilisées pour extraire l'HE de cette plante. Elle contient plus de 270 constituants actifs dont un oxyde (1,8-cinéole) et un ester terpénique (acétate de terpényle). On l'utilise ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques.

Attention, cette HE peut favoriser l'apparition de réactions allergiques (présence de lactones).

- **La menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L. – Lamiacées) : L'HE provient des feuilles et contient majoritairement un alcool monoterpénique (menthol) et une cétone monoterpénique (menthone). Elle est utilisée pour ses propriétés analgésiques, antiprurigineuses, anti-inflammatoires, anti-infectieuses.

Attention, cette HE est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et ne doit pas être utilisée sur le long terme sans l'avis du thérapeute.

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronnellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.

Exemple de recette à appliquer à la posologie de 2 fois par jour (matin et soir) jusqu'à guérison complète.

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------|
| <i>Helichrysum italicum</i> | 0,5 | Transcutol ou HV de Calophylle | 15 |
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 1 | | |
| <i>Daucus carota</i> | 1 | | |
| <i>Lavandula stoechas</i> | 1 | | |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 2 | | |

Dans le cadre du traitement contre l'acné, on évitera de diluer les HE dans des HV aux propriétés comédogènes, comme les HV d'amande douce, de noyau d'abricot et de noix de Coco.

- **Folliculite**

Les HE conseillées pour cette affection cutanée sont :

- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s’agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par le bois de Hô. L’HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénoïde (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.
- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L’HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d’esters responsables de son activité (angélate d’isobutyle et d’isoamyle). On l’utilise ici dans le but d’agir contre l’inflammation, la douleur, le caractère prurigineux de la lésion et de calmer, sédatif.
- **La tanaïse annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement un sesquiterpène bicyclique (chamazulène) qui lui attribue ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire et anti-prurigineux.

Exemple de recette liquide non grasse à appliquer 3 fois par jour durant 5 jours : (6)

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|---------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 0,2 | HV de calendula | 5 |
| <i>Chamaemelum nobile</i> | 0,2 | Transcutol | 15 |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 0,1 | | |

- **Croûtes de lait**

Les HE conseillées sont :

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L’HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénoïdes (citronellol, géraniol, linalol), d’esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.
- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s’agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par le bois de Hô. L’HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénoïde (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.

- **La lavande officinale** (*Lavandula angustifolia* ssp *angustifolia* Mill. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est reconnue ici pour ses propriétés antalgiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, régénératrices cutanées et apaisantes.

Exemple de recette à appliquer localement 2 à 3 fois par jours pendant 7 jours.

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| <i>Pelargonium x asperum</i> | 0,5 | HV d'argan | 5 |
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 0,3 | Extrait lipidique de millepertuis | 5 |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 0,2 | HV de noisette | 50 |

- **Allergie, prurit allergique**

Les HE conseillées dans le cadre des réactions allergiques cutanées sont :

- **L'eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora* (Hook.) K.D.Hill & L. A. S. Johnson – Myrtacées) : L'HE est obtenue à partir des feuilles de cet arbre, et contient principalement un aldéhyde monoterpénique (citronnellal), de monoterpénols (citronnellol et isopulégol). Elle est particulièrement intéressante pour ses qualités anti-inflammatoires et apaisantes.
- **L'estragon** (*Artemisia dracunculus* L. – Astéracées) : L'HE est extraite à partir des feuilles et contient principalement un phénol méthyl éther (méthyl-chavicol) et des monoterpènes (β -ocimène et limonène). Elle est utilisée ici pour ses qualités anti-inflammatoires, anti-infectieuses et antiallergiques.
- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, sédater, d'agir contre l'inflammation, la douleur et le caractère prurigineux de la lésion.
- **La tanaïsie annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement des sesquiterpènes (chamazulène) qui lui attribuent ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire, anti-prurigineux, calmant et sédatif.

Exemple de recette sous forme solide à appliquer localement 3 à 4 fois par jour durant 3 à 4 jours :

| HE proposées | Proportions (g) | Excipient utilisé (g) | Proportions (ml) |
|--------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| <i>Eucalyptus citriodora</i> | 0,5 | Talc | 100 |
| <i>Artemisia dracuncululus</i> | 0,5 | | |
| <i>Chamaemelum nobile</i> | 1 | | |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 0,5 | | |

- **Conjonctivite**

Pour traiter les yeux, on utilise des hydrolats de *Lavandula angustifolia* (20 ml) et de *Chamaemelum nobile* (80 ml). On nettoie l'œil matin, midi et soir avec une compresse imprégnée de ce mélange, et cela durant 3 à 4 jours.

- **Érythème fessier du nourrisson**

Les HE que l'on recommande pour l'érythème fessier du nourrisson sont :

- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s'agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par la bois de Hô. L'HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénol (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.
- **La lavande officinale** (*Lavandula angustifolia* ssp *angustifolia* Mill. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est reconnue ici pour ses propriétés antalgiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, régénératrices cutanées et apaisantes.
- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, séder, d'agir contre l'inflammation, la douleur et le caractère prurigineux de la lésion.
- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronnellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.

Exemple de recette à appliquer à chaque change :

| HE proposées | Proportions (g) | Excipient utilisé | Proportions (g) |
|-------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------|
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 0,5 | Extrait lipidique de millepertuis | 3 |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 2 | HV de calendula | 3 |
| <i>Chamaemelum nobile</i> | 0,5 | HV d'argan | 6 |
| <i>Helichrysum italicum</i> | 0,5 | Oxyde de zinc | 10 |
| | | Eucérine pH 5 | 100 |

- **Prurit anal**

Les HE conseillées dans le cadre de ce type de prurit sont :

- **La lavande officinale** (*Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia* Mill. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est reconnue ici pour ses propriétés antalgiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, régénératrices cutanées et apaisantes.
- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, sédatif, d'agir contre l'inflammation et le caractère prurigineux de la lésion.
- **La tanaïse annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement un sesquiterpène (chamazulène) qui lui attribue ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire, anti-prurigineux, calmant et sédatif.

Exemple de recette à appliquer localement 3 fois par jour pendant 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|----------------------|------------------|
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 1 | HV de calendula | 2 |
| <i>Chamaemelum nobile</i> | 0,3 | Gel d'aloë vera à 2% | 50 |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 0,3 | | |

- **Eczéma sec**

Sous réserve que l'enfant ait été vu par un médecin, les HE conseillées dans le cadre de l'eczéma non suintant, laissant un aspect de peau sèche sont :

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronnellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (iso-menthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.
- **La lavande officinale** (*Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia* Mill. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est reconnue ici pour ses propriétés antalgiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, régénératrices cutanées et apaisantes.
- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s'agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par la bois de Hô. L'HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénol (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.
- **La myrrhe** (*Commiphora molmol* (Nees) Engl. – Burséracées) : L'HE est extraite à partir de l'oléorésine de cette plante et contient majoritairement des sesquiterpènes (furanoeudesma-1,3-diène, curzérène, α et β élémènes). Elle est principalement utilisée pour ses qualités vulnérables cicatrisantes, anti-infectieuses et anti-inflammatoires.
- **La tanaïsie annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement des sesquiterpènes (chamazulène) qui lui attribuent ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire, anti-prurigineux, calmant, sédatif et phlébotonique.

Exemple de recette sous forme liquide huileuse à appliquer localement 3 fois par jour durant 1 mois :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|--------------------|------------------|
| <i>Pelargonium x asperum</i> | 1,5 | HV de germe de blé | 10 |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 1,5 | HV de calophylle | 5 |
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 0,3 | HV d'onagre | 50 |
| <i>Commiphora molmol</i> | 0,3 | | |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 0,3 | | |

- **Brûlure, plaies**

Les HE à utiliser dès la formation de la lésion sont :

- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.

Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).

- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s'agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par la bois de Hô. L'HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénol (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.

- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, sédatif, d'agir contre l'inflammation et la douleur.

- **La lavande officinale** (*Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia* Mill. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est reconnue ici pour ses propriétés antalgiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, régénératrices cutanées et apaisantes.

- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronnellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (iso-

menthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.

Exemple de recette sous forme liquide grasse à appliquer 3 fois par jour jusqu'à complète cicatrisation :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 1 | HV de callophyle | 3 |
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 2 | | |

Exemple de recette sous forme de crème grasse à appliquer 3 fois par jour jusqu'à complète cicatrisation :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 2 | HV de callophyle | 5 |
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 3 | Eucérine pH 5 | 50 |

Lorsque la brûlure est bien localisée, on peut verser quelques gouttes de la recette suivante sur une compresse imbibée d'eau froide et renouveler l'opération toutes les heures :

| HE proposées | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|
| <i>Chamaemelum nobile</i> | 3 |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 5 |

- **Coup de soleil**

On peut dans un premier temps utiliser les hydrolats de lavande, camomille romaine ou encore de tea tree.

Les HE conseillées occasionnellement en application locales sont :

- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.
Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).
- **La tanaïse annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement des sesquiterpènes (chamazulène) qui lui attribuent ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire.
- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et

des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.

- **La myrrhe** (*Commiphora molmol* (Nees) Engl. – Burséracées) : L'HE est extraite à partir de l'oléorésine de cette plante et contient majoritairement des sesquiterpènes (furanoeudesma-1,3-diène, curzérène, lindestrène). Elle est principalement utilisée pour ses qualités vulnérables cicatrisantes, anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

Exemple de recette liquide grasse à appliquer localement 3 à 4 fois par jour durant 4 à 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 2 | HV d'argan | 10 |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 0,5 | HV de calophylle | 5 |
| <i>Helichrysum italicum</i> | 0,5 | Extrait lipidique de calendula | 5 |
| | | Extrait lipidique de millepertuis | 50 |

Exemple de recette sous forme de gel à appliquer localement 3 à 4 fois par jour durant 4 à 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| <i>Commiphora molmol</i> | 0,5 | HV d'argan | 3 |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 2 | Extrait lipidique de millepertuis | 2 |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 0,5 | HV de calophylle | 3 |
| <i>Helichrysum italicum</i> | 1 | Gel de carbomer à 2% | 100 |

Attention, les parties enduites de ce gel ne doivent pas être exposées au soleil, à cause du risque de photosensibilisation avec l'extrait de millepertuis.

• Ampoules et cloques

Les HE conseillées dans le cadre du traitement des ampoules non percées sont :

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.
- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s'agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de

disparition) est souvent substitué par la bois de Hô. l'HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénol (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.

- **Le ciste ladanifère** (*Cistus ladaniferus* L. – Cistacées) : ses rameaux sont utilisés pour en extraire l'HE. Les principaux constituants responsables de son activité sont des monoterpènes (camphène, pinène) et une cétone terpénique (2,2,6-triméthylcyclohexanone). Elle est appréciée ici pour ses capacités cicatrisantes, astringentes, hémostatiques et anti-infectieuses.
- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.
Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).
- **Le palmarosa** (*Cymbopogon martinii* var. *motia* Roxb. – Poacées) : l'HE est extraite des parties aériennes de cette plante et contient principalement un alcool terpénique, le géraniol. Cette HE est utilisée pour ses propriétés anti-infectieuses, cicatrisantes, toniques.
- **Le cyprès** (*Cupressus sempervirens* L. – Cupressacées) : L'HE est extraite à partir des rameaux en feuilles et est principalement composée de monoterpènes (α -pinène et Δ -3-carène) et de sesquiterpénols (cédrol). Elle est retrouvée dans le cadre de ce traitement pour ses propriétés décongestionnantes veineuses et lymphatiques et tonifiant vasculaire.
- **Le romarin officinal à cinéol** (*Rosmarinus officinalis* CT 1,8-cinéole L. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des rameaux et est majoritairement composée de monoterpènes (α -pinène et β -pinène), d'un oxyde cyclique terpénique (1,8-cinéole). Elle est retrouvée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, et revitalisantes cutanée.

Exemple de recette sous forme liquide grasse à appliquer localement 3 fois par jour durant 5 jours.

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| <i>Pelargonium x asperum</i> | 2 | Extrait lipidique de millepertuis | 30 |
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 2 | | |
| <i>Cistus ladaniferus</i> | 2 | | |

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|----------------------|------------------|
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 2 | HV de calophylle | 5 |
| <i>Cymbopogon martinii</i> | 1 | Gel de carbomer à 2% | 50 |
| <i>Cistus ladaniferus</i> | 1 | | |

- **Gerçures, crevasses**

Les HE conseillées pour ces affections cutanées sont :

- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.
Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).
- **La lavande officinale** (*Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia* Mill. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est reconnue ici pour ses propriétés antalgiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, régénératrices cutanées et apaisantes.
- **Le ciste ladanifère** (*Cistus ladaniferus* L. – Cistacées) : ses rameaux sont utilisés pour en extraire l'HE. Les principaux constituants responsables de son activité sont des monoterpènes (camphène, pinène) et une cétone terpénique (2,2,6-triméthylcyclohexanone). Elle est appréciée ici pour ses capacités immunostimulantes, cicatrisantes, astringentes, hémostatiques et anti-infectieuses.
- **La myrrhe** (*Commiphora molmol* (Nees) Engl. – Burséracées) : L'HE est extraite à partir de l'oléorésine de cette plante et contient majoritairement des sesquiterpènes (furanoeudesma-1,3-diène, curzérène, lindestrène). Elle est principalement utilisée pour ses qualités vulnérables cicatrisantes, anti-infectieuses et anti-inflammatoires.
- **Le palmarosa** (*Cymbopogon martinii* var. *motia* Roxb. – Poacées) : l'HE est extraite des parties aériennes de cette plante et contient principalement un alcool terpénique, le géraniol. Cette HE est utilisée pour ses propriétés anti-infectieuses, cicatrisantes, toniques et immunostimulantes.

Exemple de recette sous forme de crème grasse à appliquer localement 3 fois par jour pendant 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 2 | HV d'argan | 5 |
| <i>Cistus ladaniferus</i> | 1 | Eucérine pH5 | 30 |
| <i>Commiphora molmol</i> | 0,5 | | |

- **Répulsif contre les moustiques**

Les HE anti-moustiques sont :

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.
- **Le bois de rose** (*Aniba rosaeodora* Ducke – Lauracées) ou **bois de Hô** (*Cinnamomum camphora* CT linalol – Lauracées) : Il s'agit de deux espèces différentes, et pour des raisons écologiques, le bois de rose (espèce en voie de disparition) est souvent substitué par la bois de Hô. L'HE, extraite du bois de la plante, contient principalement un monoterpénol (linalol). Elle a ici une action anti-infectieuse puissante, tonique cutanée et stimulante en général.
- **L'eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora* (Hook.) K.D.Hill & L.A.S.Johnson – Myrtacées) : L'HE est obtenue à partir des feuilles de cet arbre, et contient principalement un aldéhyde monoterpénique (citronellal), de monoterpénols (citronellol et isopulégol). Elle est particulièrement intéressante pour ses qualités anti-inflammatoires, répulsives et apaisantes.
- **La lavande officinale** (*Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia* Mill. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est reconnue ici pour ses propriétés antalgiques, anti-infectieuses, cicatrisantes, régénératrices cutanées et apaisantes.
- **Le lavandin super** (*Lavandula x burnatii clone super* L. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol, bornéol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est surtout utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires, apaisantes, décontracturantes et antalgiques.

Exemple de recette sous forme liquide non grasse à appliquer jusqu'à 6 fois par jour sur les parties du corps exposées. Quelques gouttes suffisent pour chaque utilisation.

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Aniba rosaeodora</i> | 0,3 | HV de noisette | 5 |
| <i>Pelargonium x asperum</i> | 0,5 | Transcutol | 50 |
| <i>Eucalyptus citriodora</i> | 0,5 | | |

- **Piqûres de guêpe, méduse :**

Les HE conseillées pour chacune de ces types de piqûres sont :

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronnellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.

- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.

- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.

Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).

Exemple de recette à appliquer immédiatement par tapotements durant les 2 premières minutes, puis toutes les 15 minutes durant les 2 premières heures puis 4 applications par jour jusqu'à la guérison :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Helichrysum italicum</i> | 4 | HV de calendula | 3 |
| <i>Lavandula latifolia</i> | 1 | | |

- **Tique**

Les HE conseillées avant le retrait du parasite avec une pince à tiques sont :

- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre, antifongiques, antivirales, antiparasitaire cutané, décongestionnantes veineuses et lymphatiques et radioprotectrices.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

- **La menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L. – Lamiacées) : L'HE provient des feuilles et contient majoritairement un alcool monoterpénique (menthol) et une cétone monoterpénique (menthone). Elle est utilisée pour ses propriétés anesthésiques, analgésiques, antiprurigineuses, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

Attention, cette HE est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et ne doit pas être utilisée sur le long terme sans l'avis du thérapeute.

Exemple de recette sous forme liquide pure. 3 gouttes sont à appliquer sur le parasite, 5 minutes avant de le retirer avec un tire-tic, puis désinfecter avec *Melaleuca alternifolia*.

| HE proposées | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 3 |
| <i>Mentha x piperita</i> | 3 |

- **Pityriasis versicolore**

Les HE conseillées pour cette affection mycologique sont :

- **La monarde fistuleuse** (*Monarda fistulosa* L. – Lamiacées) : L'HE est obtenue par extraction des sommités fleuries de cette plante. Elle est majoritairement constituée de monoterpénols (géraniol et linalol). Ses propriétés reconnues en dermatologie sont anti-bactériennes, anti-fongiques efficace, anti-virales et toniques cutanées.

- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre et antifongiques.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

Exemple de recette liquide non grasse à appliquer 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 2 | Transcutol | 15 |
| <i>Monarda fistulosa</i> | 2 | | |

- **Intertrigo**

Les HE conseillées dans le cadre de ces lésions de frottement sont :

- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre, antifongiques, antivirales, antiparasitaire cutané.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

- **La menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L. – Lamiacées) : L'HE provient des feuilles et contient majoritairement un alcool monoterpénique (menthol) et une cétone monoterpénique (menthone). Elle est utilisée pour ses propriétés anesthésiques, analgésiques, antiprurigineuses, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

Attention, cette HE est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et ne doit pas être utilisée sur le long terme sans l'avis du thérapeute.

- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.

Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).

- **La tanaïse annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement des cétones terpéniques (camphre) et des sesquiterpènes (chamazulène) qui lui attribuent ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire, anti-prurigineux, calmant et sédatif.

Exemple de recette sous forme de talc à appliquer 3 fois par jour durant 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 2,5 | Extrait lipidique de millepertuis | 25 |

- **Pied d'athlète**

Les HE conseillées pour le traitement des ces infections d'origine mycologique sont :

- **Le laurier sauce** (*Laurus nobilis* L. – Lauracées) : Les feuilles sont utilisées pour extraire l'HE de cette plante. Les principaux constituants responsables de son effet thérapeutique sont un oxyde (1,8-cinéole) et un ester terpénique (acétate de terpényle). On l'utilise ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et antinévralgiques.

Attention, cette HE peut favoriser l'apparition de réactions allergiques.

- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.

Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).

- **Le palmarosa** (*Cymbopogon martinii var. motia* Roxb. – Poacées) : l'HE est extraite des parties aériennes de cette plante et contient principalement un alcool terpénique, le géraniol. Cette HE est utilisée pour ses propriétés anti-infectieuses, cicatrisantes, toniques et immunostimulantes.

- **La monarde fistuleuse** (*Monarda fistulosa* L. – Lamiacées) : L'HE est obtenue par extraction des sommités fleuries de cette plante. Elle est majoritairement constituée de monoterpénols (géraniol et linalol). Ses propriétés reconnues en dermatologie sont anti-bactériennes, anti-fongiques efficace, anti-virales et toniques cutanées.

Exemple de recette liquide non grasse à appliquer localement 3 fois par jour pour un minimum de 15 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|----------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Monarda fistulosa</i> | 2 | Transcutol | 15 |
| <i>Lavandula latifolia</i> | 3 | | |
| <i>Laurus nobilis</i> | 1 | | |

- **Verrues plantaires**

Les PA utilisées pour traiter ces affections dermatologiques virales sont :

- **L'HE d'origan vert** (*Origanum heracleoticum* L. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient principalement des phénols (carvacrol) et des

terpènes (terpinène, cymène). Elle est retrouvée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, immunostimulantes, et toniques.

Attention, à cause de la présence de phénols et de carvacrol, cette HE ne doit pas être utilisée chez l'enfant de moins de 6 ans, et sous surveillance du thérapeute.

- L'essence de **mandarine** (*Citrus reticulata* L.- Rutacées) ou encore de **citron** (*Citrus limunum*)

Exemple de recette liquide à appliquer matin et soir durant 4 à 6 semaines :

| PA proposés | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Origanum heracleoticum</i> | 1 | Huile d'olive | 5 |
| <i>Citrus reticulata</i> | 4 | | |

• Pédiculose

Les HE conseillées pour lutter contre les poux sont :

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronnellol, géraniol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.
- **La myrte verte** (*Myrtus communis* L. – Myrtacées) : L'HE est extraite à partir des feuilles de cette plante. Elle est principalement composée de monoterpènes (α -pinène et limonène), d'oxydes cycliques monoterpéniques (1,8-cinéole) et de monoterpénols (linalol). Elle est retrouvée dans le cadre de ce traitement pour ses qualités anticatarrhales, anti-infectieuses, décongestionnantes, toniques et astringentes cutanées.
- **Le lavandin super** (*Lavandula x burnatii clone super* L. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol, bornéol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est surtout utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires, apaisantes, décontracturantes et antalgiques.
- **L'eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata* Sieber ex DC. – Myrtacées) : L'HE est extraite de ses feuilles et contient principalement des monoterpènes (α -pinène), des monoterpénols (α -terpinéole) et des oxydes (1,8-cinéole). On la retrouve ici en tant qu'anti-infectieux, anti-inflammatoire et décongestionnant.
- **Le romarin officinal à cinéol** (*Rosmarinus officinalis* CT 1,8-cineole L. – Lamiacées) : L'HE est obtenue à partir des sommités fleuries et contient principalement un éther cyclique monoterpénique (1,8-cinéole), des monoterpènes

(α -pinène), des esters terpéniques (acétate de bornyle), des cétones (camphre) et des monoterpénols (bornéol). Elle est retrouvée pour ce type de traitement.

On peut utiliser en complément de l'hydrolat de *Lavandula angustifolia*.

Exemple de recette sous forme liquide à appliquer sur un cuir chevelu peu contaminé, préalablement traité ou même à titre préventif, au niveau de la nuque et des tempes chaque matin en période à risque :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|--|------------------|
| <i>Myrtus communis</i> | 1 | Hydrolat de <i>Lavandula angustifolia</i> | 30 |
| <i>Lavandula burnatii</i> | 4 | | |
| <i>Eucalyptus radiata</i> | 3 | | |
| <i>Rosmarinus officinalis</i> | 1 | | |

III.4.3. Traumatismes bénins

- **Contractures et crampes musculaires (préventif et curatif)**

Les HE conseillées pour agir contre ce type de myalgies sont :

- **Le lavandin super** (*Lavandula x burnatii clone super* L. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des monoterpénols (linalol, bornéol) et des esters terpéniques (acétate de linalyle). Elle est surtout utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires, apaisantes, décontracturantes et antalgiques.
- **L'estragon** (*Artemisia dracunculus* L. – Astéracées) : L'HE est extraite à partir des feuilles et contient principalement un phénol méthyl éther (méthyl-chavicol) et des monoterpènes (β -ocimène et limonène). Elle est utilisée ici pour ses qualités anti-inflammatoires.
- **Le Pin de Patagonie** (*Pinus ponderosa* C. Lawson – Abiétacées) : L'HE est obtenue à partir des aiguilles, et contient surtout des monoterpènes (β -pinène et α -pinène) et des phénols méthyl-éthers (méthyl-chavicol). Elle est utilisée ici pour ses propriétés antispasmodiques, calmantes, apaisantes, décontracturantes, et rééquilibrantes nerveuses.
- **Le laurier sauce** (*Laurus nobilis* L. – Lauracées) : Les feuilles sont utilisées pour extraire l'HE de cette plante. Les principaux constituants responsables de son effet thérapeutique sont un oxyde (1,8-cinéole) et un ester terpénique (acétate de terpényle). On l'utilise ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et antinévralgiques.

Attention, cette HE peut favoriser l'apparition de réactions allergiques.

Exemple de recette liquide non grasse à appliquer localement (4 à 6 gouttes de la préparation) en massage, autant de fois que nécessaire :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Lavandula x burnatii</i> | 1 | HV de tournesol | 3 |
| <i>Laurus nobilis</i> | 0,5 | | |
| <i>Pinus ponderosa</i> | 1 | | |

- **Entorse :**

Les HE conseillées pour ces pathologies articulaires sont :

- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.

- **La tanaïsie annuelle** (*Tanacetum annuum* L. – Astéracées) : Extraite des parties aériennes fleuries, cette HE contient principalement des sesquiterpènes (chamazulène) qui lui attribuent ses propriétés. Elle agit comme anti-inflammatoire, calmant, sédatif et phlébotonique.
- **La Gaultherie couchée** (*Gaultheria procumbens* L. – Ericacées) : Extraite des parties aériennes, elle contient principalement du salicylate de méthyle (99%), ce qui lui confère des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques.
- **Le laurier sauce** (*Laurus nobilis* L. – Lauracées) : Les feuilles sont utilisées pour extraire l'HE de cette plante. Les principaux constituants responsables de son effet thérapeutique sont un oxyde (1,8-cinéole) et un ester terpénique (acétate de terpényle). On l'utilise ici pour ses propriétés antalgiques et antinévralgiques.

Attention, cette HE peut favoriser l'apparition de réactions allergiques.

Exemple de recette liquide non grasse à appliquer localement en 4 à 6 gouttes 6 fois par jour :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Helichrysum italicum</i> | 3 | HV d'arnica | 2 |
| <i>Tanacetum annuum</i> | 2 | Transcutol | 15 |
| <i>Laurus nobilis</i> | 1 | | |

- **Hématome, ecchymose, bleu**

Les HE les plus utilisées après la réception d'un choc sont :

- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.
Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.
- **Le cyprès** (*Cupressus sempervirens* L. – Cupressacées) : L'HE est extraite à partir des rameaux en feuilles et est principalement composée de monoterpènes (α -pinène et Δ -3-carène) et de sesquiterpénols (cédrol). Elle est retrouvée dans le cadre de ce traitement pour ses propriétés décongestionnantes veineuses et lymphatiques, régulatrices sudorifique et tonifiant vasculaire.

Exemple de recette liquide grasse à appliquer 5 fois par jour durant 3 à 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Helichrysum italicum</i> | 3 | HV d'arnica | 3 |
| <i>Cupressus sempervirens</i> | 1 | HV de calophylle | 3 |

III.4.4. Les affections bucco-dentaires

- **Aphthose, gingivite**

Les HE que l'on peut utiliser pour ces inflammations buccales sont :

- **Le laurier sauce** (*Laurus nobilis* L. – Lauracées) : Les feuilles sont utilisées pour extraire l'HE de cette plante. Les principaux constituants responsables de son effet thérapeutique sont un oxyde (1,8-cinéole) et un ester terpénique (acétate de terpényle). On l'utilise ici pour ses propriétés anti-infectieuses et antalgiques.
Attention, cette HE peut favoriser l'apparition de réactions allergiques.
- **La myrte verte** (*Myrtus communis* L. – Myrtacées) : L'HE est extraite à partir des feuilles de cette plante. Elle est principalement composée de monoterpènes (α -pinène et limonène), d'oxydes (1,8-cinéole) et de monoterpénols (linalol). Elle est retrouvée dans le cadre de ce traitement pour ses qualités anti-infectieuses, décongestionnantes, toniques et astringentes cutanées.
- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un

monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.

Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).

- **La myrrhe** (*Commiphora molmol* (Nees) Engl. – Burséracées) : L'HE est extraite à partir de l'oléorésine de cette plante et contient majoritairement des sesquiterpènes (furanoeudesma-1,3-diène, curzérène, lindestrène). Elle est principalement utilisée pour ses qualités vulnérinaires cicatrisantes, anti-infectieuses et anti-inflammatoires.
- **L'eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora* (Hook.) K.D.Hill & L. A. S. Johnson – Myrtacées) : L'HE est obtenue à partir des feuilles de cet arbre, et contient principalement un aldéhyde monoterpénique (citronnellal), de monoterpénols (citronnellol et isopulégol). Elle est particulièrement intéressante pour ses qualités anti-inflammatoires et apaisantes.
- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre, antifongiques, antivirales, antiparasitaire cutané, décongestionnantes veineuses et lymphatiques et radioprotectrices.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

Exemple de recette sous forme liquide grasse à appliquer sur la lésion buccale 4 à 5 fois par jour jusqu'à guérison :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Myrtus communis</i> | 1 | HV d'argan | 5 |
| <i>Laurus nobilis</i> | 1 | HV de calendula | 15 |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 1 | | |
| <i>Eugenia caryophyllus</i> | 0,5 | | |

Exemple de recette sous forme de gel à appliquer sur les lésions 4 à 5 fois par jour jusqu'au complet rétablissement :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| <i>Lavandula latifolia</i> | 0,3 | Extrait lipidique de millepertuis | 0,5 |
| <i>Myrtus communis</i> | 0,3 | HV d'argan | 1 |
| <i>Commiphora molmol</i> | 0,1 | Gel de carbomer à 2% | 30 |
| <i>Laurus nobilis</i> | 0,3 | | |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 0,3 | | |

- **Extraction dentaire**

Les HE que l'on peut utiliser pour aider au bon déroulement de l'opération et de ses suites sont :

- **La menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L. – Lamiacées) : L'HE provient des feuilles et contient majoritairement un alcool monoterpénique (menthol) et une cétone monoterpénique (menthone). Elle est utilisée pour ses propriétés anesthésiques, analgésiques, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

Attention, cette HE est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et ne doit pas être utilisée sur le long terme sans l'avis du thérapeute.

- **L'hélichryse italienne** (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum* (Roth) G. Don – Astéracées) : La distillation est réalisée à partir de ses sommités fleuries, et contient majoritairement des esters terpéniques (acétate de néryle), des cétones (italidiones) et des sesquiterpènes (curcumène). On la retrouve dans ce type de traitement pour ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes.

Attention, cette HE doit être utilisée sous la surveillance d'un thérapeute, notamment pour la voie orale et les traitements prolongés.

- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, sédaté (avant l'opération), d'agir contre l'inflammation, la douleur et le caractère prurigineux de la lésion.

- **Le laurier sauce** (*Laurus nobilis* L. – Lauracées) : Les feuilles sont utilisées pour extraire l'HE de cette plante. Les principaux constituants responsables de son effet thérapeutique sont un oxyde (1,8-cinéole) et un ester terpénique (acétate de terpényle). On l'utilise ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques.

Attention, cette HE peut favoriser l'apparition de réactions allergiques.

Exemple de recette liquide non grasse à appliquer sur la joue en regard de la dent concernée, 15 minutes avant l'extraction, puis 5 fois par jour en commençant dès la fin de l'opération :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|--|------------------|-----------------------------------|------------------|
| <i>Mentha x piperita</i> | 1 | HV d'arnica | 2 |
| <i>Helichrysum italicum</i> | 4 | Extrait lipidique de millepertuis | 2 |
| <i>Cananga odorata</i> ou <i>Chamaemelum nobile</i> | 1 | Transcutol | 15 |
| <i>Laurus nobilis</i> | 1 | | |

- **Herpès labial**

Les HE que l'on peut utiliser pour aider à la résorption de cette lésion d'origine virale sont :

- **La menthe poivrée** (*Mentha x piperita* L. – Lamiacées) : L'HE provient des feuilles et contient majoritairement un alcool monoterpénique (menthol) et une cétone monoterpénique (menthone). Elle est utilisée pour ses propriétés anesthésiques, analgésiques, antiprurigineuses, anti-inflammatoires, anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

Attention, cette HE est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans et ne doit pas être utilisée sur le long terme sans l'avis du thérapeute.

- **Le ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT 1,8 cinéole, J. S. - Lauracées) : L'HE est extraite de l'écorce. Les principales molécules responsables des effets thérapeutiques sont le 1.8-cineole (oxyde terpénique) et des monoterpénols. On retrouve cette HE pour ce traitement pour ses propriétés anti-infectieuses, toniques et stimulantes.

- **L'arbre à thé (Tea tree)** (*Melaleuca alternifolia* Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) : L'HE est extraite de la feuille et contient beaucoup de monoterpènes et des monoterpénols responsables de son activité. Elle est appréciée ici pour ses propriétés antibactériennes à large spectre, antifongiques, antivirales, antiparasitaire cutané, décongestionnantes veineuses et lymphatiques et radioprotectrices.

Attention, cette HE ne doit pas être utilisée à l'état pur.

- **La lavande aspic** (*Lavandula latifolia* Medik. – Lamiacées) : L'HE est extraite des sommités fleuries et contient majoritairement des oxydes (1,8-cinéole) et un monoterpénol (linalol) et une cétone terpénique (camphre). Elle est utilisée ici pour ses propriétés anti-infectieuses, antalgiques et cicatrisantes.

Attention, selon la provenance, la concentration en camphre peut varier de 10% (France) à 50% (Portugal). On peut l'utiliser sous réserve que l'enfant n'ait pas moins de 3 ans, et que son utilisation soit très limitée dans le temps (1 à 2 jours).

Exemple de recette sous forme liquide grasse à appliquer localement 8 fois par jour durant 3 à 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|--|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Mentha x piperita</i> | 1 | HV d'argan | 3 |
| <i>Cinnamomum camphora</i> CT 1,8 cinéole | 2 | HV de calendula | 15 |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 2 | | |
| <i>Lavandula latifolia</i> | 1 | | |

Exemple de recette en gel à appliquer 8 fois par jour durant 3 à 5 jours :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|--|------------------|----------------------|------------------|
| <i>Myrtus communis</i> | 1 | HV de calendula | 1 |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | 1 | Gel de carbomer à 2% | 50 |
| <i>Cinnamomum camphora</i> CT 1,8 cinéole | 2 | | |
| <i>Eugenia caryophyllus</i> | 0,5 | | |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | 1,5 | | |

- **Poussée dentaire**

Les HE conseillées pour soulager l'inflammation des gencives lors de la sortie des dents de lait sont :

- **La camomille romaine** (*Chamaemelum nobile* L. – Astéracées) : L'HE extraite des fleurs de cette plante est principalement composée d'esters responsables de son activité (angélates d'isobutyle et d'isoamyle). On l'utilise ici dans le but de calmer, sédaté, d'agir contre l'inflammation, la douleur et le caractère prurigineux de la lésion.
- **Le giroflier** (*Eugenia caryophyllus* L. – Myrtacées) : L'HE est extraite des boutons floraux et contient principalement un phénol terpénique (eugénol), un ester terpénique (acétate d'eugényle) et un sesquiterpène (β -caryophyllène). Elle agit ici comme anti-infectieux, anesthésiant et cautérisant pulpaire.

Attention, cette HE doit impérativement être diluée, non utilisée sur une longue période de temps et déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.

Exemple de recette :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Chamaemelum nobile</i> | 2 | HV d'argan | 1 |
| <i>Eugenia caryophyllus</i> | 0,5 | HV de calendula | 4 |

- **Saignement de nez**

Les HE conseillées lors d'une épistaxis sont :

- **Le géranium rosat** (*Pelargonium x asperum* CV Egypte – Géraniacées) : L'HE est extraite de la feuille et est majoritairement composée de monoterpénols (citronnellol, géranol, linalol), d'esters terpéniques (formate de citronellyle) et de cétones (isomenthone). Elle est particulièrement reconnue pour ses propriétés anti-infectieuses, hémostatiques, antalgiques, anti-inflammatoires, toniques et astringentes cutanées.

- **Le ciste ladanifère** (*Cistus ladaniferus* L. – Cistacées) : ses rameaux sont utilisés pour en extraire l'HE. Les principaux constituants responsables de son activité sont des monoterpènes (camphène, pinène) et une cétone terpénique (2,2,6-triméthylcyclohexanone). Elle est appréciée ici pour ses capacités immunostimulantes, cicatrisantes, astringentes, hémostatiques et anti-infectieuses.

Exemple de recette sous forme liquide grasse à appliquer sur une mèche de coton à maintenir dans la narine tous en maintenant une pression et la tête penchée en avant, durant 2 à 3 minutes :

| HE proposées | Proportions (ml) | Excipient utilisé | Proportions (ml) |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <i>Pelargonium x asperum</i> | 0,5 | HV de noisette | 10 |
| <i>Cistus ladaniferus</i> | 0,3 | | |

THÈSE SOUTENUE PAR : LEBRETON Émilie

TITRE : Plantes à usage cutané chez l'enfant.

CONCLUSION

Cette thèse s'est intéressée à la peau de l'enfant en regard des divers traitements par les plantes, d'une part parce qu'un enfant ne peut pas recevoir les mêmes traitements qu'un adulte, et d'autre part, parce que les connaissances thérapeutiques pour l'enfant peuvent être transposées à l'adulte, l'inverse n'étant pas toujours vrai.

La phytothérapie traitée dans le cadre de cette thèse s'est limitée aux plantes que nous trouvons sur le plateau du Vercors ainsi qu'à leurs usages populaires. Cependant, à l'échelle mondiale, il y a bien d'autres plantes à usage cutané pour l'enfant, comme parmi les plus connues, l'Aloé vera (*Aloe barbadensis*) dont le gel est largement utilisé dans les produits cosmétiques cicatrisants, apaisants, hydratants, et l'hydrocotyle (*Centellae asiaticae*) traditionnellement utilisé en crème dans le traitement des brûlures superficielles, ecchymoses, crevasses, piqûres d'insectes.

En ce qui concerne l'aromathérapie, seules les pathologies cutanées ont été abordées dans la dernière partie de cette thèse. Les possibilités d'usage des plantes sont variées, permettant également diverses combinaisons et synergies entre extraits de plantes. En ce qui concerne les enfants, leur peau absorbe facilement les substances chimiques avec lesquelles ils sont mis en contact ; il convient donc de veiller à diluer les extraits trop concentrés (telles les huiles essentielles) et d'éviter l'utilisation de ceux qui sont alcoolisés (notamment les teintures mères). Le seuil épiléptogène des enfants étant également plus bas que celui des adultes, il est fortement conseillé de ne pas administrer aux enfants les extraits de plantes contenant des molécules pouvant provoquer des crises épileptiformes (camphre, eucalyptol, menthol) selon les recommandations de l'ANSM.

Enfin, il est important de veiller à bien choisir les plantes et leurs extraits ; à ce titre, l'engagement du laboratoire tant sur la qualité de ses productions, le choix des plantes et extraits que sur l'observance des règles de bonne pratique pharmaceutique est primordial. En effet, il existe une réelle variabilité dans la composition et la concentration des principes actifs des plantes due à leur origine géographique, leurs conditions de culture, de stockage et de traitement. En ce début du 21^e siècle, la médecine par les plantes inspire en France une confiance de plus en plus grande par rapport aux thérapeutiques classiques. De plus, la limite entre plantes et aliments

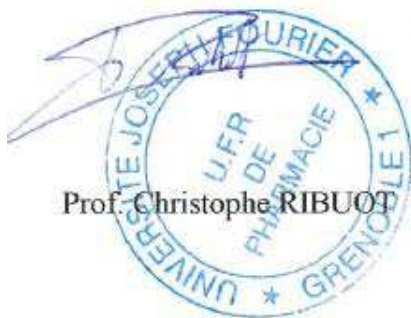
est parfois très mince (cas du gingembre, thym, romarin, sauge... largement utilisés pour aromatiser nos plats). En matière de phytothérapie et d'aromathérapie, on soigne un être humain avec du vivant, un être complexe avec des entités complexes. Certainement, les résultats des traitements par phytothérapie et aromathérapie semblent plus longs à obtenir mais n'en restent pas moins réels, doux dans la plupart des cas et limités en effets indésirables.

Est-ce utile de rappeler que tout ne se soigne pas par les plantes ? De la même façon qu'un corps possède plusieurs membres et que chaque membre est utile au corps dans son ensemble, de la même façon, la phytothérapie et l'aromathérapie restent complémentaires des autres pratiques thérapeutiques dont toutes visent le même but : la Santé. ; si souvent l'on dit que celle-ci commence dans l'assiette, je pense qu'elle s'entretient *via* la connaissance. Le pharmacien travaille à l'acquisition et à l'entretien de l'ensemble des connaissances exigées par ces différentes pratiques (homéopathie, allopathie, phytothérapie, aromathérapie, etc.) afin d'établir un lien, une coordination entre toutes. C'est à ce titre seulement qu'il peut, à l'officine, aider le patient dans le choix de l'une d'entre elles—afin d'apporter la réponse la plus adaptée à son problème de santé.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER

Grenoble, le 24 mars 2014

LE DOYEN



LE PRÉSIDENT DU JURY



Dr Serge KRIVOBOK

BIBLIOGRAPHIE

- (1) HILL-SYLVESTRE M.-P., OTTAVY F. La peau - la dermatologie au service de la beauté. 2e Ellipses; 2013, 272 pp.
- (2) La Pharmacopée française - 11e édition - ANSM □: Agence nationale
des produits de santé. Disponible sur: [http://ansm.sante.fr/Activites/Pharmacopée/La-Pharmacopée-française-11e-edition/\(offset\)/2](http://ansm.sante.fr/Activites/Pharmacopée/La-Pharmacopée-française-11e-edition/(offset)/2) (consulté : Octobre 2013)
- (3) GOETZ P., BUSSER C. La phytocosmétologie thérapeutique, Paris, Springer, 2007, 256 pp.
- (4) OLLIER C. Le conseil en pharmacie - Pro-officina; 2011, 178 pp.
- (5) MOREDDU F. Le conseil pédiatrique à l'officine. Rueil-Malmaison: Le Moniteur des pharmacies; 2012, 150 pp.
- (6) CHEVALLIER L., SEGARRA-CROUZET C. Le vademecum des médicaments à base de plantes. Paris, MMI Masson; 2001, 494 pp.
- (7) ZAHALKA J.-P. Les plantes en pharmacie. Paris (43-45 rue de la Tombe-Dauphin; 2009, 160 pp.
- (8) CHEVALLIER L., SEGARRA-CROUZET C. Médicaments à base de plantes. Paris, Masson; 2004, 368 pp.
- (9) O'FLAHERTY L.-A., VAN DIJK M., ALBERTYN R., MILLAR A., RODE H. (2012) Aromatherapy massage seems to enhance relaxation in children with burns: An observational pilot study. *Burns* 38 : 840-5.
- (10) ROUX-SITRUK D. Conseil en aromathérapie. Rueil-Malmaison: Pro-officina □: Wolters
Kluwer France; 2008, 171 pp.
- (11) GOËB P. Huiles essentielles guide d'utilisation: 170 conseils pratiques, 50 huiles essentielles, 10 huiles végétales. Ravintsara, 2010, 127 pp.
- (12) BAUDOUX D. L'aromathérapie: se soigner par les huiles essentielles. Bruxelles, Amyris; 2008, 255 pp.
- (13) BAUDOUX D. Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française. Inspir, 2001, 304 pp.
- (14) BAUDOUX D., ZHIRI A. Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française. Vo Amyris ; 2003, 290 pp.
- (15) BAUDOUX D. Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française. Vol. 5, Amyris; 2006, 318 pp.
- (16) COHEN D. Les huiles essentielles à l'officine: Dangers pour la femme enceinte et le nouveau né. thèse : Université Joseph Fourier, Faculté de Pharmacie de Grenoble; 2013, 101 pp.
- (17) CHAUMONT J.-P., MILLET-CLERC J. Phyto-aromathérapie appliquée à la dermatologie. Paris: Editions Tec & Doc; 2011, 262 pp.
- (18) Editions Tec & Doc □: Wolters
Paris; 2006, 247 pp.

- (19) BONNELLE C. Des hommes et des plantes: usages traditionnels des plantes dans le Vercors. Lans-en-Vercors: Centre permanent d'initiation à l'environnement; 1993, 140 pp.
- (20) REGNIER M. Guide de la flore du Parc du Vercors. Grenoble, . Glénat; 2006, 253 pp.
- (21) . Paris: TEC & DOC; 2002, 256 pp.
- (22) Pharmacopée Française - Huile essentielle de cypres.pdf, ANSM Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/0482ebb5be130cb609c68c5cb9fb65ff.pdf (consulté : Septembre 2013)
- (23) Pharmacopée Française - Huile essentielle de lavandin "Grosso".pdf, ANSM Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/19ed3a531f8c0ba0ab043764e82104c4.pdf (consulté : Septembre 2013)
- (24) Pharmacopée française - Huile essentielle de myrte (*Myrti aetheroleum*).pdf, ANSM Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/c93eeba365ff6d69c8d08a9b615c6ad9.pdf (consulté : Septembre 2013)
- (25) reco-criteres-qualite-huiles-essentielles.pdf, ANSM Disponible sur: <http://ansm.sante.fr/content/download/11292/135708/version/4/file/reco-criteres-qualite-huiles-essentielles.pdf> (consulté : Septembre 2013)
- (26) Recommandations relatives aux critères de qualité des huiles essentielles.pdf, ANSM Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/657257784ff10b16654e1ac94b60e3fb.pdf (consulté : Septembre 2013)
- (27) reco-terpenes.pdf, ANSM Disponible sur: <http://ansm.sante.fr/content/download/13647/165467/version/3/file/reco-terpenes.pdf> (consulté : Septembre 2013)
- (28) GIGOT A. L. Conseil à l'officine (prise en charge phytothérapeutique des affections cutanées). Université de Bourgogne; 2011.
- (29) DELVOYE C. Conseil dermatologiques à l'officine pour le nourrisson et le jeune enfant. 2008, 334 pp.
- (30) NASREDDINE S. Dermatologie pratique: Elaboration d'arbres décisionnels de reconnaissance des principales affections dermatologiques rencontrées à l'officine et conduite à tenir. Université Henri Poincaré - Nancy 1; 2009.
- (31) DION P. Phytothérapie et dermatologie: conseil à l'officine. 2011, 294 pp.
- (32) JALLAGEAS S. Phytothérapie et aromathérapie en cosmétologie et dermatologie. 1986, 157 pp.
- (33) Pharmacopée Française - Glossaire des termes anatomiques utiles pour l'identification B (drogues végétales) - b029e39f101863656ed1c8fd29b7bd91.pdf [Internet]. [cité 25 mars 2014]. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/b029e39f101863656ed1c8fd29b7bd91.pdf
- (34) Pharmacopée française - Glossaire des termes botaniques utiles pour l'identification A (drogues végétales) - 2deca36b64ba94159f7affc2d0db9b17.pdf [Internet]. [cité 25 mars 2014]. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/2deca36b64ba94159f7affc2d0db9b17.pdf
- (35) Pharmacopée Française - Liste des plantes médicinales de la pharmacopée française Xème - bdb7871a877feefa68265c7257badd16.pdf [Internet]. [cité 25 mars 2014]. Disponible sur:

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/bdb7871a877feefa68265c7257badd16.pdf

- (36) Pharmacopée Française - Menthe verte (feuille de) - 9cd2c7540d8ce6e7449993e794dcd27d.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/9cd2c7540d8ce6e7449993e794dcd27d.pdf
- (37) Pharmacopée Française - Noyer (feuille de) - 1eccc4b73ff09e354e7c297e399ff91c.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/1eccc4b73ff09e354e7c297e399ff91c.pdf
- (38) Pharmacopée Française - Pervenche (petite) - 747f5cd3ba846b02ee0851d48c1c8945.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/747f5cd3ba846b02ee0851d48c1c8945.pdf
- (39) Pharmacopée Française - Plantain (grand) (feuille de) - 592c01049fc7fe332f02fc67641cb917.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/592c01049fc7fe332f02fc67641cb917.pdf
- (40) Pharmacopée Française - Primevère (fleur de) - e43f850e5397fe4dc5409ae511447005.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/e43f850e5397fe4dc5409ae511447005.pdf
- (41) Pharmacopée Française - Reine des prés (fleur de) - 65239c3c7da3630fcac7e67d0fa3d5f4.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/65239c3c7da3630fcac7e67d0fa3d5f4.pdf
- (42) Pharmacopée Française - Rose rouge - 7731d78c252768127546c3cc8cf9bd97.pdf [Internet]. [cité 25 mars 2014]. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/7731d78c252768127546c3cc8cf9bd97.pdf
- (43) Pharmacopée Française - Saponaire (parties aériennes de) - 7e7c06ccdcdded0b0b795a618afc2db0b.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/7e7c06ccdcdded0b0b795a618afc2db0b.pdf
- (44) Pharmacopée française - Substance d'origine végétale - Liste A des plantes médicinales - e0204697c861cc1fc52b823d0d93d2d9.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/e0204697c861cc1fc52b823d0d93d2d9.pdf
- (45) Pharmacopée française - Substance d'origine végétale - Liste A des plantes médicinales - e0204697c861cc1fc52b823d0d93d2d9.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/e0204697c861cc1fc52b823d0d93d2d9.pdf
- (46) Pharmacopée française - Substance d'origine végétale - Liste B des plantes médicinales - 0cf330603e770ec2fc3a3d056e57f1fd.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/0cf330603e770ec2fc3a3d056e57f1fd.pdf
- (47) Pharmacopée Française - Violette - 144222e458b8b33db95b99bd8929441c.pdf. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/144222e458b8b33db95b99bd8929441c.pdf
- (48) CIEUR C., CARILLON A. (2012) La plante médicinale - notion de totum - implication en phytothérapie clinique intégrative : <http://www.simepi.info/spip.php?article57>.
- (49) GUILBOT A., DESSOUROUX A., JEAN D., POULIGNON M. (2013) Comparaison des profils chromatographiques d'extraits fluides de plantes fraîches standardisés et glycinés (EPS) *versus* teintures mères : différences d'intensité et de diversité. *Phytothérapie* **11** : 301-305;

- (50) Huiles essentielles et petite enfance précautions d'emploi et recommandations, Dr Gilles CORJON
- (51) Huiles essentielles et grossesse précautions d'emploi et recommandations, Dr Gilles CORJON
- (52) Liste des huiles essentielles mentionnées au 6° de l'article L. 4211-1 Code de la santé publique, Article D4211-13? Modifié par Décret n°2007-1198 du 3 août 2007 - art. 1 JORF 8 août 2007 rectificatif JORF du 18 août 2007
- (53) MICHEL FAUCON, Traité d'aromathérapie scientifique et médicale - Fondements & aide à la prescription. Monographies : huiles essentielles, huiles végétales, hydrolats aromatiques, Coédition Sang de la Terre/Médial, 880 pages
- (54) Peut-on soigner les enfants avec des plantes ☐EurekaSante.fr par VIDAL Disponible sur: <http://www.eurekasante.fr/parapharmacie/bon-usage-phytotherapie-plantes/plantes-enfants.html> (dernière consultation : Décembre 2013)
- (55) Phytothérapie (plantes médicinales) - Définitions Disponible sur: <http://www.creapharma.ch/phytotherapie.htm> (dernière consultation : Octobre 2013)
- (56) Chimie des huiles essentielles - Dossier Santé | Santé O Naturel Disponible sur: <http://www.santeonaturel.com/dossier-chimie-des-huiles-essentielles,41.html> (Dernière consultation: Juillet 2013)
- (57) Laboratoire Pharmessences, Dr J.-L. Dubugnon, aromathérapie, phytothérapie, huiles essentielles. Disponible sur: <http://www.pharmessences.com> (dernière consultation : Août 2013)
- (58) <http://tpe1s1aromatherapie.wordpress.com/category/action-des-huiles-essentielles-sur-lorganisme/> (dernière consultation : Août 2013)
- (59) La peau de Bébé, une physiologie très particulière – BBcomBio, Disponible sur: <http://www.bbcombio.com/-La-peau-de-Bebe-une-physiologie-.html> (dernière consultation: Août 2013)
- (60) La peau est un organe Disponible sur: <http://www.bioderma.com/fr/mieux-comprendre-votre-peau/la-peau-est-un-organe.html> (dernière consultation : Août 2013)
- (61) Urgomedical.fr - La peau Disponible sur: <http://www.urgomedical.fr/Physiopathologie/La-peau-et-les-plaies/La-peau#> (dernière consultation : Juillet 2013)
- (62) Société Française d'Ethnopharmacologie Disponible sur: <http://www.ethnopharmacologia.org/default.asp?page=pharmacopees-du-monde> (dernière consultation : Octobre 2013)
- (63) Biochimie des huiles essentielles - mes-huiles-essentielles.com Disponible sur: <http://www.mes-huiles-essentielles.com/biochimie-huiles-essentielles#answer10>(dernière consultation: Juillet 2013)
- (64) Dossier thématique - Les différents Extraits de plantes. Disponible sur : http://www.aroma-zone.com/aroma/dossier_extraitplants.asp (dernière consultation : Août 2013)
- (65) Fiche bibliothèque technique huile essentielle de Menthe Poivrée - *Mentha piperita* Disponible sur: <http://www.aroma-zone.com/aroma/fichementhepoivree.asp> (dernière consultation : Août 2013)
- (66) Fiche technique huile végétale d'Avocat BIO - *Persea gratissima* : <http://www.aroma-zone.com/aroma/ficheHVavocat.asp> (dernière consultation : Août 2013)
- (67) Fiche technique huile végétale de noyaux d'Abricot BIO - *Prunus armeniaca* [Disponible sur: <http://www.aroma-zone.com/aroma/ficheHVabricotBIO.asp> (dernière consultation : Août 2013)

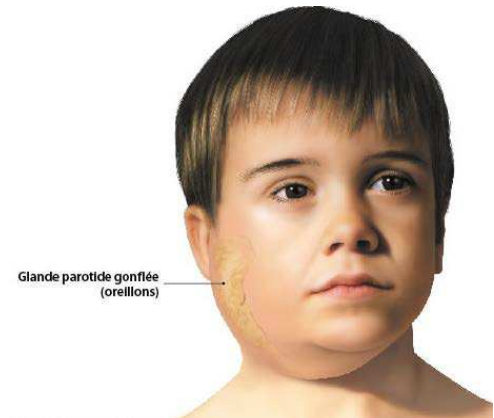
- (68) Fiche technique huile végétale de Pépins de raisin - *Vitis vinifera* Disponible sur: <http://www.aroma-zone.com/aroma/FicheHVraisin.asp> (dernière consultation : Août 2013)
- (69) Huile de tournesol - Wikipédia Disponible sur: http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_de_tournesol (dernière consultation : Août 2013)
- (70) Huiles essentielles ☐ <http://www.santee-sante.fr/huiles-essentielles-comment-utiliser-sur-peau/actualite/987> (dernière consultation: Août 2013)
- (71) Rubrique Pathologie, Plante et Santé Disponible sur: http://www.huiles-essentielles-et-sante.fr/rubrique_pathologie.php?id_patho_niv1=12 (dernière consultation : Août 2013)
- (72) Utilisation huiles essentielles - Utilisation huiles essentielles Disponible sur: <http://www.utilisation-huiles-essentielles.org/> (dernière consultation : Juin 2013)
- (73) *Cymbalaria muralis* (la “Ruine de Rome”) - Arrosoirs et Sécateurs Disponible sur: <http://arrosoirs-secateurs.com/Cymbalaria-muralis-la-Ruine-de> (dernière consultation: Septembre 2013)
- (74) Mélilot bleu - Dictionnaire des Sciences Animales Disponible sur: <http://dico-sciences-animales.cirad.fr/liste-mots.php?fiche=17153&def=m%C3%A9lilot+bleu> (dernière consultation: Août 2013)
- (75) *Pinus sylvestris*, Pin sylvestre. Disponible sur: http://nature.jardin.free.fr/arbre/ft_pinus_syl.html (dernière consultation : Septembre 2013)
- (76) Phytothérapie ☐ <http://www.causale.com/la-phytothérapie-complet>
Toulon. Disponible sur: <http://prepenpharma.com/3158050358-phytotherapie-la-galenique-en-phytotherapie-complet.html> (dernière consultation : Septembre 2013)
- (77) <http://www.therapeutique-dermatologique.org> (dernière consultation : Septembre 2013)

LEXIQUE DES PATHOLOGIES ÉTUDIÉES

I.3. Pathologies cutanées pouvant être traitées par phytothérapie et aromathérapie

I.3.1. Les infections éruptives et oreillons

Oreillons : maladie infectieuse virale très contagieuse pour laquelle il existe un vaccin (ROR). Il s'agit de l'inflammation de la parotide (glande salivaire)



Glande parotide gonflée (oreillons)

Glande parotide gonflée

Maladies éruptives (rougeole, rubéole, scarlatine, varicelle) : ces types de lésion peuvent être maculaires (planes) ou papulaires (surélevées) avec une couleur rosacée à rouge, accompagnées de fièvre et d'une adénopathie.



Enfant atteint de rougeole.

I.3.2. Les affections dermatologiques

- **Abcès, furoncle, anthrax**
 - L'abcès est dû à une infection se manifestant par une accumulation localisée de pus dans une cavité. Il est ainsi constitué d'une zone de nécrose purulente au centre et d'une zone de réparation tissulaire en périphérie. Sa présence se détecte souvent par les quatre critères : rougeur, chaleur, douleur et gonflement. Il peut être superficiel ou profond.
 - Le furoncle est une infection de la peau causée par un staphylocoque, se présentant sous la forme d'un gros bouton de coloration jaunâtre entouré d'une inflammation rouge (généralement chaud et très douloureux). Son apparition est favorisée par le frottement ; on les retrouve ainsi au niveau du dos, du visage, des fesses, du périnée...
 - L'anthrax est une infection non contagieuse causée par la bactérie *Bacillus anthracis*. Le mode de contamination le plus courant est le contact direct entre la peau lésée et les spores

de cette bactérie. On ne parlera ici que de la forme cutanée ; elle se manifeste par l'apparition d'un ensemble de petites bosses indolores sur la peau qui se transforment en pustules. Lorsque l'infection se diffuse dans le tissu sous cutané, il apparaît une suppuration profonde avec formation d'escarres.

- **Acné juvénile** : il est dû à une sécrétion excessive de sébum obstruant les pores de la peau. Les lésions qui lui sont associées sont les comédons (points noirs ou blancs), les pores dilatés et des microkystes. Lorsqu'il y a inflammation des microkystes, on peut voir apparaître des papules (des lésions rouges en relief) ; et lorsque ceux-ci s'infectent, ils se transforment en pustules ou en nodules qui contiennent du pus. L'acné juvénile peut apparaître sur le front, le nez, les joues, le cou, et même aller jusqu'au dos et à la poitrine. Des cicatrices demeurent en cas de lésions profondes.
- **Folliculite** : il s'agit d'une infection à *Staphylococcus aureus* des follicules pileux endommagés (rasage, blessure cutanée, transpiration excessive...) et bouchés par le sébum sécrété par la glande située juste au-dessus de chacun d'eux. On voit apparaître une inflammation à la base des follicules pileux prenant la forme de petits boutons remplis de pus. Elle peut parfois s'avérer douloureuse.
- **Croûtes de lait** : également appelées dermite ou dermatite séborrhéique, elles surviennent fréquemment chez les enfants au cours de leurs premiers mois de vie. Ces croûtes liées à un excès de production de sébum apparaissent sur le cuir chevelu ou le visage. Elles forment des plaques d'épaisseur variable, le plus souvent blanchâtres. Ces plaques, d'aspect plus ou moins gras, adhèrent fortement à la peau et peuvent s'étendre et se rejoindre jusqu'à former une sorte de carapace écailleuse sur le cuir chevelu. Elles ne représentent pas de gravité mais sont néanmoins inesthétiques ; elles peuvent s'étendre et même s'infecter par des bactéries (bactéries commensales de la peau pouvant devenir pathogènes chez le bébé avec une peau lésée) et des levures (*Candida*).
- **Prurit allergique** : il touche particulièrement les nourrissons et les enfants avec un terrain atopique et peut survenir sur n'importe quelle zone du corps ; il s'agit d'une **inflammation de la peau**. Chez le nourrisson, on la retrouve principalement localisée sur les joues, le front et le cuir chevelu. Ces **inflammations** peuvent même faire penser à des croûtes de lait. Leur extension sur le tronc et les extrémités peut causer une éruption eczémateuse suintante avec des croûtes s'infectant par le grattage. Chez l'enfant, les lésions ont tendance à diminuer et se retrouvent en particulier au niveau des plis de flexion, des commissures des lèvres, sur les fesses et la face postérieure des cuisses. Le prurit est toujours présent.

- **Conjonctivite** : il s'agit d'une inflammation de la conjonctive se manifestant par des yeux et paupières rouges, accompagnée de démangeaisons ou de sensation de rugosité dans les yeux, avec larmoiements (l'écoulement peut être clair, jaunâtre ou verdâtre). Lorsqu'elle est d'origine bactérienne, l'enfant se réveille avec des paupières collées par des sécrétions jaunâtres et visqueuses (conjonctivite infectieuse). La conjonctivite peut parfois s'accompagner de photophobie.
- **Érythème fessier du nourrisson** : le bébé présente des fesses rouges, chaudes et douloureuses; accompagnées de plaques parfois bordées de petits points rouges. Cette affection peut également apparaître sur les cuisses et les organes génitaux ; elle peut être causée par une diarrhée, un contact prolongé avec une couche souillée, par des selles ou de l'urine, par une irritation due au détergent, à l'assouplisseur ou encore par une substance présente dans les couches jetables de certaines marques.
- **Prurit anal** : il peut causer des lésions de grattage provenant quelquefois d'irritations, de maladies dermatologiques, infectieuses ou générales. Il peut également survenir avec un manque ou un excès d'hygiène.
- **Eczéma sec** : Il se manifeste par des plaques rouges accompagnées de petites vésicules remplies de liquide, laissant la place à des croûtes plus ou moins épaisses. Il entraîne généralement d'importantes démangeaisons.
- **Brûlures, plaies** :
 - La gravité d'une plaie se juge selon sa profondeur, et sa localisation. On sera particulièrement vigilant lorsqu'une blessure touche le visage (nez, oreilles, bouche, yeux), les muqueuses, le ventre ou la poitrine. Elles nécessitent une prise en charge médicale lorsqu'elles sont compliquées comme par exemple, la présence de corps étrangers, d'une fracture ouverte. Lorsque la plaie est bénigne, superficielle et peu étendue, elle peut être soignée à domicile.
 - Lors d'une brûlure profonde, il n'y a plus de douleur ni de sensibilité. On ne parlera ici que des brûlures superficielles et intermédiaires (1^{er} et 2^{ème} degrés) caractérisées par de vives douleurs, avec une sensibilité conservée, et l'apparition rapide de phlyctènes.

Le premier degré de brûlure se manifeste par un érythème douloureux de la peau sans phlyctène. Seul l'épiderme est atteint; la guérison intervient en quelques jours sans laisser de séquelles.

Le deuxième degré de brûlure, avec un arrière-plan rouge bien vascularisé, génère une douleur intense mais peut guérir en une à deux semaines sans laisser de cicatrice. La brûlure de deuxième degré profond est caractérisée par un arrière plan blanc piqueté de rouge. Des

phlyctènes peuvent apparaître, à cause du décollement des tissus lésés, mais globalement, la brûlure s'épidermise au bout de plusieurs semaines et entraîne des cicatrices.

- **Coup de soleil** : il s'agit d'une brûlure de la peau causée par les rayons ultraviolets (principalement les UVB). Il se manifeste par une rougeur et une congestion de la peau, celle-ci fait mal, tire et démange. Au même titre que les brûlures du deuxième degré, des cloques apparaissent dans les cas plus graves. Au bout de quelques jours, le coup de soleil disparaît et l'épiderme commence à peler.
- **Ampoules et cloques** : elles apparaissent suite à des frottements répétés (chaussures inconfortables, utilisation intensive d'un outil...) qui peuvent irriter et séparer le *derme* de l'*épiderme*. Il se forme petite poche qui se remplit d'un liquide clair et qui a pour rôle de protéger les tissus situés sous l'ampoule.
- **Gerçures, crevasses** : les gerçures apparaissent sous forme de légères coupures sur une peau déshydratée et irritée. On les retrouve principalement au niveau des lèvres. En ce qui concerne les crevasses, elles se caractérisent par la présence de fissures cutanées généralement peu profondes et qui apparaissent souvent en hiver avec le froid, lors de travaux manuels, de contact prolongé avec des détergents agressifs ou en cas de complications d'une dermatose préexistante. On les retrouve le plus souvent au niveau des extrémités des mains et des pieds.
- **Répulsif contre les moustiques** : les répulsifs cutanés permettent d'éloigner les insectes sans toutefois les tuer. Ils sont appliqués sur toutes les parties découvertes du corps, visage compris, ainsi que sur les parties pouvant se trouver découvertes à l'occasion de mouvements. En zones d'endémies, ils sont une protection supplémentaire contre les insectes piqueurs transmettant des maladies (chikungunia, paludisme etc.).
- **Piqûres de guêpe, méduse** :
 - Les piqûres de **guêpes** ou d'abeilles dont le venin est inactivé par la chaleur peuvent engendrer des symptômes allergiques plus ou moins graves (selon la sensibilité individuelle). La piqûre est douloureuse et se manifeste par une rougeur et un œdème locaux de quelques cm, avec une légère induration. Cette réaction s'accompagne parfois de démangeaisons (à cause des amines vasoactives et des peptides du venin), et disparaît généralement en quelques heures. Dans tous les cas, on retire le dard (s'il est présent) à l'aide du bord non tranchant d'un couteau, ou d'une carte de crédit puis on procède à une désinfection locale. Il est de mise de surveiller l'évolution de l'état de la victime dans les minutes qui suivent. Si l'enfant est sujet aux réactions de type anaphylactique, il doit toujours avoir sur lui de l'adrénaline à injecter en intramusculaire (Anapen®).

- Une piqûre de **méduse** se traduit immédiatement par une **douleur** de type décharge électrique ou brûlure. Cette douleur atteint son maximum généralement 20 à 30 minutes après. De petits boutons rouges et/ou plaques rouges apparaissent et peuvent s'étendre sur une longue surface. Suite à cela, la peau s'épaissit et des cicatrices peuvent se former et rester pendant plusieurs mois.
- **Tique** : Les piqûres/morsures de tiques ne sont pas à négliger. En effet, ce type d'acarien sanguicole peut être vecteur de la transmission de bactéries du genre *Borrelia* à l'origine de la maladie de Lyme (également appelée Borréliose). On surveillera donc qu'il n'y ait pas d'apparition de rougeur autour du site de la morsure ou d'érythème migrant.
- **Pityriasis versicolore** : affection cutanée se traduisant par l'apparition de taches principalement au niveau du buste, du dos et du cuir chevelu. Cette éruption cutanée est en réalité une mycose due à un champignon microscopique *Malassezia furfur* (C.P. Robin) Baill. Il touche principalement les sujets jeunes ayant une peau grasse et plus souvent pendant la saison chaude (la chaleur étant un milieu favorable au développement fongique).
- **Intertrigo** : il s'agit d'une irritation due au frottement de la peau contre elle-même. Les lésions qui en découlent sont des rougeurs parfois accompagnées d'un écoulement de liquide clair dans les plis du cou, de l'aîne ou des cuisses, entre les fesses, sous le scrotum (chez les garçons).
- **Pied d'athlète** : infection à champignons favorisée par la transpiration et l'humidité qui touche habituellement la peau située entre les orteils. Des rougeurs apparaissent au creux des plis, puis la peau sèche et pèle. Les mycoses généralement en cause sont : *Trichophyton rubrum* et *Trichophyton mentagrophytes*. S'il n'est pas traité, le pied d'athlète peut s'étendre aux ongles et les faire changer de couleur et augmenter leur épaisseur.
- **Verrues** : Il s'agit d'une infection virale de la peau par le *Papilloma virus*. Elles se caractérisent par de petits nodules fermes avec une surface rugueuse et une couleur variant du grisâtre, jaune ou marron. C'est une lésion très contagieuse qui peut se reproduire par auto-inoculation. Il est plus courant chez le jeune enfant de retrouver un autre type de verrue que l'on appelle le *Molluscum contagiosum*. Ce sont de petites excroissances arrondies de la peau, de couleur translucide ou rosée mais dont l'agent pathogène est le *Pox virus*.
Dans les deux cas, ces lésions peuvent disparaître spontanément au bout de quelques mois voir plusieurs années.

- **Vitiligo** : il se caractérise par l'apparition de taches de couleur blanche et dépigmentées qui augmentent avec le temps. Il peut toucher toute les parties du corps et survient suite une disparition des mélanocytes (cellule responsable de la pigmentation de la peau) dont la cause peut être auto-immune (avec production d'anticorps anti-mélanocytes), génétique, ou encore environnementale (les mélanocytes des personnes atteintes stockeraient les radicaux libres qui provoqueraient leur autodestruction).
- **Pédiculose** : il s'agit de l'infestation de l'organisme par des poux, de petits insectes sanguicoles. C'est une maladie très contagieuse connue sous trois formes : la plus connue est appelée pédiculose de tête et touche le cuir chevelu ; il y a aussi la pédiculose corporelle avec le pou de corps, et la dernière est appelée pédiculose du pubis dont l'agent infestant est le pou du pubis (également appelé morpion). Le principal symptôme est une très vive démangeaison dans la zone infestée ; de petits boutons peuvent apparaître à cause des lésions de grattage. Ces poux sont accompagnés de leurs œufs (lentes) reconnaissables par de petits points blancs adhérent à la base des cheveux.

I.3.3. Inflammations, traumatismes articulaires, musculaires et tendineuses

- **Contractures et crampes musculaires** :
 - Lors d'une **contracture**, le muscle ne retrouve pas sa longueur initiale après un exercice, ce qui provoque la douleur, sans pour autant de **lésion musculaire**. Conséquence d'une activité anormale ou exagérée du muscle, la contracture apparaît après l'effort et est souvent le résultat d'une crampe persistante.
 - Une **crampe** est une contraction musculaire d'une partie ou de la totalité d'un muscle, et est soudaine, intense, involontaire et généralement brève. Elle est favorisée par le froid, la grossesse, et peut survenir au cours d'un effort physique.
- **Hématome, ecchymose, bleu** : ils sont principalement causés par des chocs plus ou moins violents et répétitifs.
 - Les **hématomes** apparaissent comme des lésions bleutées par l'accumulation de sang sous-cutané et gonflées.
 - Une **ecchymose** (communément appelée « bleu ») provoque un épanchement de sang plus diffus avec un gonflement beaucoup moins prononcé qu'un hématome. Au-delà de quelques jours, cette tache bleu violacée vire au jaune ou au verdâtre.
- **Saignement de nez** : fréquent chez les enfants de 2 à 10 ans, il est lié à une lésion du réseau vasculaire de la muqueuse nasale. La zone la plus souvent touchée est appelée tache vasculaire de Kiesselbach Escat, située à un centimètre de l'entrée de la narine. Le

plus souvent, ce type d'hémorragie bénigne est causé par un traumatisme, un mouchage trop fréquent (au décours d'un rhume par exemple), un corps étranger, un effort violent, l'exposition à des températures froides ou encore le changement d'altitude.

I.3.4. Les affections bucco-dentaires

- **Aphthose, gingivite**

- **L'aphthe** commun se situe dans la bouche et se manifeste par une ulcération entourée d'une muqueuse très enflammée pouvant représenter une gêne à la mastication, et entraînant une hypersalivation. Il peut être provoqué par un traumatisme (morsure de la muqueuse, blessures, arête de poisson, prothèse dentaire), par des aliments dit aphtogènes (noix, fraises, gruyère, crustacés) ou encore par un stress physique.
- La **gingivite** se manifeste le plus souvent par le saignement des gencives ; en général, elle n'est pas douloureuse et se produit lors du brossage des dents. Lorsqu'il s'agit d'une gingivite aiguë, les gencives deviennent rouges, enflées et sensibles, pouvant même aller jusqu'à gêner la mastication. Dans les cas les plus graves, il peut y avoir des écoulements de pus, avec une mauvaise haleine. Les causes principales de cette inflammation sont la présence de plaque dentaire et de tartre.
- **Extraction dentaire** : On n'utilisera les HE et la phytothérapie qu'en cas d'approbation du médecin, dans le but de diminuer l'inflammation et d'aider à la cicatrisation
- **Herpès labial** : maladie virale provoquée par un virus, *Herpes simplex* virus de type 1 (HSV1) ; il peut être labial, génital ou ophtalmique. On ne parlera ici que de l'herpès labial communément appelé bouton de fièvre. Il se manifeste par l'éruption de vésicules qui deviennent opaques, finissent par s'ouvrir et faire des croûtes qui disparaissent en quelques jours. La plupart du temps, ces symptômes s'accompagnent de douleurs, de brûlures et de démangeaisons, avec de la fatigue, de la fièvre et des maux de tête, quelque soit la localisation. Généralement l'herpès ne laisse aucune cicatrice.
- **Poussée dentaire** : Lorsque les dents de lait sortent entre 4 et 7 mois, le bébé a tendance à saliver beaucoup et mordiller; il peut être irritable, pleurant pour un rien; il mange et dort moins bien que d'habitude ; les gencives apparaissent un peu gonflées et douloureuses. Il est parfois possible qu'une petite bulle bleue se forme sur la gencive ; il s'agit d'un « kyste d'éruption » qui annonce la percée prochaine d'une dent. Les premières dents qui apparaissent sont les incisives du bas, suivies de celles du haut, puis les molaires et enfin les canines.

ANNEXES

- Annexe 1 :** Liste A des plantes médicinales de la Pharmacopée Française 11^e Édition
- Annexe 2 :** Liste B des plantes toxiques de la Pharmacopée Française 11^e Édition
- Annexe 3 :** Liste officielle des indications thérapeutiques des médicaments à base de plantes des Cahiers de l'Agence n°3 1998
- Annexe 4 :** Liste des préparations à base de drogues végétales de la Pharmacopée Européenne 7^e édition
- Annexe 5 :** Classement des huiles essentielles utilisables en fonction de l'âge de l'enfant
- Annexe 6 :** Décret n° 2007-1198 du 3 août 2007 modifiant l'article D. 4211-13 du code de la santé publique

ANNEXE 1

LISTE DES PLANTES MÉDICINALES UTILISÉES TRADITIONNELLEMENT (Pharmacopée Française 11e édition)

| NOM FRANCAIS | NOMS SCIENTIFIQUES ET SYNONYMES | FAMILLE | PARTIES UTILISÉES DE LA PLANTE | PARTIES TOXIQUES DE LA PLANTE |
|--|---|---------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Absinthe (grande) | <i>Artemisia absinthium</i> L. | Asteraceae | feuille, sommité fleurie | tous organes |
| Absinthe (petite) Voir Armoise pontique | | | | |
| Absinthe maritime | <i>Artemisia maritima</i> L. | Asteraceae | feuille, sommité fleurie | tous organes |
| Acacia à gomme | <i>Acacia senegal</i> (L.) Willd. et autres espèces d'acacias d'origine africaine | Fabaceae | exsudation gommeuse = gomme arabique | |
| Acanthopanax | <i>Eleutherococcus gracilistylus</i> (W.W.Sm) Hoo et Tseng var. <i>nodiflorus</i> (Dunn) Hoo et Tseng. (= <i>Acanthopanax gracilistylus</i> W.W.Sm) | Araliaceae | écorce de racine | |
| Ache des marais | <i>Apium graveolens</i> L. | Apiaceae | souche radicante | |
| Achillée millefeuille Millefeuille | <i>Achillea millefolium</i> L. | Asteraceae | sommité fleurie | |
| Acore vrai | <i>Acorus calamus</i> L var. <i>americanus</i> | Acoraceae | rhizome | |
| Actée à grappes Cimifuga | <i>Cimifuga racemosa</i> (L.) Nutt. | Ranunculaceae | partie souterraine | |
| Adonis | <i>Adonis vernalis</i> L. | Ranunculaceae | partie aérienne | |
| Agar-agar | <i>Gelidium</i> sp., <i>Euchema</i> sp., <i>Gracilaria</i> sp. | Rhodophyceae | mucilage = gélose | |
| Agripaume | <i>Leonurus cardiaca</i> L. | Lamiaceae | sommité fleurie | |
| Aigremoine | <i>Agrimonia eupatoria</i> L. | Rosaceae | sommité fleurie | |
| Ail | <i>Allium sativum</i> L. | Liliaceae | bulbe | |
| Airelle myrtille Voir Myrtille | | | | |
| Ajowan | <i>Trachyspermum ammi</i> (L.) Sprague ex. Turrill (= <i>Carum copticum</i> (L.) C.B. Clarke) | Apiaceae | fruit | |
| Alchémille | <i>Alchemilla xanthochlora</i> Rothm. (= <i>A. vulgaris</i> L. <i>sensu lato</i>) | Rosaceae | partie aérienne | |
| Alkékenge Coqueret | <i>Physalis alkekengi</i> L. | Solanaceae | fruit | |

| | | | | |
|---|--|---------------|--------------------------------------|--------------|
| Alliaire | <i>Sisymbrium alliaria</i> Scop. | Brassicaceae | plante entière | |
| Aloès des Barbades | <i>Aloe barbadensis</i> Mill. (= <i>Aloe vera</i> L.) | Liliaceae | suc concentré provenant des feuilles | |
| Aloès des Barbades | <i>Aloe barbadensis</i> Mill. (= <i>Aloe vera</i> L.) | Liliaceae | mucilage | |
| Aloès du Cap | <i>Aloe ferox</i> Mill. et hybrides | Liliaceae | suc concentré provenant des feuilles | |
| Amandier doux | <i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D. Webb var. <i>dulcis</i> | Rosaceae | graine | |
| Ambrette | <i>Hibiscus abelmoschus</i> L. | Malvaceae | graine | |
| <i>Ambrosia peruviana</i> | <i>Ambrosia peruviana</i> Willd. | Asteraceae | feuille fraîche et sèche | Tous organes |
| Anémone pulsatile | <i>Pulsatilla vulgaris</i> Mill. (= <i>Anemone pulsatilla</i> L.) | Ranunculaceae | partie aérienne fleurie | |
| Aneth | <i>Anethum graveolens</i> L. (= <i>Peucedanum graveolens</i> Benth. et Hook.) | Apiaceae | fruit | |
| Aneth fenouil Voir Fenouil doux | | | | |
| Angélique Angélique officinale | <i>Angelica archangelica</i> L. (= <i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.) | Apiaceae | fruit | |
| Angélique Angélique officinale | <i>Angelica archangelica</i> L. (= <i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.) | Apiaceae | partie souterraine | |
| <i>Angelica dahurica</i> | <i>Angelica dahurica</i> (Fisch. Ex Hoffm) Benth et Hook. f. | Apiaceae | racine | |
| <i>Angelica pubescens</i> | <i>Angelica pubescens</i> Maxim. | Apiaceae | racine | |
| <i>Angelica sinensis</i> | <i>Angelica sinensis</i> (Oliv.) Diels | Apiaceae | racine | |
| Anis , Anis vert | <i>Pimpinella anisum</i> L. | Apiaceae | fruit | |
| Ansérine vermifuge Voir Chénopode vermifuge | | | | |
| Arbousier | <i>Arbutus unedo</i> L. | Ericaceae | feuille, partie souterraine | |
| Aréquier | <i>Areca catechu</i> L. | Arecaceae | graine dite « noix d'arec » | graine |
| Armoise (petite) Voir Armoise pontique | | | | |
| Armoise commune | <i>Artemisia vulgaris</i> L. | Asteraceae | feuille, sommité fleurie | |
| Armoise pontique Absinthe (petite) Armoise (petite) | <i>Artemisia pontica</i> L. | Asteraceae | feuille, sommité fleurie | |
| <i>Arnebia euchroma</i> | <i>Arnebia euchroma</i> (Royle) I. M. Johnst. | Boraginaceae | racine | |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--------------|---------------------------------------|--|
| <i>Arnebia guttata</i> | <i>Arnebia guttata</i> Bunge | Boraginaceae | racine | |
| Arnica* * Usage externe | <i>Arnica montana</i> L. <i>Arnica chamissonis</i> Less. | Asteraceae | capitule | |
| Arrête-boeuf Voir Bugrane | | | | |
| Artichaut | <i>Cynara scolymus</i> L. | Asteraceae | feuille | |
| Ascophyllum | <i>Ascophyllum nodosum</i> Le Jol. | Phaeophyceae | thalle | |
| Ase fétide | <i>Ferula asa-foetida</i> L. | Apiaceae | gomme oléo-résine | |
| Asperge | <i>Asparagus officinalis</i> L. | Liliaceae | partie souterraine | |
| Aspérule odorante Muguet des bois | <i>Galium odoratum</i> (L.) Scop. (= <i>Asperula odorata</i> L.) | Rubiaceae | partie aérienne fleurie | |
| Aspic Lavande aspic | <i>Lavandula latifolia</i> (L. f.) Medik. | Lamiaceae | sommité fleurie | |
| Astragale à gomme Comme adragante | <i>Astragalus gummifer</i> (Labill.) et certaines espèces du genre <i>Astragalus</i> d'Asie occidentale | Fabaceae | exsudation gommeuse = gomme adragante | |
| <i>Astragalus mongholicus</i> | <i>Astragalus mongholicus</i> var. <i>mongholicus</i> (= <i>Astragalus membranaceus</i> Bunge var. <i>mongholicus</i> (Bunge) P.K. Hsiao) <i>Astragalus mongholicus</i> var. <i>dahuricus</i> (DC.) Podelch) (= <i>Astragalus membranaceus</i> Bunge) | Fabaceae | racine | |
| Aubépine Épine blanche | <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC., <i>C. monogyna</i> Jacq. (Lindm.) (= <i>C. oxyacanthoides</i> Thuill.) | Rosaceae | fruit | |
| Aubépine Épine blanche | <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC., <i>C. monogyna</i> Jacq. (Lindm.) (= <i>C. oxyacanthoides</i> Thuill.), <i>C. pentagyna</i> Waldst. et Kit. ex Willd., <i>C. nigra</i> Waldst. et Kit., <i>C. azarolus</i> L. | Rosaceae | fleur, sommité fleurie | |
| Aunée Aunée officinale | <i>Inula helenium</i> L. | Asteraceae | partie souterraine | |
| Aurone femelle Voir Santoline | | | | |
| Avoine | <i>Avena sativa</i> L. | Poaceae | Partie aérienne | |

| | | | | |
|---|---|--------------|---|--------------|
| Avoine | <i>Avena sativa</i> L. | Poaceae | fruit | |
| Badianier de Chine | <i>Illicium verum</i> Hook. f. | Magnoliaceae | fruit = badiane de chine ou anis étoilé | |
| Ballote noire Ballote fétide Marrube noir | <i>Ballota nigra</i> L. (= <i>B. foetida</i> Lam.) | Lamiaceae | sommité fleurie | |
| Balsamite odorante Menthe coq | <i>Balsamita major</i> Desf. (= <i>Chrysanthemum balsamita</i> (L.) Baill.) | Asteraceae | feuille, sommité fleurie | |
| Bardane (grande) | <i>Arctium lappa</i> L. (= <i>A. majus</i> (Gaertn.) Bernh.) (= <i>Lappa major</i> Gaertn.) | Asteraceae | feuille, racine | |
| Basilic Basilic doux | <i>Ocimum basilicum</i> L. | Lamiaceae | feuille | |
| Baumier de Copahu | <i>Copaifera officinalis</i> L., <i>C. guyanensis</i> Desf., <i>C. lansdorfii</i> Desf. | Fabaceae | oléo-résine dite « baume de copahu » | |
| Baumier de Tolu | <i>Myroxylon balsamum</i> (L.) Harms, <i>Myroxylon toluiferum</i> H.B. & K) | Fabaceae | oléo-résine dite « baume de tolu » | |
| Baumier du Pérou | <i>Myroxylon balsamum</i> (L.) Harms. var. <i>pereirae</i> (Royle) Harms | Fabaceae | oléo-résine dite « baume du pérou » | |
| Belladone | <i>Atropa belladonna</i> L. | Solanaceae | feuille, racine, sommité fleurie | tous organes |
| Benjoin de Sumatra Styrax benjoin | <i>Styrax benzoin</i> Dryand. | Styracaceae | oléo-résine | |
| Benjoin du Laos Benjoin de Siam | <i>Styrax tonkinensis</i> (Pierre) Craib ex Hartwitch | Styracaceae | oléo-résine | |
| Benoite | <i>Geum urbanum</i> L. | Rosaceae | partie souterraine | |
| Berbérís Voir Épine-vinette | | | | |
| Bétoine | <i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevis. (= <i>Betonica officinalis</i> L.) | Lamiaceae | feuille | |
| Bigaradier Voir Oranger amer | | | | |
| Bistorte Renouée bistorte | <i>Persicaria bistorta</i> (L.) Samp. (= <i>Polygonum bistorta</i> L.) | Polygonaceae | partie souterraine | |
| Blé | <i>Triticum aestivum</i> L. et cultivars (= <i>T. vulgare</i> Host) | Poaceae | son | |

| | | | | |
|--|---|------------------|-------------------------|--|
| | (= <i>T. sativum</i> Lam.) | | | |
| Bleuet | <i>Centaurea cyanus</i> L. | Asteraceae | capitule | |
| Boldo | <i>Pneumus boldus</i> Molina | Monimiaceae | feuille | |
| Bouillon blanc | <i>Verbascum thapsus</i> L., <i>V. densiflorum</i> Bertol. (= <i>V. thapsiforme</i> Schrad.), <i>V. phlomoides</i> L. | Scrophulariaceae | corolle mondée | |
| Bouleau | <i>Betula pendula</i> Roth (= <i>B. alba</i> L.) (= <i>B. verrucosa</i> Ehrh.), <i>B. pubescens</i> Ehrh. | Betulaceae | écorce de tige, feuille | |
| Bourdaïne Frangule | <i>Frangula alnus</i> Mill. (= <i>Rhamnus frangula</i> L.) | Rhamnaceae | écorce de tige | |
| Bourrache | <i>Borago officinalis</i> L. | Boraginaceae | partie aérienne | |
| Bourrache | <i>Borago officinalis</i> L. | Boraginaceae | fleur | |
| Bourse à pasteur Thlaspi | <i>Capsella bursa-pastoris</i> . (L.) Medik. | Brassicaceae | partie aérienne fleurie | |
| Bruyère (fausse) Vair Callune vulgaire | | | | |
| Bruyère cendrée | <i>Erica cinerea</i> L. | Ericaceae | fleur | |
| Buchu | <i>Agathosma betulina</i> (Berg.) Pill., <i>A. crenulata</i> (L.) Pill., <i>A. serratifolia</i> (Curl.) Spreeth. | Rutaceae | feuille | |
| Bugrane Arrête-boeuf | <i>Ononis spinosa</i> L. | Fabaceae | racine | |
| Busserole Raisin d'ours Uva-ursi | <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng. | Ericaceae | feuille | |
| Cadier Genévrier oxycèdre | <i>Juniperus oxycedrus</i> L. | Cupressaceae | bois | |
| Calament | <i>Satureja menthifolia</i> (Host) Fritsch (= <i>C. menthifolia</i> Host) (= <i>Calamintha sylvatica</i> Bromf.) (= <i>C. officinalis</i> Moench.) | Lamiaceae | sommité fleurie | |
| Callune vulgaire Bruyère | <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull. | Ericaceae | sommité fleurie | |

| | | | | |
|--|--|-----------------|--|--|
| (fausse) | | | | |
| Calophylle | <i>Calophyllum inophyllum</i> L. | Clusiaceae | oléo-résine | |
| Camomille (grande) | <i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip. | Asteraceae | partie aérienne | |
| Camomille allemande Voir Matricaire | | | | |
| Camomille romaine | <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. (= <i>Anthemis nobilis</i> L.) | Asteraceae | capitule | |
| Camomille vulgaire Voir Matricaire | | | | |
| Canéficier | <i>Cassia fistula</i> L. | Fabaceae | pulpe de fruit | |
| Cannelier de Ceylan | <i>Cinnamomum verum</i> J.S. Presl. | Lauraceae | écorce de tige raclée = cannelle de ceylan | |
| Cannelier de Chine | <i>Cinnamomum cassia</i> Blume (= <i>Cinnamomum aromaticum</i> Nees.) | Lauraceae | écorce de tige = cannelle de chine | |
| Capillaire du Canada | <i>Adiantum pedatum</i> L. | Adiantaceae | fronde | |
| Capucine | <i>Tropaeolum majus</i> L. | Tropaeolaceae | feuille | |
| Cardamome | <i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton | Zingiberaceae | fruit | |
| Carmentine | <i>Justicia pectoralis</i> Jacq. | Acanthaceae | partie aérienne | |
| Caroubier | <i>Ceratonia siliqua</i> L. | Fabaceae | graine = gomme caroube | |
| Caroubier | <i>Ceratonia siliqua</i> L. | Fabaceae | pulpe de fruit | |
| Carragaheen Mousse d'Irlande | <i>Chondrus crispus</i> Lingby. | Gigartinaceae | thalle | |
| Carthame | <i>Carthamus tinctorius</i> L. | Asteraceae | fleur | |
| Carvi Cumin des prés | <i>Carum carvi</i> L. | Apiaceae | fruit | |
| Cascara | <i>Frangula purshiana</i> (DC.) A.Gray ex R.C.Cooper (= <i>Rhamnus purshiana</i> (DC.) | Rhamnaceae | écorce de tige | |
| Cassissier Groseiller noir | <i>Ribes nigrum</i> L. | Grossulariaceae | Feuille, fruit | |
| Cèdre blanc Voir Thuya | | | | |
| Centaurée (petite) | <i>Centaurium erythraea</i> Rafn s. l. <i>C.majus</i> (H. et L.) Zeltner | Gentianaceae | sommité fleurie | |

| | | | | |
|--|--|----------------|-----------------|-----------------|
| | <i>C. suffruticosum</i> (Griseb.) Ronn. (= <i>Erythraea centaurium</i> (L.) Persoon) (= <i>C. minus</i> Gars.) (= <i>C. umbellatum</i> Gilib.) | | | |
| Cerisier griottier Voir Griottier | | | | |
| Chardon Marie | <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn. | Asteraceae | feuille, fruit | |
| Chélidoine* Eclaire (grande) Herbe aux verrues | <i>Chelidonium majus</i> L. | Papaveraceae | partie aérienne | |
| Chêne | <i>Quercus robur</i> L. (= <i>Q. pedunculata</i> Hoffm.), <i>Q. petraea</i> (Matt.) Liehl. (= <i>Q. sessilis</i> Ehrh.), <i>Q. humilis</i> Mill. (= <i>Q. pubescens</i> Willd.) | Fagaceae | écorce de tige | |
| Chénopode vermifuge Anserine vermifuge Thé du Mexique | <i>Chenopodium ambrosioides</i> L. (syn. <i>C. anthelminthicum</i> l.) | Chenopodiaceae | partie aérienne | partie aérienne |
| Chicorée | <i>Cichorium intybus</i> L. | Asteraceae | feuille, racine | |
| Chiendent (gros) Pied de poule | <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. | Poaceae | rhizome | |
| Chiendent Chiendent (petit) | <i>Elytrigia repens</i> (L.) Desv. ex Nevski (= <i>Agropyron repens</i> (L.) Beauv.) (= <i>Elymus repens</i> (L.) Goudl.) | Poaceae | rhizome | |
| Chrysanthellum | <i>Chrysanthellum indicum</i> DC. var. <i>afroamericanum</i> B.L. Turner | Asteraceae | partie aérienne | |
| Cimifuga Voir Actée à grappes | | | | |
| Citronnelles | <i>Cymbopogon</i> sp. | Poaceae | feuille | |
| Citrouille Voir Courge citrouille | | | | |
| Cochléaire Herbe aux cuillères | <i>Cochlearia officinalis</i> L. | Brassicaceae | feuille | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----------------|-------------------------------------|--------------|
| Colatier Voir Kolatier | | | | |
| Colchique | <i>Colchicum autumnale</i> L. | Colchicaceae | bulbe, graine | tous organes |
| Commiphora Voir Myrrhe | | | | |
| Concombre sauvage Voir Elaterium | | | | |
| Condurango | <i>Marsdenia condurango</i> Rchb. f. (= <i>Gonolobus condurango</i> Triana) | Asclepiadaceae | écorce de tige | |
| Consoude (grande)* | <i>Symphytum officinale</i> L. (= <i>S. consolida</i> Gueldenst ex Ledeb.) | Boraginaceae | racine | tous organes |
| Copalchi | <i>Coutarea latifolia</i> Sesse et Moc. ex DC. | Rubiaceae | racine | |
| Coquelicot | <i>Papaver rhoeas</i> L., <i>P. dubitum</i> L. | Papaveraceae | pétale | |
| Coqueret Voir Alkékenge | | | | |
| Coriandre | <i>Coriandrum sativum</i> L. | Apiaceae | fruit | |
| Cornutia pyramidata | <i>Cornutia pyramidata</i> L. (= <i>C. grandifolia</i> (Schtdl. & Cham.) Schauer) | verbenaceae | feuille fraîche | |
| Coudrier Voir Noisetier | | | | |
| Courge citrouille Citrouille | <i>Cucurbita pepo</i> L. | Cucurbitaceae | graine | |
| Courge Potiron | <i>Cucurbita maxima</i> Lam. | Cucurbitaceae | graine | |
| Couso Kouso | <i>Brayera anthelmintica</i> Kunth. (= <i>Hagenia abyssinica</i> J.F. Gmel.) | Rosaceae | inflorescence femelle | |
| Cresson de Para | <i>Spilanthes filicaulis</i> Schumach. et Thonn. (= <i>S. acmella</i> Murray) (= <i>S. oleracea</i> Jacq.) | Asteraceae | capitule, feuille | |
| Criste marine Perce-pierre | <i>Crithmum maritimum</i> L. | Apiaceae | partie aérienne | |
| Cumin des prés Voir Carvi | | | | |
| Curcuma long | <i>Curcuma domestica</i> Vahl (= <i>C. longa</i> L.) | Zingiberaceae | rhizome | |
| Cyamopsis Guar | <i>Cyamopsis tetragonolobus</i> (L.) Taub. | Fabaceae | graine, pulpe de fruit = gomme guar | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|------------------|--|--------------|
| Cyprès | <i>Cupressus sempervirens</i> L. | Cupressaceae | cône dit « noix de cyprès » | |
| Dartrier | <i>Senna alata</i> (L.) Roxb. | Fabaceae | feuille | |
| Datura Stramoine | <i>Datura stramonium</i> L. | Solanaceae | feuille | tous organes |
| Dent de lion Voir Pissenlit | | | | |
| Dictame de Crête | <i>Origanum dictamnus</i> L. | Lamiaceae | partie aérienne fleurie | |
| Digitale pourpre | <i>Digitalis purpurea</i> L. | Scrophulariaceae | feuille | tous organes |
| Doréma | <i>Dorema ammoniacum</i> D. Don | Apiaceae | gomme ammoniacque | |
| Drynaria | <i>Drynaria fortunei</i> (Kunze) J. Sm. | Polypodiaceae | rhizome | |
| Douce-amère | <i>Solanum dulcamara</i> L. | Solanaceae | tige | tous organes |
| Droséra | <i>Drosera rotundifolia</i> L., <i>D. intermedia</i> Hayne, <i>D. longifolia</i> L., (= <i>D. anglica</i> Huds.) | Droseraceae | plante entière | |
| Échinacée à feuilles étroites | <i>Echinacea angustifolia</i> DC. | Asteraceae | partie souterraine | |
| Échinacée pâle | <i>Echinacea pallida</i> Nutt. | Asteraceae | partie souterraine | |
| Échinacée pourpre | <i>Echinacea purpurea</i> Moench | Asteraceae | partie aérienne fleurie, partie souterraine | |
| Éclaire (grande) Voir Chélidoine | | | | |
| Éclaire (petite) Voir Ficaire | | | | |
| Églantier Rosier sauvage | <i>Rosa canina</i> L., <i>R. pendulina</i> L. et autres espèces de <i>Rosa</i> | Rosaceae | pseudo-fruit = cynorrhodon | |
| Élatérium Concombre sauvage | <i>Ecballium elaterium</i> (L.) A. Rich. | Cucurbitaceae | fruit | |
| Éleuthérocoque | <i>Eleutherococcus senticosus</i> (Rupr. Ex Maxim.) (= <i>acanthopanax senticosus</i> (Rupr. Ex Maxim.) Harms) | Araliaceae | partie souterraine | |
| Épervière piloselle Voir Piloselle | | | | |
| Épine blanche Voir Aubépine | | | | |
| Épine-vinette Berbéris | <i>Berberis vulgaris</i> L. | Berberidaceae | écorce de racine | tous organes |
| Érigéron | | | | |

| | | | | |
|---|--|---------------|---------------------------|--------------|
| Voir Vergerette du Canada | | | | |
| Érysimum Vélar Herbe aux chantres | <i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop. (= <i>Erysimum officinale</i> L.) | Brassicaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Eschscholtzia Pavot de Californie | <i>Eschscholtzia californica</i> Cham. | Papaveraceae | partie aérienne | |
| Estragon | <i>Artemisia dracunculus</i> L. | Asteraceae | partie aérienne | |
| Eucalyptus Eucalyptus globuleux | <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. | Myrtaceae | feuille | |
| Euphorbia hirta | <i>Euphorbia hirta</i> L. (= <i>E. pilulifera</i> L.) | Euphorbiaceae | partie aérienne | |
| Fenouil amer | <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. var. <i>vulgare</i> | Apiaceae | fruit | |
| Fenouil doux Aneth fenouil | <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. var. <i>dulce</i> | Apiaceae | fruit | |
| Fenouil doux Aneth fenouil | <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. var. <i>dulce</i> | Apiaceae | partie souterraine | |
| Fenugrec | <i>Trigonella foenum-graecum</i> L. | Fabaceae | graine | |
| Févier Voir Gleditschia | | | | |
| Ficaire Éclaire (petite) Renoncule (fausse) | <i>Ranunculus ficaria</i> L. (= <i>Ficaria ranunculoides</i> Roth.) | Ranunculaceae | partie souterraine | tous organes |
| Figuier | <i>Ficus carica</i> L. | Moraceae | pseudo-fruit | |
| Fragon épineux Voir Houx (petit) | | | | |
| Fraisier | <i>Fragaria vesca</i> L. | Rosaceae | partie souterraine | |
| Frangule Voir Bourdaine | | | | |
| Fraxinus rhynchophylla | <i>Fraxinus rhynchophylla</i> Hance | Oleaceae | écorce | |
| Frêne | <i>Fraxinus excelsior</i> L., <i>F. oxyphylla</i> M. Bieb. | Oleaceae | feuille | |
| Frêne à manne | <i>Fraxinus ornus</i> L. | Oleaceae | suc épaissi dit « manne » | |
| Fucus | <i>Fucus serratus</i> L., <i>F. vesiculosus</i> L. | Fucaceae | thalle | |

| | | | | |
|---|---|----------------|---------------------------------------|-------------------------|
| Fumeterre | <i>Fumaria officinalis</i> L. et espèces voisines | Fumariaceae | partie aérienne fleurie | |
| Galanga (grand) | <i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd. | Zingiberaceae | rhizome | |
| Galanga (petit) | <i>Alpinia officinarum</i> Hance | Zingiberaceae | rhizome | |
| Galbanum | <i>Ferula gummosa</i> Boiss. (= <i>F. galbaniflua</i> Boiss. et Buhse) | Apiaceae | gomme-oléo-résine | |
| Galéga | <i>Galega officinalis</i> L. | Fabaceae | partie aérienne fleurie | graine |
| Gattillier | <i>Vitex agnus-castus</i> L. | Verbenaceae | sommité fleurie, fruit | |
| Gelsémium Jasmin de la Caroline | <i>Gelsemium sempervirens</i> (L.) Ait. f. | Loganiaceae | partie souterraine | tous organes |
| Genêt à balai | <i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link (= <i>Sarothamnus scoparius</i> (L.) Wimmer ex Koch) | Fabaceae | fleur | tous organes sauf fleur |
| Genévrier | <i>Juniperus communis</i> L. | Cupressaceae | cône femelle dit « baie de genièvre » | |
| Gentiane Gentiane jaune | <i>Gentiana lutea</i> L. | Gentianaceae | partie souterraine | |
| Géranium herbe à Robert Géranium Robert | <i>Geranium robertianum</i> L. | Geraniaceae | plante entière | |
| Géranium Robert Voir Géranium herbe à Robert | | | | |
| Gingembre | <i>Zingiber officinale</i> Roscoe | Zingiberaceae | rhizome | |
| Ginkgo | <i>Ginkgo biloba</i> L. | Ginkgoaceae | feuille | |
| Ginseng Panax de Chine | <i>Panax ginseng</i> C. A. Meyer (= <i>Aralia quinquefolia</i> Decne. et Planch.) | Araliaceae | partie souterraine | |
| Giroflier | <i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merr. et Perry (= <i>Eugenia caryophyllus</i> (Sprengel) Bull. et Harr.) | Myrtaceae | bouton floral = clou de girofle | |
| Gléditschia Févier | <i>Gleditschia triacanthos</i> L., <i>G. ferox</i> Desf. | Fabaceae | graine | |
| Globulaire purgative Séné de Provence | <i>Globularia alypum</i> L. | Globulariaceae | feuille | |
| Gnaphale dioïque Voir Pied de chat | | | | |
| Gomme adragante Voir | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|----------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Astragale à gomme | | | | |
| Gomme ammoniacque Voir Doréma | | | | |
| Gomme arabe Voir Acacia à gomme | | | | |
| Gomme de Sterculia Voir Sterculia | | | | |
| Gomme Karaya Voir Sterculia | | | | |
| Gomme M'Bep Voir Sterculia | | | | |
| Grande ortie Voir Ortie dioïque | | | | |
| Grenadier | <i>Punica granatum L.</i> | Punicaceae | écorce de racine, écorce de tige | tous organes sauf graine |
| Grindélia | <i>Grindelia robusta</i> Nutt., <i>G. camporum</i> Greene, <i>G. humilis</i> Hook. et Arn., <i>G. squarrosa</i> (Pursh) Dunal | Asteraceae | sommité fleurie | |
| Griottier Cerisier griottier | <i>Prunus cerasus L.</i> , <i>P. avium (L.) L.</i> | Rosaceae | pédoncule du fruit = queue de cerise | |
| Groseiller noir Voir Cassissier | | | | |
| Guar Voir Cyamopsis | | | | |
| Guarana Voir Paullinia | | | | |
| Guimauve | <i>Althaea officinalis L.</i> | Malvaceae | feuille, fleur, racine | |
| Hamamélis de Virginie | <i>Hamamelis virginiana L.</i> | Hamamelidaceae | écorce de tige, feuille | |
| Hamelia patens | <i>Hamelias patens</i> Jacq. | Rubiaceae | feuille fraîche | |
| Harpagophyton | <i>Harpagophytum procumbens</i> (Burch.) DC. ex Meissn. | Pedaliaceae | racine secondaire tubérisée | |
| Herbe aux chantres Voir Erysimum | | | | |
| Herbe aux chats Voir Valériane | | | | |

| | | | | |
|--|---|----------------|---|-----------------|
| Herbe aux cuillères Voir Cochléaire | | | | |
| Herbe aux verrues Voir Chéridoïne | | | | |
| Hibiscus Voir Karkadé | | | | |
| Houblon | <i>Humulus lupulus</i> L. | Cannabaceae | inflorescence femelle dite « cône de houblon » | |
| Houblon | <i>Humulus lupulus</i> L. | Cannabaceae | poil glanduleux = lupulin | |
| Houx (petit) Fragon épineux | <i>Ruscus aculeatus</i> L. | Liliaceae | partie souterraine | fruit |
| Hydrastis | <i>Hydrastis canadensis</i> L. | Ranunculaceae | partie souterraine | tous organes |
| Hydrocotyle | <i>Centella asiatica</i> (L.) Urb. (= <i>Hydrocotyle asiatica</i> L.) | Apiaceae | partie aérienne | |
| Hysope | <i>Hyssopus officinalis</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Ipécacuanha Ipécacuanha de Costa Rica Ipécacuanha de Matto Grosso | <i>Cephaelis acuminata</i> H. Karst., <i>C. ipecacuanha</i> (Brot.) A. Rich. | Rubiaceae | racine | tous organes |
| Ispaghul | <i>Plantago ovata</i> Forssk. (= <i>P. ispaghula</i> Roxb.) | Plantaginaceae | graine, tégument de la graine | |
| Jaborandi | <i>Pilocarpus jaborandi</i> Holmes (= <i>P. microphyllus</i> Stapf), <i>P. pennatifolius</i> Lemm. | Rutaceae | feuille | tous organes |
| Jalap fusiforme Voir Scammonée du Mexique | | | | |
| Jasmin de la Caroline Voir Gelsémium | | | | |
| Jujubier | <i>Ziziphus jujuba</i> Mill. (= <i>Z. sativa</i> Gaertn.) (= <i>Z. vulgaris</i> Lam.) (= <i>Rhamnus zizyphus</i> L.) | Rhamnaceae | fruit privé de graines | |
| Jusquiame noire | <i>Hyoscyamus niger</i> L. | Solanaceae | feuille, partie aérienne | tous organes |

| | | | | |
|--|--|---------------|--|-------|
| Kalanchoe pinnata | <i>Kalanchoe pinnata</i> (Lam.) Pers | Crassulaceae | feuille fraîche | |
| Karkadé Oseille de Guinée Hibiscus | <i>Hibiscus sabdariffa</i> L. | Malvaceae | calice et calicule | |
| Khella | <i>Ammi visnaga</i> (L.) Lam. | Apiaceae | fruit | |
| Kinkéliba | <i>Combretum micranthum</i> G. Don (= <i>C. altum</i> Guillaumin et Perrottet ex DC.) | Combretaceae | feuille | |
| Kolatier Colatier | <i>Cola acuminata</i> (P. Beauv.) Schott et Endl. (= <i>Sterculia acuminata</i> P. Beauv.), <i>C. nitida</i> (Vent.) Schott et Endl. (= <i>C. vera</i> K. Schum.) et variétés | Sterculiaceae | amande dite « noix de kola » | |
| Kousso Voir Cousso | | | | |
| Kudsu Voir Pueraria lobata | | | | |
| Laitue vireuse | <i>Lactuca virosa</i> L. | Asteraceae | feuille, suc épaissi dit « lactucarium » | |
| Lamier blanc Ortie Blanche | <i>Lamium album</i> L. | Lamiaceae | corolle mondée, sommité fleurie | |
| Laminaire | <i>Laminaria digitata</i> J.P. Lamour., <i>L. hyperborea</i> (Gunnerus) Foslie, <i>L. cloustonii</i> Le Jol. | Laminariaceae | stipe, thalle | |
| Larme de Job | <i>Coix lacryma-jobi</i> L. | Poaceae | graine | |
| Laurier commun Laurier sauce | <i>Laurus nobilis</i> L. | Lauraceae | feuille | fruit |
| Lavande Lavande vraie | <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. (= <i>L. vera</i> DC.) | Lamiaceae | fleur, sommité fleurie | |
| Lavande aspic Voir Aspic | | | | |
| Lavande stoechas | <i>Lavandula stoechas</i> L. | Lamiaceae | fleur, sommité fleurie | |
| Lavande vraie Voir Lavande | | | | |
| Lavandin | <i>Lavandula x intermedia</i> Emeric ex Loisel. | Lamiaceae | fleur, sommité fleurie | |

| | | | | |
|--|--|------------------|---|--------------|
| « Grosso » | | | | |
| Lemongrass de l'Amérique centrale | <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf | Poaceae | feuille | |
| Lemongrass de l'Inde | <i>Cymbopogon flexuosus</i> (Nees ex Steud.) J. F. Wats. | Poaceae | feuille | |
| Lichen d'Islande | <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach. <i>sensu latiore</i> | Parmeliaceae | thalle | |
| Lierre grimpant Lierre commun | <i>Hedera helix</i> L. | Araliaceae | feuille, bois | |
| Lierre terrestre | <i>Glechoma hederacea</i> L. (= <i>Nepeta glechoma</i> Benth.) | Lamiaceae | partie aérienne fleurie | |
| Lin | <i>Linum usitatissimum</i> L. | Linaceae | graine | |
| Lis blanc | <i>Lilium candidum</i> L. | Liliaceae | bulbe, fleur | |
| Livèche | <i>Levisticum officinale</i> Koch. | Apiaceae | feuille, fruit, partie souterraine | |
| Lobélie enflée | <i>Lobelia inflata</i> L. | Lobeliaceae | sommité fleurie | tous organes |
| Lysimaque pourprée Voir Salicaire | | | | |
| Magnolia officinalis | <i>Magnolia officinalis</i> Rehd. Et Wils. | Magnoliaceae | écorce de tronc, de racine et de branche, bouton floral | |
| Maïs | <i>Zea mays</i> L. | Poaceae | style | |
| Mandarine | <i>Citrus reticulata</i> Blanco (= <i>C. nobilis</i> Andrews) | Rutaceae | épicarpe, mésocarpe | |
| Marjolaine Origan marjolaine | <i>Origanum majorana</i> L. (= <i>Majorana hortensis</i> Moench) | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Marronnier d'Inde | <i>Aesculus hippocastanum</i> L. | Hippocastanaceae | écorce de tige, graine | |
| Marrube Marrube blanc | <i>Marrubium vulgare</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Marrube blanc Voir Marrube | | | | |
| Marrube noir Voir Ballote noire | | | | |
| Maté Thé du Paraguay | <i>Ilex paraguariensis</i> St.-Hil. (= <i>I. paraguayensis</i> Lamb.) | Aquifoliaceae | feuille | |
| Matricaire Camomille allemande Camomille | <i>Matricaria recutita</i> L. (= <i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rausch.) | Asteraceae | capitule | |

| | | | | |
|---|--|---------------|--|-------|
| vulgaire | (= <i>M. chamomilla</i> L.) | | | |
| Mauve | <i>Malva sylvestris</i> L. | Malvaceae | feuille, fleur | |
| Mélicot | <i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pall. | Fabaceae | partie aérienne | |
| Mélicite | <i>Melissa officinalis</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Menthe coq Voir balsamite odorante | | | | |
| Menthe poivrée | <i>Mentha x piperita</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Menthe pouliot Pouliot commun | <i>Mentha pulegium</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Menthe verte | <i>Mentha spicata</i> L. (= <i>M. viridis</i> L.) | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Menyanthe Trèfle d'eau | <i>Menyanthes trifoliata</i> L. | Menyanthaceae | feuille | |
| Millefeuille Voir Achillée millefeuille | | | | |
| Millepertuis | <i>Hypericum perforatum</i> L. | Guttiferae | sommité fleurie | |
| Momordica charantia | <i>Momordica charantia</i> L. | Cucurbitaceae | partie aérienne | |
| Morelle noire | <i>Solanum nigrum</i> L. | Solanaceae | tige feuillée | fruit |
| Mousse d'Irlande Voir Carragaheen | | | | |
| Moutan | <i>Paeonia suffruticosa</i> Andr. | Ranunculaceae | écorce de racine | |
| Moutarde junciforme | <i>Brassica juncea</i> (L.) Czern. | Brassicaceae | graine | |
| Muguet des bois Voir Aspérule odorante | | | | |
| Muscadier aromatique | <i>Myristica fragrans</i> Houtt. (= <i>M. moschata</i> Thunb.) | Myristicaceae | graine dite « muscade » ou « noix de muscade », arille dit « macis » | |
| Myrrhe Commiphora | <i>Commiphora abyssinica</i> Engl., <i>C. molmol</i> Engl., <i>C. myrrha</i> Engl., <i>C. schimperi</i> Engl. | Burseraceae | gomme oléo-résine | |
| Myrte | <i>Myrtus communis</i> L. | Myrtaceae | feuille | |
| Myrtille Airelle myrtille | <i>Vaccinium myrtillus</i> L. | Ericaceae | feuille, fruit | |
| Nénuphar jaune | <i>Nuphar luteum</i> (L.) Sibth et Small. | Nymphaeaceae | rhizome | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------|--|--|
| Nerprun | <i>Rhamnus catharticus</i> L. | Rhamnaceae | fruit | |
| Noisetier Coudrier | <i>Corylus avellana</i> L. | Corylaceae | feuille | |
| Notoginseng | <i>Panax pseudoginseng</i> Wall, var. <i>notoginseng</i> (Burk.) Hooet Tseng (= <i>P. notoginseng</i> (Burk.) F.H. Chen ex C.Y. Wu et K.M. Feng) | Araliaceae | racine | |
| Noyer | <i>Juglans regia</i> L. | Juglandaceae | feuille, péricarpe | |
| Olivier | <i>Olea europaea</i> L. | Oleaceae | feuille | |
| Oranger amer Bigaradier | <i>Citrus aurantium</i> L. (= <i>C. bigaradia</i> Duch.) (= <i>C. vulgaris</i> Risso) | Rutaceae | feuille, fleur, péricarpe dit « écorce » ou zeste | |
| Oranger doux | <i>Citrus sinensis</i> (L.) Pers. (= <i>C. aurantium</i> L.) | Rutaceae | péricarpe dit « écorce » ou zeste | |
| Oreille de souris Voir Piloselle | | | | |
| Origan | <i>Origanum vulgare</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Origan marjolaine Voir Marjolaine | | | | |
| Orthosiphon Thé de Java | <i>Orthosiphon stamineus</i> Benth. (= <i>O. aristatus</i> Miq.) (= <i>O. spicatus</i> Bak.) | Lamiaceae | tige feuillée | |
| Ortie Blanche Voir Lamier blanc | | | | |
| Ortie brûlante | <i>Urtica urens</i> L. | Urticaceae | racine | |
| Ortie brûlante | <i>Urtica urens</i> L. | Urticaceae | partie aérienne | |
| Ortie dioïque Grande ortie | <i>Urtica dioïca</i> L. | Urticaceae | partie aérienne | |
| Ortie dioïque Grande ortie | <i>Urtica dioïca</i> L. | Urticaceae | partie souterraine | |
| Oseille de Guinée Voir Karkadé | | | | |
| Paeonia alba | <i>Paeonia lactiflora</i> Pall. | Ranunculaceae | racine stabilisée dite « racine blanche » | |
| Paeonia rubra | <i>Paeonia lactiflora</i> Pall., <i>P. veitchii</i> Lynch. | Ranunculaceae | racine | |

| | | | | |
|--|--|----------------|---|--------------------------|
| Paliure | <i>Paliurus spina-christii</i> Mill. (= <i>P. aculeatus</i> Lam.) | Rhamnaceae | fruit | |
| Palmier de Floride Voir Sabal | | | | |
| Panama | <i>Quillaja saponaria</i> Molina s.l. (= <i>Q. smegmadermos</i> DC.) | Rosaceae | écorce de tige dite «bois de panama» | |
| Panax de Chine Voir Ginseng | | | | |
| Papayer | <i>Carica papaya</i> L. | Caricaceae | suc du fruit, feuille | |
| Pariétaire | <i>Parietaria officinalis</i> L., <i>P. judaica</i> L. (= <i>P. diffusa</i> Mert. et Koch) | Urticaceae | partie aérienne | |
| Pas d'âne Voir Tussilage | | | | |
| Passerose Voir Rose trémière | | | | |
| Passiflore | <i>Passiflora incarnata</i> L. | Passifloraceae | partie aérienne | |
| Pastel | <i>Isatis tinctoria</i> L. (= <i>I. indigotica</i> Fortune) | Brassicaceae | racine | |
| Patience | <i>Rumex patientia</i> L. | Polygonaceae | racine | |
| Paullinia Guarana | <i>Paullinia cupana</i> Kunth. | Sapindaceae | graine, extrait préparé avec la graine = guarana | |
| Pavot | <i>Papaver somniferum</i> L. | Papaveraceae | feuille, capsule, latex = opium | tous organes sauf graine |
| Pavot de Californie Voir Eschscholtzia | | | | |
| Pensée sauvage Violette tricolore | <i>Viola arvensis</i> Murray, <i>V. tricolor</i> L. | Violaceae | fleur, partie aérienne fleurie | |
| Perce-pierre Voir Criste marine | | | | |
| Persil | <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman ex A.W. Hill (= <i>Carum petroselinum</i> (L.) Benth. et Hook.f.) (= <i>P. sativum</i> Hoffm.) | Apiaceae | fruit, racine | |
| Pervenche (petite) | <i>Vinca minor</i> L. | Apocynaceae | feuille | |

| | | | | |
|--|--|----------------|---|--|
| Pervenche tropicale Pervenche de Madagascar Pervenche rose | <i>Catharanthus roseus</i> (L.) G. Don | Apocynaceae | feuille fraîche et sèche | |
| Petiveria alliaceae | <i>Petiveria alliaceae</i> L. | Phytolaccaceae | racine, feuille fraîche | |
| Peuplier noir | <i>Populus nigra</i> L. | Salicaceae | bourgeon, feuille | |
| Pied de chat Gnaphale dioïque | <i>Antennaria dioica</i> (L.) Gaertn. (= <i>Gnaphalium dioicum</i> L.) | Asteraceae | capitule | |
| Pied de poule Voir Chiendent (gros) | | | | |
| Piloselle Épervière piloselle Oreille de souris | <i>Hieracium pilosella</i> L. | Asteraceae | plante entière | |
| Piment de Caverne Piment enragé Piment (petit) | <i>Capsicum frutescens</i> L. | Solanaceae | fruit | |
| Pin de Boston Pin de la Caroline | <i>Pinus palustris</i> Mill. (= <i>P. australis</i> F. Michx.) | Pinaceae | térébenthine dite « d'Amérique » | |
| Pin maritime | <i>Pinus pinaster</i> Ait. (= <i>P. maritima</i> Lam.) | Pinaceae | rameau, térébenthine dite « de bordeaux », colophane, poix noire | |
| Pin sylvestre | <i>Pinus sylvestris</i> L. | Pinaceae | bourgeon | |
| Pin sylvestre | <i>Pinus sylvestris</i> L. | Pinaceae | rameau | |
| Piper auritum | <i>Piper auritum</i> Kunth | Piperaceae | feuille fraîche et sèche | |
| Pissenlit Dent de lion | <i>Taraxacum officinale</i> Web. | Asteraceae | racine | |
| Pissenlit Dent de lion | <i>Taraxacum officinale</i> Web. | Asteraceae | feuille, partie aérienne | |
| Pivoine | <i>Paeonia officinalis</i> L. | Paeoniaceae | racine | |
| Plantain | <i>Plantago major</i> L., <i>P. intermedia</i> L., <i>P. lanceolata</i> L. | Plantaginaceae | feuille | |
| Plantain des sables Voir Psyllium | | | | |
| Plantain pucier Voir Psyllium | | | | |
| Polygala de Virginie | <i>Polygala senega</i> L. | Polygalaceae | partie souterraine | |
| Poivre long | <i>Piper longum</i> L., | Piperaceae | Fruit | |

| | | | | |
|--|--|----------------|---------------------------|--------------|
| | <i>P. retrofractum</i> Vahl (= <i>P. chaba</i> Hunter) (= <i>P. officinarum</i> (Miq.) C.DC.) | | | |
| Poivre noir | <i>Piper nigrum</i> L. | Piperaceae | fruit | |
| Polygone renouée Voir Renouée des oiseaux | | | | |
| Pommier | <i>Malus sylvestris</i> Mill. (= <i>Pyrus malus</i> L.) | Rosaceae | fruit | |
| Potentille Tormentille | <i>Potentilla erecta</i> (L.) Raüsch. (= <i>P. tormentilla</i> (L.) Neck.) | Rosaceae | rhizome | |
| Potiron Voir Courge | | | | |
| Pouliot commun Voir Menthe pouliot | | | | |
| Prêle des champs | <i>Equisetum arvense</i> L. | Equisetaceae | partie aérienne stérile | |
| Primevère | <i>Primula veris</i> L. (= <i>P. officinalis</i> (L.) Hill) | Primulaceae | fleur, partie souterraine | |
| Primevère | <i>Primula elatior</i> (L.) Hill, <i>Primula veris</i> L. (= <i>P. officinalis</i> (L.) Hill) | Primulaceae | partie souterraine | |
| Prunier | <i>Prunus domestica</i> L. | Rosaceae | fruit | |
| Prunier d'Afrique | <i>Prunus africana</i> (Hook. f.) Kalkm. (= <i>Pygeum africanum</i> Hook. f.) | Rosaceae | écorce de tige | |
| Psyllium Plantain pucier Plantain des sables | <i>Plantago afra</i> L. (= <i>P. psyllium</i> L.), <i>P. indica</i> L. (= <i>P. arenaria</i> Waldst. et Kit.) | Plantaginaceae | graine | |
| Pueraria lobata Kudzu | <i>Pueraria lobata</i> (Wild.) Ohwi. | Fabaceae | racine | |
| Pyrèthre d'Afrique | <i>Anacyclus pyrethrum</i> DC. | Asteraceae | racine | tous organes |
| Quassia de la Jamaïque | <i>Picrasma excelsa</i> (Sw.) Planch. | Simaroubaceae | bois | |
| Quassia de Surinam | <i>Quassia amara</i> L. | Simaroubaceae | bois | |
| Queue de cerise Voir Griottier | | | | |
| Quinquina rouge | <i>Cinchona pubescens</i> Vahl (= <i>C. succirubra</i> Pavon), hybrides ou variétés | Rubiaceae | écorce | |

| | | | | |
|--|---|--------------|--------------------------|--------------|
| Quinquina rouge de Mutis | <i>Cascarilla magnifolia</i> Wedd. | Rubiaceae | écorce de tige | |
| Radis noir | <i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i> (Mill.) Kerner | Brassicaceae | racine | |
| Raifort sauvage | <i>Armoracia rusticana</i> Gaertn., B. Mey. et Scherb. (= <i>Cochlearia armoracia</i> L.) | Brassicaceae | racine | |
| Raisin d'ours Voir Busserole | | | | |
| Ratanhia | <i>Krameria triandra</i> Ruiz et Pav. (= <i>K. lappacea</i> (Dombey) Burdet et B.B. Simpson) | Fabaceae | racine | |
| Rauwolfia | <i>Rauwolfia serpentina</i> Benth. ex Kurz (= <i>Ophioxylon serpentinum</i> Willd.) | Apocynaceae | racine | tous organes |
| Réglisse | <i>Glycyrrhiza glabra</i> L., <i>G. inflata</i> Bat., <i>G. uralensis</i> Risch. | Fabaceae | partie souterraine | |
| Reine des prés Ulmaire | <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. (= <i>Spiraea ulmaria</i> L.) | Rosaceae | fleur, sommité fleurie | |
| Renoncule (fausse) Voir Ficaire | | | | |
| Renouée bistorte Voir Bistorte | | | | |
| Renouée des oiseaux Polygone renouée Renouée trainasse | <i>Polygonum aviculare</i> L. | Polygonaceae | partie aérienne fleurie | |
| Rhapontic Rhubarbe des jardins | <i>Rheum rhabarbarum</i> L. <i>R. x hybridum</i> Murray | Polygonaceae | partie souterraine | |
| Rhubarbe des jardins Voir Rhapontic | | | | |
| Rhubarbe Rhubarbe de Chine | <i>Rheum officinale</i> Baill., <i>R. palmatum</i> L. | Polygonaceae | partie souterraine | |
| Romarin | <i>Rosmarinus officinalis</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Ronce | <i>Rubus</i> sp. | Rosaceae | feuille | |
| Rosé trémière Passerose | <i>Alcea rosea</i> L. (= <i>Althaea rosea</i> L.) | Malvaceae | fleur | |
| Rosier à roses pâles | <i>Rosa centifolia</i> L. | Rosaceae | bouton floral, pétale | |

| | | | | |
|--|---|-----------------|--|--------------|
| Rosier de Damas | <i>Rosa damascena</i> Mill. | Rosaceae | bouton floral, pétale | |
| Rosier de Provins Rosier à roses rouges | <i>Rosa gallica</i> L. | Rosaceae | bouton floral, pétale | |
| Rosier sauvage Voir Eglantier | | | | |
| Rue fétide | <i>Ruta graveolens</i> L. | Rutaceae | partie aérienne fleurie | tous organes |
| Sabal Palmier de Floride | <i>Serenoa repens</i> (W.B. Bartram) Small. (= <i>Sabal serrulata</i> (Michx.) T. Nutt. ex Schultes et Schultes) | Arecaceae | fruit | |
| Safran | <i>Crocus sativus</i> L. | Iridaceae | stigmate | |
| Salicaire Lysimaque pourprée | <i>Lythrum salicaria</i> L. | Lythraceae | sommité fleurie | |
| Salsepareille du Honduras | <i>Smilax sarsaparilla</i> L. (= <i>S. ornata</i> Hook. f.) | Liliaceae | racine | |
| Salsepareille du Mexique Salsepareille de Vera Cruz | <i>Smilax aristolochiaefolia</i> Mill. (= <i>S. medica</i> Schldl. et Cham.) | Liliaceae | racine | |
| Sanguisorbe (grande) | <i>Sanguisorba officinalis</i> L. | Rosaceae | partie souterraine | |
| Santoline Aurone femelle | <i>Santolina chamaecyparissus</i> L. | Asteraceae | feuille, sommité fleurie | |
| Sapin argenté | <i>Abies alba</i> Mill. (= <i>A. pectinata</i> DC.) | Abietaceae | bourgeon, térébenthine dite « d'Alsace », térébenthine dite « des Vosges » | |
| Saponaire | <i>Saponaria officinalis</i> L. | Caryophyllaceae | partie aérienne, partie souterraine | |
| Sarriette des jardins | <i>Satureja hortensis</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Sarriette des montagnes | <i>Satureja montana</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Sauge d'Espagne | <i>Salvia lavandulifolia</i> Vahl | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Sauge officinale Sauge | <i>Salvia officinalis</i> L. | Lamiaceae | feuille | |
| Sauge sclarée Sclarée Toute-bonne | <i>Salvia sclarea</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Sauge trilobée | <i>Salvia fruticosa</i> Mill. (= <i>S. triloba</i> L. f.) | Lamiaceae | feuille | |
| Saule | <i>Salix</i> sp. | Salicaceae | écorce de tige, feuille | |
| Scammonée d'Alep Scammonée de Syrie | <i>Convolvulus scammonia</i> L. | Convolvulaceae | racine, résine | tous organes |

| | | | | |
|---|--|------------------|----------------------------------|--------------|
| Scammonée de Syrie Voir Scammonée d'Alep | | | | |
| Scammonée du Mexique Jalap fusiforme | <i>Ipomoea orizabensis</i> (Pelletam) Ledeb. Ex Steud. | Convolvulaceae | racine, résine | tous organes |
| Schisandra de Chine | <i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill. | Magnoliaceae | fruit | |
| Scille | <i>Drimia maritima</i> (L.) Stearn (= <i>Urginea scilla</i> Steinh.) (= <i>U. maritima</i> (L.) Baker) | Liliaceae | bulbe | tous organes |
| Sclarée Voir Sauge sclarée | | | | |
| Scrofulaire aquatique | <i>Scrophularia auriculata</i> L. (= <i>S. aquatica</i> auct. non L.) | Scrophulariaceae | racine, sommité fleurie | |
| Scrofulaire noueuse | <i>Scrophularia nodosa</i> L. | Scrophulariaceae | racine, sommité fleurie | |
| Scutellaire | <i>Scutellaria baicalensis</i> Georgi | Labiaceae | racine | |
| Seigle | <i>Secale cereale</i> L. | Poaceae | fruit, son | |
| Semen contra | <i>Artemisia cina</i> Berg. ex Poljakov | Asteraceae | capitule non épanoui | |
| Séné d'Alexandrie ou de Khartoum | <i>Cassia senna</i> L. (= <i>C. acutifolia</i> (Delile) Batka) (= <i>Senna alexandrina</i> Mill.) | Fabaceae | foliole, fruit | |
| Séné de Provence Voir Globulaire purgative | | | | |
| Séné de Tinnevely ou de l'Inde | <i>Cassia angustifolia</i> (Vahl) Batka | Fabaceae | foliole, fruit | |
| Serpolet Thym serpolet | <i>Thymus serpyllum</i> L. <i>sensu latiore</i> | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Simarouba amer | <i>Simarouba amara</i> Aubl. | Simaroubaceae | écorce de racine | |
| Simarouba glauca | <i>Simarouba glauca</i> DC. | Simaroubaceae | partie aérienne fraîche ou sèche | |
| Sinomenium acutum | <i>Sinomenium acutum</i> (Thunb.) Rehd. et Wils. | Menispermaceae | tige | |
| Solidage | <i>Solidago gigantea</i> Ait., <i>S. canadensis</i> L. | Asteraceae | sommité fleurie | |
| Solidage verge-d'or Verge d'or | <i>Solidago virgaurea</i> L. | Asteraceae | sommité fleurie | |
| Sophora japonica | <i>Sophora japonica</i> L. | Fabaceae | bouton floral | |
| Souci Souci des jardins | <i>Calendula officinalis</i> L. | Asteraceae | capitule, fleur | |
| Sterculina | <i>Sterculia urens</i> Roxb., | Sterculiaceae | exsudation gommeuse = gomme de | |

| | | | | |
|---|---|----------------|--------------------------------------|--------------|
| Gomme Karaya Gomme M'Bep Gomme de Sterculia | <i>S. tomentosa</i> Guill. et Perr. | | Sterculia, gomme Karaya, gomme M'Bep | |
| Stramoine Voir Datura | | | | |
| Styrax | <i>Styrax orientalis</i> L. | Styracaceae | baume | |
| Styrax benjoin Voir Benjoin de Sumatra | | | | |
| Styrax liquide | <i>Liquidambar orientale</i> Mill., <i>L. styraciflua</i> L. | Hamamelidaceae | baume | |
| Sureau noir | <i>Sambucus nigra</i> L. | Caprifoliaceae | fleur, fruit | |
| Tamarinier de l'Inde | <i>Tamarindus indica</i> L. | Fabaceae | pulpe de fruit | |
| Temoe-lawacq | <i>Curcuma xanthorrhiza</i> Roxb. | Zingiberaceae | rhizome | |
| Thé de Java Voir Orthosiphon | | | | |
| Thé du Mexique Voir Chénopode vermifuge | | | | |
| Thé du Paraguay Voir Mate | | | | |
| Théier Thé | <i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze (= <i>C. thea</i> Link) (= <i>Thea sinensis</i> (L.) Kuntze) | Theaceae | feuille | |
| Thlaspi Voir Bourse à pasteur | | | | |
| Thuja Cèdre blanc | <i>Thuja occidentalis</i> L. | Cupressaceae | rameau | tous organes |
| Thym | <i>Thymus vulgaris</i> L., <i>T. zygis</i> L. | Lamiaceae | feuille, sommité fleurie | |
| Thym serpolet Voir Serpolet | | | | |
| Tilleul | <i>Tilia platyphyllos</i> Scop., <i>T. cordata</i> Mill. (= <i>T. ulmifolia</i> Scop.) (= <i>T. parvifolia</i> Ehrh. ex Hoffm.) (= <i>T. sylvestris</i> Desf.), | Tiliaceae | aubier, inflorescence | |

| | | | | |
|---|---|------------------|--------------------|--------------|
| | <i>T. x vulgaris</i> Heyne ou mélanges | | | |
| Tormentille Voir Potentille | | | | |
| Toute-bonne Voir Sauge sclarée | | | | |
| Tradescantia Spathacea | <i>Tradescantia spathaceae</i> Sw. | Commelinaceae | feuille fraîche | |
| Trèfle d'eau Voir Ményanthe | | | | |
| Tussilage Pas d'âne | <i>Tussilago farfara</i> L. | Asteraceae | capitule | tous organes |
| Twa tass | <i>Lippia alba</i> (Mill.) N. E. Br. | Verbenaceae | feuille | |
| Ulmaire Voir Reine des prés | | | | |
| Uva-ursi Voir Busserole | | | | |
| Valériane Herbe aux chats | <i>Valeriana officinalis</i> L. | Valerianaceae | partie souterraine | |
| Vélar Voir Erysimum | | | | |
| Verge d'or Voir Solidage verge-d'or | | | | |
| Vergerette du Canada Erigéron Vergerolle | <i>Conyza canadensis</i> (L.) Cronq. (= <i>Erigeron canadensis</i> L.) | Asteraceae | partie aérienne | |
| Vergerolle Voir Vergerette du Canada | | | | |
| Véronique mâle | <i>Veronica officinalis</i> L. | Scrophulariaceae | sommité fleurie | |
| Verveine odorante | <i>Aloysia citriodora</i> Palau (= <i>Aloysia triphvlla</i> (L'Hér.) Kuntze) (= <i>Lippia citriodora</i> Kunth.) (= <i>Verbena triphylla</i> L'Hér.) | Verbenaceae | feuille | |
| Verveine officinale | <i>Verbena officinalis</i> L. | Verbenaceae | partie aérienne | |
| Viburnum | <i>Viburnum prunifolium</i> L. | Caprifoliaceae | écorce de tige | |
| Vigne rouge | <i>Vitis vinifera</i> L. | Vitaceae | feuille | |

| | | | | |
|---|--|-------------|------------------------------|--------------|
| Violette | <i>Viola calcarata</i> L., <i>V. lutea</i> Huds., <i>V. odorata</i> L. | Violaceae | fleur | |
| Violette tricolore Voir Pensée sauvage | | | | |
| Vomiquier | <i>Strychnos nux vomica</i> L. | Loganiaceae | graine dite « noix vomique » | tous organes |

Les plantes dont le nom français est grisé ont été identifiées comme pouvant avoir également des usages alimentaires et/ou condimentaires.

ANNEXE 2

LISTE DES PLANTES MÉDICINALES UTILISÉES TRADITIONNELLEMENT EN L'ÉTAT OU SOUS FORME DE PRÉPARATION DONT LES EFFETS INDÉSIRABLES POTENTIELS SONT SUPÉRIEURS AU BÉNÉFICE THÉRAPEUTIQUE ATTENDU (Pharmacopée Française 11^e Édition)

| NOMS FRANÇAIS | NOMS SCIENTIFIQUES ET SYNONYMES | FAMILLE | PARTIES UTILISÉES DE LA PLANTE |
|---|--|------------------|--------------------------------|
| Aconits, notamment Aconit napel Aconit à grandes fleurs Aconit anthore Aconit salutifère Aconit féroce | <i>Aconitum</i> sp., notamment <i>Aconitum napellus</i> L. <i>Aconitum variegatum</i> L. (= <i>A. cammarum</i> L.) <i>Aconitum anthora</i> L. <i>Aconitum ferox</i> Wall | Ranunculaceae | partie souterraine |
| Acorus | <i>Acorus</i> sp., notamment <i>Acorus calamus</i> L. sauf <i>A. c.</i> var. <i>americanus</i> <i>Acorus tatarinowii</i> Schott, <i>Acorus gramineus</i> Sol. Ex Aiton | Acoraceae | rhizome |
| Actée en épi Herbe de Saint-Christophe | <i>Actaea spicata</i> L. | Ranunculaceae | partie souterraine |
| Amandier amer | <i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D.A. Webb var. <i>amara</i> (DC.) Buckheim | Rosaceae | graine |
| Ancolie vulgaire | <i>Aquilegia vulgaris</i> L. | Ranunculaceae | partie aérienne |
| Anémone des bois Anémone Sylvie Sylvie | <i>Anemone nemorosa</i> L. | Ranunculaceae | fleur, fruit |
| Araroba | <i>Andira araroba</i> Aguiar. | Fabaceae | sécrétion naturelle : araroba |
| Argemone mexicana | <i>Argemone mexicana</i> L. (= <i>A. spinosa</i> Moench) | Papaveraceae | racine |
| Aristolochie | <i>Aristolochia clematitis</i> L. | Aristolochiaceae | feuille |
| Arthanite Voir Cyclamen d'Europe | | | |
| Arum, notamment Gouet serpenteaire Serpenteaire commune Gouet Pied de veau | <i>Arum</i> sp., notamment <i>Dracunculus vulgaris</i> Schott (= <i>Arum dracunculus</i> L.) <i>Arum maculatum</i> L. | Araceae | partie souterraine |

| | | | |
|---------------------------------------|---|------------------|-----------------------------|
| | (= <i>A. vulgare</i> Lam.) | | |
| Asaret d'Europe | <i>Asarum europaeum</i> L. | Aristolochiaceae | feuille, partie souterraine |
| Asclépiade Dompte-venin | <i>Vincetoxicum hirundinaria</i> Medik. (= <i>V. officinale</i> Moench), (= <i>Asclepias vincetoxicum</i> L.) | Asclepiadaceae | partie souterraine |
| Aucklandia | <i>Saussurea costus</i> (Falc.) Lipsch. (= <i>Saussurea lappa</i> CB Clarke) (= <i>Aucklandia lappa</i> Decne.) (= <i>Aucklandia costus</i> Falc.) | Asteraceae | racine |
| Badianier sauf Badianier de Chine | <i>Illicium</i> sp. sauf <i>Illicium verum</i> Hook. f. | Illiciaceae | fruit = badiane |
| Berce Berce (grande) | <i>Heracleum sphondylium</i> L. | Apiaceae | partie souterraine |
| Bois de couleuvre | <i>Strychnos colubrina</i> L. | Loganiaceae | bois |
| Brucée antidysentérique | <i>Brucea antidysenterica</i> Lam. | Simaroubaceae | écorce |
| Bryone couleuvrée | <i>Bryonia cretica</i> L. ssp. <i>dioica</i> (Jacq.) Tutin | Cucurbitaceae | partie souterraine |
| Buglosse | <i>Anchusa officinalis</i> L., <i>A. italica</i> Retz | Boraginaceae | feuille, fleur |
| Buis | <i>Buxus sempervirens</i> L. | Buxaceae | feuille |
| Cascarille officinale | <i>Croton eluteria</i> (L.) W. Wright. | Euphorbiaceae | écorce |
| Cèdre rouge Thyua | <i>Thuja plicata</i> Donn ex D. Don | Cupressaceae | bois |
| Cerisier mahaleb | <i>Prunus mahaleb</i> L. (= <i>Cerasus mahaleb</i> (L.) Mill.) | Rosaceae | graine |
| Cerisier putiet | <i>Prunus padus</i> L. (= <i>Cerasus padus</i> (L.) DC.) | Rosaceae | écorce |
| Cévadille Sévadille | <i>Schoenocaulon officinale</i> A. Gray | Liliaceae | fruit, graine |
| Chèvrefeuilles | <i>Lonicera</i> sp. | Caprifoliaceae | fleur |
| Ciguë (grande) Ciguë officinale | <i>Conium maculatum</i> L. | Apiaceae | fruit |
| Ciguë (petite) Ciguë fétide | <i>Aethusa cynapium</i> L. | Apiaceae | feuille |
| Ciguë aquatique Voir Ciguë vireuse | | | |
| Ciguë d'eau | | | |

| | | | |
|--|---|-----------------------------------|-------------------------|
| Voir Ciguë vireuse | | | |
| Ciguë fétide Voir Ciguë (petite) | | | |
| Ciguë officinale Voir Ciguë (grande) | | | |
| Ciguë vireuse Ciguë aquatique Ciguë d'eau | <i>Cicuta virosa</i> L. | Apiaceae | partie aérienne |
| Cissampelos pareira | <i>Cissampelos pareira</i> L. | Menispermaceae | feuille |
| Clématite des haies, Herbe aux gueux, Vigne blanche | <i>Clematis vitalba</i> L. | Ranunculaceae | feuille |
| Cocaïer | <i>Erythroxylum coca</i> Lam. et variétés | Linaceae | feuille = coca |
| Cocillana | <i>Guarea rusbyi</i> (Britt.) Rusby | Meliaceae | écorce de tige |
| Colchique d'Illyrie Hermodacte | <i>Colchicum variegatum</i> L. | Liliaceae | tous organes |
| Colombo | <i>Jateorrhiza palmata</i> (Lam.) Miers. (= <i>Chasmanthera palmata</i> Baill.) | Menispermaceae | racine |
| Coloquinte | <i>Citrullus colocynthis</i> (L.) Schrad. | Cucurbitaceae | fruit |
| Couleuvrée Voir Bryone | | | |
| Cropal Voir Laurose antidysentérique | | | |
| Crotons, notamment Croton cathartique Graine de Tilly Croton porte-laque | <i>Croton</i> sp., notamment <i>Croton tiglium</i> L. <i>Croton lacciferus</i> L. | Euphorbiaceae | graine, écorce, feuille |
| Curares | <i>Chondodrendon tomentosum</i> Ruiz et Pav., <i>Curarea toxicofera</i> (Wedd.) Barneby et Krukoff., <i>Strychnos toxifera</i> R. H. Schomb., <i>S. castelnaeana</i> Wedd., <i>S. letalis</i> Barb. | Menispermaceae Loganiaceae | extrait |
| Curcas Pignon d'Inde | <i>Jatropha curcas</i> L. | Euphorbiaceae | feuille, graine |
| Cuscute (grande) d'Europe | <i>Cuscuta europaea</i> L. | Convolvulaceae | partie aérienne |
| Cuscute épithym Voir Épithym | | | |

| | | | |
|---|--|------------------|--------------------|
| Cyclamen d'Europe Arthanite Pain de pourceau | <i>Cyclamen purpurascens</i> Mill. (= <i>C. europaeum</i> auct.) | Primulaceae | partie souterraine |
| Cynoglosse | <i>Cynoglossum officinale</i> L. | Boraginaceae | partie aérienne |
| Daphnés, Daphné bois-gentil Mézéron Garou Sainbois Daphné lauréole Lauréole commune | <i>Daphne</i> sp. notamment <i>Daphne mezereum</i> L. <i>Daphne gnidium</i> L. <i>Daphne laureola</i> L. | Thymeleaceae | écorce, fruit |
| Daturas sauf stramoine | <i>Datura</i> sp. sauf <i>D. stramonium</i> L. | Solanaceae | feuille |
| Dauphinelle des blés Voir Pied d'alouette | | | |
| Digitales Sauf Digitale pourprée | <i>Digitalis</i> sp. sauf <i>Digitalis purpurea</i> L. | Scrophulariaceae | feuille |
| Dompte-venin Voir Asclépiade | | | |
| Ellébore blanc Hellébore blanc Varaire Vêratre | <i>Veratrum album</i> L. | Liliaceae | partie souterraine |
| Ephédras Mahuang | <i>Ephedra</i> sp., notamment <i>Ephedra sinica</i> Stapf. <i>Ephedra intermedia</i> Schrenk et C.A.Mey <i>Ephedra equisetina</i> Bunge | Ephedraceae | tige |
| Épithym Cuscute épithym | <i>Cuscuta epithymum</i> (L.) L. | Convolvulaceae | partie aérienne |
| Ergot de seigle | <i>Claviceps purpurea</i> (Pries) Tuslane | Hypocreaceae | sclérote |
| Euphorbes sauf <i>E. hirta</i> | <i>Euphorbia</i> sp. sauf <i>E. hirta</i> L. | Euphorbiaceae | plante entière |
| Évonymus Voir Fusain noir pourpré | | | |
| Fallopia multiflora Polygonum multiflorum | <i>Fallopia multiflora</i> (Thumb.) Haraldson (syn. <i>Polygonum multiflorum</i> Thumb.) | Polygonaceae | partie souterraine |
| Fève de Calabar | <i>Physostigma venenosum</i> Balf. | Fabaceae | graine |
| Fève de Saint-Ignace | <i>Strychnos ignatii</i> Berg. | Loganiaceae | graine |
| Fougère aigle | <i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn | Hyplepidaceae | partie souterraine |

| | | | |
|---|---|------------------|-------------------------|
| | (= <i>Pteris aquilina</i> L.) | | |
| Fougère mâle | <i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott (= <i>Aspidium filix-mas</i> (L.) Sw.) | Aspidiaceae | partie souterraine |
| Fusain d'Europe | <i>Euonymus europaeus</i> L. | Celastraceae | fruit |
| Fusain noir pourpré Évonymus | <i>Euonymus atropurpureus</i> Jacq. | Celastraceae | écorce de racine |
| Garou Voir Daphnés | | | |
| Genêt d'Espagne | <i>Spartium junceum</i> L. | Fabaceae | sommité fleurie, fleur |
| Genêt purgatif | <i>Cytisus balansae</i> (Boiss.) Ball (= <i>C. purgans</i> (L.) Spach.) (= <i>Genista purgans</i> L.) | Fabaceae | fleur |
| Genévrier savinier Sabine | <i>Juniperus sabina</i> L. | Cupressaceae | tige feuillée |
| Germandrées Germandrée maritime Marum Germandrée petit-chêne Germandrée sauvage Germandrée des bois Scorodoine Germandrée tomenteuse | <i>Teucrium</i> sp., notamment <i>Teucrium marum</i> L. <i>Teucrium chamaedrys</i> L. <i>Teucrium scorodonia</i> L. <i>Teucrium polium</i> L. | Lamiaceae | sommité fleurie |
| Gomme gutte Guttier vrai | <i>Garcinia hamburyi</i> Hook. f. | Clusiaceae | gomme-résine |
| Gouet serpenteaire Voir Arum | | | |
| Gouet Voir Arum | | | |
| Graine de Tilly Voir Crotons | | | |
| Gratiolle Herbe à pauvre homme | <i>Gratiola officinalis</i> L. | Scrophulariaceae | partie aérienne fleurie |
| Grémil Herbe aux perles | <i>Lithospermum officinale</i> L. | Boraginaceae | graine |
| Gui | <i>Viscum album</i> L. | Loranthaceae | feuille |
| Guttier vrai Voir Gomme gutte | | | |
| Hannebane | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|--------------------|
| Voir Jusquiame blanche | | | |
| Héliotrope Herbe aux verrues | <i>Heliotropium europaeum</i> L. | Boraginaceae | partie aérienne |
| Hellébore blanc Voir Ellébore blanc | | | |
| Hellébores | <i>Helleborus</i> sp. | Ranunculaceae | partie souterraine |
| Herbe à la Brinvilliers Voir Spigélie anthelminthique | | | |
| Herbe à pauvre homme Voir Gratiole | | | |
| Herbe aux gueux Voir Clématite des haies | | | |
| Herbe aux perles Voir Grémil | | | |
| Herbe aux poux Voir Staphysaigre | | | |
| Herbe aux verrues Voir Héliotrope | | | |
| Herbe de Saint-Christophe Voir Actée en épi | | | |
| Herbe de Saint-Jacques Voir Sénéçon | | | |
| Hermodacte Voir Colchique d'Illyrie | | | |
| Hièble Sureau-hièble | <i>Sambucus ebulus</i> L. | Caprifoliaceae | fruit |
| If | <i>Taxus baccata</i> L. | Taxaceae | feuille |
| Ipécacuanha strié Psychotrie vomitive | <i>Psychotria emetica</i> L. f. | Rubiaceae | racine |
| Iris | <i>Iris</i> sp. | Iridaceae | rhizome |
| Jacobée Voir Sénéçon | | | |
| Jalap tubéreux | <i>Exogonium purga</i> (Wender.) Benth. (= <i>E. purga</i> Lindl.) (= <i>Ipomoea purga</i> (Wender.) Hayne) | Convolvulaceae | racine, résine |

| | | | |
|--|---|----------------|---------------------------------|
| Jusquiame blanche | <i>Hyoscyamus albus</i> (L.) | Solanaceae | partie aérienne |
| Kawa-kawa Kava | <i>Piper methysticum</i> Forst. | Piperaceae | partie souterraine |
| Lantanier | <i>Lantana camara</i> L. | Verbenaceae | Feuille, fleur, partie aérienne |
| Lauréole commune Voir Daphnés | | | |
| Laurier rose | <i>Nerium oleander</i> L. | Apocynaceae | feuille |
| Laurier-cerise | <i>Prunus laurocerasus</i> L. | Rosaceae | feuille fraîche |
| Laurose antidiysentérique Cropal | <i>Wrightia zeylanica</i> R. Br. (= <i>Nerium antidysentericum</i> L.) | Apocynaceae | écorce |
| Lin purgatif | <i>Linum catharticum</i> L. | Linaceae | graine |
| Liseron des haies Liseron (grand) | <i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br. (= <i>Convolvulus sepium</i> L.) | Convolvulaceae | partie souterraine |
| Liseron méchoacan | <i>Convolvulus mechoacana</i> Vitman | Convolvulaceae | partie souterraine |
| Mandragore officinale | <i>Mandragora officinarum</i> L. (= <i>M. autumnalis</i> Bertol.) | Solanaceae | partie souterraine |
| Mahuang Voir Ephedra | | | |
| Marum Voir Germandrées | | | |
| Mercuriale annuelle | <i>Mercurialis annua</i> L. | Euphorbiaceae | feuille, plante entière |
| Mézéron Voir Daphnés | | | |
| Momordique balsamine Pomme de merveille | <i>Momordica balsamina</i> L. | Cucurbitaceae | fruit |
| Mouron rouge | <i>Anagallis arvensis</i> L. | Primulaceae | plante entière |
| Muguet | <i>Convallaria majalis</i> L. | Liliaceae | feuille |
| Narcisses Narcisse des prés | <i>Narcissus</i> sp., notamment <i>Narcissus pseudonarcissus</i> L. | Amaryllidaceae | partie souterraine |
| Nigelle des champs | <i>Nigella arvensis</i> L. | Ranunculaceae | graine |
| Oenanthe safranée Phellandrie aquatique | <i>Oenanthe aquatica</i> (L.) Poir. (= <i>O. phellandrium</i> Lam.) | Apiaceae | partie souterraine |
| Orcanette | <i>Alkanna tinctoria</i> Tausch (= <i>Anchusa tinctoria</i> L.) | Boraginaceae | racine |
| Pain de pourceau Voir Cyclamen d'Europe | | | |

| | | | |
|--|--|----------------|-------------------------|
| Palma christi Voir Ricin | | | |
| Pervenche tropicale Pervenche de Madagascar Pervenche rose | <i>Catharantus roseus</i> (L.) G. Don | Apocynaceae | feuille, racine |
| Pétasite | <i>Petasites hybridus</i> (L.) Gaertn., Meyer et Scherb. (= <i>P. officinalis</i> Moench) | Asteraceae | feuille |
| Phellandrie aquatique Voir Oenanthe safranée | | | |
| Phytolaque | <i>Phytolacca americana</i> L. (= <i>P. decandra</i> L.) | Phytolaccaceae | fruit |
| Pied d'alouette Dauphinelle des blés | <i>Consolida regalis</i> Gray (= <i>Delphinium consolida</i> L.) | Ranunculaceae | partie aérienne fleurie |
| Pied de veau Voir Arum | | | |
| Pignon d'Inde Voir Curcas | | | |
| Podophylle | <i>Podophyllum peltatum</i> L. | Berberidaceae | résine, rhizome |
| Polygonum multiflorum Voir Fallopi multiflora | | | |
| Pomme de merveille Voir Momordique balsamine | | | |
| Prêle d'hiver | <i>Equisetum hiemale</i> L. | Equisetaceae | partie aérienne |
| Prêle des marais | <i>Equisetum palustre</i> L. | Equisetaceae | partie aérienne |
| Psychotrie vomitive Voir Ipécacuanha strié | | | |
| Pulmonaire | <i>Pulmonaria officinalis</i> L., <i>Pulmonaria affinis</i> Jord. | Boraginaceae | feuille |
| Renoncules | <i>Ranunculus</i> sp. | Ranunculaceae | plante entière |
| Ricin Palma christi | <i>Ricinus communis</i> L. | Euphorbiaceae | graine |
| Roure des corroyeurs Voir Sumac des corroyeurs | | | |
| Sabine Voir Genévrier savinier | | | |
| Sainbois Voir Daphnés | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|-----------------|
| Sapote | <i>Pouteria Sapota</i> (Jacq.) H.E. Moore & Stearn | Sapotaceae | graine |
| Sassafras | <i>Sassafras albidum</i> (Nutt.) Nees (= <i>Laurus sassafras</i> L.) | Lauraceae | bois de racine |
| Sceau de Notre-Dame Voir Tamier | | | |
| Sceau de Salomon | <i>Polygonatum odoratum</i> (Mill.) Druce (= <i>P. vulgare</i> Desf.) | Liliaceae | rhizome |
| Scille de l'Inde | <i>Drimia indica</i> (Roxb.) J.P. Jessap | Liliaceae | bulbe |
| Scorodoine Voir Germandrées | | | |
| Séneçons Séneçon de Jacob Séneçon de Saint-Jacques Herbe de Saint-Jacques Jacobée Séneçon maritime Séneçon commun | <i>Senecio</i> sp., notamment <i>Senecio jacobaea</i> L. <i>Cineraria maritima</i> L. (= <i>Senecio bicolor</i> (Willd.) Tod.) <i>Senecio vulgaris</i> L. | Asteraceae | partie aérienne |
| Serpentaire commune Voir Arum | | | |
| Sévadille Voir Cévadille | | | |
| Sophora flavescens | <i>Sophora flavescens</i> Aiton (= <i>Sophora angustifolia</i> Siebold & Zucc.) | Fabaceae | racine |
| Spigélie anthelminthique Herbe à la Brinvilliers | <i>Spigelia anthelmia</i> L. | Loganiaceae | partie aérienne |
| Spigélie du Maryland | <i>Spigelia marylandica</i> L. | Loganiaceae | partie aérienne |
| Staphysaigre Herbe aux poux | <i>Delphinium staphisagria</i> L. | Ranunculaceae | graine |
| Stéphania | <i>Stephania tetandra</i> S. Moore | Menispermaceae | racine |
| Strophanthus | <i>Strophanthus gratus</i> (Wall, et Hook.) Baill., <i>S. hispidus</i> DC, <i>S. kombe</i> Oliv. | Apocynaceae | graine |
| Sumac des corroyeurs Roure des corroyeurs | <i>Rhus coriaria</i> L. | Anacardiaceae | feuille |
| Sumac vénéneux | <i>Toxicodendron radicans</i> (L.) Kuntz. | Anacardiaceae | feuille |
| Sureau-hièble | | | |

| | | | |
|---|--|----------------|--------------------|
| Voir Hièble | | | |
| Sylvie Voir Anémone des bois | | | |
| Tamier Sceau de Notre-Dame Taminier | <i>Tamus communis</i> L. | Dioscoraceae | rhizome |
| Taminier Voir Tamier | | | |
| Tanaisie | <i>Tanacetum vulgare</i> L. | Asteraceae | sommité fleurie |
| Thapsia | <i>Thapsia garganica</i> L. | Apiaceae | racine, résine |
| Thevetia peruviana | <i>Thevetia peruviana</i> (Pers.) K. Schum | Apocynaceae | Partie aérienne |
| Thuya Voir Cèdre rouge | | | |
| Turbith végétal | <i>Ipomoea turpethum</i> R. Br. (= <i>Operculina turpethum</i> (L.) Silva Manso) | Convolvulaceae | partie souterraine |
| Varaire Voir Ellébore blanc | | | |
| Vératre Voir Ellébore blanc | | | |
| Vératres | <i>Veratrum</i> sp. | Liliaceae | partie souterraine |
| Vigne blanche Voir Clématite des haies | | | |
| Violette émétique | <i>Ionidium ipecacuanha</i> Vent. | Violaceae | racine |
| Vipérine commune | <i>Echium vulgare</i> L. | Boraginaceae | partie aérienne |
| Withania | <i>Withania somnifera</i> (L.) Dunal | Solanaceae | racine |

ANNEXE 3

LISTE OFFICIELLE DES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DES MÉDICAMENTS À BASE DE PLANTES (Cahiers de l'Agence n°3 1998)

Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnement épigastrique, lenteur à la digestion, éructations, flatulence :

Achillée millefeuille (sommité fleurie) – aneth (fruit) – angélique (fruit, souche radicante) – anis (fruit) – aspérule odorante (parties aériennes) – badianier de Chine (fruit) – balsamite odorante (feuille, sommité fleurie) – basilic (feuille) – calament (sommité fleurie) – camomille romaine (capitule) – cannelier de Ceylan et de Chine (écorce de tige) – carvi (fruit) – chicorée (racine) – coriandre (fruit) – estragon (parties aériennes non fleuries) – fenouil doux (fruit) – giroflier (bouton floral) – laurier commun (feuille) – marjolaine (feuille, sommité fleurie) – matricaire (capitule) – mélilot (sommité fleurie) – mélisse (feuille, sommité fleurie) – menthe poivrée (feuille, sommité fleurie) – origan (sommité fleurie) – papayer (feuille, suc de fruit) – réglisse (organes souterrains) – romarin (feuille, sommité fleurie) – sarriette des montagnes (feuille, sommité fleurie) – sauge d'Espagne (feuille) – sauge officinale (feuille) – sauge sclarée (feuille) – serpolet (feuille, sommité fleurie) – thym (feuille, sommité fleurie) – verveine odorante (feuille).

Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs :

Achillée millefeuille (sommité fleurie) – aneth (fruit) – angélique (fruit, souche radicante) – anis (fruit) – aspérule odorante (parties aériennes) – baianier de Chine (fruit) – basilic (feuille) – bouillon blanc (fleur mondée) – calament (sommité fleurie) – camomille romaine (capitule) – caroubier (fruit sans graine) – carvi (fruit) – coriandre (fruit) – estragon (parties aériennes non fleuries) – fenouil doux (fruit) – guimauve (feuille, fleur, racine) – mauve (fleur, feuille) – mélilot (sommité fleurie) – mélisse (feuille, sommité fleurie) – menthe poivrée (feuille, sommité fleurie) – myrtille (fruit frais, fruit sec) – pensée sauvage (parties aériennes fleuries) – psyllium (graine) – rose trémière (feuille, fleur)

Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive :

Artichaut (feuille) – aunée (racine, rhizome) – balsamite odorante (feuille, sommité fleurie) – grande bardane (racine) – boldo (feuille) – bouleau (feuille) – bugrane (racine) – cassis (feuille) – chicorée (racine) – chiendent (rhizome) – fenouil doux (racine) – frêne (feuille) – fumeterre (parties aériennes fleuries) – genêt à balai (fleur) – griottier (pédoncule de fruit) – kinkéliba (feuille) – lamier blanc (corolle mondée, sommité fleurie) – maïs (style) – menthe poivrée (feuille, sommité fleurie) – olivier (feuille) – orthosiphon (tige feuillée) – piloselle (plante entière) – pissenlit (racine) – prêle (parties aériennes stériles) – reine des prés (fleur, sommités fleuries) – romarin (feuille, sommité fleurie) – solidage (sommité fleurie) – sureau noir (écorce de tige, fleur, fruit) – tilleul (aubier).

Cholérétique ou cholagogue :

Aneth (fruit) – artichaut (feuille) – balsamite odorante (feuille, sommité fleurie) – boldo (feuille) – chicorée (racine) – curcuma long (rhizome) – fumeterre (parties aériennes fleuries) – kinkéliba

(feuille) – olivier (huile de fruit) – pissenlit (feuille, racine) – radis noir (racine) – romarin (feuille, sommité fleurie) – temoe lawacq (rhizome) – tilleul (aubier).

Traitement favorisant l'élimination rénale d'eau :

Ache des marais (souche radicante) – aneth (fruit) – artichaut (feuille) – bouleau (feuille) – bourrache (bruyère cendrée, sommité fleurie) – buchu (feuille) – bugrane (racine) – busserole (feuille) – busserole (feuille) callune vulgaire (sommité fleurie) – cassis (feuille) – chicorée (racine) – chiendent (rhizome) – fenouil doux (racine) – frêne (feuille) – genêt à balai (fleur) – genévrier (pseudo-fruit = cône femelle) – griottier (pédoncule de fruit) – kinkéliba (feuille) – lamier blanc (corolle mondée, sommité fleurie) – maïs (style) – maté (feuille) – olivier (feuille) – orthosiphon (tige feuillée) – ortie dioïque (organes souterrains) – paliure (fruit) – persil (fruit, racine) – peuplier (feuille) – piloselle (plante entière) – pissenlit (feuille, racine) – prêle (parties aériennes stériles) – reine des prés (fleur, sommités fleuries) – solidage (sommités fleuries) – sureau noir (écorce de tige, fleur, fruit) – théier (feuille) – tilleul (aubier) – vergerette du Canada (parties aériennes) – verveine officinale (parties aériennes).

ANNEXE 4

LISTE DES PRÉPARATIONS À BASE DE DROGUES VÉGÉTALES (Pharmacopée Européenne 7e édition)

| | |
|---|--|
| Absinthe | Boldo (feuille de), extrait sec de |
| Achillée millefeuille | Bouillon blanc (fleur de) |
| Agar-agar | Bouleau (feuille de) |
| Agripaume | Bourdain |
| Aigremoine | Bourdain (extrait sec titré de) |
| Ail (poudre d') | Bugrane (racine de) |
| Alchémille | Busserole (feuille de) |
| Aloès des Barbades | Camomille (grande) |
| Aloès du Cap | Camomille romaine (fleur de) |
| Aloès (extrait sec titré d') | Cannelier dit de Ceylan (feuille de), huile essentielle de |
| Angélique (racine d') | Cannelier (huile essentielle de) |
| Anis (fruit d') | Cannelle dite de Ceylan |
| Anis (huile essentielle d') | Cannelle dite de Ceylan (huile essentielle de) |
| Arnica (fleur d') | Cannelle dite de Ceylan (teinture de) |
| Arnica (teinture d') | Carthame (fleur de) |
| Artichaut (feuille d') | Carvi |
| Artichaut (feuille d'), extrait sec de | Carvi (huile essentielle de) |
| Aspic (huile essentielle d') | Cascara |
| Astragalus mongholicus (racine d') | Cascara (extrait sec titré de) |
| Aubépine (baie d') | Centaurée (petite) |
| Aubépine (feuille et fleur d') | Chardon marie |
| Aubépine (feuille et fleur d'), extrait fluide quantifié de | Chardon marie (extrait sec purifié et titré de) |
| Aubépine (feuille et fleur d'), extrait sec de | Chélidoine |
| Badiane | Chêne (écorce de) |
| Badiane (huile essentielle de) | Chiendent (rhizome de) |
| Ballote noire | Citron (huile essentielle de) |
| Baume de Tolu | Citronnelle (huile essentielle de) |
| Baume du Pérou | Clou de girofle |
| Belladone (feuille de) | Clou de girofle (huile essentielle de) |
| Belladone (feuille de), extrait sec titré de | Colophane |
| Belladone (feuille de), teinture titrée de | Coquelicot (pétales de) |
| Belladone (poudre titrée de) | Coriandre |
| Benjoin (poudre titré de) | Coriandre (huile essentielle de) |
| Benjoin de Sumatra | Cynorrhodon |
| Benjoin de Sumatra (teinture de) | Digitale pourprée (feuille de) |
| Benjoin du Laos | Echinacea angustifolia (racine d') |
| Benjoin du Laos (teinture de) | Echinacea pallida (racine d') |
| Bistorte (rhizome de) | Echinacea purpurea (parties aériennes fleuries d') |
| Boldo (feuille de) | Echinacea purpurea (racine d') |
| Eleuthérocoque | Lin (graine de) |

| | |
|--|--|
| Encens indien | Livèche (racine de) |
| Ephédra (parties aériennes d') | Mandarine (huile essentielle de) |
| Eucalyptus (feuille d') | Marrube blanc (parties aériennes fleuries de) |
| Eucalyptus (huile essentielle d') | Mastic |
| Fenouil amer (fruit de) | Matricaire (extrait fluide de) |
| Fenouil amer (fruit de), huile essentielle de | Matricaire (fleur de) |
| Fenouil amer (parties aériennes de), huile essentielle des | Matricaire (huile essentielle de) |
| Fenouil doux (fruit de) | Mauve (feuille de) |
| Fenugrec | Mauve (fleur de) |
| Frêne (feuille de) | Mélaleuca (huile essentielle de) |
| Fumeterre | Mélilot |
| Gattilier (fruit de) | Mélisse (feuille de) |
| Genièvre | Mélisse (feuille de), extrait sec de |
| Genièvre (huile essentielle de) | Mentha arvensis (huile essentielle partiellement démentholée de) |
| Gentiane (racine de) | Menthe poivrée (feuille de) |
| Gentiane (teinture de) | Menthe poivrée (feuille de), extrait sec de |
| Gingembre | Menthe poivrée (huile essentielle de) |
| Ginkgo (extrait sec raffiné et quantifié de) | Ményanthe |
| Ginkgo (feuille de) | Millepertuis |
| Ginseng | Millepertuis (extrait sec quantifié de) |
| Gomme adragante | Myrrhe |
| Gomme arabique | Myrrhe (teinture de) |
| Guar | Myrtille (fruit frais de) |
| Guimauve (feuille de) | Myrtille (fruit frais de), extrait sec purifié et titré de |
| Guimauve (racine de) | Myrtille (fruit sec de) |
| Hamamélis (feuille d') | Néroli (huile essentielle de) |
| Harpagophyton (extrait sec d') | Noix muscade (huile essentielle de) |
| Harpagophyton (racine d') | Notoginseng (racine de) |
| Houblon (cône de) | Olivier (feuille d') |
| Hydrastis | Olivier (feuille d'), extrait sec de |
| Hydrocotyle | Opium brut |
| Ipécacuanha (extrait fluide titré d') | Opium (extrait sec titré d') |
| Ipécacuanha (poudre titré d') | Opium (poudre titrée d') |
| Ipécacuanha (racine d') | Opium (teinture titrée d') |
| Ipécacuanha (teinture titrée d') | Orange amère (épicarpe et de mésocarpe d'), teinture d' |
| Ispaghul (graine d') | Orange amère (épicarpe et mésocarpe d') |
| Ispaghul (graine d'), tégument de la | Orange douce (huile essentielle d') |
| Karkadé | Oranger amer (fleur d') |
| Kola | Origan |
| Lavande (fleur de) | Orthosiphon |
| Lavande (huile essentielle de) | Ortie (feuille d') |
| Lichen d'Islande | Passiflore |
| Lierre (feuille de) | Passiflore (extrait sec de) |
| Pélargonium (racine de) | Sauge sclarée (huile essentielle de) |
| Pensée sauvage (parties aériennes fleuries de) | Sauge (teinture de) |

| | |
|--|---|
| Petit houx | Sauge trilobée (feuille de) |
| Piment de Cayenne | Saule (écorce de) |
| Piment de Cayenne (oléorésine raffinée et quantifiée de) | Saule (écorce de), extrait sec d' |
| Piment de Cayenne (teinture titrée de) | Schisandra de Chine (fruit de) |
| Pin de montagne (huile essentielle de) | Séné de Khartoum ou d'Alexandrie (fruit de) |
| Pin sylvestre (huile essentielle de) | Séné de l'Inde ou de Tinnevely (fruit de) |
| Pissenlit (partie aérienne et racine de) | Séné (feuille de) |
| Pissenlit (racine de) | Séné (feuille de), extrait sec titré de |
| Plantain lancéolé | Serpolet |
| Polygala (racine de) | Solidage |
| Prêle (tige de) | Solidage verge d'or |
| Primevère (racine de) | Souci |
| Prunier d'Afrique (écorce de) | Stéphania (racine) |
| Psyllium (graine de) | Stramoine (feuille de) |
| Quinquina | Stramoine (poudre titrée de) |
| Quinquina (extrait fluide titré de) | Sureau (fleur de) |
| Ratanhia (racine de) | Temoe lawacq |
| Ratanhia (teinture de) | Térébenthine type Pinus pinaster (huile essentielle de) |
| Réglisse (extrait fluide éthanolique titré de) | Thym |
| Réglisse (extrait sec de) pour aromatisation | Thym (huile essentielle de) |
| Réglisse (racine de) | Tilleul (fleur de) |
| Reine des prés (sommité fleurie de) | Tormentille |
| Renouée des oiseaux | Tormentille (teinture de) |
| Rhubarbe | Valériane (extrait aqueux sec de) |
| Romarin | Valériane (extrait hydroalcoolique sec de) |
| Romarin (huile essentielle de) | Valériane (racine de) |
| Sabal (fruit de) | Valériane (racine de), divisée |
| Salicaire | Valériane (teinture de) |
| Sanguisorbe (racine de) | Varech |
| Sarrasin | Verveine odorante (feuille de) |
| Sauge d'Espagne (huile essentielle de) | Verveine officinale |
| Sauge officinale (feuille de) | |

ANNEXE 5
CLASSEMENT DES HUILES ESSENTIELLES UTILISABLES EN FONCTION DE
L'ÂGE DE L'ENFANT

| Enfants de moins de 5 ans | |
|---|--|
| Huiles essentielles pouvant être utilisées | <ul style="list-style-type: none"> • Arbre à thé (Tea tree) (<i>Melaleuca alternifolia</i> Maiden & Betche Cheel - Myrtacées) • Bois de Hô (<i>Cinnamomum camphora</i> CT linalol – Lauracées) • Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i> Ducke – Lauracées) • Ciste ladanifère (<i>Cistus ladaniferus</i> L. – Cistacées) • Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i> Sieber ex DC. – Myrtacées) • Géranium rosat (<i>Pelargonium x asperum</i> CV Egypte – Géraniacées) • Lavande officinale (<i>Lavandula angustifolia ssp angustifolia</i> Mill. – Lamiacées) • Lavandin super (<i>Lavandula x burnatii</i> clone super L. – Lamiacées) • Mandarine zeste (<i>Citrus reticulata</i> zeste) • Myrrhe (<i>Commiphora molmol</i> (Nees) Engl. – Burséracées) • Myrte verte (<i>Myrtus communis</i> L. – Myrtacées) • Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i> Roxb. – Poacées) • Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i> CT 1,8 cinéole, J. S. - Lauracées) • Romarin officinal à cinéol (<i>Rosmarinus officinalis</i> CT 1,8-cinéole L. – Lamiacées) • Thym à linalol (<i>Thymus vulgaris</i> CT linalol L. – Lamiacées) |

| Âge | % Huiles essentielles |
|------------|-----------------------|
| 1 à 3 ans | 1 à 2 % |
| 3 à 8 ans | 2 à 3 % |
| 8 à 12 ans | 3 à 5 % |

ANNEXE 6

DECRET N° 2007-1198 DU 3 AOUT 2007 MODIFIANT L'ARTICLE D. 4211-13 DU CODE DE LA SANTE PUBLIQUE

La liste des huiles essentielles mentionnées au 6° de l'article L. 4211-1 est fixée ainsi qu'il suit :
Huiles essentielles de :

- grande absinthe (*Artemisia absinthium* L.) ;
- petite absinthe (*Artemisia pontica* L.) ;
- armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.) ;
- armoise blanche (*Artemisia herba alba* Asso) ;
- armoise arborescente (*Artemisia arborescens* L.) ;
- thuya du Canada ou cèdre blanc (*Thuya occidentalis* L.) et cèdre de Corée (*Thuya Koraenensis* Nakai), dits "cèdre feuille" ;
- hysope (*Hyssopus officinalis* L.) ;
- sauge officinale (*Salvia officinalis* L.) ;
- tanaïsie (*Tanacetum vulgare* L.) ;
- thuya (*Thuya plicata* Donn ex D. Don.) ;
- sassafras (*Sassafras albidum* [Nutt.] Nees) ;
- sabine (*Juniperus sabina* L.) ;
- rue (*Ruta graveolens* L.) ;
- chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides* L. et *Chenopodium anthelminticum* L.) ;
- moutarde jonciforme (*Brassica juncea* [L.] Czernj. et Cosson).

*Faculté de Pharmacie,
Université Joseph Fourier Grenoble I*



Serment de Galien

« Je jure en présence des Maîtres de la Faculté, des Conseillers de l'Ordre des Pharmaciens et de mes condisciples :

D'honorer ceux qui m'ont instruit(e) dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle à leur enseignement.

D'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de l'honneur, de la probité et du désintéressement.

De ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers le malade et sa dignité humaine ; en aucun cas, je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les mœurs et favoriser des actes criminels.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert(e) d'opprobre et méprisé(e) de mes confrères si j'y manque ».



Plantes à usage cutané chez l'enfant

RÉSUMÉ :

Cette thèse s'intéresse à l'utilisation cutanée des plantes et leurs extraits pour les enfants. Dans un premier temps, elle attire l'attention du lecteur sur les particularités de la peau de l'enfant par rapport à celle de l'adulte. Dans un deuxième temps, elle renseigne sur les plantes que l'on peut cueillir sur le plateau du Vercors, en donne la composition en principes actifs et indique leur mode d'utilisation locale. Enfin, cette thèse dresse un cadre pour une utilisation sécurisée des huiles essentielles, détaille la composition chimique responsable de leur efficacité mais aussi de leurs effets indésirables.

Cutaneous way of use of plants for children

This thesis is interested in the cutaneous way of use of plants and their extracts, for the children. In a first time, it shows the reader the feature of child skin toward the adult one. In a second time, it informs us about the plants we can pick on the *plateau du Vercors* with their active ingredient composition and their topical way of use. Eventually, this thesis defines a setting for a secured usage of essential oils, associated with their chemical composition responsible of their efficacy and their adverse effects.

MOTS CLÉS : Phytothérapie, enfant, Vercors, aromathérapie, huiles essentielles, botanique, peau, dermatologie.

THÈSE SOUTENUE LE 16 AVRIL 2014

PAR : Émilie LEBRETON

route de bois barbu

38250 Villard-de-lans

Email : mimilebreton@gmail.com

COMPOSITION DU JURY :

Président du jury :

Dr Serge KRIVOBOK, Docteur en Pharmacie et Maître de conférences en Biologie Végétale et Botanique (Directeur de thèse)

Membres du jury :

Dr Gilles CORJON, Docteur en Pharmacie

Dr Carol BENISTAND-FUSTINONI, Docteur en Pharmacie

Dr Catherine GILLY, Docteur en Pharmacie