



HAL
open science

Risques liés aux plantes sauvages traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes

Alexis Robiolle

► **To cite this version:**

Alexis Robiolle. Risques liés aux plantes sauvages traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes. Sciences pharmaceutiques. 2021. dumas-03461155

HAL Id: dumas-03461155

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03461155>

Submitted on 1 Dec 2021

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.



THESE

Pour l'obtention du Diplôme d'État de Docteur en Pharmacie

Préparée au sein de l'Université de Caen Normandie

Risques liés aux plantes sauvages traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes.

**Présentée par
Alexis ROBIOLLE**

**Soutenue publiquement le 04 juin 2021
devant le jury composé de**

M. David GARON	Professeur des universités	Président du jury
Mme. Élodie TESSIER-BAUTES	Docteure en pharmacie	Examineur
M. Jean-Philippe RIOULT	Maître de conférence des universités	Examineur
M. Jérôme QUINTIN	Maître de conférence des universités	Examineur

Thèse dirigée par : Docteur Jean-Philippe RIOULT

LISTE DES ENSEIGNANTS-CHERCHEURS

Directeur de la Faculté des Sciences Pharmaceutiques
Professeur Michel BOULOUARD

Assesseurs
Professeur Pascale SCHUMANN-BARD
Professeur Anne-Sophie VOISIN-CHIRET

Directrice administrative
Madame Sarah CHEMTOB

Directrice administrative adjointe
Madame Emmanuelle BOURDON

PROFESSEURS DES UNIVERSITES

BOULOUARD Michel	Physiologie, Pharmacologie
BUREAU Ronan	Biophysique, Chémoinformatique
COLLOT Valérie	Pharmacognosie
DALLEMAGNE Patrick	Chimie médicinale
DAUPHIN François	Physiologie, Pharmacologie
DELEPEE Raphaël	Chimie analytique
FABIS Frédéric	Chimie organique
FRERET Thomas	Physiologie, Pharmacologie
GARON David	Botanique, Mycologie, Biotechnologies
GIARD Jean-Christophe	Bactériologie, Virologie
MALZERT-FREON Aurélie	Pharmacie galénique
ROCHAIS Christophe	Chimie organique
SCHUMANN-BARD Pascale	Physiologie, Pharmacologie
SICHEL François	Toxicologie
SOPKOVA Jana	Biophysique, Drug design
VOISIN-CHIRET Anne-Sophie	Chimie médicinale

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

ANDRE Véronique – HDR	Biochimie, Toxicologie
BOUET Valentine – HDR	Physiologie, Pharmacologie
CAILLY Thomas – HDR	Chimie bio-inorganique, Chimie organique
DENOYELLE Christophe – HDR	Biologie cellulaire et moléculaire, Biochimie, Cancérologie
DHALLUIN Anne	Bactériologie, Virologie, Immunologie
ELDIN de PECOULAS Philippe – HDR	Parasitologie, Mycologie médicale
SAINT-LORANT Guillaume (Praticien hospitalier)	Pharmacie clinique

GROO Anne-Claire	Pharmacie galénique
KIEFFER Charline	Chimie médicinale
KRIEGER Sophie (Praticien hospitalier) – HDR	Biologie clinique
LAPORTE-WOJCIK Catherine	Chimie bio-inorganique
LEBAILLY Pierre – HDR	Santé publique
LECHEVREL Mathilde – HDR	Toxicologie
LEGER Marianne	Physiologie, Pharmacologie
LEPAILLEUR Alban – HDR	Modélisation moléculaire
N'DIAYE Monique	Parasitologie, Mycologie médicale, Biochimie clinique
PAIZANIS Eleni	Physiologie, Pharmacologie
POTTIER Ivannah	Chimie et toxicologie analytiques
PREVOST Virginie – HDR	Chimie analytique, Nutrition, Education thérapeutique du patient
QUINTIN Jérôme	Pharmacognosie
RIOULT Jean-Philippe	Botanique, Mycologie, Biotechnologies
SINCE Marc	Chimie analytique
VILLEDIEU Marie – HDR	Biologie et thérapies innovantes des cancers

PROFESSEUR AGREGE (PRAG)

PRICOT Sophie	Anglais
----------------------------	---------

PERSONNEL ASSOCIE A TEMPS PARTIEL (PAST)

SEDILLO Patrick	Pharmacie officinale
SEGONZAC Virginie	Pharmacie officinale

Enseignants titulaires du Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de cette thèse, en particulier mon directeur de thèse M. Jean-Philippe RIOULT Docteur en Pharmacie, Maître de conférence des universités de l'UFR Santé de Caen (Calvados). Qui, en plus de m'avoir aidé à mener à bien ce travail m'a permis tout au long de mes études de comprendre et d'appréhender le métier de pharmacien et ses multiples facettes. Je remercie aussi M. David GARON, Docteur en Pharmacie, Professeur des universités de l'UFR Santé de Caen et qui a bien voulu être le président du jury et m'a guidé dans la construction de la trame de cette thèse. Je remercie aussi les deux autres membres du jury qui ont accepté rapidement d'en faire partie, M. Jérôme QUINTIN, Docteur en Pharmacie, Maître de conférence des universités, de l'UFR Santé de Caen et Mme Élodie TESSIER-BAUTES, docteure en Pharmacie et titulaire de la Pharmacie du Forum à Argentan (Orne). Je tiens aussi à remercier Christophe BOUDRY, Maître de conférence des universités qui m'a apporté un grand soutien lors de la conception de cette thèse et qui, sans lui, n'aurait pas la même forme.

Je remercie enfin toutes les personnes qui m'ont soutenues tout au long de mes études et bien plus encore.

Ma mère, ma sœur et mes grands-parents qui ont rendus tout cela possible ainsi que toute ma famille.

Mes amis d'enfance et mes amis rencontrés à la fac.

Ma petite amie qui me supporte au quotidien.

Sommaire

1.	Introduction	1
2.	Tisanes : généralités et définitions	2
2.1.	Mode opératoire : infusion, décoction, macération	2
2.2.	Législation et réglementation pharmaceutiques sur les tisanes	2
2.2.1.	La vente de plantes médicinales et le pharmacien	2
2.2.2.	La vente de tisanes en pharmacie	4
2.2.2.1.	Définitions : Préparations magistrales ou officinales, dont celles à bases de plantes médicinales	4
2.2.2.2.	Mélange pour tisanes pour préparations officinales	5
2.3.	Plantes sauvages pour tisanes	8
2.3.1.	Plantes pour tisanes en France selon la Pharmacopée française	8
2.3.1.1.	Texte : <i>Tisanes</i> (1).....	8
2.3.1.2.	Texte : <i>Mélange pour tisanes pour préparations officinales</i> (11).....	8
2.3.1.3.	Discordances entre les deux listes	8
2.3.1.4.	Taxonomie : le binôme latin.....	9
2.3.2.	Plantes sauvages pour tisanes de Normandie occidentale	10
2.3.3.	Ramassage de plantes sauvages	14
2.3.3.1.	Législation du ramassage des plantes sauvages.....	14
2.3.3.2.	Plantes sauvages protégées ou peu abondantes de Normandie Occidentale.....	15
3.	Risques liés à ces plantes	16
3.1.	Toxicité et innocuité	16
3.2.	Risques liés à la récolte des plantes sauvages	17
3.2.1.	Confusions	17
3.2.2.	Époque de récolte	22
3.2.3.	Pollution	23
3.2.4.	Contaminations biologiques.....	24
3.3.	Risques liés au séchage et au stockage	25
3.3.1.	Le séchage.....	25
3.3.2.	Le stockage.....	26
3.4.	Risques liés à la préparation de tisanes	26
3.4.1.	Mauvaise utilisation de toute ou partie de drogue végétale	26
3.4.2.	Mauvais mode opératoire.....	27
3.5.	Risques pharmacologiques : interactions, dosages, contre-indications, effets indésirables et allergies	27

3.5.1.	Interactions médicamenteuses	27
3.5.2.	Posologies.....	30
3.5.3.	Contre-indications	31
3.5.4.	Effets indésirables.....	33
3.5.5.	Allergies	34
3.6.	Fiches récapitulatives plante par plante	35
3.6.1.	ABSINTHE.....	35
3.6.2.	ACHILLEE MILLEFEUILLE	36
3.6.3.	AIGREMOINE	37
3.6.4.	ALCHEMILLE	38
3.6.5.	ANGELIQUE.....	39
3.6.6.	ARMOISE	41
3.6.7.	ASPERULE ODORANTE	42
3.6.8.	AUBEPINE.....	43
3.6.9.	BALLOTE NOIRE.....	44
3.6.10.	BARDANE	46
3.6.11.	BISTORTE.....	47
3.6.12.	BLEUET.....	48
3.6.13.	BOUILLON BLANC.....	49
3.6.14.	BOULEAU	51
3.6.15.	BOURRACHE.....	52
3.6.16.	BOURSE A PASTEUR.....	53
3.6.17.	BRUYERE CENDREE.....	54
3.6.18.	BUGRANE.....	55
3.6.19.	CALAMENT	56
3.6.20.	CALLUNE VULGAIRE	57
3.6.21.	CAMOMILLE (GRANDE).....	58
3.6.22.	CAMOMILLE ROMAINE	59
3.6.23.	CASSISSIER	60
3.6.24.	CENTAUREE (PETITE).....	60
3.6.25.	CHARDON-MARIE.....	62
3.6.26.	CHIENDENT.....	62
3.6.27.	COQUELICOT.....	63
3.6.28.	ÉGLANTIER.....	64

3.6.29.	ERYSIUM.....	66
3.6.30.	FENOUIL DOUX.....	66
3.6.31.	FRAISIER.....	67
3.6.32.	FRENE.....	68
3.6.33.	FUMETERRE.....	69
3.6.34.	GENET A BALAIS.....	70
3.6.35.	GENEVRIER.....	71
3.6.36.	GERANIUM HERBE A ROBERT.....	72
3.6.37.	GRIOTTIER.....	73
3.6.38.	GUIMAUVE.....	74
3.6.39.	HOUBLON.....	75
3.6.40.	HYSOPE.....	76
3.6.41.	LAMIER BLANC.....	77
3.6.42.	LIERRE TERRESTRE.....	77
3.6.43.	LIN.....	78
3.6.44.	MARRUBE BLANC.....	79
3.6.45.	MATRICAIRE.....	80
3.6.46.	MAUVE.....	81
3.6.47.	MELISSE.....	82
3.6.48.	MENTHE POIVREE.....	82
3.6.49.	MENTHE VERTE.....	82
3.6.50.	MENYANTHE.....	83
3.6.51.	MYRTILLE.....	83
3.6.52.	NOISETIER.....	84
3.6.53.	NOYER.....	86
3.6.54.	ORIGAN.....	87
3.6.55.	ORTIE.....	88
3.6.56.	PENSEE SAUVAGE.....	89
3.6.57.	PETIT HOUX.....	90
3.6.58.	PILOSELLE.....	91
3.6.59.	PIN SYLVESTRE.....	92
3.6.60.	PISSENLIT.....	93
3.6.61.	PRELE.....	94
3.6.62.	PRIMEVERE.....	96

3.6.63.	REINE DES PRES.....	97
3.6.64.	RONCE.....	98
3.6.65.	ROSIER.....	99
3.6.66.	SALICAIRE.....	100
3.6.67.	SAULES.....	101
3.6.68.	SERPOLET.....	102
3.6.69.	SOLIDAGE.....	104
3.6.70.	SOLIDAGE VERGE D'OR.....	104
3.6.71.	SUREAU.....	105
3.6.72.	TILLEUL.....	106
3.6.73.	TORMENTILLE.....	108
3.6.74.	VALERIANE.....	108
3.6.75.	VERVEINE OFFICINALE.....	110
3.6.76.	VIOLETTE.....	111
4.	Proposition d'étapes à suivre pour réduire le risque.....	112
4.1.	Méthodes de récolte.....	112
4.1.1.	Où ?.....	112
4.1.2.	Quelles plantes ?.....	112
4.1.3.	Comment ramasser les plantes ?.....	112
4.2.	Méthodes de séchage.....	113
4.3.	Méthodes de stockage.....	114
4.4.	Méthodes de préparation des tisanes.....	114
4.5.	Proposition d'une liste de plantes sauvages traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes répondant aux critères d'innocuité et de ramassage.....	115
5.	Conclusion.....	122
6.	Bibliographie.....	124
7.	Annexes.....	132

Liste des abréviations

ANSM	Agence Nationale de la sécurité du médicament et des produits de Santé
AFSSA	Agence française de sécurité sanitaire des aliments
ANSES	Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
DREAL	Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement
HEDRINE	<i>Herb drug interaction database</i>
EMA	<i>European medicine agency</i>
INR	<i>International normalized ratio</i>

Liste des figures

Figure 1 : <i>Artemisia vulgaris</i> L. par Q. Lebastard [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	18
Figure 2 : <i>Artemisia absinthium</i> L. par C. Felloni [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	18
Figure 3 : <i>Conium maculatum</i> L. M. Menand [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	19
Figure 4 : <i>Oenanthe crocata</i> L. par E. Stratmains [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	19
Figure 5 : <i>Fumaria officinalis</i> L. via Wikimedia.....	19
Figure 6 : <i>Corydalis solida</i> (L.) Clairv. par P. Duboc [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	20
Figure 7 : <i>Cytisus scoparius</i> L. Link. par M. Menand [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	20
Figure 8 : <i>Spartium junceum</i> L. par M. Menand [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	20
Figure 9 : Fruit de <i>Vaccinium myrtillus</i> L. par L. Roubaudi [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	21
Figure 10 : Fruit d' <i>Atropa belladonna</i> L. par H. GOËAU [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	21
Figure 11 : <i>Sambucus nigra</i> L. par M. Pourchet [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	21
Figure 12 : <i>Sambucus ebulus</i> L. par G. Botti [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica	21
Figure 13 : Répartition géographique en fonction du lieu de résidence des patients au moment du diagnostic d'échinococcose.....	25
Figure 14 : Publications issues de PubMed concernant la requête <i>herb-drug interactions</i> en fonction des années de publication (selon Petitet F. (32)).....	28
Figure 15 : Claies pour le séchage de plantes, d'Aline Keryhuel.....	114

Liste des tableaux

Tableau 1 : Liste des sous-parties et leur indication thérapeutique associée.....	6
Tableau 2 : Liste des sous-parties qui contiennent des plantes qui peuvent être mélangées entres elles	7
Tableau 3 : extrait n°1 de Tisane, Pharmacopée française	9
Tableau 4 : extrait n°2 de Tisane, Pharmacopée française	10
Tableau 5 : Liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement	10
Tableau 6 : Liste de plantes traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes.	11
Tableau 7 : Époque de récolte des plantes	23
Tableau 8 : Plantes et actions sur les cytochromes.....	29
Tableau 9 : Liste de plantes sauvages traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes répondant aux critères d'innocuité et de ramassage.....	116

1. Introduction

La phytothérapie se fait une place de plus en plus importante dans les traitements pris par la population générale. Les médecines dites « médecines naturelles » ou « médecines douces » ainsi que l'automédication par les plantes sont de plus en plus présentes. L'état des connaissances sur les risques liés à l'utilisation de plantes seules, en associations ou en parallèle de traitements allopathiques standardisés reste peu actualisé. De plus, avec la défiance grandissante vis à vis du système de santé actuel et des médicaments des grands groupes pharmaceutiques, de nombreuses personnes perdent la confiance qu'ils ont envers des thérapeutes diplômés d'état et les recherches scientifiques. Cela amène vers une automédication en suivant des conseils plus ou moins vérifiés. La mise à disposition de nombreux extraits de plantes en libre accès, de plantes sèches, d'huiles essentielles, favorise cela sans qu'il n'y ait d'avis médical ou pharmaceutique. Une autre mode, du « fait maison », incite à préparer soi-même ses « remèdes de grands-mères ». Remèdes, qui peuvent être encore plus dangereux car ils exposent les personnes à des substances naturelles qu'elles auront elles-mêmes identifiées, ramassées et préparées sans qu'il y ait eu de contrôle de risques à chacune de ces étapes.

En partant de ces constats, le sujet se divise en plusieurs parties. Le mode de préparation, la tisane, est le mode de préparation qui est le plus simple, le plus accessible et par conséquent potentiellement celui qui peut être utilisé par le plus grand nombre de personnes. Dans cette même idée d'une possible utilisation par le plus grand nombre, la zone géographique étudiée et les plantes qui y sont présentes sont celles les plus courantes dans notre région et donc les plus facilement accessibles. Le pharmacien d'officine est le professionnel de santé le plus à même d'intervenir auprès des personnes voulant utiliser des « méthodes naturelles » et du « fait maison ». Il me semblait donc pertinent d'étudier les plantes qui se développent facilement en Normandie occidentale et qui sont utilisées traditionnellement pour leurs propriétés thérapeutiques. Cette étude s'intéressera particulièrement aux risques liés à leurs utilisations, aux interactions médicamenteuses et à leur toxicité mais aussi aux risques liés au ramassage, aux lieux de récolte, aux différentes pollutions ou contaminations. Il y a peu de documentation prenant en compte tous ces risques en même temps, ce qui m'a incité à faire ce travail pour avoir dans un seul et même document toutes les informations essentielles pour améliorer la sécurité de l'utilisation de ces plantes. Le choix a été fait de les trier par ordre alphabétique des noms français pour suivre la nomenclature utilisée dans la Pharmacopée française.

2. Tisanes : généralités et définitions

2.1. Mode opératoire : infusion, décoction, macération

Les tisanes sont l'ensemble des préparations aqueuses buvables, obtenues à partir d'une ou plusieurs drogues végétales. Le mot tisane vient du grec *ptisane*, une décoction à base d'orge.

Trois modes opératoires sont possibles pour obtenir ces tisanes :

- Macération : laisser en contact la drogue végétale avec de l'eau à 25° C pendant environ 30 minutes.
- Infusion : porter de l'eau à ébullition. Une fois que l'eau bout, la mettre en contact avec la drogue végétale pendant environ 10-15 minutes.
- Décoction : mettre en contact la drogue végétale et l'eau bouillante, et garder à température pour que l'eau continue de bouillir, pendant 15 à 30 minutes.

La décoction est utilisée pour les drogues végétales coriaces, épaisses, notamment les racines, rhizomes, écorces ou encore des feuilles dures. Au contraire, l'infusion se fera avec des drogues végétales plus fines ou fragiles (feuilles, fleurs...).

A noter que les recommandations de la version actuelle de la Pharmacopée française (2010) à propos des modes opératoires sont plus imprécises que dans la version précédente (2007). En effet, il était possible de trouver dans cette dernière, détaillé, pour chaque plante : la drogue végétale à utiliser, le mode opératoire, la quantité de drogue végétale, la quantité d'eau, et la durée exacte de mise en contact de l'eau avec la drogue végétale. Dans la version actuelle ne se retrouve que la drogue végétale, le mode opératoire ainsi que des recommandations globales concernant les doses et quantités à prendre : « la dose quotidienne est de 250 à 500 mL pour une quantité mise en œuvre de 5 à 10 g/L » pour toutes les plantes (1).

2.2. Législation et réglementation pharmaceutiques sur les tisanes

2.2.1. La vente de plantes médicinales et le pharmacien

L'arrêté du 2 octobre 2006 (2) dispose que les pharmacies peuvent vendre : « Les plantes médicinales, aromatiques et leurs dérivés, en l'état ou sous forme de préparations, à l'exception des cigarettes ou autres produits à fumer ». Le monopole du pharmacien permet la vente, dans les officines, de toutes plantes médicinales qui

sont inscrites à la Pharmacopée. Elles sont divisées en deux listes : A et B. La liste A regroupe « les plantes médicinales utilisées traditionnellement ». La Liste B « les plantes médicinales utilisées traditionnellement en l'état ou sous forme de préparation dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu ». Ces listes ont été mises à jour en 2012. La première comporte 365 plantes médicinales, la seconde 123 (3).

Certaines plantes inscrites à la Pharmacopée sont en dehors du monopole et sont donc en vente libre : « Sont réservées aux pharmaciens, sauf les dérogations prévues aux articles du présent code [...] La vente des plantes médicinales inscrites à la pharmacopée sous réserve des dérogations établies par décret » Article L. 4211-1(4)

La première liste excluant du monopole pharmaceutique certaines plantes médicinales a été établie par décret en 1979, et contenait 34 plantes (Décret n°79-480 du 15 juin 1979 - art. 1(5)). Le nombre de plantes de cette liste est en constante augmentation, et la version en vigueur, datant de 2008, compte 148 plantes Article D. 4211-11 : liste des plantes ou parties de plantes médicinales, sous la forme précisée dans la liste, pouvant être vendues par des personnes autres que des pharmaciens (6)). Même si certaines plantes médicinales peuvent être vendues librement dans le commerce, il ne doit en aucun cas y avoir d'allégations ou de mentions qui laissent penser qu'elles pourraient être utilisées pour une quelconque indication thérapeutique. D'autres professionnels pouvaient vendre des plantes inscrites à la Pharmacopée au même titre que les pharmaciens : les herboristes diplômés d'État avant 1941. (Diplôme supprimé par le régime de Vichy cette même année). Cependant, la dernière herboriste diplômée, Mme Marie Roubieu, est décédée en 2018. Le pharmacien étant le professionnel compétant dans ces domaines, le diplôme d'herboriste qui avait à nouveau fait parlé de lui il y a trois ans dans le cadre d'une mission parlementaire sur la réglementation des plantes médicinales n'a plus vraiment sa place en tant que tel.

De plus, les plantes qui ne sont pas inscrites à la Pharmacopée ne relèvent pas non plus du monopole du pharmacien, et peuvent donc être vendues, hormis certaines plantes aux propriétés stupéfiantes, dans différents commerces. C'est le cas pour des plantes venant d'autres pays, dont les connaissances n'ont pas encore permis une étude de l'ANSM, et leur inscription à la Pharmacopée. Dans les DROM (Départements et Régions d'outre-mer) des plantes endémiques sont aussi utilisées,

mais non inscrites. Cependant, des études sont en cours, et après une évaluation de l'ANSM, quinze plantes ont déjà pu être ajoutées à la Pharmacopée française, en 2014.

Concernant la qualité : lorsque des plantes médicinales sont vendues en pharmacie, elles subissent des tests et contrôles qualité, car elles sont destinées à la santé humaine. Les plantes vendues en dehors de ce circuit ne subissent pas ces mêmes tests, car elles sont destinées à l'alimentation et ne doivent donc pas répondre aux mêmes normes. En effet, les produits vendus en dehors des officines dépendent de la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (7)) alors que les médicaments, vendus en pharmacie, vont dépendre de l'Agence Nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

2.2.2. La vente de tisanes en pharmacie

Comme indiqué précédemment, les plantes médicinales, dont les plantes utilisées pour les tisanes, peuvent être vendues en pharmacie, en vrac ou en sachets. Nous allons nous intéresser maintenant plus particulièrement aux mélanges pour tisanes.

2.2.2.1. Définitions : Préparations magistrales ou officinales, dont celles à bases de plantes médicinales

Les définitions légales respectivement de préparation magistrale et préparation officinale sont :

- « **Préparation magistrale**, tout médicament préparé selon une prescription médicale destinée à un malade déterminé en raison de l'absence de spécialité pharmaceutique disponible disposant d'une autorisation de mise sur le marché, de l'une des autorisations mentionnées aux articles L. 5121-9-1 et L. 5121-12, d'une autorisation d'importation parallèle ou d'une autorisation d'importation délivrée à un établissement pharmaceutique dans le cadre d'une rupture de stock d'un médicament, soit extemporanément en pharmacie, soit dans les conditions prévues à l'article L. 5125-1 ou à l'article L. 5126-6 » Article L. 5121-1 (8).

- « **Préparation officinale**, tout médicament préparé en pharmacie, inscrit à la pharmacopée ou au formulaire national et destiné à être dispensé directement aux patients approvisionnés par cette pharmacie [...] » Article L. 5121-1(8).

Pour la préparation magistrale, il faut donc une prescription médicale, à destination d'un patient donné, et une fabrication extemporanée. Dans le cadre de la préparation officinale, il suffit d'avoir une inscription à la Pharmacopée ou au Formulaire National pour pouvoir fabriquer dans l'officine la préparation souhaitée (9,10).

2.2.2.2. Mélange pour tisanes pour préparations officinales

Depuis 2013, une monographie, *Mélange pour tisanes pour préparations officinales* (11) inscrite au Formulaire National, permet aux pharmaciens de préparer des mélanges pour tisanes.

Ainsi, les mélanges de plantes pour tisanes peuvent être préparés en officine, en suivant le Formulaire National et doivent respecter certaines règles :

- Être présentés en vrac.
- Les drogues végétales doivent être conformes aux critères d'acceptation de la Pharmacopée et satisfaire les monographies :
 - Plantes pour Tisane(1).
 - Plantes médicinales (de la Pharmacopée française).
 - De chaque drogue végétale utilisée.
- Contenir maximum 10 drogues végétales.
 - ≤ 5 drogues végétales « substances actives », représentant chacune au moins 10 % (m/m) du mélange total.
 - ≤ 3 drogues végétales pour améliorer la saveur, représentant au total maximum 15 % (m/m) du mélange.
 - ≤ 2 drogues végétales pour améliorer l'aspect, représentant au total maximum 10 % (m/m) du mélange.
- Les drogues végétales « substances actives » doivent avoir des propriétés médicinales identiques ou complémentaires avec le même mode de préparation (macération, infusion, décoction).
- Le degré de fragmentation de chaque drogue doit être similaire.
- Les lots préparés, compris entre 100 g et 3 kg, peuvent être subdivisés pour la vente.

- Les plantes doivent subir une identification macroscopique et/ou microscopique.
- Les plantes doivent aussi subir des essais « aux méthodes appropriées ».
- Les drogues végétales doivent être conservées dans un endroit sec, aveugle, et au maximum pour une durée de conservation qui est celle de la drogue qui a la durée de conservation la plus courte.

Les drogues végétales qui font partie de la catégorie des « drogues végétales avec des substances actives » sont classées en 24 sous-parties (cf. Tableau 1). Il convient de préciser qu'une drogue végétale peut être présente dans plusieurs sous-parties. Les mélanges de drogues végétales possibles sont alors précisés (cf. Tableau 2) : les plantes d'une même sous-partie peuvent être associées entres-elles, et certaines drogues de deux sous-parties différentes aussi, si cela est indiqué dans la liste. A chaque sous-partie correspond une indication thérapeutique.

Tableau 1 : Liste des sous-parties et leur indication thérapeutique associée

Sous-partie	Indication thérapeutique
1	Troubles de l'érythisme cardiaque de l'adulte (cœur sain)
2	Traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée, tels que les ecchymoses, pétéchies
3	Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire
4	États séborrhéiques de la peau
5	Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que : ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, flatulences
6	Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs
7	Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive
8	Traitement symptomatique des diarrhées légères
9	Syndrome prémenstruel et règles douloureuses
10	Cholérétique et/ou cholagogue
11	Traitement symptomatique des troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique
12	États fébriles et grippaux
13	Stimulant de l'appétit
14	Asthénies fonctionnelles
15	Adjuvant des régimes amaigrissant
16	Traitement facilitant la prise de poids

17	Antalgiques (céphalées, douleurs dentaires)
18	Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil
19	Traitement symptomatique de la toux
20	Affections bronchiques aiguës bénignes
21	Traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures
22	Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau
23	Adjuvant des cures de diurèse dans les troubles urinaires bénins
24	Traitement symptomatique de la constipation

Tableau 2 : Liste des sous-parties qui contiennent des plantes qui peuvent être mélangées entre elles

Associations possibles :
1+18
5+10
6+8
7+15
10+11
13+16
17+21
22+23
2+3
5+11
7+10
7+23
13+14
15+22
19+20

Il existe aussi deux autres catégories de drogues végétales :

- Celles pouvant être utilisées pour l'amélioration de la saveur.
- Celles pouvant être utilisées pour l'amélioration de l'aspect.

Nous allons maintenant nous attarder sur les plantes qui font partie de la Pharmacopée française, utilisées communément sous forme de tisanes.

2.3. Plantes sauvages pour tisanes

2.3.1. Plantes pour tisanes en France selon la Pharmacopée française

Les plantes possiblement utilisables en tisanes sont très nombreuses, et faire une liste exhaustive de ces plantes n'est pas possible. Nous allons donc nous attarder sur les plantes que nous trouvons dans la Pharmacopée française, et en particulier celles qui sont citées pour leur usage sous forme de tisanes, qui sont les plus étudiées.

Dans la Pharmacopée française, deux textes concernent spécifiquement les plantes pour tisanes :

- *Tisanes* (1).
- *Mélange pour tisanes pour préparations officinales* (11).

2.3.1.1. Texte : *Tisanes* (1)

Dans ce premier texte on retrouve la liste de plantes les plus communément utilisées pour faire des tisanes avec des plantes dites médicinales. Cette liste n'est pas exhaustive, mais essaie de répertorier les « tisanes les plus courantes ». Elle regroupe 152 drogues végétales. Le texte est présenté en Annexe 2.

2.3.1.2. Texte : *Mélange pour tisanes pour préparations officinales* (11)

Dans le second texte on retrouve les mélanges décrits plus haut. Contrairement à la première liste, celle-ci est restrictive, car elle se limite aux seules plantes et mélanges de plantes autorisées à la préparation officinale. Elle regroupe ainsi 134 plantes. Là encore, seuls les noms français sont mentionnés (cf. Annexe 3).

2.3.1.3. Discordances entre les deux listes

Les deux listes ne référencent pas exactement les mêmes plantes, ni les mêmes drogues végétales. Ainsi, on peut retrouver dans la première liste la chicorée, la marjolaine, l'oranger doux, le souci, la sauge officinale mais pas dans la seconde liste. Au contraire on va pouvoir trouver des plantes qui sont utilisables pour les préparations officinales mais qui ne font pas partie de la liste des tisanes les plus courantes, avec les carraghénanes (algues), le fenouil amer, le muscadier aromatique, la sauge

trilobée et la verveine officinale. Sont aussi citées comme plantes médicinales, des algues : varech (algues rejetées à la côte dont des *Fucus* sp.) et carragheen (*Chondrus* sp.)

2.3.1.4. Taxonomie : le binôme latin

Que ce soit pour le premier ou le second texte, une difficulté, que nous pouvons voir sur l'exemple ci-dessous, est qu'il n'y a que le nom français et non le nom binominal latin (qui lui prend en compte le genre, l'espèce, la variété ou encore le cultivar), ce qui peut porter à confusion (Tableau 3)(12). Un exemple de danger que peut provoquer une taxonomie non précise est donné par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), ancienne Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) dans un de ses rapports (12) : des personnes voulant consommer des infusions de « badiane » se sont intoxiquées en consommant de la badiane du Japon (*Illicium anisatum* L.) à la place de badiane de Chine (*Illicium verum* Hook.)

Tableau 3 : extrait n°1 de Tisane, Pharmacopée française

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Absinthe (feuille, sommité fleurie)	in
Achillée millefeuille (partie aérienne fleurie)	in
Aigremoine (sommité fleurie)	in
Alchémille (partie aérienne)	in
Aneth (fruit)	in
Angélique (fruit)	in
Angélique (partie souterraine)	in
Anis (fruit)	in

Pour pouvoir trouver le nom binominal de la plante, il faut regarder dans la liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement (13). Cependant pour un même nom français, on peut retrouver plusieurs espèces. C'est un problème qui pourrait être résolu assez facilement au niveau de l'ANSM et qui permettrait d'éviter des confusions liées à une nomenclature incomplète et imprécise.

Voici un exemple avec l'aubépine, nom français qui correspond à 5 espèces différentes (Tableau 4 et Tableau 5) :

Tableau 4 : extrait n°2 de Tisane, Pharmacopée française

Aubépine (fruit)	dé ou in
Aubépine (sommité fleurie, fleur)	in

Tableau 5 : Liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement

NOMS FRANÇAIS	NOMS SCIENTIFIQUES ET SYNONYMES	FAMILLE	PARTIES UTILISEES DE LA PLANTE	PARTIES TOXIQUES DE LA PLANTE
Aubépine Epine blanche	<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC., <i>C. monogyna</i> Jacq. (Lindm.) (= <i>C. oxyacanthoides</i> Thuill.)	Rosaceae	fruit ^a	
Aubépine Epine 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 ^a , sommité fleurie ^a	

Un autre cas de figure, est celui du varech, cité dans « Tisane » et « Mélange pour tisanes pour préparations officinales » mais qui n'est ni dans la liste A ni dans la liste B des plantes médicinales utilisées traditionnellement. Le varech pouvant faire référence à différentes algues brunes, rouges ou vertes mais principalement à des algues brunes du genre *Fucus*.

Nous pouvons donc voir avec ces différents exemples que les plantes reconnues par la Pharmacopée française sont répertoriées d'une façon qui n'est pas toujours optimale. Il a donc fallu prendre toutes ces plantes et les compiler, trouver leurs noms binominaux, vernaculaires, leur famille, la partie de plante utilisée et leurs catégories (indications thérapeutiques) (cf. Annexe 1) .

Nous allons maintenant nous focaliser sur les plantes sauvages pour tisanes que l'on trouve en Normandie occidentale.

2.3.2. Plantes sauvages pour tisanes de Normandie occidentale

Il convient tout d'abord de préciser que la Normandie occidentale correspond à la zone géographique qui délimitait l'ancienne Basse-Normandie. Les deux sources essentielles pour pouvoir lister ces plantes sont la Flore Vasculaire de Basse-

Normandie de Michel Provost (14), et l'INPN (Inventaire National du Patrimoine Naturel)(15). Pour plus de sécurité, les plantes pour tisanes étudiées ici vont se limiter à celles que l'on retrouve dans la Pharmacopée, dans *Tisane* (1) ou *Mélange pour tisanes pour préparation officinale* et la liste A des plantes médicinales (14).

La première étape était de faire la liste en Annexe 1, une fois celle-ci réalisée, et donc que toutes les plantes étaient bien identifiées, il a fallu déterminer si elles étaient présentes en Normandie occidentale, ce qui est fait dans le Tableau 6.

Tableau 6 : Liste de plantes traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes.

Nom français	Nom latin	Présente en Normandie occidentale
Absinthe	<i>Artemisia absinthium</i> L.	Oui
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i> L.	Oui
Aigremoine	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Oui
Alchémille	<i>Alchemilla xanthochlora</i> Rothm. = <i>A. vulgaris</i> L.	Rare
Angélique	<i>Angelica archangelica</i> L.	Très rare à absent
Armoise	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	Oui
Aspérule odorante	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	Oui (partie Est)
Aubépine	<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC./ <i>C. monogyna</i> Jacq. (Lindm.)	Oui
Aunée	<i>Inula helenium</i> L.	Oui (Ouest et Est pas Centre), peu commune
Ballote noire	<i>Ballota nigra</i> L.	Oui
Bardane (grande)	<i>Arctium lappa</i> L.	Oui
Bistorte	<i>Bistorta officinalis</i> Delarbre	Oui
Bleuet	<i>Cyanus segetum</i> Hill.	Oui, peu présente dans la Manche
Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Oui
Bouleau	<i>Betula pubescens</i> Ehrh. et <i>B. pendula</i> Roth.	Oui
Bourrache	<i>Borago officinalis</i> L.	Oui

Bourse à Pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	Oui
Bruyère cendrée	<i>Erica cinerea</i> L.	Oui
Bugrane	<i>Ononis spinosa</i> L.	Oui
Callune vulgaire	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hill.	Oui
Camomille (Grande)	<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	Oui
Camomille romaine	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Oui
Carraghénanes	<i>Chondrus crispus</i> F.	Oui (à confirmer)
Cassissier	<i>Ribes nigrum</i> L.	Oui, subsponnée
Centauree (petite)	<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	Oui
Chardon-Marie	<i>Silybum marianum</i> L. Gaerth.	Oui (lito. Manche et Cotentin)
Chiendent	<i>Elytrigia repens</i> (L.) Desv. Ex Nevski (= <i>Elymus repens</i>)	Oui
Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Oui
Églantier	<i>Rosa canina</i> L.	Oui
Érysimum	<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop.	Oui
Fenouil doux	<i>Foeniculum vulgare var dulce</i> (Mill.) Batt.&Trab	Cultivé
Fraisier	<i>Fragaria vesca</i> L.	Oui
Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Oui
Fumeterre	<i>Fumaria officinalis</i> L.	Oui
Genêt à balai	<i>Cytisus scoparius</i> L. Link.	Oui
Genévrier	<i>Juniperus communis</i> L.	Oui, principalement à l'Est de la région
Géranium herbe à Robert	<i>Geranium robertianum</i> L.	Oui
Griottier	<i>Prunus cerasus</i> L.	Oui
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i> L.	Oui
Houblon	<i>Humulus lupulus</i> L.	Oui
Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Oui (à confirmer, répertoriée avant 1930)
Lamier blanc	<i>Lamium album</i> L.	Oui

Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	Oui
Lin	<i>Linum usitatissimum</i> L.	Cultivée
Marrube blanc	<i>Marrubium vulgare</i> L.	Oui (Ouest, lit. Manche)
Matricaire	<i>Matricaria recutita</i> L. Rauschert	Oui
Mauve	<i>Malva sylvestris</i> L.	Oui
Mélisse	<i>Melissa officinalis</i> L.	Oui, subspontanée
Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i> L.	Variété cultivée
Menthe verte	<i>Mentha spicata</i> L.	Variété cultivée
Ményanthe	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	Oui
Myrtille	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Oui
Noisetier	<i>Corylus avellana</i> L.	Oui
Noyer	<i>Juglans regia</i> L.	Oui
Origan	<i>Origanum vulgare</i> L.	Oui, peu présente dans la Manche
Ortie	<i>Urtica</i> spp	Oui
Pensée sauvage	<i>Viola arvensis</i> Murray	Oui
Petit houx	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	Oui
Piloselle	<i>Pilosella officinarum</i> Vaill.	Oui
Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i> L.	Oui
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i> F.H.Wigg	Oui
Prêle	<i>Equisetum arvense</i> L.	Oui
Primevère	<i>Primula veris</i> L. et <i>P. elatior</i>	Oui
Psyllium	<i>Plantago afra</i> et <i>P. arenaria</i> (=indica)	Cultivé
Reine des près	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	Oui
Ronce	<i>Rubus</i> sp.	Oui
Rosier	<i>Rosa</i> sp.	Différentes espèces
Salicaire	<i>Lythrum salicaria</i> L.	Oui
Saule	<i>Salix</i> sp.	Oui
Serpolet	<i>Thymus serpyllum</i> L.	Oui
Solidage	<i>Solidago gigantea</i> Ait.	Oui
Solidage verge d'or	<i>Solidago virgaurea</i> L.	Oui
Sureau	<i>Sambucus nigra</i> L.	Oui
Tilleul	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Oui

Tormentille	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rausch.	Oui
Valériane	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Oui
Verveine officinale	<i>Verbena officinalis</i> L.	Oui
Violette	<i>Viola odorata</i> L.	Oui

Cette liste qui regroupe 79 plantes n'est donc pas une liste exhaustive de toutes les plantes sauvages pouvant être utilisées pour la préparation de tisanes, mais regroupe les plantes qui répondent à la définition des plantes utilisées traditionnellement, inscrite à la Pharmacopée. En annexe, la liste des plantes pour tisanes faisant partie de cette liste et qui ne font pas partie de monopole du pharmacien (cf. Annexe 4).

2.3.3. Ramassage de plantes sauvages

2.3.3.1. Législation du ramassage des plantes sauvages

D'une façon générale, toutes plantes qui poussent sur un terrain sont la propriété du détenteur du dit terrain (art. 547 du Code civil (16)). Pour les parcelles qui appartiennent au domaine public, telles que les forêts domaniales, les plantes qui y poussent sont la propriété de l'État. Dans ce cas, il n'y a pas de droit au ramassage de plantes sauvages, mais une tolérance. Cela, ne s'applique pas pour les parcs nationaux ou les réserves naturelles où le ramassage est interdit. De plus, sur arrêté préfectoral des interdictions temporaires et/ou concernant certaines plantes, peuvent être mises en place.

En ce qui concerne les plantes protégées, il faut se référer à l'arrêté du 20 janvier 1982 (17) fixant la liste des espèces végétales protégées sur l'ensemble du territoire. Cet arrêté interdit « en tout temps et sur tout le territoire métropolitain, la destruction, la coupe, la mutilation, l'arrachage, la cueillette ou l'enlèvement, le colportage, l'utilisation, la mise en vente, la vente ou l'achat de tout ou partie des spécimens sauvages ». Cette liste est enrichie au niveau régional par l'arrêté du 27 avril 1995 relatif à la liste des espèces végétales protégées en région Basse-Normandie complétant la liste nationale (18).

2.3.3.2. Plantes sauvages protégées ou peu abondantes de Normandie Occidentale

Si nous prenons la liste de plantes pour tisanes que l'on retrouve à la fois dans la Pharmacopée et à l'état sauvage en Normandie occidentale :

- Nous ne retrouvons pas de plante protégée sur l'ensemble du territoire national.
- Nous retrouvons une espèce protégée au niveau régional, l'alchémille (*Alchemilla xanthochlora* Rothm.). Il sera donc strictement interdit de la ramasser sur le territoire normand occidental.
- Nous retrouvons aussi en Normandie occidentale des espèces de plantes protégées, pouvant être confondues avec des plantes utilisées en tisane. *Viola arvensis* Murray avec *Viola lactea* Sm. (protégée) et *Potentilla erecta* (L.) Räush. avec *Potentilla anglica* Laichard. (protégée).

Sans être protégées, certaines plantes sont peu représentées en Normandie occidentale. Il sera donc préférable de ne pas les prélever dans leur milieu naturel, ou alors en petite quantité sur des stations qui comptent de nombreux spécimens. On peut citer :

- L'absinthe (*Artemisia absinthium* L., uniquement sur le littoral de la Manche).
- L'angélique (*Angelica archangelica* L.).
- L'aspérule odorante (*Galium odoratum* (L.) Scop., peu présente à l'Ouest mais que l'on retrouve dans les milieux forestiers de l'Orne).
- L'aunée (*Inula helenium* L.).
- Le bleuet (*Cyanus segetum* Hill. peu présent dans le département de la Manche. Plante un temps en déclin mais dont les effectifs semblent stabilisés (14)).
- Le chardon-Marie (*Silybum marianum* L. Gaerth., uniquement sur le littoral de la Manche et du Cotentin).
- Le marrube (*Marrubium vulgare* L.), en danger d'extinction (liste rouge de l'Union internationale pour la conservation de la nature).
- Le psyllium (*Plantago afra* et *P. arenaria* (=indica), rare à l'état sauvage).

3. Risques liés à ces plantes

Nous allons ici nous intéresser aux différents risques qui peuvent être liés à l'utilisation de ces plantes. Nous allons exposer les différents types de risques et citer des exemples pour illustrer. Puis nous nous attarderons plante par plante aux risques spécifiques qu'il peut y avoir en les utilisant.

3.1. Toxicité et innocuité

La toxicité d'une plante va dépendre de plusieurs facteurs : le temps de l'exposition (aigüe/chronique), la voie d'exposition, la dose, les variations interindividuelles (hypersensibilité). Les plantes les plus toxiques de la Pharmacopée française sont retrouvées dans la liste B des plantes à usage traditionnel. Ainsi, dans la liste des plantes sauvages pour tisanes de Normandie occidentale, nous n'allons pas retrouver de plantes toxiques à petites doses car elles font exclusivement partie de la liste A. Le potentiel toxique intrinsèque de ces dernières va s'exprimer uniquement pour certaines plantes, lors d'une exposition chronique, en quantité importante ou encore à cause d'une sensibilité interindividuelle. L'étude de la toxicité des tisanes de plantes sauvages n'est pas un domaine développé. Contrairement à l'étude de la toxicité de principes actifs définis, les plantes renferment un ensemble de molécules actives ou non, qui individuellement ne représentent pas forcément de toxicité, mais qui ensemble peuvent voir leurs effets modifiés. Cette composition chimique des plantes, appelé *totum*, est de surcroît très variable d'une variété à l'autre, ou même d'un milieu à un autre. Par exemple on peut citer le ginseng (*Panax ginseng* C.A. Mey.) qui, s'il provient du Japon, de Chine ou d'Amérique du Nord n'a pas la même teneur en ginsénosides, teneur qui peut varier d'un facteur dix. Ce qui amplifie la complexité de la discipline (19). Pour limiter les risques, les seules plantes médicinales autorisées relèvent de la tradition. « La durée d'usage médical traditionnel prévue au 4° de l'article L. 5121-14-1(20) est de trente ans, dont au moins quinze ans dans un État membre de la Communauté européenne ou dans un autre État partie à l'Espace économique européen, attesté par des éléments bibliographiques ou des rapports d'experts » (Article R. 5121-107-3 du Code de santé publique(21)). Et même si ces usages traditionnels ne sont pas en soi des preuves de l'efficacité de ces plantes, ils sont un élément rassurant, au moins pour l'innocuité de ces dernières, dans des conditions

d'utilisations anciennes. Toutefois on peut avoir des doutes sur l'innocuité totale de certaines plantes.

Nous pouvons illustrer ceci avec quelques exemples :

- Absinthe (*Artemisia absinthium* L.) : cette plante contient de la thuyone et certains de ses dérivés qui sont responsables de l'absinthisme, pathologie neurologique.
- Armoise (*Artemisia vulgaris* L.) et angélique (*Angelica archangelica*) : augmentent les risques abortifs chez la femme enceinte.
- Aspérule odorante (*Galium odoratum* L.) : présence de coumarine si la plante est mal séchée qui peut provoquer des hémorragies.
- Bourrache (*Borago officinalis* L.) : hépatotoxique et cancérigène, notamment à cause de la présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques (22,23).
- Coquelicot (*Papaver rhoeas* L.) : des cas d'intoxications chez l'enfant ont été rapportés notamment à cause de la présence de papavérine (23).
- Fumeterre (*Fumaria officinalis* L.) : possible cas d'hépatotoxicité si associé à de la vigne rouge. (24,25).
- Genévrier (*Juniperus communis* L.) : cette plante possède une toxicité rénale démontrée (22).
- Sureau (*Sambucus nigra* L.) : présence d'hétérosides cyanogéniques et de cristaux d'oxalates de calcium, deux composants potentiellement toxiques.

Ces exemples sont complétés plus loin, dans les fiches de chaque plante.

3.2. Risques liés à la récolte des plantes sauvages

3.2.1. Confusions

Le risque de confusions n'est pas à négliger. Tous les ans des cas d'intoxications à cause de confusions lors de ramassage de plantes sauvages provoquent des victimes, comme le rappelle l'ANSES, avec un total de 1872 cas de confusions de plantes ayant entraînés une intoxication entre 2012 et 2018 (26). Pour les différentes plantes sauvages pour tisanes de Normandie occidentale sur lesquelles nous nous attardons, le risque est à prendre en compte. Nous pouvons citer quelques exemples de confusions potentiellement dangereuses en Normandie :

- L'armoise (*Artemisia vulgaris* L., Figure 1) et l'absinthe (*Artemisia absinthium* L., Figure 2) : utiliser de l'absinthe en la prenant pour de l'armoise peut être potentiellement dangereux notamment à cause de la présence de de thuyone dans l'absinthe.



Figure 1 : *Artemisia vulgaris* L. par Q. Lebastard [CC B=Y-SA 2.0 FR], via Tela Botanica



Figure 2 : *Artemisia absinthium* L. par C. Felloni [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica

- Les différentes Apiacées entres elles, notamment avec des espèces toxiques comme la grande ciguë (*Conium maculatum* L., Figure 3), la petite ciguë (*Aethusa cynapium* L.) ou encore les *Oenanthe* sp. (Figure 4)



Figure 3 : *Conium maculatum* L. M. Menand [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica



Figure 4 : *Oenanthe crocata* L. par E. Stratmains [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica

- La fumeterre (*Fumaria officinalis* L., Figure 5) et la corydale à bulbe plein (*Corydalis solida* (L.) Clairv., Figure 6), plante rare mais toxique contenant des alcaloïdes (24).



Figure 5 : *Fumaria officinalis* L. via Wikimedia



Figure 6 : *Corydalis solida* (L.) Clairv. par P. Duboc [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica

- Le genêt à balais (*Cytisus scoparius* L. Link., Figure 7) avec d'autres genêts comme le genêt d'Espagne (*Spartium junceum* L., Figure 8) qui est toxique.



Figure 7 : *Cytisus scoparius* L. Link. par M. Menand [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica



Figure 8 : *Spartium junceum* L. par M. Menand [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica

- Les myrtilles (*Vaccinium myrtillus* L., Figure 9) et les baies de la belladone (*Atropa belladonna* L., Figure 10) qui à haute dose s'avèrent mortels.



Figure 9 : Fruit de *Vaccinium myrtillus* L. par L. Roubaudi [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica



Figure 10 : Fruit d'*Atropa belladonna* L. par H. GOËAU [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica

- Le sureau noir (*Sambucus nigra* L., Figure 11) et le sureau yèble (*Sambucus ebulus* L., Figure 12) qui pourrait provoquer des problèmes digestifs.



Figure 11 : *Sambucus nigra* L. par M. Pourchet [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica



Figure 12 : *Sambucus ebulus* L. par G. Botti [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica

Parfois les confusions sont moins dommageables, car elles se font entre des espèces ou des variétés voisines qui n'ont pas de toxicité mais dont la composition chimique peut varier. Il est parfois difficile de mettre un nom d'espèce ou de variété avec la seule observation macroscopique. Cela est même parfois impossible. C'est notamment le cas avec le bouillon blanc (*Verbascum thapsus* L.) qui est très proche d'autres molènes, du genre *Verbascum*.

Ce qui peut aussi compliquer la détermination est la présence de variétés horticoles qui peuvent s'échapper des jardins. Par exemple avec certaines Papaveracées qui peuvent induire des confusions avec le coquelicot (*Papaver rhoeas* L.). C'est aussi le cas pour des espèces du genre *Rosa*. Ou encore des primevères, qui pour certaines variétés horticoles présentent une concentration en alkylbenzoquinones plus élevée que *Primula veris* L. ou *Primula elatior* (L.) Hill., ce qui aurait tendance à augmenter le risque d'allergies (23).

Certaines confusions qui ne sont pas dangereuses pour l'utilisateur peuvent avoir néanmoins un impact négatif sur l'environnement et la biodiversité. Cela est d'autant plus vrai si l'on ramasse dans leurs milieux naturels des plantes protégées ou rares. C'est le cas pour la bruyère cendrée (*Erica cinerea* L.) et la callune (*Calluna vulgaris* L.) qui peuvent être confondues entre elles et aussi avec *Erica ciliaris* Loefl. qui est protégée en Normandie occidentale (18). Ou comme citée précédemment, la pensée sauvage (*Viola arvensis* Murray.) qui peut être confondue avec la pensée blanchâtre (*Viola lactea* Sm.) qui est également protégée.

Les confusions sont donc une des sources principales de risques dans la consommation de plantes sauvages. Il ne faudra en aucun cas utiliser une plante sans avoir la certitude de l'espèce ramassée et parfois même en allant jusqu'à la détermination d'une variété.

3.2.2. Époque de récolte

La récolte ou le ramassage des plantes pour tisanes doit se faire à des périodes définies pour ne pas impacter la composition chimique de la drogue végétale. Suivant la saison et l'état de développement de la plante les mécanismes métaboliques mis en jeu sont différents.

De manière générale on peut tenir compte des indications suivantes qui figurent dans le Tableau 7 (27) :

Tableau 7 : Époque de récolte des plantes

Drogue végétale	Moment de récolte
Racines et organes souterrains	Automne, hiver (= repos végétatif)
Feuilles	Juste avant la floraison
Écorces	Printemps (quand la sève monte)
Parties aériennes	Principalement au moment de la floraison
Fleurs	Au moment de la floraison
Fruits	A maturité

Ces périodes sont assez intuitives. Nous allons récolter une partie de la plante quand cette dernière est en plein développement, lorsque le métabolisme primaire mais surtout secondaire est à son apogée. Ces données seront reprises dans les fiches concernant chaque plantes (3.6 Fiches récapitulatives plante par plante page 35).

3.2.3. Pollution

Quand on veut utiliser des plantes prélevées dans leurs milieux naturels, un des autres risques est la pollution. On entend par pollution une dégradation de l'environnement par des substances ou déchets nocifs. Un élément à observer avant de ramasser des plantes sauvages est de vérifier s'il n'y a pas de déchets visibles. On évitera aussi les bords de chemins et routes qui peuvent être particulièrement impactés par la présence de résidus de combustions et de carburants issus des véhicules les empruntant. Il conviendra également d'être vigilant sur le fait que le lieu de prélèvement ne soit pas une ancienne zone industrielle, décharge, ou mine qui peuvent être polluées notamment par les métaux lourds.

La pollution peut aussi venir de produits issus de l'agriculture comme les produits phytosanitaires, qui peuvent avoir tendance à s'accumuler dans les eaux de surface. L'origine d'une pollution peut également provenir des amendements utilisés dans le milieu agricole (chaux, lisiers, fumiers...), ce qui peut « générer des impacts non négligeables » de pollution d'après la Direction Régionale de l'Environnement, de

l'Aménagement et du Logement (DREAL)(28). Cette pollution sera d'autant plus problématique avec les « hyperaccumulateurs ».

Les hyperaccumulateurs ou plantes hyperaccumulatrices ont pour capacité d'accumuler en grande quantité dans leur tissus différents types de polluants. On peut citer quelques exemples (29) :

- Les Brassicacées pourront accumuler du cadmium, du césium, du nickel, du strontium ou encore du zinc.
- Certaines plantes du genre *Salix* sp. pourront accumuler de l'argent, du chrome, du mercure, du zinc, du cadmium du plomb, ou bien encore de l'uranium.
- Certain *Pinus* sp. pourront accumuler des hydrocarbures et solvants organiques.

3.2.4. Contaminations biologiques

Il peut y avoir plusieurs types de contaminations biologiques : contamination bactérienne, contamination des micromycètes, ou encore par la présence de parasites animaux. Hormis la détection par microscopie, chromatographie et le prélèvement d'échantillons pour mettre dans des milieux de cultures adaptés, il n'est pas facile de mettre en évidence ces possibles contaminations.

En ce qui concerne les mycotoxines nous pouvons citer les aflatoxines et les ochratoxines. Des taux maximums autorisés sont en vigueur et régulièrement mis à jour, cependant les méthodes de dosages, principalement par chromatographies sont difficiles à mettre en place sans matériel adapté qui nécessite un certain investissement. Mais le risque ne doit pas être sous-estimé.

Enfin, pour ce qui est des contaminations biologiques, on peut aussi citer les contaminations par présence de parasites sur les plantes. Un des risques les plus importants dans le milieu naturel est sans doute une contamination par l'échinocoque (*Echinococcus multilocularis*). Il provoque l'échinococcose qui est une maladie rare mais qui peut être grave. Le principal réservoir parasitaire est le renard. Même si cette maladie reste rare, le nombre de cas en France a tendance à augmenter. Et les zones endémiques de l'échinocoque, essentiellement dans le Nord-Est de la France, ont tendance à s'étendre, et notamment en Normandie (Figure 13).

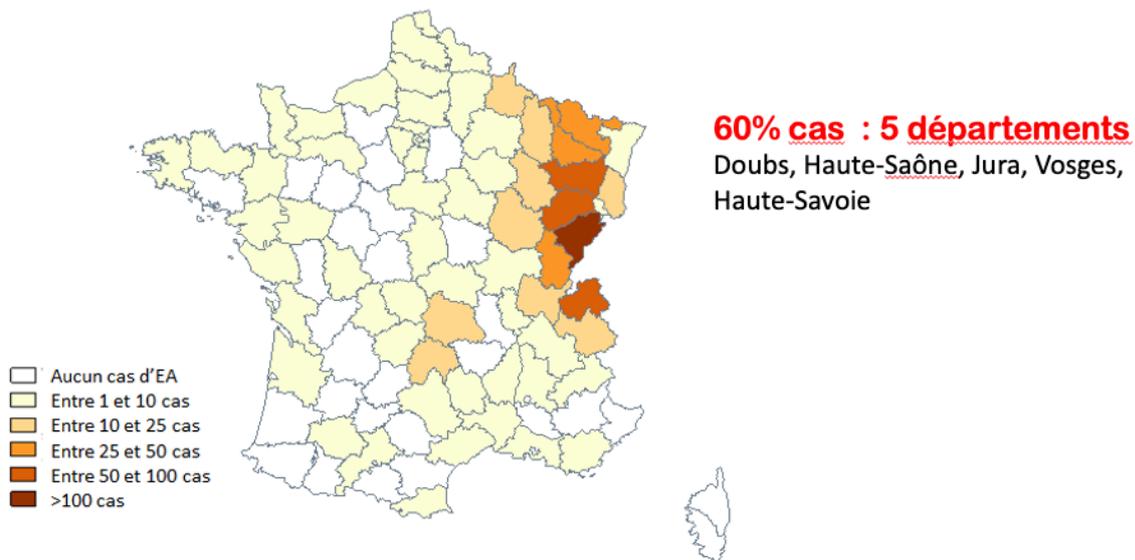


Figure 13 : Répartition géographique en fonction du lieu de résidence des patients au moment du diagnostic d'échinococcose

Un autre parasite qui peut aussi se retrouver sur les plantes prélevées est la douve du foie (*Fasciola hepatica*) qui a pour réservoir les animaux ruminants, donc principalement les animaux d'élevage. Il conviendra donc d'être particulièrement vigilant dans les endroits humides avec du bétail proche qui peut venir y déposer ses excréments. Dans ces endroits humides on pourra également retrouver la *Leptospira interrogans*, bactérie responsable de la leptospirose, notamment disséminée par les rongeurs. Cette maladie peu répandue a tendance à être en expansion avec la multiplication des populations de rats et de ragondins (30).

3.3. Risques liés au séchage et au stockage

3.3.1. Le séchage

Le séchage permet d'éliminer l'eau présente dans les plantes. Ainsi elles vont pouvoir perdre de 60 à 90% de leur teneur en eau, pour obtenir un taux d'humidité final compris généralement entre 8 et 12%.

Les risques liés au séchage sont principalement de deux natures. Le premier risque est que les plantes une fois ramassées, vont voir leurs processus métaboliques continuer et ce, tant que de l'eau sera disponible en assez grande quantité. Cela va provoquer la dégradation des composants chimiques d'intérêts de la drogue végétale. La déshydratation va permettre d'arrêter l'altération de la composition de la plante.

Le second risque est le développement de micro-organismes sur la plante. Là encore selon les conditions d'humidité et de chaleur relative il va pouvoir y avoir un développement soit de bactéries, soit de moisissures. Le séchage diminue d'un facteur 100 la présence de bactéries initialement présentes sur les plantes (31). Un bon séchage va donc diminuer le risque de développement des bactéries et de micromycètes cités plus haut, et donc diminuer le risque d'une possible contamination biologique.

Cependant il ne faudra pas non plus faire sécher les plantes à des températures trop élevées pour également éviter une dégradation des principes actifs de la plante. Il faudra éviter de dépasser une température de 45° C. La lumière directe du soleil doit aussi être évitée, les ultra-violets pouvant eux aussi diminuer la qualité et la quantité des principes actifs présents dans la plante (31).

3.3.2. Le stockage

Le séchage permet de stabiliser les plantes dans un état donné sur une durée plus ou moins importante. Le stockage va donc devoir se faire dans des conditions qui permettent de garder cet état le plus longtemps possible. Les risques sont qu'il y ait trop d'humidité et de lumière, ce qui pourraient engendrer une altération de la drogue végétale. Il faudra être aussi vigilant sur l'étiquetage. En effet, les plantes une fois sèches et entreposées peuvent parfois beaucoup se ressembler et des confusions peuvent facilement avoir lieu.

Un autre risque serait la présence de « ravageurs ». Il convient de distinguer parmi ceux-ci les gros ravageurs, tels que certains mammifères (souris, rats, mulots, loirs) qui peuvent être vecteurs de maladies, et les plus petits ravageurs comme les arthropodes.

3.4. Risques liés à la préparation de tisanes

3.4.1. Mauvaise utilisation de toute ou partie de drogue végétale

Certaines plantes vont avoir différentes actions suivant la partie de plante utilisée. Par exemple nous pouvons citer le tilleul (*Tilia platyphyllos* Scop.). L'aubier de tilleul présente des propriétés facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive et est cholagogue et cholérétique. Alors que les fleurs seront utilisées dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en

cas de troubles mineurs du sommeil. On peut aussi citer l'églantier (*Rosa canina* L.). Ses pseudo-foits sont réputés traitants l'asthénie fonctionnelle et facilitant la prise de poids. Ces feuilles sont laxatives. De plus les akènes présents dans les pseudo-foits sont recouverts de poils durs urticants qu'il faudra de préférence filtrer pour éviter de les ingérer.

3.4.2. Mauvais mode opératoire

Les modes opératoires pour la préparation de tisanes sont l'infusion, la décoction et la macération. Le risque ici reste limité. En effet, utiliser l'un de ces modes de préparation pour un autre ne peut pas engendrer une toxicité en lui-même. Cela va plutôt engendrer une altération de la composition chimique de la tisane en provoquant la dénaturation, l'évaporation, ou encore l'extraction trop importante de certaines molécules. Cela va modifier l'efficacité et aussi les propriétés organoleptiques de la tisane. Ainsi une décoction ou une infusion non recouverte va voir ses concentrations en huiles essentielles diminuer par évaporation, et donc provoquer une perte d'activité, et par la même occasion une diminution du goût en diminuant la concentration des molécules aromatiques volatiles.

Au contraire, dans certains cas les tanins vont pouvoir être extraits en plus grande quantité. Cela va provoquer une augmentation de leurs effets (notamment digestifs) et aussi provoquer une augmentation de l'amertume due à l'effet astringent de ces tanins. Ce qui peut rendre désagréable le goût de la tisane, voire provoquer des effets indésirables, notamment digestifs. Il faudra donc être vigilant et utiliser les bons modes opératoires et ne pas faire de mélanges de plantes dont les modes opératoires différent pour la préparation de tisanes.

3.5. Risques pharmacologiques : interactions, dosages, contre-indications, effets indésirables et allergies

3.5.1. Interactions médicamenteuses

Les interactions médicamenteuses sont responsables de nombreux accidents iatrogènes. Il n'est pas toujours facile de mettre en évidence une interaction plante-médicament, mais certaines associations peuvent être dangereuses. La complexité de l'étude de ces interactions est notamment due à la composition chimique des plantes

et la quantification de l'exposition à ces plantes. Ces interactions sont de deux types : pharmacodynamiques et pharmacocinétiques.

Les interactions pharmacodynamiques sont le résultat de mécanismes d'actions proches, avec des molécules qui vont alors soit être agonistes, antagonistes ou avoir une action synergique. Les interactions pharmacocinétiques vont jouer sur les paramètres d'absorption, distribution, métabolisme et élimination. Il peut arriver alors de se retrouver avec des surdosages ou des sous-dosages, particulièrement inquiétants avec les médicaments à marges thérapeutiques étroites (anti-vitamines K, digoxines, lithium, antiépileptiques).

Certaines de ces interactions ont déjà été mises en évidence mais il y a encore trop peu de données. Point positif, le sujet est source de plus en plus de recherches et de plus en plus de données sont connues (32) (Figure 14).

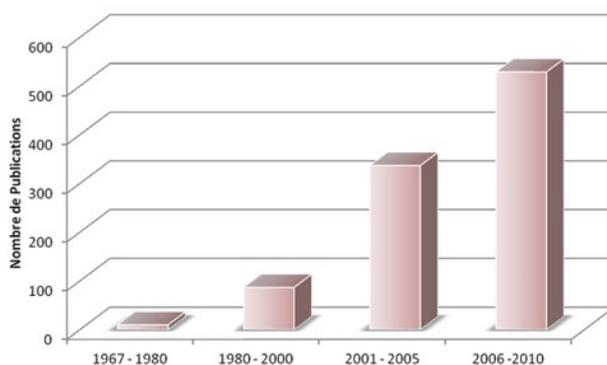


Figure 14 : Publications issues de PubMed concernant la requête *herb-drug interactions* en fonction des années de publication (selon Petitet F. (32))

Une des bases de données qui est régulièrement mise à jour et qui traite de nombreux médicaments est la base HEDRINE (Herb Drug Interaction Database) de l'université de Grenoble (33). Elle permet de vérifier l'état des connaissances plante par plante et les risques liés à l'utilisation concomitante de médicaments allopathiques. Elle permet aussi de faire le point sur les interactions avec les différentes enzymes du corps qui interviennent dans la pharmacocinétique et pharmacodynamie des médicaments (cytochromes, glycoprotéines Pgp...). Nous avons essayé de faire un état des lieux des connaissances des différentes interactions possibles. Notamment en cherchant quelles enzymes rentrent en jeu dans le devenir de la plante dans le corps. Le détail se trouve dans les fiches plante par plante. Dans le Tableau 8 voici les plantes et les cytochromes induits ou inhibés par celles-ci.

Tableau 8 : Plantes et actions sur les cytochromes

Plantes	Cytochromes	Conséquences
Aubépine (<i>Crataegus laevigata</i> et <i>C. monogyna</i> Jacq. (Lindm.)).	CYP 3A4	Induction
Camomille (grande)	CYP 1A2, 2C8, 2C9, 2D6, 3A4	Inhibition
Camomille romaine (<i>Chamaemelum nobile</i> L.)	CYP 2C9, 2C19, 3A4	Inhibition
Fumeterre (<i>Fumaria officinalis</i> L.)	CYP3A4	Inhibition
Houblon (<i>Humulus lupulus</i> L.)	CYP 1A2, 2C8, 2C9, 2C19	Inhibition
Matricaire (<i>Matricaria recutita</i> L.)	CYP 1A2, 2C8, 2C9, 2D6, 3A4	Inhibition
Myrtille (<i>Vaccinium myrtillus</i> L.)	2C19, 3A4	Inhibition
Pissenlit (<i>Taraxacum officinale</i> F.H.Wigg)	1A2, 2E	Inhibition
Valériane (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	3A4	Substrat des cytochromes

Le document en Annexe 5 cible les différents cytochromes et glycoprotéines Pgp mis en jeu dans le métabolisme des principaux médicaments, ce qui permet de mettre en évidence les possibles interactions avec une plante, quand cette dernière mobilise aussi ces mêmes enzymes.

Les principales interactions médicamenteuses révélées sont celles avec les anticoagulants :

- Angéliques (*Angelica archangelica* L.), aspérule odorante (*Galium odoratum* L.), orties (*Urtica dioica* L. et *Urtica urens* L.) : à cause de la présence de coumarines et dérivés.

- Bardane (*Arctium lappa* L.), reine des près (*Filipendula ulmaria* L.), saules (*Salix* sp. L.): par diminution de l'agrégation plaquettaire (34).
- Grande camomille (*Tanacetum parthenium* L.) et camomille romaine (*Chamaemelum nobile* L.), matricaire (*Matricaria recutita* L.) : par potentialisation des effets des anticoagulants plaquettaires (35).
- Plantes avec la présence de vitamine K, notamment les Brassicacées.

On retrouve aussi des interactions plus ou moins importantes avec les antidiabétiques oraux notamment avec :

- L'aigremoine (*Agrimonia eupatoria* L.) : par des effets hypoglycémiants.
- La myrtille (*Vaccinium myrtillus* L.) : par des effets hypoglycémiants retrouvés principalement avec l'utilisation des feuilles.

Citons aussi les interactions avec les médicaments hypotenseurs et diurétiques :

- Bouleau (*Betula pubescens* Ehrh et *Betula pendula* Roth.)
- Griottier (*Prunus cerasus* L.)
- Ortie (*Urtica dioica* L. et *Urtica urens* L.)
- Piloselle (*Pilosella officinarum* Vail.)
- Pissenlit (*Taraxacum officinale* F.H.Wigg)
- Prêle (*Equisetum arvense* L.)
- Saules (*Salix* sp.)
- Solidage verge d'or (*Solidago virgaurea* L.)

On sera aussi vigilant avec les potentiels effets hormono-mimétiques et les traitements d'hormonothérapies :

- Houblon (*Humulus lupulus* L.).
- Matricaire (*Matricaria recutita* L.).

Là encore, comme pour la potentielle toxicité des plantes, ces données seront plus ou moins exactes suivant la quantité de plante consommée. Ce qui nous amène aux risques liés à la posologie.

3.5.2. Posologies

La notion de posologie quand on considère des médicaments allopathiques est assez facile à concevoir, et précise. Cela n'est pas le cas quand on parle de mélange de

plantes sauvages. En effet, les risques liés à la prise de plantes sauvages sont bien présents, et plus la dose sera importante plus ces risques seront élevés. Ainsi certaines plantes non toxiques à des doses usuelles le deviennent si les doses s'avèrent trop élevées. On peut citer la valériane (*Valeriana officinalis* L.), qui est notamment composée de valépotriates (iridoïdes) qui sont toxiques à hautes doses. Les violettes (*Viola calcarata*, *Viola lutea* et *Viola odorata*) vont en grande quantité devenir émétiques. La bourrache (*Borago officinalis* L.) est composée d'alcaloïdes pyrrolizidiniques qui, comme on l'a vu, sont hépatotoxiques. Une seule tasse d'infusion de cette plante peut contenir 64µg de ces alcaloïdes, ce qui peut déjà provoquer une hépatotoxicité. Une posologie plus élevée, et sur une période plus ou moins longue d'exposition, pourrait être très dangereuse (22). Nous pouvons aussi citer la Reine des prés (*Filipendula ulmaria* L.) et les saules (*Salix* sp.). Ils contiennent de la salicine qui pourrait provoquer des nécroses rénales à force d'utilisation ainsi qu'à hautes doses (36). Un autre exemple, le tilleul (*Tilia plathyphyllos* Scop.) qui a des fleurs qui ont des propriétés calmantes et facilitant le sommeil. Au-delà de deux à trois grammes de bractées fleuries, des propriétés excitantes vont apparaître, soit l'inverse de l'effet escompté.

Donc parler de posologie lorsque l'on étudie les plantes sauvages dans le cadre d'une utilisation en tisane, n'est pas une notion évidente. D'ailleurs la Pharmacopée française s'avère être très prudente à ce sujet. Dans le texte *Tisanes* (Annexe 2), on peut lire « 250 à 500 mL d'eau pour 5 à 10 g de plante par litre et par jour », la posologie reste une notion très floue.

3.5.3. Contre-indications

Nous avons essayé de mettre en évidence les contre-indications plante par plante. D'un point de vue général, l'European Medicines Agency (EMA) (37) considère, par principe de précaution, qu'il faut éviter l'utilisation des plantes médicinales chez tous les enfants, femmes enceintes, femmes allaitantes et personnes âgées. Ce qui semble plutôt raisonnable compte tenu du peu de données disponibles à ce sujet. Les hypersensibilités interindividuelles et allergies sont des contre-indications qui seront vues plus loin.

Plusieurs plantes sont classées dans les plantes à risques abortifs, avec contre-indication absolue chez la femme enceinte. On peut citer l'angélique (*Angelica*

archangelica L.), l'armoise (*Artemisia vulgaris* L.), la ballote noire (*Ballota nigra* L.), la bardane (*Arctium lappa* L.), la bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris* L.), le genévrier (*Juniperus communis* L.), le marrube blanc (*Marrubium vulgare* L.), la Reine des près (*Filipendula ulmaria* L.), les saules (*Salix* sp.).

D'autres plantes seront contre-indiquées pour les personnes présentant des problèmes urinaires et rénaux. Déjà, par elle-même, la prise importante de liquide peut poser problème chez certaines personnes mais aussi à cause de la composition chimique de certaines plantes. Ce seront principalement les plantes qui ont des propriétés diurétiques ou altérant la fonction rénale. On peut citer : le bouleau (*Betula* sp.), le genévrier (*Juniperus communis* L.), le griottier (*Prunus cerasus* L.), la prêle (*Equisetum arvense* L.), la reine des près (*Filipendula ulmaria* L.), les saules (*Salix* sp.), le solidage verge d'or (*Solidago virgaurea* L.).

Les plantes cholagogues et cholérétiques seront contre-indiquées en cas de problèmes hépatiques. Plus généralement en cas de problèmes hépatiques et rénaux il ne faudra pas utiliser ces plantes, les différentes molécules et métabolites produits ne pouvant pas être totalement anticipés.

En cas d'ulcères gastro-duodénaux : il faut éviter les plantes avec des principes actifs amers qui vont stimuler la production de sucs gastriques (38) comme la petite centaurée (*Centaurium erythraea* Rafn.) ou encore les primevères (*Primula veris* L. et *Primula elatior*). La Reine des près (*Filipendula ulmaria* L.), ou bien les saules (*Salix* sp.) sont à éviter à cause de la présence d'acide salicylique.

Un autre risque est la présence de phytohormones dans des plantes qui seront alors contre-indiquées dans le cadre de maladies hormonales, cancers hormonodépendants ou antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants. C'est le cas du houblon (*Humulus lupulus* L.), de la matricaire (*Matricaria recutita* L.), de l'ortie (*Urtica dioica* L. et *Urtica urens* L.).

Pour conclure à propos des contre-indications, nous pouvons revenir sur l'exemple de l'armoise (*Artemisia vulgaris* L.) et des risques d'utilisation de plantes médicinales et des mésusages liés à des conseils de prises venant de sources non validées scientifiquement. Lors de mes recherches, un des premiers résultats qui ressortait concernant cette plante dans les grands moteurs de recherche internet est un

document qui conseille de l'utiliser pour ses vertus abortives. Sans aucune précaution nous avons ici des conseils de dosages, de nombre de prises pour avorter à domicile sans aucun contrôle médical (Annexe 6), et qui mettent en danger les personnes qui suivraient ces conseils.

3.5.4. Effets indésirables

Les effets indésirables des plantes médicinales utilisées pour les tisanes doivent probablement être parmi les risques pharmacologiques les moins étudiés. Très peu de données sont disponibles. Cela s'explique notamment par le fait que très peu de déclarations de pharmacovigilance sont faites et qu'il est très compliqué d'établir un lien de cause à effet quand il y en a. Cela peut aussi s'expliquer par le fait que les concentrations en principes actifs sont moins importantes et que les actions pharmacologiques ne sont pas dues à un seul principe actif mais à plusieurs (notion de *totum* cité plus haut), contrairement aux médicaments allopathiques.

Les effets indésirables les plus courants sont des troubles digestifs, le plus souvent bénins, ainsi que des nausées et vomissements. Il faut noter que des effets indésirables peuvent causer plus de désagréments, voire des accidents iatrogènes. C'est notamment le cas des effets hypoglycémiant possibles de l'aigremoine (*Agrimonia eupatoria* L.) même aux doses usuelles, ou bien encore les effets hyperkaliémiant du pissenlit (*Taraxacum officinale* F.H.Wigg). Des cas de photosensibilisations ainsi que des affections cutanées sont aussi décrites. On retrouve cela avec l'angélique (*Angelica archangelica* L.), l'armoise (*Artemisia vulgaris* L.), la camomille romaine (*Chamaemelum nobile* (L.) All.), les saules (*Salix* sp.). On retrouve aussi des cas d'altérations de la vigilance, des vertiges, de la somnolence. Ce sera ici des plantes comme l'aspérule odorante (*Galium odoratum* (L.) Scop.), l'aubépine (*Crataegus laevigata* et *C. monogyna* Jacq. (Lindm.)), le houblon (*Humulus lupulus* L.), la valériane (*Valeriana officinalis* L.) qui seront mises en cause. Plus grave encore, on pourra retrouver des atteintes rénales, notamment avec des utilisations prolongées de certaines plantes : le genévrier (*Juniperus communis* L.). On aura aussi des plantes qui vont stimuler l'utérus et potentiellement provoquer des contractions comme c'est le cas pour le marrube blanc (*Marrubium vulgare* L.), la bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.), l'armoise (*Artemisia vulgaris* L.). On pourra également voir des effets sur la pression artérielle, en particulier avec le petit houx (*Ruscus aculeatus* L.), qui peut engendrer de l'hypertension, ou au contraire l'aubépine

(*Crataegus* sp.) qui pourra provoquer des hypotensions. Enfin, des effets indésirables plus spécifiques sont relevés, comme le déficit en vitamine B1 provoqué par des thiaminases de la prêle (*Equisetum arvense* L.).

3.5.5. Allergies

Pour conclure cette partie nous pouvons aussi évoquer les cas d'allergies dus à certaines plantes. Ces phénomènes étant liés à des sensibilités interindividuelles particulières, il n'est pas facile de mettre en évidence des risques prédéfinis. Cependant il faut prendre en compte ce risque. Il peut y avoir un retentissement plus ou moins important, allant de la réaction cutanée mineure à un choc anaphylactique. Même si toutes les plantes peuvent potentiellement provoquer des réactions allergiques, certaines familles botaniques vont être plus particulièrement mises en causes. C'est le cas des Asteracées, famille botanique notamment incriminée dans ces phénomènes à cause de la présence de lactones sesquiterpéniques. On retrouve aussi des cas d'allergies potentielles à des Rosacées comme la Reine des prés (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.), ou à des Salicacées comme les saules (*Salix* sp.) à cause de la présence de dérivés salicylés. Les allergies de contact seront aussi à prendre en compte dans le cadre du ramassage des plantes. On pourra citer à nouveau les Astéracées mais aussi le tilleul (*Tilia* sp.), le houblon (*Humulus lupulus* L.), les primevères (*Primula* sp) dont les variétés horticoles sont plus allergènes que les plantes sauvages (23). D'autres allergies moins évidentes, sont les allergies aux pollens, comme celui du bouleau (*Betula* sp.). Le risque n'est en effet pas à négliger compte tenu du fait que le ramassage des feuilles sera concomitant à la période de pollinisation, et donc qu'il y aura présence de pollen sur les feuilles.

Comme on peut donc le voir, de nombreux risques sont à prendre en considération. Que ce soit une toxicité intrinsèque de la plante, de mauvaises méthodes et lieux de ramassage, un mode opératoire non adapté, des risques pharmacologiques d'interactions médicamenteuses, de dosages, de contre-indications, d'effets indésirables ou encore de phénomènes allergiques, la prise de tisane n'est pas anodine.

Nous allons maintenant revenir plante par plante, de façon plus détaillée, sur les différents éléments énumérés plus haut.

3.6. Fiches récapitulatives plante par plante

3.6.1. **ABSINTHE**

Nom latin : *Artemisia absinthium* L..

Nom français : Absinthe.

Noms vernaculaires : Aluine, Herbe-sainte, Armoise amère.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Ambroisie (*Ambrosia artemisiifolia* L.), Armoise (*Artemisia vulgaris* L.) et autres *Artemisia*.
- Les feuilles de l'absinthe sont blanchâtres alors que celles de l'armoise sont vert foncé sur la face supérieure et blanchâtres en dessous.

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles, sommités fleuries.

Principaux composés :

- Thuyone, Thuyol, proazulène, artabsine,
- Asbinthine (=lactone sesquiterpénique) amère (22,24,39).

Toxicité/innocuité :

- Du fait de la présence de thuyone et de ses dérivés, cette plante est potentiellement neurotoxique.

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux Astéracées.

Effets indésirables :

- Crampes gastriques.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Stimulant de l'appétit.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles et sommités fleuries.

Période de récolte :

- De mai à juillet.

Commentaire :

- Du fait de la présence de thuyone et de ses effets neurotoxiques qui peuvent provoquer l'abstinisme, on ne ramassera pas, ni n'utilisera pas cette plante.
- Cette plante n'étant pas très présente sur le territoire cela fait une raison de plus pour la laisser sur place.

3.6.2. ACHILLEE MILLEFEUILLE

Nom latin : *Achillea millefolium* L..

Nom français : Achillée millefeuille.

Noms vernaculaires : Mille-feuille, herbe au charpentier, Herbe à la coupure.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Possible avec d'autres achillées, qui ont des feuilles avec des segments qui sont dans le même plan et des feuilles plates, contrairement à *A. millefolium*. Cependant aucune n'est toxique (39).

Parties de la plante utilisées :

- Sommités fleuries.

Principaux composés : (38)

- Huiles essentielles : eucalyptol, germacrane, camphre, chamazulène.
- Lactones sesquiterpéniques : donnant l'amertume.
- Tanins.
- Coumarines et acides phénoliques.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Femme enceinte.
- Patient à risque épileptique.
- Hypersensibilité aux astéracées (camomille, marguerite) ou aux substances actives. Allergie de contact causée par les lactones sesquiterpéniques.
- Enfant de moins de 12 ans (40).

Interactions médicamenteuses :

- La présence de coumarines fait qu'il y a un risque de modification de la coagulation, donc on sera vigilant pour les personnes prenant des anticoagulants.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations ou flatulences.
- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries (13).

Période de récolte :

- Mai à juillet.

Commentaire :

- Du fait la présence de coumarines, il y a un risque accru d'hémorragie chez les patients ayant une coagulation modifiée. Elle est donc déconseillée chez ces personnes.
- Il conviendra également de faire attention lors de son ramassage à cause de possible allergie de contact.

3.6.3. AIGREMOINE

Nom latin : *Agrimonia eupatoria* L..

Nom français : Aigremoine.

Noms vernaculaires : Aigremoine eupatoire, tête-de-loup, Herbe de Saint-Guillaume.

Famille : Rosacées.

Confusions :

- Réséda jaune (*Reseda lutea* L.), mais qui n'est pas commune sur le territoire.
- Avec *Agrimonia procera* (41).

Parties de la plante utilisées :

- Sommités fleuries.

Principaux composés :

- Tanins (5%) (22–24).
- Flavonoïdes, glycosides du quercétol, du kaempférol, du lutéolol et de l'apigénol (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux substances actives.

Effets indésirables :

- Effet hypoglycémiant aux doses usuelles (42).

Interactions médicamenteuses :

- Possible potentialisation des médicaments hypoglycémiants (42).

Propriétés en tisanes :

- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire. A noter que la notion de manifestation « subjective » est peu précise.
- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.

Période de récolte :

- Juin à septembre.

Commentaire :

Il conviendra d'être vigilant à cause de ses possibles propriétés hypoglycémiantes.

3.6.4. ALCHEMILLE

Nom latin : *Alchemilla xanthochlora* Rothm. = *A. vulgaris* L..

Nom français : Alchémille.

Noms vernaculaires : A. jaune-vert, A. vert-jaunâtre, A. jaunâtre, A. des bois, Manteau de Notre-Dame, plante des alchimistes.

Famille : Rosacées.

Confusions :

- Avec d'autres espèces d'alchémilles, mais elles sont plus petites, les feuilles plus dentées, et parfois les feuilles sont argentées en dessous (*Alchemilla alpina*).

Parties utilisées :

- Parties aériennes fleuries (13).

Principaux composés :

- Tanins (38,39), 6 à 8 % (23).
- Flavonoïdes, acide salicylique (38).

Toxicité/innocuité :

- Aucune toxicité constatée (38).

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux substances actives.
- Femme enceinte (23).

Effets indésirables :

- Constipation à fortes doses, à cause des tanins.

Interactions médicamenteuses :

- Aucune (38).

Propriétés en tisanes :

- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire.
- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Infusion parties aériennes fleuries (1).

Période de récolte :

- Mai à juin.

Commentaire :

- Plante protégée en Normandie occidentale (18), interdiction de la ramasser.

3.6.5. ANGELIQUE

Nom latin : *Angelica archangelica* L..

Nom français : Angélique.

Noms vernaculaires : A. vraie, A. des confiseurs.

Famille : Apiacées.

Confusions :

- Berces (mais sont pubescentes), égopode des goutteux (*Ægopodium podagraria*).
- On sera aussi vigilant à ne pas la confondre avec les autres Apiacées toxiques comme la grande ciguë (*Conium maculatum* L.), la petite ciguë (*Aethusa cynapium* L.) ou les *Oenanthe* sp.. Espèces qui elles sont glabres.

Parties de la plante utilisées :

- Parties souterraines (13).

Principaux composés :

- Huiles essentielles : carbures monoterpéniques, sesquiterpéniques (24,38).
- Coumarine et furanocoumarine.

- Chromones.
- Flavonoïdes.
- Acides phénoliques.

Toxicité/innocuité

- Aucune aux doses usuelles (38).

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux substances actives.
- Femme enceinte (risque abortif), hypersensibilité.
- Ulcère gastrique et duodéal (23).
- Mises en garde : photosensibilisant par contact (furanocoumarines) et ne pas s'exposer au soleil en cas d'absorption.

Effets indésirables :

- Photosensibilisation.

Interactions médicamenteuses :

- Anticoagulants : les coumarines peuvent s'ajouter à l'effet de médicaments et plantes aux propriétés anticoagulantes.
- Médicaments et plantes photosensibilisants (millepertuis, *Hypericum perforatum*).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations ou flatulences.
- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.

Mode de préparation :

- Infusion de la partie souterraine.

Période de récolte :

- Septembre.

Commentaire :

- Il conviendra d'être vigilant lors du ramassage à cause de son possible pouvoir photosensibilisant.
- Comme cette plante est très peu commune en Normandie occidentale à l'état sauvage, il ne faut pas la ramasser.

3.6.6. ARMOISE

Nom latin : *Artemisia vulgaris* L.

Nom français : Armoise.

Noms vernaculaires : Artémise, Armoise commune, armoise citronnelle.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Absinthe (*Artemisia absinthium* L.) et autres plantes du genre *Artemisia* comme l'*Artemisia maritima* qui est une espèce rare, présente sur le littoral (43).

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles et sommités fleuries.

Principaux composés :

- Inuline (39).
- HE riche en cinéol (24).
- Composition variable : camphre, bornéol, vulgarol, carbures, flavonoïdes. Les thuyones ne sont pas toujours présentes (22,23).

Toxicité/innocuité :

- Toxique et abortive en grande quantité (24).

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux substances actives.
- Grossesse, l'armoise possède des propriétés abortives.
- Hypersensibilité aux Astéracées.

Effets indésirables :

- Dermatitis (23).

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Syndrome prémenstruel et règles douloureuses.
- Stimulant de l'appétit.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles et sommités fleuries.

Période de récolte :

- Juin à juillet.

Commentaire :

- Du fait de sa possible toxicité, il n'est pas recommandé de réaliser des infusions avec cette plante. Chez la femme enceinte elle sera complètement proscrite. De plus, sur le littoral il faudra s'assurer de ne pas la confondre avec *Artemisia maritima* qui est rare et donc à protéger.
- On retrouve un usage détourné, sans analyse scientifique, et des témoignages intrigants ainsi que des conseils hasardeux et dangereux sur certaines pages web indiquant comment préparer des infusions d'armoise pour avorter soi-même (Annexe 6) (44).

3.6.7. ASPERULE ODORANTE

Nom latin : *Galium odoratum* (L.) Scop..

Nom français : Aspérule odorante.

Noms vernaculaires : Gaillet odorant, petit muguet.

Famille : Rubiacées.

Confusions :

- Autres *Galium*, mais il n'existe pas d'autre *Galium vivant en milieu forestier*, de petite taille non ramifié en colonie et portant des feuilles verticillées (39).

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes et parties aériennes fleuries.

Principaux composés :

- Hétéroside : aspéruloside. Lors du séchage il y a alors libération de coumarines très odorantes(39).
- Tanins, anthraquinones, flavonoïdes.

Toxicité/innocuité :

- Si elle est mal séchée la plante se dégrade, il y a alors formation de dicoumarol, un antivitamine K pouvant provoquer des hémorragies (39).

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux principes actifs.

Effets indésirables :

- Céphalées, troubles digestifs en cas de prises répétées.
- Altération de la vigilance, vertiges, hémorragies (23).

Interactions médicamenteuses :

- Avec les anticoagulants.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations ou flatulences.
- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
- Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes et parties aériennes fleuries.

Période de récolte :

- Avril à juin.

Commentaire :

- Il faudra être vigilant au séchage et au stockage de la plante, car en se dégradant il y a formation de dicoumarol anticoagulantes.

3.6.8. AUBEPINE

Nom latin : *Crataegus laevigata* et *C. monogyna* Jacq. (Lindm.).

Nom français : Aubépine.

Noms vernaculaires :

- Aubépine épineuse, aubépine lisse ou aubépine à deux styles, épine blanche.
- Aubépine à un style, épine blanche.

Famille : Rosacée.

Confusions :

- D'autres espèces du même genre mais beaucoup moins communes.

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs et sommités fleuries.

Principaux composés (38):

- Azotés : choline, tyramines, phenyléthylamine, acétylcholine.
- Flavonoïdes : hétérosides.
- Saponosides triterpéniques.
- Stérols.

Toxicité/innocuité (38):

- Toxicité : aucune.

Contre-indications

- Hypersensibilités.
- Non recommandée chez la femme enceinte et enfant de moins de 12 ans d'après l'EMA, mais l'ANSES n'émet pas de précaution d'emploi pour les compléments alimentaires contenant de l'aubépine.

Effets secondaires :

- Possible altération de la vigilance, somnolence.
- Hypotension.

Interactions médicamenteuses :

- Inducteur de CYP 3A4, donc possibles interactions médicamenteuses avec les médicaments métabolisés par le CYP 3A4 (liste en Annexe 5) (45).
- Attention particulière avec la digoxine, qui présente un risque avéré d'interaction (45).
- Risque d'hypotension si elle est associée à des médicaments hypotenseurs (45).
- Risque de somnolence accru de sédation si elle est associée à des médicaments sédatifs.

Propriétés en tisanes(38) :

- Troubles de l'éréthisme cardiaque de l'adulte (cœur sain).
- Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries (1,11).

Période de récolte :

- Mai.

Commentaire :

- Interactions possibles avec des médicaments métabolisés par les cytochromes CYP 3A4.
- Surtout présente sur la partie Est de la Normandie occidentale (14).

3.6.9. BALLOTE NOIRE

Nom latin : *Ballota nigra* L..

Nom français : Ballote noire.

Noms vernaculaires : Ballote, marrube noir, marrube puant.

Famille : Lamiacées.

Confusions :

- Marrube commun (*Marrubium vulgare*, dont les feuilles sont plus claires et les fleurs blanches).
- Lamier pourpre (*Lamium purpureum* var. *purpureum* L.) : les fleurs ont la lèvre inférieure bilobée, des feuilles pourpres au sommet, et ne sont pas regroupées aussi densément en glomérules.
- Epiaires (*Stachys* sp.) : les fleurs sont en épis au sommet de la tige.
- Galéopsis (*Galeopsis* sp.) : les feuilles sont plus allongées, dentées et plus petites.
- Cataires (*Nepeta cataria*) : les fleurs sont bleu-violet, l'odeur est plus agréable (menthe), les feuilles plus dentées et cordiformes.
- Sarriette commune : l'odeur est agréable

Parties de la plante utilisées :

- Sommités fleuries.

Principaux composés (38) :

- Flavonoïdes.
- Dérivés labdaniques furaniques.
- Glycosides phénylpropanoïdes.
- Acides phénols.
- Huiles essentielles : compositions différentes suivant la variété et biotopes (38).

Toxicité/innocuité :

- Aucune (38).

Contre-indications :

- Hypersensibilité.
- Femme enceinte : possible effet emménagogue, et très peu de données fiables.
- Déconseillé chez l'enfant de moins de 12 ans, en l'absence d'étude.

Interactions médicamenteuses :

- Aucune connue (23,38).
- Potentiellement la prise de ballote noire en même temps que des agonistes dopaminergiques peut augmenter les effets de ces médicaments ainsi que les effets secondaires du fait de la présence de glycosides phénylpropanoïques qui ont une affinité pour les récepteurs dopaminergiques (46).

Propriétés en tisanes(38) :

- Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.
- Traitement symptomatique de la toux.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.

Période de récolte :

- Juin à septembre.

3.6.10. BARDANE

Nom latin : *Arctium lappa* L..

Nom français : Bardane.

Noms vernaculaires : Bardane officinale, grande bardane, cousins, capiteigneux.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Avec d'autres espèces de bardane, mais les utilisations peuvent être les mêmes sans risque avéré.
- Grand pétasite (*Petasites hybridus*), qui possède des feuilles qui peuvent, à l'état juvénile, ressembler à celle de la bardane. Cependant les feuilles sont plus rondes, et les inflorescences ne se ressemblent pas (pas de bractées crochues) et ces plantes poussent dans des biotopes beaucoup plus humides.

Parties de la plante utilisées :

- Racine.

Principaux composés (38):

- Polyosides : inuline (27 à 45%) (23,24), arctose, mucilage, gomme, sponosides.
- Dérivés polyacétyléniques.
- Acides alcools : acide citrique, malique, succinique.
- Acides phénols : dérivés hydroxycinnamiques.
- Flavonoïdes : rutosides, hyperoside.
- Tanins.
- Lignanes.
- Stérols.
- Lactones sesquiterpènes.
- Ferrodoxines.

Toxicité/innocuité :

- Non évalué.

Contre-indications :

- Hypersensibilité.
- Femme enceinte : possible effet ocytocique (47).
- Allaitement.
- Enfant de moins de 18 ans par principe de précaution.

Effets indésirables :

- Réaction allergique provoquée par la présence de lactones sesquiterpéniques (48).

Interactions médicamenteuses :

- Précautions d'emplois avec les hypo-glycémiants, anticoagulants (par diminution de l'agrégation plaquettaire) ou diurétiques (23,34).

Propriétés en tisanes :

- États séborrhéiques de la peau.
- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.

Mode de préparation :

- Décoction de racine.

Période de récolte :

- Octobre.

3.6.11. BISTORTE

Nom latin : *Bistorta officinalis* Delarbre.

Nom français : Bistorte.

Noms vernaculaires : Renouée bistorte, Couleuvrée, Serpentaire.

Famille : Polygonacées.

Confusions :

- Peu probable, et les autres spécimens du genre ne sont pas toxiques.
- Il faudra faire attention tout de même à ne pas la confondre avec des orchidées. Cependant les feuilles ont ici des nervures qui partent d'une nervure centrale alors que pour les orchidées, les nervures sont parallèles (39).

Parties de la plante utilisées :

- Partie souterraine (11,13).

Principaux composés :

- Acide ellagique, tanins, flavonoïdes (23).
- Tanins jusqu'à 20 %.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.
- Ne pas utiliser plus de trois semaines (23,49).

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Troubles digestifs dus à la présence importante de tanins.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire.
- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Décoction de la partie souterraine.

Période de récolte :

- Décembre.

Commentaire :

- La bistorte est classée comme quasi menacée en Normandie occidentale, elle est peu représentée sur ce territoire (14,15), donc il faudra éviter de la ramasser. De plus il existe de nombreuses plantes avec les mêmes indications.

3.6.12. BLEUET

Nom latin : *Cyanus segetum* Hill..

Nom français : Bleuet.

Noms vernaculaires : Audifoin, barbeau.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Un des anciens noms de cette plante est *Centaurea cyanus* L. ce qui peut porter à confusion avec le genre *Centaureum* comme *Centaureum erythraea* Rafn. la

petite centaurée qui fait partie de la famille des Gentianacées. Il faudra faire attention à ces possibles confusions que cela peut provoquer.

Parties de la plante utilisées :

- Capitule.

Principaux composés :

- Anthocyanes qui donnent la couleur bleue.

Propriétés en tisanes :

- Elle est utilisée uniquement pour ses propriétés organoleptiques. Elle va rendre l'infusion bleutée si elle n'est pas mélangée avec d'autres plantes présentant des colorants.

Mode de préparation :

- Infusion des capitules.

Période de récolte :

- Juin à août.

Commentaire :

- Le bleuet même s'il peut présenter certains intérêts d'un point de vue médicinal, ne va être utilisé qu'en petite quantité simplement pour ses propriétés de coloration de l'eau de l'infusion.

3.6.13. BOUILLON BLANC

Nom latin : *Verbascum thapsus* L..

Nom français : Bouillon blanc.

Noms vernaculaires : Molène, bonhomme (14).

Famille : Scrofulariacées

Confusions :

- Avec d'autres molènes (*Verbascum* sp.). Le nom bouillon blanc regroupe plusieurs espèces, mais seul *Verbascum thapsus* L. est inscrit à la Pharmacopée française.

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs.

Principaux composés (38):

- Mucilages.
- Iridoïdes.

- Saponosides : verbascosaponine, verbascosaponoside B, verbascoside, poliumoside.
- Glycolides : phényléthanoïdes, lignanes hétérosidiques.
- Flavoïdes : apigénine, lutéoline, rutine, kaempférol.
- Vitamine C et E.

Toxicité/innocuité :

- Les graines présentent une toxicité pour les poissons (38,50).

Contre-indications :

- Hypersensibilité.
- Femme enceinte et enfants de moins de 12 ans, par manque d'étude sur ces populations.

Effets indésirables :

- A noter que la présence de poils sur la plante peut irriter la gorge et faire tousser.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
- Traitement symptomatique de la toux.

Mode de préparation :

- Infusion des fleurs.

Période de récolte :

- Juin à août.

Commentaire :

- Il n'est pas toujours facile de faire la distinction entre deux *Verbascum* (*V. densiflorum* et *V. phlomoïdes* sont aussi inscrit à la Pharmacopée), il est donc plus prudent de ne pas la ramasser si on n'est pas habitué à identifier cette plante avec certitude. De plus les espèces voisines ne sont pas beaucoup représentées en Normandie occidentale et sont respectivement classées comme vulnérable et en danger (14,15,51).
- Bien filtrer l'infusion car les poils présents sur la plante peuvent irriter la gorge et faire tousser.

3.6.14. BOULEAU

Nom latin : *Betula pubescens* Ehrh. et *Betula pendula* Roth..

Nom français : Bouleau.

Noms vernaculaires : B. blanc, B. pubescent, B. commun, B. verruquex, B à canot, sceptre des maîtres d'écoles.

Famille : Bétulacées.

Confusions :

- Peuplier : les feuilles sont plus arrondies, les rameaux dressés, l'écorce grise (et non blanche), avec des stries verticales, les chatons sont pubescents.

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles.

Principaux composés (22,38):

- Flavonoïdes : hyperosides, rutoside, quercitrosides, galactoside, hétérosides du kaempférol, myroicétol et quercétol.
- Acides phénols : acides chlorogéniques et caféique.
- Saponoside triterpénique.
- Huiles essentielles : en petite quantité, contenant des sesquiterpènes et du salicylate de méthyle.
- Tanins.
- Acide ascorbique.
- Sels de potassium.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Hypersensibilité.
- Enfant de moins de 12 ans.
- Ne pas utiliser en cas de coliques néphrétiques, car possible potentialisation de la symptomatologie.

Effets indésirables :

- Troubles gastro-intestinaux.
- Allergies (attention particulière aux allergies croisées).

Interactions médicamenteuses :

- Potentialisation des effets des médicaments diurétiques.

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles.

Période de récolte :

- Mai à juin.

Commentaire :

- Récolte des feuilles au printemps, quand elles sont encore jeunes.

3.6.15. BOURRACHE

Nom latin : *Borago officinalis* L..

Nom français : Bourrache.

Noms vernaculaires : Bourrache officinale.

Famille : Boraginacées.

Confusions :

- Consoude (*Symphytum* sp.), Digitales (*Digitalis* sp.), *Arum* sp., qui poussent dans les mêmes milieux, et qui présentent toutes des toxicités, pouvant même être mortelles à petites doses pour les digitales.

Parties de la plante utilisées :

- Sommités fleuries et fleurs.

Principaux composés :

- Mucilages (11%).
- Alcaloïdes pyrrolizidiniques.

Toxicité/innocuité :

- Hépatotoxique et cancérigène (22,23).

Propriétés en tisanes :

- Affections bronchiques aiguës bénignes.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des fleurs et sommités fleuries.

Période de récolte :

- Mai à août.

Commentaire :

- Quatre tasses d'infusion peuvent apporter 64µg d'alcaloïdes pyrrolizidiniques, ce qui représente une dose qui peut déjà provoquer une hépatotoxicité. Pour cela il n'est pas conseillé d'utiliser la bourrache pour ses propriétés thérapeutiques par voie orale (22).

3.6.16. BOURSE A PASTEUR

Nom latin : *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik..

Nom français : Bourse à Pasteur.

Noms vernaculaires : Capselle b., Bourse-à-berger.

Famille : Brassicacées.

Confusions :

- Calépine (*Calepina irregularis* (Asso) Theil.), Capselle rougeâtre (*Capsella rubella* Reut.).
- A l'état de rosette de feuilles, il pourrait y avoir des confusions avec des plantes de la famille des Astéracées, proches des pissenlits (*Taraxacum* sp.) avec présence de latex. L'odeur et le goût pourra lever les doutes.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes fleuries.

Principaux composés :

- Bursine (traces), huiles essentielles, amine biogène (choline) et acétylcholine, tyramine, tanins et flavonoïdes (23).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Hypersensibilité.
- Grossesse à cause de possible contractions utérines.

Effets indésirables :

- Stimule les contractions utérines.

Interactions médicamenteuses :

- Antivitamine K, car il y a la présence de vitamine K dans cette plante.

Propriétés en tisanes :

- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes fleuries.

Période de récolte :

- Floraison toute l'année, mais de préférence récolte au printemps ou en été.

3.6.17. BRUYERE CENDREE

Nom latin : *Erica cinerea* L..

Nom français : Bruyère cendrée.

Noms vernaculaires : Bréjotte, Bucane.

Famille : Ericacées.

Confusions :

- Callune (*Calluna vulgaris* (L.) Hill.), confusion qui n'aura pas beaucoup d'importance car toutes deux ont les mêmes indications.
- On pourra aussi la confondre avec d'autres espèces du genre *Erica*. Il faudra être vigilant et ne pas la confondre avec la bruyère ciliée (*Erica ciliaris* Loeff. ex L.) qui est protégée en Normandie occidentale (18).

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs.

Principaux composés :

- Proanthocyanidols, flavonoïdes, tanins. Très proche de la composition de la Callune vulgaire (*Calluna vulgaris* L. Hill.).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Nausées et vomissements, du fait de l'astringence de la plante.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.
- Adjuvant des cures de diurèse dans les troubles urinaires bénins.

Mode de préparation :

- Infusion des fleurs.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- La callune vulgaire (*Calluna vulgaris* L.) aura les mêmes indications mais elle renferme en plus de l'arbutoside en petite quantité ce qui ferait de la callune vulgaire une plante plus efficace que la bruyère cendrée pour les mêmes indications (22,52).

3.6.18. BUGRANE

Nom latin : *Ononis spinosa* L..

Nom français : Bugrane.

Noms vernaculaires : Bugrane épineuse, arrête-boeuf.

Famille : Fabacées.

Confusions :

- Bugrane rampante (*Ononis repens* L.).

Parties de la plante utilisées :

- Racine.

Principaux composés :

- Triterpènes, isoflavones (22,23).

Toxicité/innocuité :

- Non connue ;

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.
- Adjuvant des cures de diurèse dans les troubles urinaires bénins.

Mode de préparation :

- Infusion de la racine.

Période de récolte :

- Mois d'hiver.

Commentaire :

- A noter que la plante est plus rare au centre du département de la Manche (53). Très peu de données existent pour pouvoir utiliser cette plante en toute sécurité.

3.6.19. CALAMENT

Nom latin : *Clinopodium nepeta* subsp. *sylvaticum* (Bromf.) Perozzi & F. Conti.

Nom français : Calament.

Noms vernaculaires : Calament à feuilles de menthe, calament des bois, sarriette à feuilles de menthe.

Famille : Lamiacées.

Confusions :

- Principalement avec d'autres Lamiacées : autres calaments, lamier pourpre (*Lamium purpureum* var. *purpureum* L.), mélisse (*Melissa officinalis* L.), *Mentha* sp..

Parties de la plante utilisées :

- Sommité fleurie.

Principaux composés :

- Néomenthol, pulégone menthone, isomenthone, monoterpènes (22).

Toxicité/innocuité :

- L'huile essentielle peut provoquer une toxicité au niveau du système nerveux central (39).

Contre-indications :

- Hypersensibilités aux composants.
- Déconseillé pendant la grossesse.

Effets indésirables :

- L'infusion peut s'avérer stimulante (39).

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, flatulences.

- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.

Commentaire :

- A noter que cette plante est plutôt mal connue et peu utilisée, son usage sera donc à prendre avec beaucoup de précautions (22).
- L'infusion peut avoir des propriétés excitantes selon les doses (39).

3.6.20. CALLUNE VULGAIRE

Nom latin : *Calluna vulgaris* (L.) Hill.

Nom français : Callune vulgaire.

Noms vernaculaires : Callune, Béruee, Brande.

Famille : Ericacées.

Confusions :

- Bruyère cendrée (*Erica cinerea* L.) et autres bruyères.
- Les callunes sont plus communes (54).

Parties de la plante utilisées :

- Sommités fleuries.

Principaux composés :

- Proanthocyanidols, flavonoïdes, tanins et arbutoside. Très proche de la composition de la bruyère cendrée (*Erica cinerea* L.).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Nausées et vomissements, du fait de l'astringence de la plante.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.
- Adjuvant des cures de diurèse dans les troubles urinaires bénins.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- La bruyère cendrée (*Erica cinerea* L.) aura les mêmes indications mais elle ne renferme pas d'arbutoside comme ici. L'efficacité de la propriété d'antiseptique urinaire ne fait cependant pas consensus (22,52).

3.6.21. CAMOMILLE (GRANDE)

Nom latin : *Tanacetum parthenium* (L.) Schultz Bip..

Nom français : Grande camomille.

Noms vernaculaires : Pyrèthre doré, pyrèthre mousse.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Avec la matricaire (*Matricaria recutita*) et la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : elle est plus grande, les lobes des feuilles sont plus grands, ainsi que d'autres astéracées, dont des variétés cultivées.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes (13).

Principaux composés(38) :

- Huiles essentielles : camphres, esters d'acides (chrysanthémique, acétique, angélique, isovalérique).
- Sesquiterpènes : germacrène D, Farnésène, bicycloegrmacrène.
- Parthénolides : germancranolides, guaianolides, eudesmanolides.
- Flavonoïdes.
- Spirokétalenoéthers.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux substances.
- Femme enceinte et personnes âgées de moins de 18 ans.
- Allergie aux Astéracées.

Effets indésirables :

- Troubles gastro intestinaux (38).

Interactions médicamenteuses :

- Antiagrégants plaquettaires et anticoagulants : interaction d'intensité faible (35).
- Inhibiteur des cytochrome P450 : CYP 1A2, CYP2C8, CYP2C9, CYP2D6, CYP3A4 (35).

Propriétés en tisanes :

- Syndrome prémenstruel et règles douloureuses.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes.

Période de récolte :

- Juin.

Commentaire :

- C'est une plante subspontanée, qui n'est pas à proprement parler une plante sauvage pérenne (14).

3.6.22. CAMOMILLE ROMAINE

Nom latin : *Chamaemelum nobile* (L.) All..

Nom français : Camomille romaine.

Noms vernaculaires : Anthémis noble, A. odorante, C. noble.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Avec la matricaire (*Matricaria recutita* L.) et la grande camomille (*Tanacetum parthenium* (L.) Schultz Bip) : elle est plus petite, les lobes des feuilles sont plus petits, ainsi que d'autres Astéracées, dont des variétés cultivées.

Parties de la plante utilisées :

- Fleur.

Principaux composés :

- Lactones sesquiterpéniques : germanacrolides (d'où l'amertume), esters d'acides et d'alcool aliphatiques (donnent l'odeur), coumarines, flavonoïdes, glucosides de l'apigénol et du lutéolol (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Hypersensibilités aux substances présentes dans la plante.
- Allergies aux astéracées.

Effets indésirables :

- Photosensibilisation par la présence de coumarines.
- Nausées et vomissement (23).

Interactions médicamenteuses :

- Anticoagulants : risque de potentialisation des effets du médicament en raison de la présence de coumarine (22,55).
- Inhibiteurs des cytochromes : CYP2C9, CYP2C19, CYP 3A4 (55).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, ou flatulences.
- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.

Mode de préparation :

- Infusion de fleurs.

Période de récolte :

- Juin à août.

Commentaire :

- Comme la grande camomille, la camomille romaine n'est pas une plante qui est très répandue à l'état sauvage. Il sera plus facile d'avoir des spécimens en culture que de la ramasser dans la nature.

3.6.23. CASSISSIER

Nom latin : *Ribes nigrum* L..

Nom français : Cassissier.

Noms vernaculaires : Groseillier noir, cassis, gadellier noir.

Famille : Grossulariacées.

Commentaire :

- Cette plante est une échappée de jardin, on ne peut pas la considérer comme plante sauvage. Néanmoins, elle reste une plante médicinale intéressante.

3.6.24. CENTAUREE (PETITE)

Nom latin : *Centaureum erythraea* Rafn.

Nom français : Centaurée (petite).

Noms vernaculaires : Petite centaurée commune.

Famille : Gentianacées.

Confusions :

- D'un point de vue de la nomenclature, ne pas confondre les centaurées du genre *Centaurea* comme un des noms du bleuet qui est de la famille des Astéracées et les centaurées du genre *Centaurium* qui sont de la famille des Gentianacées.
- Possible avec d'autres centaurées par exemple *Centaurium pulchellum* (41).

Parties de la plante utilisées :

- Sommité fleurie.

Principaux composés :

- Iridoïdes, acides phénols, flavonoïdes, triterpènes, stérols, alcaloïdes dérivés de la pyridine et de l'actinidine.
- Séco-iridoïdes qui provoquent l'amertume (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.
- Risque de passage des substances amères dans le lait maternel (38).

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux substances actives.
- Antécédent d'ulcère gastroduodéal (car cette plante amère stimule la sécrétion des suc gastriques) (38).
- Déconseillé au moins de 18 ans même si l'ANSES n'a pas signalé de précaution d'emploi sur l'utilisation de compléments alimentaires en contenant (38).
- Précaution d'emploi : éviter une utilisation sur plus de 15 jours ou alors faire une pause d'au moins deux jours par semaines (38).

Effets indésirables :

- Nausées et douleurs gastriques (23).

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Stimulant de l'appétit.
- Traitement facilitant la prise de poids.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.
- 1 à 4 g de sommités fleuries, dans 200 ml d'eau maximum quatre fois par jour (56).

Période de récolte :

- Juillet.

Commentaire :

- A noter que cette plante est très amère, et qu'une infusion de cette plante seule peut être désagréable pour certaines personnes. Il faudra l'associer avec d'autres plantes ayant une autre saveur pour modifier le goût de l'infusion.

3.6.25. CHARDON-MARIE

Nom latin : *Silybum marianum* L. Gaerth..

Nom français : Chardon-Marie.

Noms vernaculaires : Artichaut sauvage, chardon argenté.

Famille : Astéracées.

Commentaire :

- Plante peu représentée en Normandie occidentale, il conviendra d'éviter de la ramasser dans notre région. (14,15).

3.6.26. CHIENDENT.

Nom latin : *Elytrigia repens* (L.).

Nom français : Chiendent.

Noms vernaculaires : Chiendent officinal, chiendent rampant, herbe à deux bouts.

Famille : Poacées.

Confusions :

- D'autres monocotylédones surtout à l'état jeune. Mais les rhizomes restent caractéristiques.

Parties de la plante utilisées :

- Rhizome.

Principaux composés :

- Fructanes (jusqu'à 10%) mucilage, polyols, coumarate d'alcanols, sels minéraux (22).
- Manitols et inositol (2 à 3%) (23).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Hypersensibilité notamment hypersensibilité aux Poacées.
- Insuffisances cardiaque et rénale.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Vigilance avec la prise de médicaments diurétiques.

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Adjuvant des régimes amaigrissant.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Décoction de rhizome.

Période de récolte :

- Septembre à novembre.

Commentaire :

- Dans son rapport, et par mesure de précaution, l'EMA ne recommande pas l'entrée de cette plante dans la liste Communautaire (57).

3.6.27. COQUELICOT.

Nom latin : *Papaver rhoeas* L..

Nom français : Coquelicot.

Famille : Papavéracées.

Confusions :

- A l'état sauvage, peu probable, notamment grâce à la fleur qui est caractéristique mais il existe d'autres *Papaver* sauvages (*P. dubium*...).
- Peut-être confondu avec des fleurs cultivées de la famille des Papavéracées.

Parties de la plante utilisées :

- Pétales.

Principaux composés :

- Anthocyanosides, flavonoïdes (traces) (22,23).

Toxicité/innocuité :

- Cas d'intoxication chez l'enfant rapporté (23).
- Plante qui peut être considérée comme non toxique pouvant devenir toxique sous certaines conditions (58).

Contre-indications :

- Hypersensibilité aux substances actives.
- Intolérance à la papavérine (23).

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues

Propriétés en tisanes :

- Troubles de l'érythisme cardiaque de l'adulte (cœur sain).
- Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.
- Traitement symptomatique de la toux.
- Utilisée pour son aspect : colore en rouge-violet l'infusion.

Mode de préparation :

- Infusion de pétales.

Période de récolte :

- Juin à août.

Commentaire :

- Dans son *Grand manuel de la phytothérapie* (38), E. Lorrain relève que la Commission E d'Allemagne estime que la drogue n'a pas démontré ses effets et ne recommande pas son utilisation pour ses propriétés thérapeutiques mais peut tout de même être utilisée à titre d'additif. Donc il est possible de considérer que les pétales de cette plante peuvent être utilisés pour son aspect (11).
- Cependant, cette plante pouvant provoquer des intolérances (notamment à cause de la papavérine) montre qu'il y a bien la présence de principes actifs dans cette plante.

3.6.28. ÉGLANTIER

Nom latin : *Rosa canina* L..

Nom français : Églantier.

Noms vernaculaires : Églantier des chiens, rosiers des haies.

Famille : Rosacées.

Confusions :

- Autres espèces du genre *Rosa* qui ne sont pas facile à différencier.

Parties de la plante utilisées :

- Pseudo-fruit = cynorrhodon.

Principaux composés :

- Caroténoïdes, tanins, pectines, acide ascorbique, acide malique et acide citrique.

Toxicité/innocuité :

- Attention aux poils irritants contenus dans ces pseudo-fruits.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Asthénies fonctionnelles.
- Traitement facilitant la prise de poids.

Mode de préparation :

- Décoction ou infusion des cynorrhodons.

Période de récolte :

- Août à septembre.

Commentaire :

- Dans son livre *Grand manuel de la phytothérapie* (38), E. Lorrain relève que la Commission E d'Allemagne, les indications peuvent être les mêmes qu'en France. Cependant, il est précisé que la décroissance en acide ascorbique est rapide et donc qu'il n'est pas justifié d'utiliser cette drogue pour ses propriétés vitaminiques. Elle pourra être utilisée pour son goût. Toutefois ce n'est pas une des utilisations retrouvées dans la Pharmacopée française.
- Les fleurs sont laxatives(59).

3.6.29. ERYSIUM

Nom latin : *Sisymbrium officinale* (L.) Scop..

Nom français : Érysimum.

Noms vernaculaires : Herbe aux chantres, julienne jaune.

Famille : Brassicacées.

Confusions :

- Autres Brassicacées, notamment des variétés horticoles.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes fleuries.

Principaux composés :

- Isothiocyanates, glucosinolates, lactones soufrées (érysulfone, érysulfoxyde) (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Femme enceinte, enfant de moins de trois ans (60).

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Indiqué contre l'enrouement, expectorant et mucolytique.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes fleuries.

Commentaire :

- Peu de données, peu ou pas utilisée en tisane (60).

3.6.30. FENOUIL DOUX

Nom latin : *Foeniculum vulgare* var. *dulce* (Mill.) Batt.&Trab.

Nom français : Fenouil doux.

Famille : Apiacées.

Commentaire :

- Variété cultivée, non sauvage. On peut cependant trouver des *Foeniculum* sauvages, mais qui ne répondent pas exactement à ceux de la Pharmacopée.

3.6.31. FRAISIER

Nom latin : *Fragaria vesca* L..

Nom français : Fraisier.

Noms vernaculaires : Fraisier des bois, fraisier sauvage.

Famille : Rosacées.

Confusions :

- Nombreuses espèces de Fraisier, et donc de compositions chimiques (61).
- *Potentilla sterilis* (L.) Garcke, le faux fraisier ou fraisier des Indes. Potentiellement irritant, donc confusion pouvant être dangereuse.

Parties de la plante utilisées :

- Rhizome.

Principaux composés :

- Tanins procyanidoliques, triterpènes, flavonoïdes (22,23).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Hypersensibilité.

Effets indésirables :

- Non connus

Interactions médicamenteuses :

- La présence de tanins peut potentiellement diminuer l'absorption d'une complémentation en fer (23).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Décoction des rhizomes.
- 30 à 60 g par litre d'eau selon F-J Cazin (23).

Période de récolte :

- Septembre à novembre.

Commentaire :

- A noter que les feuilles sont parfois aussi utilisées mais cela ne figure pas dans les recommandations de la Pharmacopée française.

- Il ne sera pas facile d'avoir une utilisation de cette plante compte tenu de la variabilité de la composition chimique entre les espèces.

3.6.32. FRENE

Nom latin : *Fraxinus excelsior* L..

Nom français : Frêne.

Noms vernaculaires : Frêne commun, frêne élevé, grand frêne.

Famille : Oléacées.

Confusions :

- Ailante (*Alanthus* sp.) ou sumac (*Rhus* sp.).

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles (11,13).

Principaux composés (23,38) :

- Mannitol (21%).
- Mucilages (15%).
- Acides phénols (3,2%), dérivés benzoïques et cinnamiques.
- Flavonoïdes : rutosides, quercitroside.
- Hétérosides de coumarines en petites quantités.
- Sels minéraux : potassium, sels de calcium.
- Tanins.

Toxicité/innocuité :

- Pour éviter une possible toxicité par accumulation, il est recommandé de faire des cures de 5 jours sur 7, ou de 3 à 4 semaines suivies d'une pause de 8 jours (38).

Contre-indications :

- Hypersensibilité.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Adjuvant des régimes amaigrissants.

- Traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion de feuille (1).

Période de récolte :

- Mai à juin.

Commentaire :

- Une attention particulière sera portée à la chalarose du frêne, maladie causée par un champignon microscopique, *Chalara fraxinea* T. Kowalski (forme asexuée) ou *Hymenoscyphus fraxineus* (T. Kowalski) Baral, Queloz et Hosoya (forme sexuée), qui touche de plus en plus de frênes. Si l'arbre présente des signes de cette maladie, on ne récoltera pas les feuilles (62).
- L'ailante est une plante qui a tendance à être envahissante. On la retrouve notamment dans les milieux rudéraux. A Caen, elle se développe massivement au niveau du boulevard périphérique.

3.6.33. FUMETERRE

Nom latin : *Fumaria officinalis* L..

Nom français : Fumeterre.

Noms vernaculaires : Fumeterre officinale, pied-de-Céline, herbe à la veuve (14,38).

Famille : Fumariacées.

Confusions :

- Corydale à bulbe plein (*Corydalis solida* (L.) Clairv), plante toxique contenant des alcaloïdes (24).
- Autres espèces du genre.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes fleuries.

Principaux composés :

- Alcaloïdes : fumarine, protopine.
- Hétérosides flavonoïques.
- Acides organiques : acide fumarique et acide caféique.
- Sels de potassium.
- Tanins.

Toxicité/innocuité :

- Possible cas d'hépatotoxicité en association avec la vigne rouge (*Vitis vinifera* var. *tinctoria* L.) (24,25).
- Pas de toxicité formellement démontrée.

Contre-indications :

- Hypersensibilités aux substances actives.
- Obstruction des voies biliaires.
- Femme enceinte ou allaitante.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- La berbérine semble augmenter la biodisponibilité de la ciclosporine (63).
- La berbérine est un probable inhibiteur du CYP3A4 (63).

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Cholérétique et/ou cholagogue.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.

Période de récolte :

- Mai à septembre.

Commentaire :

- Il faudra être vigilant avec les médicaments et les plantes qui impliquent l'activation des cytochromes CYP3A4.

3.6.34. GENET A BALAIS

Nom latin : *Cytisus scoparius* L. Link.

Nom français : Genêt à balai.

Noms vernaculaires : Cytise à balais, genettier.

Famille : Fabacées.

Confusions :

- Autres genêts comme le genêt d'Espagne, *Spartium junceum* L. qui est toxique.

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs (1,11).

Principaux composés :

- Amines (tyramine), flavonoïdes (scoparoside), alcaloïdes (spartéine, lupanine) (22).

Toxicité/innocuité :

- Hépatotoxicité.

Contre-indications :

- Grossesse, allaitement, hypertension artérielle.

Effets indésirables :

- Diarrhées.

Interactions médicamenteuses :

- IMAO (inhibiteur de monoamine oxydase) par la présence de tyramine (22).

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion de fleurs.

Période de récolte :

- Mai à juin.

Commentaire :

- Du fait de la possible hépatotoxicité du genêt à balais, on évitera de le consommer en tisane.

3.6.35. GENEVRIER

Nom latin : *Juniperus communis* L..

Nom français : Genévrier.

Noms vernaculaires : Genièvre.

Famille : Cupressacées.

Confusions :

- Peu probables.

Parties de la plante utilisées :

- Cône mûr, cône femelle (galbule).

Principaux composés :

- Huiles essentielles, oligosaccharides, tanins condensés, flavonoïdes (23).

Toxicité/innocuité :

- La drogue végétale et l'huile essentielle sont toxiques au niveau rénal (22).

Contre-indications :

- Femme enceinte, affections rénales (23).

Effets indésirables :

- Atteintes rénales, troubles gastro-intestinaux, hématurie si utilisation prolongées (23).

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Stimulant de l'appétit.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.
- Adjuvant des cures de diurèse dans les troubles urinaires bénins.
- Saveur de résineux.

Mode de préparation :

- Décoction ou infusion des cônes.

Période de récolte :

- Octobre à novembre.

Commentaire :

- Compte tenu de la toxicité rénale on évitera de l'utiliser. Ou alors en petite quantité, notamment pour ses propriétés organoleptiques et de façon ponctuelle.

3.6.36. GERANIUM HERBE A ROBERT

Nom latin : *Geranium robertianum* L..

Nom français : Géranium herbe à Robert.

Noms vernaculaires : Herbe à Robert, herbe rouge.

Famille : Géraniacées.

Confusions :

- Autres espèces du genre et *Erodium*, ou certaines feuilles de fougères.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes fleuries.

Principaux composés :

- Tanins (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue, mais ne pas utiliser sur de longues périodes (23).

Contre-indications :

- Hypersensibilité.
- Femme enceinte et allaitante.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Peut potentialiser l'action des plantes astringentes (23).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes fleuries.

Période de récolte :

- Mai à juillet.

Commentaire :

- Odeur caractéristique, assez forte. Plante assez astringente, qui a un goût qui peut déplaire.

3.6.37. GRIOTTIER

Nom latin : *Prunus cerasus* L..

Nom français : Griottier.

Noms vernaculaires : Cerisier aigre, C. acide.

Famille : Rosacées.

Confusions :

- Pédoncule d'autres arbres fruitiers.

Parties de la plante utilisées :

- Pédoncule de fruit (« queues de cerise »).

Principaux composés :

- Flavonoïdes, sels de potassium, acides organiques, mucilages.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Pathologie rénale.

Effets indésirables :

- Irritation de la vessie et de l'urètre et diarrhées si l'utilisation est prolongée.

Interactions médicamenteuses :

- Ne pas associer à d'autres diurétiques.

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Décoction ou infusion du pédoncule de fruit.
- 30 g par litre, 500 ml par jour.

Commentaire :

- Peu de données, mais utilisation importante de la plante, ce qui permet de dire que son utilisation reste peu risquée.

3.6.38. GUIMAUVE

Nom latin : *Althaea officinalis* L..

Nom français : Guimauve.

Noms vernaculaires : Guimauve officinale, mauve blanche.

Famille : Malvacées.

Confusions :

- Plantes du genre *Malva*, comme *Malva sylvestris* L. qui peuvent pousser ensemble, avec des fleurs qui ont la même structure. La confusion reste peu risquée car elles ont les mêmes indications.

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles, fleurs et racine.

Principaux composés :

- Mucilages, phénols, flavonoïdes (23).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Ralentissement de l'absorption de certains médicaments.

Propriétés en tisanes :

- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
- Traitement symptomatique de la toux.
- Traitement symptomatique de la constipation.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles et fleurs.
- Décoction ou macération des racines.

Période de récolte :

- Feuilles et fleurs : juin.
- Racine : octobre à décembre.

3.6.39. HOUBLON

Nom latin : *Humulus lupulus* L..

Nom français : Houblon.

Noms vernaculaires : Houblon grimpant, couleuvrée.

Famille : Cannabacées.

Confusions :

- Possible avec d'autres lianes qui poussent dans les haies, comme la clématite (*Clematis* spp.) ou la bryone (*Bryonia dioica* Jacq.), qui sont toxiques.
- Les feuilles peuvent ressembler aux feuilles de vignes (*Vitis* sp) ou vignes vierges (*Parthenocissus* sp et *Ampelopsis* sp).

Parties de la plante utilisées :

- Inflorescences femelles.

Principaux composés :

- Lupulone, huiles essentielles, tanins, flavonoïdes (23).
- Phyto-œstrogènes (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Femme enceinte, allaitante (23).

- Antécédents de cancer hormonaux dépendant du fait de la présence de phyto-œstrogène(23,64).
- Enfant de moins de 12 ans selon l'EMA.

Effets indésirables :

- Allergie de contact.
- Vertiges, troubles de l'érection, ralentissement intellectuel, baisse de la vigilance (64).

Interactions médicamenteuses :

- Hormonothérapie.
- Médicaments métabolisés par les CYP2C8, 1A2, 2C19, 2C9 qui sont inhibés par le houblon.

Propriétés en tisanes :

- Stimulant de l'appétit.
- Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.

Mode de préparation :

- Infusion des inflorescences femelles.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- Du fait des nombreuses interactions possibles, il conviendra d'être prudent quant à son utilisation, en particulier chez les personnes polymédiquées ou ayant des antécédents personnels et/ou familiaux ou un cancer hormonodépendant.

3.6.40. HYSOPE

Nom latin : *Hyssopus officinalis* L..

Nom français : Hysope.

Noms vernaculaires : Herbe sacrée, hysope officinale.

Famille : Lamiacées.

Commentaire :

- Sa présence en Normandie n'est pas relevée récemment, donc si cette plante rare est observée sur le territoire il ne faudra pas la prélever (14,15).

3.6.41. LAMIER BLANC

Nom latin : *Lamium album* L..

Nom français : Lamier blanc.

Noms vernaculaires : Ortie blanche.

Famille : Lamiacées.

Confusions :

- Autres Lamiacées ou ortie (*Urtica* sp.).

Parties de la plante utilisées :

- Corolles mondées.

Principaux composés :

- Tanins, flavonoïdes, iridoïdes, mucilages.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Affections rénales.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des corolles mondées.

Période de récolte :

- Avril à juin.

3.6.42. LIERRE TERRESTRE

Nom latin : *Glechoma hederacea* L..

Nom français : Lierre terrestre.

Noms vernaculaires : Gléchome lierre terrestre.

Famille : Lamiacées.

Confusions :

- Autres lamiacées, alliaires (*Alliaria petiolata* (L.)), violettes (*Viola* sp.).

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes.

Principaux composés :

- Acides phénols, huiles essentielles, principes amers (marubine, gléchomine), flavonoïdes, acides triterpéniques (22,23).

Toxicité/innocuité :

- Peu connue, mais existence de cas d'intoxications mortelles chez l'animal, notamment chez les chevaux (22).

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique de la toux.
- Affections bronchiques aiguës bénignes.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes.

Période de récolte :

- Avril à mai.

Commentaire :

- Cette plante serait plus efficace fraîche que sous forme sèche (23). Donc pour des raisons de toxicité et de son efficacité non reconnue notamment en tisane on ne l'utilisera pas forcément sous cette forme.

3.6.43. LIN

Nom latin : *Linum usitatissimum* L..

Nom français : Lin.

Noms vernaculaires : Lin cultivé, lin usuel.

Famille : Linacées.

Commentaire :

- Plante qui peut être une échappée des cultures mais n'est pas une plante sauvage.

3.6.44. MARRUBE BLANC

Nom latin : *Marrubium vulgare* L..

Nom français : Marrube blanc.

Noms vernaculaires : Marrube commun, marrube vulgaire.

Famille : Lamiacées.

Confusions :

- Autres lamiacées, lamier blanc (*Lamium album* L.).

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes fleuries.

Principaux composés :

- Saponosides, diterpènes (lactones, marrubiine), hétérosides, flavonoïdes, tanins, huiles essentielles (22,23).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Femme enceinte : possibles contractions utérines (23).

Effets indésirables :

- Effets ocytotiques (23).

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique de la toux.
- Affections bronchiques aiguës bénignes.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes fleuries.

Période de récolte :

- Jun à septembre.

Commentaire :

- Usage non recommandé aux États-Unis par la Food and Drug Administration, qui l'interdit dans les produits OTC (*Over The Counter* = médicaments en vente libre). Donc par mesure de sécurité et dans l'incapacité de mesurer son efficacité et son innocuité, il n'est pas recommandé d'utiliser cette plante (22).

- De plus, cette plante fait partie de la liste des plantes menacées de Basse-Normandie, et est considérée en danger (51).

3.6.45. MATRICAIRE

Nom latin : *Matricaria recutita* L..

Nom français : Matricaire.

Noms vernaculaires : Camomille sauvage, camomille allemande.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Camomille [*Chamaemelum nobile* (L.) All., *Tanacetum parthenium* (L.), Schultz Bip.], autres Astéracées à inflorescences blanches et jaunes.

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs.

Principaux composés :

- Mucilage, coumarines (umbelliférone, herarine), acides phénols, lactones sesquiterpéniques, flavonoïdes et huiles essentielles.

Toxicité/innocuité :

- Non toxique (22).
- Possibles réactions allergies graves notamment à cause de la présence de lactones sesquiterpènes.

Contre-indications :

- Maladies hormonales.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Ciclosporine : cas avéré de surdosage de ciclosporine dû à la consommation en tisane de matricaire, ce qui a eu pour conséquence une obligation d'adaptation posologique du traitement immunosuppresseur (65).
- Warfarine : cas avéré d'hémorragie à cause de l'augmentation de l'*International Normalized Ratio* (INR) causé par la consommation de matricaire (66).
- Inhibiteur de nombreux cytochromes.
- Présence de phyto-œstrogènes pouvant interagir avec une hormonothérapie (66).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations ou flatulences.
- Stimulant de l'appétit.

Mode de préparation :

- Infusion des fleurs.

Période de récolte :

- Mai à août.

Commentaire :

- Cette plante, inhibitrice de nombreux cytochromes, déjà eu un retentissement clinique en provoquant des hémorragies chez des patients prenant de la warfarine. Il y faut relever également la présence de phyto-œstrogènes qui peuvent faire l'objet d'interactions avec une hormonothérapie. De ce fait il faudra être très prudent lors de l'utilisation de cette plante. Par principe de précaution, on évitera d'utiliser cette plante en particulier chez les personnes polymédiquées.

3.6.46. MAUVE

Nom latin : *Malva sylvestris* L..

Nom français : Mauve.

Noms vernaculaires : Grande mauve, mauve des bois, mauve sauvage.

Famille : Malvacées.

Confusions :

- Guimauve.

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles et fleurs.

Principaux composés :

- Feuilles : similaire aux feuilles de guimauve (*Althaea officinalis* L.) (22).
- Fleurs : flavonoïdes, anthocyanosides, polysaccharides.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Ralentissement de l'absorption de médicaments.

Propriétés en tisanes :

- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
- Traitement symptomatique de la toux.
- Traitement symptomatique de la constipation.
- Utilisée aussi pour la couleur que la fleur donne à l'infusion.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles et fleurs.

Période de récolte :

- Juin à septembre.

Commentaire :

- Même indications et propriétés de que la guimauve.

3.6.47. MELISSE

Nom latin : *Melissa officinalis* L..

Nom français : Mélisse, citronnelle.

Noms vernaculaires : Mélisse officinale.

Famille : Lamiacées.

Commentaire :

- C'est une plante considérée comme subspontanée(14). Elle n'est pas très répandue à l'état sauvage en Normandie.

3.6.48. MENTHE POIVREE

Nom latin : *Mentha x piperita* L..

Nom français : Menthe poivrée.

Famille : Lamiacées.

Commentaire :

- Variété croisée, cultivée.

3.6.49. MENTHE VERTE

Nom latin : *Mentha spicata* L..

Nom français : Menthe verte.

Noms vernaculaires : Menthe en épi, M. en grappe.

Famille : Lamiacées.

Commentaire :

- Plante cultivée. On trouvera en Normandie des menthes sauvages mais qui ne sont pas inscrites la Pharmacopée française.

3.6.50. **MENYANTHE**

Nom latin : *Menyanthes trifoliata* L..

Nom français : Ményanthe.

Noms vernaculaires : Ményanthe trifolié, trèfle d'eau, herbe à canards.

Famille : Menyanthacées.

Commentaire :

- Cette plante a tendance à disparaître et fait partie des plantes avec un statut de conservation évalué comme en danger, donc à haut risque d'extinction dans la nature en Normandie. Par conséquent il ne faut pas l'utiliser (67).

3.6.51. **MYRTILLE**

Nom latin : *Vaccinium myrtillus* L..

Nom français : Myrtille.

Noms vernaculaires : Airelle, cousinier.

Famille : Ericacées.

Confusions :

- Les fruits pourraient être confondus avec les baies de la belladone (*Atropa belladonna* L.) ou les fruits du chèvrefeuille bleu (*Lonicera caerulea* L.).

Parties de la plante utilisées :

- Fruits.

Principaux composés :

- Tanins, anthocyanosides, alcaloïdes quinolizidinique, pectine, acides phénoliques flavonoïdes.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Les feuilles peuvent être hypoglycémiantes, mais les études sont peu nombreuses (68).
- Possibles inhibition des cytochromes CYP2C19 et CYP3A4 (68).
- Inhibition de l'agrégation plaquettaire *in vitro* et *in vivo* (lapin) (22).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée, tels que les ecchymoses, pétéchies.
- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire.
- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
- Traitement symptomatique des diarrhées légères.
- Pour sa saveur caractéristique.

Mode de préparation :

- Infusion ou décoction des fruits.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- Les baies séchées n'ont aucun effet secondaire ni de contre-indication (23), cependant compte tenu de l'inhibition modérée des cytochromes et l'agrégation plaquettaire, il faudra éviter d'utiliser cette plante chez les personnes avec des traitements métabolisés par ces cytochromes et les antiagrégants plaquettaires ou anticoagulants.
- Il sera également nécessaire de faire attention aux sujets diabétiques du fait des potentiels effets hypoglycémiantes retrouvés *in vitro* et chez l'animal.
- En plus des propriétés relevées d'après la Pharmacopée française, une autre propriété est à noter. La consommation de myrtilles permet une amélioration de la vision nocturne.

3.6.52. NOISETIER

Nom latin : *Corylus avellana* L..

Nom français : Noisetier.

Noms vernaculaires : Coudrier, avelinier.

Famille : Betulacées

Confusions :

- Les feuilles peuvent être confondues avec les feuilles des tilleuls (*Tilia* sp.).

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles.

Principaux composés :

- Tanins.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire.
- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles.

Période de récolte :

- Les fleurs apparaissant avant les feuilles, il n'est donc pas possible de le récolter au même moment que les autres types de feuilles. Il faudra donc le ramasser plutôt vers le mois de juin.

Commentaire :

- L'utilisation des feuilles de noisetier n'est intéressante d'un point de vue médicinal que par la présence de tanins. Les autres composants n'ayant pas démontrés d'effet thérapeutiques à part entière, ni leur innocuité, on préférera d'autres plantes à tanins que le noisetier (22).
- Cette plante présente surtout un intérêt en tant qu'oléagineux et par l'utilisation de ses graines (22).

3.6.53. NOYER

Nom latin : *Juglans regia* L..

Nom français : Noyer.

Noms vernaculaires : Noyer commun, Calottier.

Famille : Juglandacées.

Confusions :

- Peu probables.

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles.

Principaux composés :

- Tanins ellagiques, phénols, juglone (mais en faible quantité dans les feuilles sèches), huiles essentielles, flavonoïdes (22).

Toxicité/innocuité :

- La juglone peut être toxique, et semble mutagène. Cependant il n'y en a que quelques traces dans les feuilles séchées utilisées pour les tisanes.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement des manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes, symptomatologie hémorroïdaire).
- Traitement des diarrhées légères.
- Antalgique local dans les affections de la cavité buccale et ou pharynx.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles.

Période de récolte :

- Mai à juillet.

Commentaire :

- Dans son livre *Grand manuel de la phytothérapie* (38), E. Lorrain relève que la Commission E d'Allemagne, dans sa monographie de 1990, dit que l'utilisation

prolongée et quotidienne pourrait augmenter la fréquence de cancer de la langue. Mais peu de données sont retrouvées après cela.

- Par principe de précaution il conviendra donc éviter l'utilisation de cette plante, notamment s'il existe des antécédents de cancers familiaux ou personnels.

3.6.54. ORIGAN

Nom latin : *Origanum vulgare* L..

Nom français : Origan.

Noms vernaculaires : Marjolaine sauvage, marjolaine vivace.

Famille : Lamiacées.

Confusions :

- Marjolaine (*Origanum majorana* L.).

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles ou fleurs.

Principaux composés :

- Huiles essentielles, acide caféique, acide chlorogénique, acide rosmarinique, flavonoïde.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations ou flatulences.
- Affections bronchiques aiguës bénignes.
- Utilisé aussi pour sa saveur.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles et/ou fleurs.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- Il faudra bien faire attention au terme « d'origan » qui peut porter à confusion, notamment avec la marjolaine (*Origanum majorana* L.).

3.6.55. ORTIE

Nom latin : *Urtica dioica* L. et *Urtica urens* L..

Nom français : Ortie.

Noms vernaculaires : Grande ortie ou ortie brûlante.

Famille : Urticacées.

Confusions :

- Avec des lamiacées : *Lamium* sp, épiaire des bois (*Stachys sylvatica* L.), quand elles ne sont pas en fleurs.
- Possibles confusions aussi à l'état juvénile avec l'alliaire officinale (*Alliaria petiolata*) mais l'odeur d'ail la différencie.

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles.

Principaux composés (22,38) :

- Flavonoïdes (glucoside et rutinoside de quercetol, du kaempférol et l'isorhamnétol).
- Minéraux : calcium, potassium, silice (silicates), magnésium, phosphore.
- Stérols.
- Huiles essentielles.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Cancer hormono-dépendant de la prostate pour la racine (38).
- Affections rénales.

Effets indésirables :

- Rarement des troubles de l'érection ou baisse de la libido pour la racine (38).
- Troubles légers gastro-intestinaux (38).

Interactions médicamenteuses :

- Il faudra être vigilant avec les médicaments diurétiques, anticoagulant (présence de vitamine K) (23), antihypertenseur ou sédatif (69).

Propriétés en tisanes :

- États séborrhéiques de la peau.
- Traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles.

Période de récolte :

- Mai à juin.

Commentaire :

- Même si cette plante n'a pas de toxicité à part entière, il sera nécessaire de faire attention à sa manipulation du fait de la présence de poils urticants sur la tige et les feuilles. Les poils urticants contiennent de l'acétylcholine, de l'histamine, de la 5-hydroxy-tryptamine mais également de l'acide formique qui sont irritants pour la peau et les muqueuses.

3.6.56. PENSEE SAUVAGE

Nom latin : *Viola arvensis* Murray.

Nom français : Pensée sauvage.

Noms vernaculaires : Pensée des champs.

Famille : Violacées.

Confusions :

- Avec la pensée blanchâtre (*Viola lactea* Sm.), espèce protégée.

Propriétés en tisane :

- États séborrhéiques de la peau.
- Traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
- Traitement symptomatique de la toux.

Commentaire :

- Du fait de la confusion avec la pensée blanchâtre (*Viola lactea* Sm.), qui elle est protégée, et du peu de données sur cette plante, il faudra éviter de la ramasser, et privilégier des plantes avec les mêmes indications.

3.6.57. PETIT HOUX

Nom latin : *Ruscus aculeatus* L..

Nom français : Petit houx, fragon.

Noms vernaculaires : Fragon faux houx, buis piquant.

Famille : Asparagacées.

Confusions :

- Peu probables.

Parties de la plante utilisées :

- Parties souterraines.

Principaux composés :

- Saponosides stéroïdiques, dérivés benzofuraniques, hétérosides de la ruscogénine (22,38).

Toxicité/innocuité :

- Cas d'hépatite cytolitique (70,71).

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Possibilité d'augmentation de l'hypertension artérielle (23,70).
- Diarrhées (70).

Interactions médicamenteuses :

- Avec d'autres plantes à effets vasoconstricteurs: cyprès (*Cupressus sempervirens* L.), marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum* L.), vigne rouge (*Vitis vinifera* L.), ou des plantes qui au contraire ont un effet vasodilatateur comme le ginseng (*Panas ginseng* C. A. Meyer) ou le Palmier de Floride (*Serenoa repens* Small) (23).
- Metformine : cas d'acido-cétose chez une femme diabétique de 39 ans traitée par metformine (70,72).

Propriétés en tisanes :

- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire.

Mode de préparation :

- Décoction de la partie souterraine.

Période de récolte :

- Octobre à novembre.

Commentaire :

- D'après les recherches récentes (70,71), l'usage de cette plante n'est pas anodin et son innocuité n'est pas prouvée, notamment d'un point de vue hépatique. Il faudra être plus particulièrement attentif chez les personnes polymédiquées, prenant des traitements antihypertenseurs, de la metformine ou encore des traitements vasodilatateurs ou vasoconstricteurs allopathiques ou d'origines végétales.

3.6.58. PILOSELLE

Nom latin : *Pilosella officinarum* Vaill..

Nom français : Piloselle.

Noms vernaculaires : Epervière piloselle, oreille de souris.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Astéracées aux fleurs jaunes (*Taraxacum* sp.). De plus cette plante est assez polymorphe (22).

Parties de la plante utilisées :

- Plante entière.

Principaux composés :

- Ombelliférone, dérivés ortho-dihydroxycinnamiques, flavonoïdes, inuline (racine).

Toxicité/innocuité :

- Non connue, mais est qualifiée comme sans danger d'après l'EMA.

Contre-indications :

- Antécédents de coliques néphrétiques.

Effets indésirables :

- Non connus, elle est bien tolérée (38).

Interactions médicamenteuses :

- Possible potentialisation des effets des médicaments diurétiques (38).

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion de la plante entière.

Période de récolte :

- Juin à juillet.

Commentaire :

- Hormis les effets potentialisateurs des médicaments diurétiques, l'utilisation de cette plante paraît être sans danger.
- Par la présence de substances télotoxiques (notamment l'ombelliférone) elle inhibe la germination des dicotylédones.

3.6.59. PIN SYLVESTRE

Nom latin : *Pinus sylvestris* L..

Nom français : Pin sylvestre.

Noms vernaculaires : Pin Riga, pin du Nord.

Famille : Pinacées.

Confusions :

- Avec d'autres pins.

Parties de la plante utilisées :

- Bourgeons.

Principaux composés :

- Huiles essentielles, flavonoïdes (dérivés du lutéol), stilbénoloïdes, maltol, tanins.
- Térébenthine (22,73).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Toux asthmatiforme (38).

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique de la toux.
- Affections bronchiques aiguës bénignes.

Mode de préparation :

- Infusion des rameaux en décoction.

Période de récolte :

- Avril à mai.

Commentaire :

- Il existe très peu de données concernant cette plante.
- Sur la dénomination de « plante sauvage », Michel Provost dans sa *Flore de Normandie* la catégorise comme « adventice naturalisée » en Normandie occidentale (43).

3.6.60. PISSENLIT

Nom latin : *Taraxacum officinale* F.H.Wigg.

Nom français : Pissenlit.

Noms vernaculaires : Dent de lion.

Famille : Asteracées.

Confusions :

- Avec d'autres Astéracées notamment celles avec des fleurs jaunes. La diagnose précise des *Taraxacum* est très difficile.

Parties de la plante utilisées :

- Racines et parties aériennes.

Principaux composés :

- Potassium, fructose, inuline, lactone sesquiterpénique, alcool triterpénique pentacyclique, coumarines, stérols, flavonoïdes (dans les feuilles) (22).

Toxicité/innocuité :

- Risque d'hyperkaliémie qui pourrait provoquer une augmentation de l'espace QT.

Contre-indications :

- Présence de lithiase (22), ulcère peptique actif (38).

Effets indésirables :

- Hyperkaliémie.
- Gastrite, nausées (38).

Interactions médicamenteuses :

- Inhibiteur des CYP1A2 et CYP2E, il faut donc faire attention aux médicaments métabolisés par ces cytochromes (exemple : agomelatine, caféine, clozapine,

duloxétine, ondansétron, miansérine, lidocaïne, imipramine, terbinafine, théophylline, zolmitriptan, etc...) (22,74).

- Avec des médicaments diurétiques qui peuvent voir leur action potentialisée.

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Cholérétique et/ou cholagogue.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Décoction des racines et des parties aériennes.

Période de récolte :

- Parties aériennes : Mars à avril.
- Partie souterraine : Septembre à novembre.

Commentaire :

- La dénomination du pissenlit n'est pas toujours très claire. Le nom *Taraxacum officinale* regroupe en réalité plusieurs espèces. Dans les manuels de phytothérapie (38) ou de pharmacognosie (22), il pourra encore être appelé comme cela mais en botanique il existe de très nombreuses espèces.
- Il conviendra d'être prudent pour son utilisation, du fait des risques d'hyperkaliémie, d'inhibition enzymatique ou d'induction de l'UDP-glucosyl transférase (38).

3.6.61. PRELE

Nom latin : *Equisetum arvense* L..

Nom français : Prêle.

Noms vernaculaires : Prêle des champs, queue-de-cheval.

Famille : Equisetacées.

Confusions :

- *Equisetum palustre* L. qui est toxique du fait de la présence en grande quantité de thiaminases.
- Il existe d'autres espèces plus rares et pas toujours faciles à déterminer.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes stériles.

Principaux composés :

- Silicium, flavonoïdes, acides phénols, tanins, traces de nicotine, potassium, thiaminases.

Toxicité/innocuité :

- Toxicité retrouvée chez le bétail qui en consommerait en grande quantité, probablement due à la présence de thiaminase (22,23,38,75).

Contre-indications :

- En cas d'œdèmes liés à un problème rénal, hépatique ou cardiaque (23).

Effets indésirables :

- Troubles digestifs mineurs, dermatite séborrhéique, carence en vitamine B1 si la consommation est prolongée (76).

Interactions médicamenteuses :

- Présence de thiaminase (vitamine B1) en petite quantité mais qui est dégradée quand elle est chauffée (23).
- Possible potentialisation des effets des médicaments diurétiques, et peut engendrer une perte de potassium (22,23,76) : à éviter si prise concomitante de digitaliques, lithium, ou de diurétique et laxatif irritant.

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Adjuvant des régimes amaigrissant.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes stériles.

Période de récolte :

- Mai à juin.

Commentaire :

- Le silicium de la plante est peu soluble ce qui fait perdre de son intérêt pour une utilisation en tisane (22).
- La composition chimique est très variable en fonction de la localisation (existence de plusieurs chimiotypes) et aussi en fonction de l'époque de récolte. Les rameaux fertiles et stériles voient aussi leur compositions chimiques différentes entre elles (22).
- Si cette plante doit être prise, il faudra en limiter la quantité, et dans la durée le traitement contenant de la prêle.

- Il existe quelques espèces qui restent rares et qu'il ne faudra pas ramasser.

3.6.62. PRIMEVERE

Nom latin : *Primula veris* L. et *P. elatior* (L.) Hill..

Nom français : Primevère.

Noms vernaculaires : Primevère officinale, coucou.

Famille : Primulacées.

Confusions :

- Primevère acaule (*Primula vulgaris* Hudson).
- Nombreuses variétés horticoles (souvent plus concentrées en alkybenzoquinones qui sont allergènes (23)).
- D'autres espèces, plus petites sont peu répandues, et il faudra les laisser en place du fait de leur rareté (39).

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs, racines.

Principaux composés :

- Racines : saponosides 2% , caroténoïdes (22,23).
- Fleurs : flavonoïdes 3% (23).

Toxicité/innocuité :

- Allergies de contact.

Contre-indications :

- Ulcères gastriques, asthme (77).

Effets indésirables :

- Nausées et vomissements.

Interactions médicamenteuses :

- Potentialisation des effets des benzodiazépines, et autres psychotropes (77).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique de la toux.

Mode de préparation :

- Infusion de fleurs et décoction de racines.

Période de récolte :

- Fleurs : d'avril à mai.
- Racines : d'octobre à novembre.

Commentaire :

- Il conviendra d'être particulièrement vigilant, notamment s'il y a une prise concomitante de psychotropes.

3.6.63. REINE DES PRES

Nom latin : *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim..

Nom français : Reine des près.

Noms vernaculaires : Fausse spirée, silipendule ulmaire.

Famille : Rosacées .

Confusions :

- Avec la filipendule (*Filipendula vulgaris* Moench.), qui pousse dans des milieux secs contrairement à la reine de près qui pousse dans des endroits humides.

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs, sommités fleuries.

Principaux composés :

- Flavonoïdes, hétérosides phénoliques simples (dérivés de salicylate), ellagitanins, huile essentielle (22,23,38).

Toxicité/innocuité :

- Non connue aux doses habituelles.
- Toutefois la salicine présente dans la reine des près a fait l'objet d'une étude qui a mis en évidence sa possible implication dans la nécrose rénale chez un patient célèbre (Ludwig van Beethoven) qui consommait du saule faux daphnée (*Salix daphnoides*), également riche en dérivés salicylés (36).

Contre-indications :

- Grossesse et en particulier au troisième trimestre.
- Chez les enfants à cause des dérivés salicylés, la possible survenue d'un syndrome de Reye n'est pas à exclure même si cela n'a pas été mis en évidence (38). Il peut apparaître en cas d'ingestion d'acide acétylsalicylique lors d'une virose et peut alors provoquer une encéphalopathie aiguë et une stéatose hépatique.
- Allergie à l'acide acétylsalicylique.
- Néphrites et problèmes liés à la fonction rénale.

Effets indésirables :

- Troubles gastro-intestinaux (23).

- Hémorragies causées par ses propriétés antiagrégantes plaquettaires.

Interactions médicamenteuses :

- Avec les antiagrégants plaquettaires, les anticoagulants, les anti-inflammatoires pour des risques accrus d'hémorragies.
- On note aussi une interaction probable avec l'alcool, car il pourrait y avoir un risque d'irritation de la muqueuse gastrique (38).

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- États fébriles et grippaux.
- Antalgiques (céphalées, douleurs dentaires).
- Traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des fleurs et sommités fleuries.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- Les effets secondaires que l'on peut retrouver lors de la prise d'acide acétylsalicylique, dérivé hémi-synthétique, ne sont pas forcément retrouvés avec une prise de Reine des près. Notamment les effets gastriques qui seraient empêchés par la présence de tanins à effet astringent, protecteur gastrique (23,38).
- La reine des près est la plante que l'on retrouve en Normandie qui a, d'après la Pharmacopée française, le plus d'indications thérapeutiques.

3.6.64. RONCE

Nom latin : *Rubus* sp..

Nom français : Ronce.

Noms vernaculaires : Murier, ronce sauvage.

Famille : Rosacées.

Confusions :

- Risque faible de confusion avec d'autres genres. Mais il existe de nombreuses espèces sauvages.

Parties de la plante utilisées :

- Feuilles.

Principaux composés :

- Tanins (minimum 5%), flavonoïdes, triterpènes (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse, jambes lourdes et crise hémorroïdaire.
- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Infusion des feuilles.

Période de récolte :

- Avril à juin.

Commentaire :

- Un des problèmes qui peut être rencontré avec les *Rubus* sp, est du au moment du ramassage par la présence d'aiguillons sur les tiges.
- On peut noter que de nombreuses espèces existent, et que la Pharmacopée française n'en cite pas une en particulier. La composition chimique peut donc être différente, avec comme point commun les principes actifs les tanins.

3.6.65. ROSIER

Nom latin : *Rosa* sp..

Nom français : Rosier.

Famille : Rosacées .

Confusion :

- De nombreuses espèces existent mais aucune toxique dans notre région.

Parties de la plante utilisées :

- Boutons floraux et pétales.

Principaux composés :

- Tanins, phényléthanol, composés aromatiques.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des diarrhées légères.
- Utilisation pour la saveur et l'aspect de l'infusion.

Mode de préparation :

- Infusion des boutons floraux et pétales.

Période de récolte :

- Avril à septembre suivant les variétés.

Commentaire :

- Il sera préférable d'utiliser les pétales de roses qui ont des couleurs et des odeurs agréables pour améliorer les propriétés organoleptiques des infusions. Et moins de les utiliser pour leurs propriétés thérapeutiques.

3.6.66. SALICAIRE

Nom latin : *Lythrum salicaria* L..

Nom français : Salicaire.

Noms vernaculaires : Herbes aux coliques, lysimaque rouge, lysimaque salicaire.

Famille : Lythracées.

Confusions :

- Peu probables.

Parties de la plante utilisées :

- Sommités fleuries.

Principaux composés :

- Tanins (minimum 5 à 10%), anthocyanoside, triterpènes (22).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et symptomatologie hémorroïdaire.
- Traitement symptomatique des diarrhées légères.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- Il y a très peu de données sur cette plante qui peuvent attester de son innocuité lors de son utilisation.

3.6.67. SAULES

Nom latin : *Salix* sp..

Nom français : Saules.

Famille : Salicacées.

Confusions :

- Pas de réel risque de confusion, mais il existe plusieurs espèces.

Parties de la plante utilisées :

- Écorce.

Principaux composés :

- Glucosides de l'alcool salicylique qui selon les espèces est présent de 1 à 11 % dans l'écorce. On retrouve aussi des phénols, tanins, acide caféique et des flavonoïdes (flavanones de 1 à 4 %) (22).

Toxicité/innocuité :

- La présence de salicine (glucoside, dérivé salicylé) est à prendre en compte, car elle pourrait être la cause de nécrose rénale.

Contre-indications :

- Grossesse, en particuliers au troisième trimestre.
- Chez les enfants, à cause des dérivés salicylés, la possible survenue d'un syndrome de Reye n'est pas à exclure, même si cela n'a pas été mis en évidence.
- Allergie aux dérivés salicylés.
- Néphrites et problèmes liés à la fonction rénale.

Effets indésirables :

- Réactions cutanées (22).
- Possibles effets secondaires liés à la présence de dérivés salicylés.

Interactions médicamenteuses :

- Avec les antiagrégants plaquettaires et les anticoagulants à cause de l'augmentation du risque d'hémorragie.
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens et dérivés salicylés.
- Il faudra être vigilant avec la prise concomitante de diurétiques.

Propriétés en tisanes :

- États fébriles et grippaux.
- Antalgiques (céphalées, douleurs dentaires).
- Traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures.

Mode de préparation :

- Décoction de l'écorce.

Période de récolte :

- Mars à mai.

Commentaire :

- Il y a de nombreuses espèces de saules qui poussent dans les zones humides. Il y a également une forte variabilité dans la composition chimique de ces différentes espèces (22).

3.6.68. SERPOLET

Nom latin : *Thymus serpyllum* L..

Nom français : Serpolet.

Noms vernaculaires : Thym serpolet, farigoulette.

Famille : Lamiacées.

Confusions :

- Avec le thym (*Thymus vulgaris* L.) et d'autres espèces et sous-espèces de *Thymus*.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes fleuries.

Principaux composés :

- Huiles essentielles (thymol, carvacrol, linalol).

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des troubles digestifs tels que ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations ou flatulences.
- Traitement symptomatique de la toux.
- Amélioration des propriétés organoleptiques et notamment la saveur.

Mode de préparation :

- Infusion des parties aériennes fleuries.

Période de récolte :

- Juillet à août.

Commentaire :

- Il n'est pas facile de distinguer les différentes espèces en macroscopie. La composition chimique entre les différentes espèces peut être aussi très différente, et aucune étude pharmacologique n'a été effectuée sur l'une ou l'autre des espèces (22).

3.6.69. SOLIDAGE

Nom latin : *Solidago gigantea* Ait..

Nom français : Solidage.

Noms vernaculaires : Solidage tardif.

Famille : Astéracées.

Commentaire :

- Cette plante que l'on peut retrouver dans différents milieux naturels est une subspontanée. Ce n'est pas une plante sauvage traditionnellement utilisée en Normandie occidentale.

3.6.70. SOLIDAGE VERGE D'OR

Nom latin : *Solidago virgaurea* L..

Nom français : Solidage verge d'or, solidage européen.

Noms vernaculaires : Solidage tardif.

Famille : Astéracées.

Confusions :

- Autres solidages.

Parties de la plante utilisées :

- Sommités fleuries.

Principaux composés :

- Tanins, huiles essentielles (majoritairement cadinène), diterpènes, flavonoïdes, saponosides, acides phénols.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Néphrites, œdèmes d'origine cardiaque, calculs rénaux (78).

Effets indésirables :

- Reflux gastro-intestinaux (78).

Interactions médicamenteuses :

- Du fait de ses propriétés diurétiques, il ne sera pas recommandé de l'utiliser en même temps que d'autres plantes ou médicaments diurétiques.
- Il faudra également être vigilant à l'équilibre ionique, notamment à la kaliémie qui peut être modifiée.

Propriétés en tisanes :

- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des sommités fleuries.

Période de récolte :

- Juillet à septembre.

3.6.71. SUREAU

Nom latin : *Sambucus nigra* L..

Nom français : Sureau.

Noms vernaculaires : Grand sureau, sureau noir, arbre de Judas.

Famille : Adoxacées.

Confusions :

- Sureau yèble (*Sambucus ebulus* L.) qui est toxique ou le sureau rameux (*Sambucus racemosa* L.).

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs et fruits.

Principaux composés :

- Fruits :
 - Polyphénols (hétérosides flavonoïques et anthocyaniques).
 - Huiles essentielles, vitamines (A, B1, B2, B5, B6, B9 et C), glucides, acides organiques (acide malique, acide citrique), hétérosides cyanogènes (dans les graines).
- Fleurs :
 - Huiles essentielles (riches en acide gras libres et alcools monoterpéniques).
 - Flavonoïdes : majoritairement du rutoside.
 - Acides phénols phénylpropaniques : dérivés d'acide hydroxycinamiques.
 - Acides triterpéniques : ursolique et oléanolique.
 - Mucilages et tanins.

Toxicité/innocuité :

- Il sera préférable de ne pas consommer en trop grande quantité des infusions de fruits, notamment ceux qui ne sont pas à maturité, qui contiennent dans leurs graines des hétérosides cyanogènes potentiellement toxiques.

- Présence de cristaux d'oxalate de calcium qui peuvent se retrouver notamment dans les pétales et risquent de provoquer une toxicité de contact au niveau des muqueuses et une altération rénale (79).

Contre-indications :

- Allergies aux Adoxacées (exemple : *Viburnum*).

Effets indésirables :

- Troubles gastro-intestinaux passagers.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.
- A noter : une étude a montré chez le rat une diminution de l'efficacité de la morphine si une infusion de fruits et fleurs de sureau noir est prise en même temps que cette dernière (80).

Propriétés en tisanes :

- Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
- Adjuvant des régimes amaigrissants.
- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusion des fleurs et infusion ou décoction des fruits.

Période de récolte :

- Fleurs : de mai à juillet.
- Fruits : d'août à septembre.

Commentaire :

- Il sera nécessaire de faire attention aux personnes diabétiques compte tenu de la présence en assez grande quantité de glucides dans les fruits.
- Ne pas confondre avec des espèces toxiques, comme le sureau yèble (*Sambucus ebulus* L.).

3.6.72. TILLEUL

Nom latin : *Tilia platyphyllos* Scop.

Nom français : Tilleul.

Noms vernaculaires : Tilleul à grandes feuilles, tilleul à larges feuilles.

Famille : Tiliacées.

Confusions :

- Le tilleul est un arbre avec beaucoup d'hybrides ou sous-espèces parfois compliqués à différencier. Le tilleul d'Italie ne devra pas être employé pour un usage médicinal (22).
- Les feuilles peuvent aussi être confondues avec celles des noisetiers (*Corylus* sp.).

Parties de la plante utilisées :

- Aubier ou bractées fleuries.

Principaux composés :

- Inflorescences : acides phénols, proanthocyanidols, tanins, flavonoïdes, huiles essentielles (petites quantités, carbures monoterpénique principalement dans les fleurs), mucilages.
- Aubier : peu de données, possible présence de phloroglucinol, et polyphénols.

Toxicité/innocuité :

- Non connue. Possibles allergies de contact (23).

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Aubier :
 - o Traitement facilitant les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
 - o Cholérétique et/ou cholagogue.
 - o Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.
- Fleurs : traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil

Mode de préparation :

- Infusion des fleurs et décoction de l'écorce.

Période de récolte :

- Fleurs : de juin à juillet.
- Aubier : de mai à juin.

Commentaire :

- Ne pas dépasser deux à trois grammes de drogue (fleurs) par tasse, deux à quatre fois par jour pour ne pas provoquer un effet excitant (inverse de l'effet recherché).
- La présence de nombreux hybrides et sous-espèces ne garantit pas une composition homogène des tisanes. Il faut bien s'assurer de se trouver en présence de tilleul à grandes feuilles (*Tilia platyphyllos* Scop.), comme stipulé dans la Pharmacopée française.

3.6.73. TORMENTILLE

Nom latin : *Potentilla erecta* (L.) Räusch.

Nom français : Tormentille.

Noms vernaculaires : Potentille dressée, potentille tormentille.

Famille : Rosacées.

Confusions :

- Possible avec la Potentille anglaise (*Potentilla anglica* Laichard).

Commentaire :

- La tormentille (*Potentilla erecta* (L.) Räusch) pouvant être confondue avec la potentille anglaise (*Potentilla anglica* Laichard) qui est protégée en Normandie occidentale. Il conviendra donc d'éviter de la ramasser. (18).
- Il faut noter également qu'il y a très peu de données à propos de cette plante. Compte tenu de son indication uniquement dans le traitement symptomatique des diarrhées légères, on pourra préférer d'autres espèces plus étudiées qui auront la même indication.

3.6.74. VALERIANE

Nom latin : *Valeriana officinalis* L..

Nom français : Valériane.

Noms vernaculaires : Valériane à petites feuilles, V. des collines.

Famille : Caprifoliacées.

Confusions :

- Il faudra être vigilant et ne pas la confondre avec des Apiacées (potentiellement toxiques) qui ont des fleurs en ombelles (non en corymbes) et des feuilles deux ou trois plus divisées.

Parties de la plante utilisées :

- Racine.

Principaux composés :

- Valépotriates (iridoïdes), acides sesquiterpéniques (non hydrosolubles), flavonoïdes (flavones et flavanones), lignanes.
- Acide gamma-aminobutyriques, glutamines arginines.
- Alcaloïdes pyridiniques (valérianines).
- Huiles essentielles.

Toxicité/innocuité :

- Valépotriates : toxiques à partir de 400 mg/kg, soit des doses hautement supérieures aux doses usuelles recommandées. De plus, ils se dégradent très vite au contact de la chaleur (22,38).

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Somnolence, baisse de la vigilance, céphalées, étourdissements, nervosité et nausées.

Interactions médicamenteuses :

- Avec les médicaments sédatifs, anxiolytiques, à cause d'une possible potentialisation des effets sédatifs (38).
- Substrat des CYP 3A4 mais pas d'induction ni inhibition prouvée de cytochromes (81).

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.

Mode de préparation :

- Infusion des racines.

Période de récolte :

- Octobre à novembre.

Commentaire :

- Il conviendra d'être prudent avec cette plante, qui peut provoquer une altération de la vigilance, même à petites doses.

- Le fait qu'elle possède des molécules qui soient substrats des CYP314 doit mettre en garde sur les possibles interactions qui ne seraient pas encore démontrées.

3.6.75. VERVEINE OFFICINALE

Nom latin : *Verbena officinalis* L..

Nom français : Verveine officinale.

Noms vernaculaires : Verveine sauvage, herbe aux sorcières.

Famille : Verbenacées.

Parties de la plante utilisées :

- Parties aériennes.

Principaux composés :

- Hétérosides phénylpropaniques, et iridoïdes.

Toxicité/innocuité :

- Non connue.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau.

Mode de préparation :

- Infusions des parties aériennes (non précisé dans les textes de la Pharmacopée).

Période de récolte :

- Juillet.

Commentaire :

- Non présente dans la rubrique *Tisane* de la Pharmacopée française (1).
- Sa seule indication étant le traitement favorisant l'élimination rénale de l'eau, on pourra utiliser d'autres plantes avec la même indication que l'on retrouvera dans le texte *Tisane* de la Pharmacopée française.

3.6.76. VIOLETTE

Nom latin : *Viola calcarata* L. ou *Viola lutea* ou *Viola odorata*.

Nom français : Violette.

Famille : Violacées.

Confusions :

- Possible avec d'autres violettes mais qui ne sont pas toxiques. Cependant certaines sont protégées.

Parties de la plante utilisées :

- Fleurs.

Principaux composés :

- Mucilages, saponosides, alcaloïdes (odoratine).

Toxicité/innocuité :

- A fortes doses elle peut être émétique (24).
- *Viola tricolor* L., à hautes doses peut être toxique à cause de ses effets dépuratifs, diurétiques, diaphorétiques et expectorants. Mais la confusion n'est pas évidente.

Contre-indications :

- Non connues.

Effets indésirables :

- Non connus.

Interactions médicamenteuses :

- Non connues.

Propriétés en tisanes :

- Traitement symptomatique de la toux.
- Utilisée aussi pour sa saveur et son aspect.

Mode de préparation :

- Infusions des fleurs.

Période de récolte :

- Avril à mai.

Commentaire :

- Elle sera surtout utilisée pour ses propriétés organoleptiques, donc en petite quantité, ce qui limite fortement les risques.

4. Proposition d'étapes à suivre pour réduire le risque

4.1. Méthodes de récolte

4.1.1. Où ?

- S'assurer que la cueillette est légale sur le terrain donné.
- Pour diminuer le risque de pollution, les prélèvements de plantes ne doivent pas se faire :
 - o En bordure de chemin ou de route.
 - o Sur d'anciens sites industriels, mines, décharges.
 - o A proximité de zones d'épandages agricoles et de polluants issus de produits phytosanitaires.
- Pour diminuer le risque de contamination biologique.
 - o Le terrain ne doit pas servir pour l'élevage.
 - o Dans la mesure du possible, ramasser des plantes en hauteur, qui ont moins de chances d'être en contact avec des excréments de renards.

4.1.2. Quelles plantes ?

- Pour diminuer l'impact sur le biotope et l'environnement.
 - o Ne pas ramasser de plantes protégées, peu représentées ou en petit nombre dans le milieu de prélèvement.
 - o Ramasser en quantité raisonnable, pour ne pas altérer le biotope et éviter le gaspillage.
- Pour diminuer le risque de confusions.
 - o Les plantes doivent être formellement identifiées avec une flore.
 - o Déterminer l'espèce et pour certaines plantes, déterminer la variété.
 - o Elles doivent être entières avec toutes les caractéristiques permettant leur identification.
 - o Se référer à une taxonomie précise et récente qui ne laisse pas la place au doute.

4.1.3. Comment ramasser les plantes ?

- Une par une pour éviter que d'autres plantes ne se mélangent à la récolte de la plante d'intérêt.
- A la bonne époque de récolte, suivant la plante et la partie de plante concernée.

- De préférence par temps sec pour avoir une humidité moins importante dans la plante, ce qui facilite le séchage.
- Peu de temps avant de passer à l'étape de séchage pour que la plante ne se dégrade pas, avec un transport rapide, protégée du soleil et de l'humidité et dans un contenant qui évite la condensation.

4.2. Méthodes de séchage

Les étapes de séchage présentées ci-dessous sont à considérer dans le cadre de séchage de plantes pour l'utilisation personnelle, donc des petites quantités. Il n'est en aucun cas possible d'appliquer ces méthodes à de grands volumes. Nous sommes dans le cadre de la réduction des risques, avec des méthodes de séchage qui peuvent être entreprises par des personnes qui n'ont pas d'équipements sophistiqués (31).

Les paramètres qui doivent être *a minima* respectés pour le séchage des plantes sont :

- Début dans les 24 à 48 heures après la récolte.
- Dans un endroit sec, propre, qui ne permet pas à des corps étrangers de pour se mélanger aux plantes.
- Éviter l'exposition au soleil lors du séchage.
- Par temps sec, l'endroit doit être aéré pour faire diminuer l'hygrométrie du lieu de séchage.
- Le plus simple, pour des quantités faibles de plantes, il est possible d'utiliser le séchage en guirlande qui consiste à faire des petites bottes peu épaisses de plantes accrochées en guirlandes, et mises à sécher dans un endroit sec est aéré. Le temps de séchage pourra être de l'ordre de 15 à 20 jours.
- Pour des quantités un peu plus importantes ou pour des plantes pour lesquelles la première méthode ne convient pas, on pourra utiliser le séchage en couches sur des claies. On disposera alors des plantes en fines couches sur des châssis en bois entre lesquels seront tendus des tissus ou un fin grillage. Ces châssis seront disposés sur différents étages. Cela était le système choisi par le Dr Aline Keryhuel, Pharmacienne, pour le séchage de ses plantes pour tisanes qu'elle produisait à Saint Omer (Calvados) et que j'ai pu visiter en 2018 (Figure 15). Le séchage peut alors être plus rapide et plus homogène.



Figure 15 : Claies pour le séchage de plantes, d'Aline Keryhuel

4.3. Méthodes de stockage

- Le stockage doit se faire une fois que le séchage est complet, et que l'humidité est devenue résiduelle.
- Les plantes doivent être étiquetées pour éviter des confusions ultérieures.
- Les contenants doivent permettre d'isoler les plantes séchées des ravageurs, de l'humidité et de la lumière qui pourraient altérer les plantes conservées.
- Si les plantes sont conservées sous forme de mélanges de plantes, il faut que ces dernières soient fragmentées de façons homogènes pour éviter que les fragments les plus grands ne se séparent des fragments les plus petits, ce qui rendrait le mélange non homogène.

4.4. Méthodes de préparation des tisanes

Chacune des plantes que l'on veut utiliser pour ses propriétés doivent être préparées avec un mode opératoire particulier sous peine de voir ces mêmes propriétés être modifiées. Comme expliqué précédemment, il y a trois modes opératoires : macération, infusion et décoction. Suivant les plantes et les drogues végétales utilisées, il faudra bien les respecter en suivant les recommandations de l'ANSM. L'ANSM considère d'une manière générale qu'il ne faudra pas dépasser 5 à 10 grammes de plantes sèches pour 250 à 500 ml d'eau et par jour (cf. Annexe 2).

4.5. Proposition d'une liste de plantes sauvages traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes répondant aux critères d'innocuité et de ramassage

Les différentes données recueillies permettent de mettre en évidence que l'utilisation de certaines plantes pour la préparation de tisanes n'est pas dépourvue de risques. Et même parfois s'avère dangereuse au vu d'études récentes. Le tableau suivant (Tableau 9) essaie de mettre en perspective ces risques en énumérant les plantes qui répondent aux caractères d'innocuité et de ramassage, tout en mettant en avant les risques potentiels qui peuvent tout de même persister.

Tableau 9 : Liste de plantes sauvages traditionnellement utilisées en Normandie occidentale pour la préparation de tisanes répondant aux critères d'innocuité et de ramassage.

Catégories	Nom français	Nom latin	Parties plantes utilisées	Commentaires
5;6	Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i> L.	Sommités fleuries	Présence de coumarines augmentant le risque hémorragique. Possible photosensibilisation et allergie de contact lors du ramassage.
3;8	Aigremoine	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Sommités fleuries	Possibles effets hypoglycémiant.
5;6;18	Aspérule odorante	<i>Gallium odoratum</i> (L.) Scop.	Parties aériennes et parties aériennes fleuries	Possibles effets anticoagulants.
1;18	Aubépine	<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC./ <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. (Lindm.)	Fleurs et sommités fleuries	Inducteur des cytochromes CYP 3A4, il faudra être vigilants avec les médicaments métabolisés par ces cytochromes, notamment les médicaments à marges thérapeutiques étroites tel que la digoxine.
18;19	Ballote noire	<i>Ballota nigra</i> L.	Sommités fleuries	Nombreuses confusions possibles. Vigilance avec les médicaments à activité dopaminergique.
4;7	Bardane (grande)	<i>Arcium lappa</i> L.	Parties souterraines	Vigilance avec les médicaments hypoglycémiant, anticoagulants et diurétiques. Possible effet ocytocique contre indiquant la prise chez la femme enceinte.
A	Bleuet	<i>Cyanus segmentum</i> Hill.	Capitules	À utiliser principalement pour ses propriétés organoleptiques, elle permet de colorer la tisane.
6;19	Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Fleurs	Difficultés pour identifier les espèces entres elles. Filtration de l'infusion nécessaire pour éliminer des poils présents sur la plante et qui peuvent s'avérer irritants.

Catégories	Nom français	Nom latin	Parties plantes utilisées	Commentaires
20;22	Bouleau	<i>Betula pubescens</i> Ehrh. et <i>Betula pendula</i> Roth.	Feuilles	Ne pas utiliser en cas d'altération de la fonction rénale, ou de prise de médicaments diurétiques.
3	Bourse à Pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	Parties aériennes fleuries	Contre-indication formelle chez la femme enceinte, car possible contraction utérine. Présence de vitamine K qui peut interagir avec les anticoagulants anti-vitamine K.
5;6	Bruyère cendrée	<i>Erica cinerea</i> L.	Fleurs	Confusions possibles avec la callune vulgaire (<i>Calluna vulgaris</i> L.) avec d'autres espèces, dont une protégée (<i>Erica ciliaris</i> Loeff. ex L.). La callune vulgaire sera plus efficace pour les mêmes indications .
7;15;21;22	Callune vulgaire	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hill.	Sommités fleuries	
7;15;22	Centaurée (petite)	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn.	Sommités fleuries	Ne pas confondre le genre <i>Centauria</i> et <i>Centaurium</i> . Plante amère, avec un goût pouvant déplaire et des actifs qui peuvent passer dans le lait maternel. Contre-indication en cas d'antécédent d'ulcère gastro-duodénal.
1;18;19;A	Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Pétales	À utiliser principalement pour ses propriétés organoleptiques, elle permet de colorer la tisane.
5;6;S	Églantier	<i>Rosa canina</i> L.	Pseudo-fruits	Filtration de la tisane pour éviter l'ingestion des poils irritants contenus dans les pseudo-fruits. Ne pas consommer les fleurs qui ont un effet laxatif.

Catégories	Nom français	Nom latin	Parties plantes utilisées	Commentaires
8	Fraisier	<i>Fragaria vesca</i> L.	Rhizomes	Confusions possibles avec d'autres espèces et variétés, ainsi qu'avec <i>Potentilla sterilis</i> (L.) Garcke, qui peut être irritant.
7;15;21;22	Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Feuilles	Confusions possibles avec les ailantes (<i>Alanthus</i> sp.) et sumacs (<i>Rhus</i> sp.). Les arbres peuvent aussi être atteints par la chalarose du frêne, les feuilles malades ne devront pas être utilisées.
13;22;23;S	Fumeterre	<i>Fumaria officinalis</i> L.	Parties aériennes fleuries	Il faudra être vigilant avec les médicaments et les plantes qui impliquent l'activation des cytochromes CYP3A4. Par principe de précaution, on évitera de la consommer avec de la vigne rouge (<i>Vitis vinifera</i> L. var <i>tinctoria</i>).
8	Géranium herbe à Robert	<i>Geranium robertianum</i> L.	Parties aériennes fleuries	Son astringence peut déplaire, il faudra l'associer à d'autres plantes pour améliorer le goût de l'infusion.
7;22	Griottier	<i>Prunus cerasus</i> L.	Pédoncules du fruit	Ne pas associer à des médicaments diurétiques, ou en cas d'altération de la fonction rénale.
6;19;24	Guimauve	<i>Althaea officinalis</i> L.	Feuilles, fleurs et racines	Ralentissement de l'absorption de certains médicaments. Ne pas associer avec l'alcool, tanins, sels de fer et substances qui précipitent les mélanges.

Catégories	Nom français	Nom latin	Parties plantes utilisées	Commentaires
20	Houblon	<i>Humulus lupulus</i> L.	Inflorescences femelles	Du fait des nombreuses interactions possibles, il conviendra d'être prudent quant à son utilisation, en particulier chez les personnes polymédiquées ou ayant des antécédents personnels et/ou familiaux ou un cancer hormonodépendant.
5;13	Lamier blanc	<i>Lamium album</i> L.	Corolles mondées	Contre-indication en cas d'altération de la fonction rénale.
13;16	Mauve	<i>Malva sylvestris</i> L.	Feuilles et fleurs	Ralentissement de l'absorption de médicaments. Ne pas associer avec l'alcool, tanins, sels de fer et substances qui précipitent les mélanges.
8	Myrtille	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Fruits	À éviter chez les personnes avec des traitements métabolisés par ces cytochromes et les antiagrégants plaquetaires ou anticoagulants.
5;20;S	Origan	<i>Origanum vulgare</i> L.	Feuilles et fleurs	Peu de données pharmacologiques, il faudra faire attention au terme "d'origan" qui peut porter à confusion.
3	Ortie	<i>Urtica</i> spp	Feuilles	Ne pas utiliser en cas d'altération de la fonction rénale. Il faudra être attentif à la manipulation des feuilles qui sont recouvertes de poils urticants.
7;22	Piloselle	<i>Pilosella officinarum</i> Vaill.	Plante entière	Potentialisation des effets des médicaments diurétiques.
19;20;S	Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i> L.	Bourgeons	Éviter l'utilisation en cas d'asthme ou de toux asthmatiformes.

Catégories	Nom français	Nom latin	Parties plantes utilisées	Commentaires
7;10;22	Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i> F.H.Wigg	Parties aériennes et parties souterraines	Risque d'hyperkaliémie et inhibition de cytochromes pouvant causer des interactions médicamenteuses.
7;15;22	Prêle	<i>Equisetum arvense</i> L.	Parties aériennes stériles	Potentialisation des effets des médicaments diurétiques, pouvant provoquer des hypokaliémies.
6;24	Primevère	<i>Primula veris</i> L. et <i>Primula elatior</i> L.	Fleurs et racines	Ne pas confondre avec des variétés horticoles qui peuvent est plus allergisantes. Contre-indication en cas d'ulcères gastriques et d'asthme.
7;12;17;21;22	Reine des prés	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	Fleurs et sommités fleuries	Plantes avec le plus d'indications thérapeutiques d'après la Pharmacopée française. Nombreuses interactions médicamenteuses, risque d'allergie et d'altération de la fonction rénale.
3;8	Ronce	<i>Rubus</i> sp.	Feuilles	Risque au moment du ramassage à cause des aiguillons retrouvés sur les tiges. Nombreuses espèces que la Pharmacopée française ne précise pas.
8;S;A	Rosier*	<i>Rosa</i> sp.	Fleurs	À utiliser principalement pour ses propriétés organoleptiques. Améliore la saveur et l'aspect de l'infusion.
12;17;21	Saule	<i>Salix</i> sp.	Ecorce	Nombreuses espèces de saules, avec de fortes variabilités dans leur composition chimique. Les mêmes précautions que pour la reine de prés (<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.) seront à prendre.
5;19;S	Serpolet	<i>Thymus serpyllum</i> L.	Parties aériennes fleuries	Les espèces du genre <i>Thymus</i> peuvent être difficiles à différencier en macroscopie.

Catégories	Nom français	Nom latin	Parties plantes utilisées	Commentaires
22	Solidage verge d'or	<i>Solidago virgaurea</i> L.	Sommités fleuries	Ne pas utiliser en cas d'altération de la fonction rénale.
7;15;22	Sureau	<i>Sambucus nigra</i> L.	Fleurs et fruits	Ne pas confondre avec le sureau yèble qui est toxique. Il ne faudra pas la consommer en grande quantité du fait de la présence de d'hétérosides cyanogènes toxiques. Possible diminution de l'effet antalgique des opiacés.
7;10; 18; 22	Tilleul	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Aubier ou fleurs	Ne pas dépasser deux ou trois grammes de fleurs par tasse, deux à quatre fois par jour, pour éviter un effet excitant. Les confusions avec les nombreuses variétés sont très probables.
18	Valériane	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Racines	Altération de la vigilance même à petites doses.
19;A;S	Violette	<i>Viola odorata</i> L.	Fleurs	À utiliser principalement pour ses propriétés organoleptiques, elle permet de colorer la tisane.

5. Conclusion

Le nombre de plantes pour tisanes autorisées par la Pharmacopée française qui se développe en Normandie occidentale est donc assez important. Leur ramassage et leur utilisation est cependant rarement sans risque. La législation sépare en deux catégories les plantes : celles faisant partie du monopole du Pharmacien et celles dont le marché est libéralisé. Les plantes libéralisées ne sont pas pour autant dénuées de risques. Le ramassage est lui aussi encadré par la loi. Il ne doit pas se faire dans des zones de sauvegarde de la biodiversité sous peine de lourdes sanctions. Pour d'autres plantes le ramassage est totalement prohibé quel que soit le lieu. Une liste des plantes protégées au niveau national et complétée par des listes régionales interdit formellement le ramassage de certaines espèces pour éviter leur disparition. Outre ces interdictions, il faudra être vigilant avec des plantes peu représentées sur le territoire normand et qui seront à préserver.

Comme nous l'avons vu précédemment, les plantes, mêmes celles dont le marché est libéralisé, ne sont pas dénuées de risques de toxicité. Les différentes fiches de plantes que j'ai pu réaliser en font état. Leur toxicité intrinsèque est un premier aspect à considérer et limitera strictement leur utilisation. D'autres aspects, concernant les sensibilités interindividuelles sont aussi importantes. En effet, cela prend en compte les hypersensibilités et allergies à certains composants, les différentes cinétiques de métabolisation, ou encore les traitements allopathiques et possibles interactions médicamenteuses. Loin de leur image de médecine douce, les risques liés aux plantes médicinales sont présents et les conséquences dramatiques peuvent être réelles.

Les risques peuvent aussi venir de facteurs externes à la drogue végétale d'intérêt. C'est le cas avec des plantes utilisées par confusion, qui peuvent s'avérer mortelles. L'époque de récolte va induire des modifications de la composition chimique finale de la tisane. Le lieu de récolte, lui, va induire la présence d'intrants telles que des polluants d'origines anthropiques ou biologiques. Les étapes postérieures à la récolte sont aussi à risques. Que ce soit l'étape de séchage ou les conditions de conservation, ces deux paramètres, mal contrôlés, vont induire une altération de la drogue végétale. L'ultime étape de la tisane est le mode opératoire : la macération, l'infusion, la décoction. Utilisés un mode opératoire différent de celui préconisé donnera une tisane dont la composition chimique obtenue sera différente de celle attendue et les effets thérapeutiques recherchés absents ou diminués.

Pour conclure, dans la dernière partie nous proposons une liste de plantes répondant aux critères d'innocuité et de ramassage et dont les risques sont limités. Malgré cela il faudra être vigilant en cas d'utilisation de ces plantes. Les commentaires associés en attestent. De plus, dans ce tableau ne figurent pas tous les éléments relatifs aux risques engendrés par les étapes postérieures à la récolte et qui seront donc à prendre en considération.

La phytothérapie est une discipline complexe. Le Pharmacien, par son cursus universitaire et sa formation continue, est le professionnel de santé qui sait le mieux comment appréhender les différents aspects et notamment les risques de l'utilisation des plantes médicinales.

6. Bibliographie

1. ANSM. Pharmacopée : TISANES. In: Pharmacopée française. 2013.
2. Arrêté du 2 octobre 2006 modifiant l'arrêté du 15 février 2002 fixant la liste des marchandises dont les pharmaciens peuvent faire le commerce dans leur officine - Légifrance [Internet]. Journal officiel. 2006 [cité 27 janv 2021]. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000000791188>
3. ANSM. Préface liste des plantes médicinales de la Pharmacopée. In: Pharmacopée française. 2010.
4. Article L4211-1 - Code de la santé publique - Légifrance [Internet]. 2014. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000028747979/
5. Décret n°79-480 du 15 juin 1979 relatif à la vente au public des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée - Légifrance [Internet]. 2004. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000856565/2004-08-07/>
6. Décret n° 2008-841 du 22 août 2008 relatif à la vente au public des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée et modifiant l'article D. 4211-11 du code de la santé publique - Légifrance [Internet]. 2008. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000019375944/>
7. Sécurité des produits alimentaires | economie.gouv.fr [Internet]. Disponible sur: <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/securite/produits-alimentaires>
8. Article L5121-1 - Code de la santé publique - Légifrance [Internet]. 2016 [cité 27 janv 2021]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000033621108/2017-07-01
9. Ordre National des Pharmaciens. Plantes médicinales : cultivez votre longueur d'avance ! Journal de l'Ordre National des Pharmaciens. 2013;7-9.
10. Adenot I. Les cahiers de l'Ordre nationale des pharmaciens. 2014. p. 1-32.

11. ANSM. Mélanges Pour Tisanes. In: Pharmacopée française. 2013. p. 1-5.
12. Berta J-L, Vanrullen I, Chevalier J, Thomann C. Démarche d'évaluation de la sécurité, de l'intérêt et de l'allégation des denrées alimentaires, contenant des plantes, destinées à la consommation humaine. 2003.
13. ANSM. Liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement. In: Pharmacopée française. 2019.
14. Provost M. Flore vasculaire de Basse-Normandie. Caen: Presses Universitaires de Caen; 2013. 2249 p.
15. Anonyme. INPN - Inventaire National du Patrimoine Naturel [Internet]. [cité 23 mars 2020]. Disponible sur: <https://inpn.mnhn.fr/accueil/index>
16. Article 547 - Code civil - Légifrance [Internet]. 1804 [cité 27 janv 2021]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000006428889/2019-09-18
17. Arrêté du 20 janvier 1982 fixant la liste des espèces végétales protégées sur l'ensemble du territoire - Légifrance [Internet]. 1982 [cité 27 janv 2021]. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000865328/2021-01-27/>
18. Barnier M, Puech J. Arrêté du 27 avril 1995 relatif à la liste des espèces végétales protégées en région Basse - Normandie complétant la liste nationale NOR: ENVN9540070A Version consolidée au 15 mars 2019 Article 1. 2019;1-10.
19. Berta J-L, Vanrullen I, Chevalier J, Thomann C. Démarche d'évaluation de la sécurité, de l'intérêt et de l'allégation des denrées alimentaires, contenant des plantes, destinées à la consommation humaine. 2003.
20. Article L5121-14-1 - Code de la santé publique - Légifrance [Internet]. 2011 [cité 27 janv 2021]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000025104483/2014-03-22

21. Article R5121-107-3 - Code de la santé publique - Légifrance [Internet]. 2008 [cité 27 janv 2021]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000018776590/
22. Bruneton J, Poupon E. Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales. Paris: Tec & Doc; 2016. 1121 p.
23. Dubray M. Guide des contre-indications des principales plantes médicinales. La Genétouze: Lucien Souny; 2018. 382 p.
24. Schauenberg P, Paris F. Guide des plantes médicinales, analyse description et utilisation de 400 plantes. Paris: Delachaux; 2005. 396 p.
25. BONNET D, MEJDOUBI S, SOMMET A, ALRIC L. HÉPATITE MÉDICAMENTEUSE : Hépatite aiguë probablement imputable au fumeterre et à la vigne rouge, produits de phytothérapie. 2007.
26. Magali Labadie, Vincent Bonneterre, Gwenn Vo Van Regnault, Sylviane Laurentie, Ohri Yamada, Sandra Sinno-Tellier, Cécilia Solal M-OR. Vigil'Anses, bulletin des vigilances n°8. Maisons-Alfort; 2019.
27. Botineau M. Guide des plantes médicinales. Belin. Paris; 2011. 239 p.
28. DREAL Normandie [Internet]. [cité 30 janv 2021]. Disponible sur: <http://www.normandie.developpement-durable.gouv.fr/>
29. Fournon D. La phytoremédiation. Faculté de Pharmacie de Grenoble; 1999.
30. Mollaret H. Leptospiroses. In: Encyclopædia Universalis. Encyclopædia Universalis; 2017.
31. Magnin Robin C. Les plantes à infusion hors monopole pharmaceutique. Université Joseph Fourier; 1993.
32. Petitet F. Interactions pharmacocinétiques entre préparation à base de plantes et médicament: Une revue de l'importance clinique. *Phytotherapie*. juin 2012;10(3):170-82.
33. Hedrine : Herb Drug Interaction Database: Enter [Internet]. [cité 24 janv 2021]. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/>

34. Anonyme. Bardane [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/86>
35. Anonyme. Grande Camomille [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/153>
36. JHA V. Herbal medicines and chronic kidney disease. *Nephrology*. 2010;15(SUPPL. 2):10-7.
37. European Medicines Agency | [Internet]. [cité 30 janv 2021]. Disponible sur: <https://www.ema.europa.eu/en>
38. Lorrain E. Grand Manuel de phytothérapie. DUNOD. Malakoff; 2019. 1290 p.
39. Couplan F, Styner E. Les plantes sauvages comestibles et toxiques. Delachaux. Paris; 2013. 415 p.
40. European Medicines Agency. Community herbal monograph on *Achillea millefolium*. In: Pharmacopée européenne. Bruxelles; 2011.
41. Jauzein P, Nawrot O. Flore d'Ile-de-France. Éd. Quae; 2011. 972 p.
42. Anonyme. Aigremoine [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/197>
43. Zambettakis C, Provost M. Flore rare et menacée de Basse-Normandie. In QUARTO. 2009. 423 p.
44. Anonyme. Comment avorter avec l'armoise? [Internet]. Disponible sur: <https://pointpointpoint.org/wp-content/uploads/2016/02/armoise-francais.pdf>
45. Anonyme. Aubépine [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/35>
46. Anonyme. Ballote noire [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/188>
47. Laekeman G. Assessment report on *Arctium lappa* L., radix [Internet]. European Medicines Agency. [cité 21 mars 2020]. Disponible sur: www.ema.europa.eu
48. Jacobs MC, Tennstedt D, Lachapelle JM. Dermatite allergique de contact

- [Internet]. Inserm. 1999 [cité 23 mars 2020]. Disponible sur: http://allergo.lyon.inserm.fr/ALLERGOLOGIE_GENERALE/2-18_Eviction_allergenes_contact.pdf
49. Iserin P, Masson M, Restellini J-P, La Roque R, La Roque O. Encyclopédie des plantes médicinales : identification, préparation, soins. Larousse. 2001. 336 p.
 50. Patrimoine du Morvan Parc Naturel régionale du Morvan. Molène Bouillon blanc | Patrimoine du Morvan [Internet]. [cité 23 mars 2020]. Disponible sur: <http://www.patrimoinedumorvan.org/nature/flore/molene-bouillon-blanc>
 51. Inventaire National du Patrimoine Naturel. Liste des plantes menacées de Basse-Normandie [Internet]. 2019. Disponible sur: https://inpn.mnhn.fr/espece/listerouge/RG/LRR_Flore_Vasculaire_Basse_Normandie_2015
 52. Derbré S. Phytothérapie et troubles urogénitaux, sélectionner des produits efficaces et sûrs. *Actualités Pharmaceutiques*. 1 sept 2019;58(588):38-42.
 53. Anonyme. *Ononis spinosa* L., Bugrane épineuse, Arrête-boeuf - Présentation [Internet]. [cité 18 avr 2020]. Disponible sur: https://inpn.mnhn.fr/espece/cd_nom/110236
 54. Couplan F. Reconnaître facilement les plantes. Delachaux. Paris; 2004. 256 p.
 55. Anonyme. Camomille romaine [Internet]. Hedrine: Herb Drug Interaction Database. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/152>
 56. Galen E., Kroes B. Assessment report on *Centaurium erythraea* Rafn. s.l., herba [Internet]. European Medicines Agency. 2015 [cité 20 avr 2020]. Disponible sur: www.ema.europa.eu/contact
 57. Ewa Widy-Tyszkiewicz Assessor Ewa Widy-Tyszkiewicz Andrzej Parzonko R. Assessment report on *Agropyron repens* (L.) P. Beauv., rhizoma [Internet]. European Medicines Agency. 2011 [cité 23 avr 2020]. Disponible sur: www.ema.europa.eu
 58. Zeggwagh AA, Lahlou Y, Bousliman Y. Enquete sur les aspects toxicologiques de la phytotherapie utilisee par un herboriste à Fes, Maroc. *The Pan African*

- Medical Journal. 2013;14:1-6.
59. Rosa canina L. [Internet]. Toxiplante. 2020 [cité 19 oct 2020]. Disponible sur: <https://www.toxiplante.fr/monographies/eglantier.html>
 60. Biro-Sandor Z. Assessment report on *Sisymbrium officinale* herba [Internet]. European Medicines Agency. 2014 [cité 18 juill 2020]. Disponible sur: www.ema.europa.eu/contact
 61. Wildy-tyszkiewicz E, Palomino O, EMA. Assessment report on *Fragaria vesca* L., *Fragaria moschata* Weston, *Fragaria viridis* Weston and *Fragaria x ananassa* (Weston) Duchesne ex Rozier, folium [Internet]. European Medicines Agency. 2018 [cité 18 juill 2020]. Disponible sur: www.ema.europa.eu/contact
 62. D S. F. (Département de la Santé des Forêts). Forêts - Chalarose du frêne [Internet]. Institut national de la recherche agronomique - INRA. 2019 [cité 23 mars 2020]. Disponible sur: <http://ephytia.inra.fr/fr/C/20407/Forets-Chalarose-du-frene>
 63. Anonyme. Fumeterre [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database. [cité 17 avr 2020]. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/160>
 64. Anonyme. Houblon [Internet]. Vidal Eureka Santé. 2012 [cité 19 juill 2020]. Disponible sur: <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/houblon-humulus-lupulus.html>
 65. Nowack R, Nowak B, iAllgäu I. Herbal teas interfere with cyclosporin levels in renal transplant patients. *Nephrol Dial Transplant*. 2005;20:2554-6.
 66. Anonyme. Matricaire [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database. [cité 30 juill 2020]. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/74>
 67. Inventaire National du Patrimoine Naturel. *Menyanthes trifoliata* L., 1753 - Trèfle d'eau, Ményanthe - Statuts [Internet]. 2020 [cité 24 juill 2020]. Disponible sur: https://inpn.mnhn.fr/espece/cd_nom/108345/tab/statut
 68. Anonyme. Myrtilles [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database: Herbs.

- [cité 30 juill 2020]. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/111>
69. Aouadhi S. Memoire Online - Atlas des risques de la phytothérapie traditionnelle, étude de 57 plantes recommandées par les herboristes -. Faculté de médecine de Tunis. 2010.
 70. Anonyme. Petit houx [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database: Herbs. 2020 [cité 4 août 2020]. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/73>
 71. Sgro C., Taque R., Zoll A. HP. Cytolytic hepatitis with a venotonic drug [Internet]. Journal of Hepatology. 1995 [cité 4 août 2020]. Disponible sur: [https://pdf.sciencedirectassets.com/272181/1-s2.0-S0168827800X00499/1-s2.0-0168827895804404/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjENr%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIEqY8xZoC20GJ9Z61BYFA48I49O7r2FHY4sANHHQ0MVqAiEA4YEtMu3V4oEAR](https://pdf.sciencedirectassets.com/272181/1-s2.0-S0168827800X00499/1-s2.0-0168827895804404/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjENr%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIEqY8xZoC20GJ9Z61BYFA48I49O7r2FHY4sANHHQ0MVqAiEA4YEtMu3V4oEAR)
 72. Sadarmin PP, Timperley J. An unusual case of butcher's broom precipitating diabetic ketoacidosis. Journal of Emergency Medicine. 2013;45(3):e63-5.
 73. Ghedira K, Goetz P. Pinus sylvestris L. (Pinaceae) : pin sylvestre. 2011;9:373-5.
 74. Hopitaux Universitaires de Genève. Interactions médicamenteuses, cytochromes P450 et P-glycoprotéine (Pgp). Geneve; 2020.
 75. Babulka P. Plantes médicinales du traitement des pathologies rhumatismales : de la médecine traditionnelle à la phytothérapie moderne. Phytothérapie. 2007;5(3):137-45.
 76. Anonyme. Prêle des champs - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. Vidal Eureka Santé. 2017 [cité 4 août 2020]. Disponible sur: <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/prele-des-champs-equisetum-arvense.html>
 77. Anonyme. Primevère officinale [Internet]. Vidal Eureka Santé. 2017. Disponible sur: <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie->

plantes/primevere-officinale-primula-eliator.html

78. Anonyme. Solidage européen - EurekaSanté par VIDAL [Internet]. 2012 [cité 17 août 2020]. Disponible sur: <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/solidage-europeen-solidago-virgaurea.html>
79. Rabetokotany A. Le sureau noir : une plante traditionnelle et contemporaine. [Bordeaux]: U.F.R. des Sciences pharmaceutiques de Bordeaux; 2019.
80. Anonyme. Sureau [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database: Herbs. [cité 17 août 2020]. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/178>
81. Anonyme. Valériane [Internet]. Hedrine : Herb Drug Interaction Database: Herbs. 2020 [cité 17 août 2020]. Disponible sur: <https://hedrine.univ-grenoble-alpes.fr/herbs/view/17>

7. Annexes

Annexe 1 : Liste brut des plantes pour tisane de la Pharmacopée française	133
Annexe 2 : Texte TISANES de la Pharmacopée française.....	144
Annexe 3 : Texte Mélanges pour tisanes pour préparations officinales	150
Annexe 4 : Liste des plantes pour tisanes libéralisées pour la vente hors circuit pharmaceutique.....	155
Annexe 5 : Tableaux récapitulatifs des interactions médicamenteuses, cytochromes P450 et Pgp (74)	158
Annexe 6 : Extrait de texte expliquant comment avorter à l'aide d'infusion d'armoise commune (44)	160
Annexe 7 : Plaquette récapitulative des « Étapes essentielles pour la préparation de tisanes et éviter les principaux risques ».....(voir document associé)	

Annexe 1 : Liste brut des plantes pour tisane de la Pharmacopée française

Les catégories sont celles relatives aux indications thérapeutiques issues de la Pharmacopée française (Tableau 1).

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
13	Absinthe	<i>Artemisia absinthium</i> L.	Aluine, Armoise amère, Herbe-sainte, herbes aux vers	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Feuille, sommité fleurie	Infusion
5;6	Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i> L.	Mille-feuille, Herbe au charpentier	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
3;8	Aigremoine	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Aigremoine eupatoire	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
3;8	Alchémille	<i>Alchemilla xanthochlora</i> Rothm. = <i>A. vulgaris</i> L.	A. jaune vert, A. vert jaunâtre, A. jaunâtre	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Partie aérienne	Infusion
5;6;10;22	Aneth	<i>Anethum graveolens</i> L.	Aneth odorant, Fenouil bâtard	Apiales	<i>Apiaceae</i>	Fruit	Infusion
5;6	Angélique	<i>Angelica archangelica</i> L.	Angélique vraie, Archangélique, Herbe aux anges	Apiales	<i>Apiaceae</i>	Partie souterraine	Infusion
5;6;S	Anis	<i>Pimpinella anisum</i> L.	Anis verte	Apiales	<i>Apiaceae</i>	Fruit	Infusion
9;13	Armoise	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	A. citronnelle, A. commune, Artémise	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Feuille, sommité fleurie	Infusion
7;10;22	Artichaut	<i>Cynara scolymus</i> L.		Asterales	<i>Asteraceae</i>	Feuille	Infusion
5;6;18	Aspérule odorante	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	Gaillet odorant, Petit muguet	Gentianales	<i>Rubiaceae</i>	Partie aérienne Partie aérienne fleurie	Infusion
1;18	Aubépine	<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC./ <i>C. monogyna</i> Jacq. (Lindm.)	Aubépine épineuse, A. lisse ou à A. deux styles, épine blanche/ A. à un style, épine blanche	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Fleur, sommité fleurie	Fruit en décoction fleur et sommité fleuries en infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
7;19;22	Aunée	<i>Inula helenium</i> L.	Grande aunée, Inule aunée, Œil-de-cheval	Asterales	Asteraceae	Partie souterraine	Décoction
6;5	Badianer de Chine	<i>Illicium verum</i> Hook. F.	Anis étoilé, Badiane	Austrobaileyales	Schisandraceae	Fruit	Infusion
18;19	Ballote noire	<i>Ballota nigra</i> L.	Marrube noir	Lamiales	Lamiaceae	Sommité fleurie	Infusion
4;7	Bardane (grande)	<i>Arctium lappa</i> L.	B. commune, B. officinale, Grande bardane	Asterales	Asteraceae	Racine	Racine en décoction Fleur en infusion
5;6;5	Basilic	<i>Ocimum basilicum</i> L.	B. romain, B. sauce	Lamiales	Lamiaceae	Feuille	Infusion
3;8	Bistorte	<i>Bistorta officinalis</i> Delarbre	Renouée bistorte, Couleuvrée	Caryophyllales	Polygonaceae	Partie souterraine	Décoction
Aspect	Bleuet	<i>Cyanus segmentum</i> Hill.	Audifoin, Barbeau	Asterales	Asteraceae	Capitule	Infusion
7;10	Boldo	<i>Peumus boldus</i> Molina	Boldu	Laurales	Monimiaceae	Feuille	Infusion
6;19	Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Molène B., Bonhomme	Lamiales	Scrophulariaceae	Fleur	Infusion
7;22	Bouleau	<i>Betula pubescens</i> Ehrh. et <i>B. pendula</i> Roth.	B. blanc, B. pubescent	Fagales	Betulaceae	Feuille	Feuilles en infusion Écorce en décoction
20;22	Bourrache	<i>Borago officinalis</i> L.	B. officinale	Boraginales	Boraginaceae	Sommité (20), fleur (22)	Infusion
3	Bourse à Pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	Capselle b., Bourse-à-berger	Brassicales	Brassicaceae	Partie aérienne fleurie	Infusion
22;23	Bruyère cendrée	<i>Erica cinerea</i> L.	Bréjotte, Bucane	Ericales	Ericaceae	Fleur	Infusion
22;23	Buchu	<i>Agathosma betulina</i> ; <i>A. crenulata</i> ; <i>A. serratifolia</i>	Round leaf buchu; Oval leaf buchu; Long buchu	Sapindales	Rutaceae	Feuille	Infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
7;22;23	Bugrane	<i>Ononis spinosa</i> L.	Bugrane épineuse	Fabales	<i>Fabaceae</i>	Racine	Infusion
22;23	Busserole	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng	Raisin-d'ours commun, Arbousier traînant	Ericales	<i>Ericaceae</i>	Feuille	Infusion
5;6	Calament	<i>Clinopodium nepeta</i> subsp. <i>sylvaticum</i> (Bromf.)	Calament à feuilles de menthe, Calament des bois, sariette à feuilles de menthe	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
22;23	Callune vulgaire	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hill.	Callune, Béruée, Brande	Ericales	<i>Ericaceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
9	Camomille (Grande)	<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	Pyrèthre doré, P. mousse	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Partie aérienne	Infusion
5;6	Camomille romaine	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Anthémis noble, A. odorante, C. noble	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Fleur	Infusion
14;16;S	Cannelier de Ceylan	<i>Cinnamomum verum</i> J.Presl	Cannelle	Laurales	<i>Lauraceae</i>	Écorce de tige	Infusion
20	Capucine	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Grande capucine, Capucine du Pérou	Brassicales	<i>Tropaeolaceae</i>	Limbe et pétiole	Infusion
24	Carraghénanes	<i>Chondrus crispus</i> F.	Mousse d'Irlande, Goémon blanc	Gigartinales	<i>Gigartinaceae</i>	Thalle	
6;S	Carvi	<i>Carum carvi</i> L.	Cumin des près, Anis des Vosges	Apiales	<i>Apiaceae</i>	Fruit	Infusion
7;15;21;22	Cassissier	<i>Ribes nigrum</i> L.	Groseillier noir	Saxifragales	<i>Grossulariaceae</i>	Feuille	Feuille en infusion Fruit sec en infusion ou décoction
13;16	Centauree (petite)	<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	Petite centaurée commune	Gentianales	<i>Gentianaceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
11	Chardon-Marie	<i>Silybum marianum</i> L. Gaerth.	Artichaut sauvage, chardon argenté	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Fruit	Décoction ou infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
7;15;22	Chiendent	<i>Elytrigia repens</i> (L.) Desv. Ex Nevski (= <i>Elymus repens</i>)	Chiendent officinal, chiendent rampant, herbe à deux bouts	Poales	<i>Poaceae</i>	Rhizome	Décoction
1;18;19;A	Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i> L.		Ranunculales	<i>Papaveraceae</i>	Pétale	Infusion
6;S	Coriandre	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Coriandre cultivée, Persil arabe	Apiales	<i>Apiaceae</i>	Fruit	Infusion
10;11;13;S;A	Curcuma	<i>Curcuma longa</i> L.		Zingiberales	<i>Zingiberaceae</i>	Rhizome	Décoction ou infusion
14;16	Églantier	<i>Rosa canina</i> L.	Églantier des chiens; Rosiers des hais	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Pseudo-fruit = cynorrhodon	Décoction ou infusion
14	Éléuthérocoque	<i>Eleutherococcus senticosus</i> (Rupe. & Maxim)	Ginseng de Sibérie	Apiales	<i>Araliaceae</i>	Partie souterraine	Décoction
19;20	Érysimum	<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop.	Herbe aux chèvres, Julienne jaune	Brassicales	<i>Brassicaceae</i>	Partie aérienne fleurie	Infusion
18	Eschsoltzia	<i>Eschscholzia californica</i> Cham.	Pavot de Californie	Ranunculales	<i>Papaveraceae</i>	Partie aérienne fleurie	Infusion
20;S	Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Eucalyptus commun, Gommier bleu	Myrtales	<i>Myrtaceae</i>	Feuille	Infusion
Saveur	Fenouil amer	<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>vulgare</i> var <i>vulgare</i> (Mill.) Batt.&Trab		Apiales	<i>Apiaceae</i>	Fruit	
5;6;S	Fenouil doux	<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>vulgare</i> var <i>dulce</i> (Mill.) Batt.&Trab	Fenouil	Apiales	<i>Apiaceae</i>	Fruit	Fruit en infusion Partie souterraine en décoction
16	Fenugrec	<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.	Trigonelle fenugrec	Fabales	<i>Fabaceae</i>	Graine	Décoction ou infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
8	Fraisier	<i>Fragaria vesca</i> L.	Fraisier des bois, F.sauvage	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Rhizome	Décoction
7;15;21;22	Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Frêne commun, F.élevé	Lamiales	<i>Oleaceae</i>	Feuille	Infusion
7;10	Fumeterre	<i>Fumaria officinalis</i> L.	Fumeterre officinale, Pied-de-céline, Herbe à la veuve	Ranunculales	<i>Fumariaceae</i>	Partie aérienne (récolté pendant la floraison)	Infusion
9;18	Gattilier	<i>Vitex agnus-castus</i> L.	Arbre au poivre, Agneau-chaste	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Fruit	Décoction ou infusion
7;22	Genêt à balai	<i>Cytisus scoparius</i> L. Link	Cytise à balais, Genettier	Fabales	<i>Fabaceae</i>	Fleur	Infusion
13;22;23;S	Genévrier	<i>Juniperus communis</i> L.	Genièvre	Pinales	<i>Cupressaceae</i>	Cône mûr (13), Cône femelle (22;23;S)	Décoction ou infusion
13	Gentiane	<i>Gentiana lutea</i> L.	Gentiane jaune, Grande Gentiane	Gentianales	<i>Gentianaceae</i>	Racine	Décoction
8	Géranium herbe à Robert	<i>Geranium robertianum</i> L.	Herbe à Robert, Herbe rouge,	Geraniales	<i>Geraniaceae</i>	Partie aérienne fleurie	Infusion
Saveur	Gingembre	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Zingiberales	Zingiberales	<i>Zingiberaceae</i>	Rhizome	Décoction ou infusion
14	Ginseng	<i>Panax ginseng</i> C.A. Mey.	Insam (Corée)	Apiales	<i>Araliaceae</i>	Racine	Décoction
5;S	Giroflier	<i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merr. & L. M. Perry.	Clou de girofle	Myrtales	<i>Myrtaceae</i>	Bouton floral	Décoction ou infusion
7;22	Griottier	<i>Prunus cerasus</i> L.	Cerisier aigre, C. acide	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Pédoncule de fruit	Décoction ou infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
6;19;24	Guimauve	<i>Althaea officinalis</i> L.	Guimauve officinale, Mauve blanche	Malvales	<i>Malvaceae</i>	Feuille, fleur	Feuille et fleur en infusion Racine en décoction ou macération
3	Hamamélis	<i>Hamamelis virginiana</i> L.	Hamamélis de Virginie, Café du Diable, Noisetier de sorcière	Saxifragales	<i>Hamamelidaceae</i>	Feuille	Infusion
21	Harpagophyton	<i>Harpagophytum procumbens</i> (Brunch.) DC.		Hamamelidales	<i>Hamamelidaceae</i>	Racine	Décoction ou infusion
13;18	Houblon	<i>Humulus lupulus</i> L.	Houblon grimpant, Couleuvrée	Rosales	<i>Cannabaceae</i>	Inflorescence femelle	Infusion
20	Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Herbe sacrée, Hysope officinale	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille, sommet fleurie	Infusion
24	Ispaghul	<i>Plantago ovata</i> Forssk.	Blond Plantain	Lamiales	<i>Plantaginaceae</i>	Graine, tégument de la graine	Macération ou infusion
14;16;S;A	Karkadé	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.		Malvales	<i>Malvaceae</i>	Calice et calicule	Infusion
7;10;22	Kinkéliba	<i>Combretum micranthum</i> G. Don		Myrtales	<i>Combretaceae</i>	Feuille	Infusion
14	Kolatie	<i>Cola acuminata</i> (P. Beauv.) Schott et Endl.	Cola	Malvales	<i>Malvaceae</i>	Noix de kola	Infusion
7;22	Lamier blanc	<i>Lamium album</i> L.	Ortie blanche	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Corolle mondée	Infusion
18	Lavande	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	Lavande officinale, L. vraie, L. à feuilles étroite	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Fleur	Infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
19;20	Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	Gléchome lierre terrestre	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Partie aérienne	Infusion
24	Lin	<i>Linum usitatissimum</i> L.	Lin cultivé, lin usuel	Malpighiales	<i>Linaceae</i>	Graine	Macération ou infusion
7;15;22	Maïs	<i>Zea mays</i> L.	Blin d'Inde	Poales	<i>Poaceae</i>	Style	Infusion
19;20	Marrube blanc	<i>Marrubium vulgare</i> L.	Marrube blanc, M. commun, M. vulgaire	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Partie aérienne fleurie	Infusion
14;15;22	Maté	<i>Ilex paraguariensis</i> St-Hill.	The du Paraguay	Celastrales	<i>Aquifoliaceae</i>	Feuille	Infusion
5;13	Matricaire	<i>Matricaria recutita</i> L. Rauschert	Camomille sauvage	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Fleur	Infusion
6;19;24;A	Mauve	<i>Malva sylvestris</i> L.	Grande mauve, Mauve des bois, Mauve sauvage	Malvales	<i>Malvaceae</i>	Feuille, fleur	Infusion
2;3;5;6;18	Méillot	<i>Meililotus officinalis</i> (L.) Lam	Méillot Jaune	Fabales	<i>Fabaceae</i>	Partie aérienne (2;3;5;18) P.a.fleurie (6)	Infusion
5;6;18;S	Mélicse	<i>Melissa officinamis</i> L.	Mélicse officinale	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille	Infusion
5;6;7;11;S	Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i> L.	Menthe en épi, M. en grappe	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille	Infusion
Saveur	Menthe verte	<i>Mentha spicata</i> L.	Menthe en épi, M. en grappe	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille	Infusion
13;16	Ményanthe	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	Ményanthe trifolié, Trèfle d'eau, Herbe à canards	Asterales	<i>Menyanthaceae</i>	Feuille	Infusion
Saveur	Muscadier aromatique	<i>Myristica fragans</i> Houtt.	Muscade, Noix de muscade	Magnoliales	<i>Myristicaceae</i>	Noix de muscade	
2;3;6;8;S	Myrtille	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Airelle, Cousinier	Ericales	<i>Ericaceae</i>	Fruit	Décoction ou infusion
3;8	Noisetier	<i>Corylus avellana</i> L.	Coudrier, Avelinier	Fagales	<i>Betulaceae</i>	Feuille	Infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
8	Noyer	<i>Juglans regia</i> L.	Noyer commun, Calottier	Fagales	<i>Juglandaceae</i>	Feuille	Infusion
7;22	Olivier	<i>Olea europaea</i> L.	Olivier commun, Olivier d'Europe	Lamiales	<i>Oleaceae</i>	Feuille	Infusion
13;16;18;S	Orange amer	<i>Citrus aurantium</i> L.	Bigaradier	Sapindales	<i>Rutaceae</i>	Épicarpe et mésocarpe (13;16;18) Fleur, épicarpe et mésocarpe (S)	Épicarpe et mésocarpe en décoction ou infusion Feuille, fleur en infusion
5;20;S	Origan	<i>Origanum vulgare</i> L.	Marjolaine sauvage, marjolaine vivace	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille,(5;20) Feuille et fleur (S)	Infusion
7;15;22	Orthosiphon	<i>Orthosiphon aristatus</i> (Blum) Miq.	Moustache de chat, Thé de Java	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille, tige feuillée	Infusion
4;21;22	Ortie	<i>Urtica dioica</i> L. et <i>Urtica urens</i> L.	Grande Ortie / Ortie brûlante	Lamiales	<i>Urticaceae</i>	Feuille	Infusion
1;18	Passiflore	<i>Passiflora incarnata</i> L.	liane de grenade	Violales	<i>Passifloraceae</i>	Partie aérienne	Infusion
8;14;15	Paullinia	<i>Paullinia cupana</i> Kunth	Guarana	Spindales	<i>Sapindaceae</i>	Graine, <i>guarana</i>	Infusion
4;6;19	Pensée sauvage	<i>Viola arvensis</i> Murray	Pensée des champs	Malpighiales	<i>Violaceae</i>	Partie aérienne fleurie	Décoction ou infusion
3	Petit houx	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	Fragon faux houx, Buis piquant	Asparagales	<i>Asparagaceae</i>	Partie souterraine	Décoction
19	Pied de chat	<i>Antennaria dioica</i> (L.) Gaertn.	Antennaire dioïque, Cotonnière immortelle	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Capitule	Infusion
7;22	Piloselle	<i>Pilosella officinarum</i> Vaill.	Epervière piloselle, oreille de souris	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Plante entière	Infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
19;20;S	Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i> L.	Pin Riga, Pin du Nord	Pinales	<i>Pinaceae</i>	Bourgeon	Infusion
7;10;22	Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i> F.H.Wigg	Dent de lion	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Racine (7;10;22) Partie aérienne (10;22)	Décoction
19	Polygala	<i>Polygala senega</i> L.	Polygala de Virginie	Fabales	<i>Polygonaceae</i>	Racine	Décoction
7;15;22	Prêle	<i>Equisetum arvense</i> L.	Prêle des champs, Queue-de-cheval	Equisetales	<i>Equisetaceae</i>	Partie aérienne stérile	Infusion
19	Primevère	<i>Primula veris</i> L. et <i>P. elatior</i>	Primevère officinale, Coucou	Ericales	<i>Primulaceae</i>	Fleur, racine	Fleur en infusion, racine en décoction
6;24	Psyllium	<i>Plantago afra</i> et <i>P. arenaria</i> (=indica)	Plantain pucier / Plantain des sables, P.scabre	Lamiales	<i>Plantaginaceae</i>	Graine	Macération ou infusion
12;13;16	Quinquina	<i>Cinchona pubescens</i> Vahl	Quinquina rouge	Rubiales	<i>Rubiaceae</i>	Écorce	Décoction ou infusion
2;3	Ratanhia	<i>Krameria lappacea</i> (Dombey) Burdert & B.B. Simpson		Polygalales	<i>Krameriaceae</i>	Racine	Décoction
5;19;S	Réglisse	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	Réglisse glabre	Fabales	<i>Fabaceae</i>	Racine	Décoction
7;12;17 ;21;22	Reine des près	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	Fausse spirée, Fillipendule ulmaire	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Fleur, sommité fleurie	Infusion
5;7;10;S	Romarin	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Romarin officinal	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille	Infusion
3;8	Ronce	<i>Rubus</i> sp.		Rosales	<i>Rosaceae</i>	Feuille	Infusion
8;S;A	Rosier*	<i>Rosa</i> sp.		Rosales	<i>Rosaceae</i>	Bouton floral, pétale	Infusion

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
3;8	Salicaire	<i>Lythrum salicaria</i> L.	Herbes aux coliques, Lysimaque rouge, L. salicaire	Myrtales	<i>Lythraceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
5;5	Sarriette des montagnes	<i>Satureja montana</i> L.	Sarriette vivace	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
Saveur	Sauge trilobée	<i>Salvia fruticosa</i> Mill.	Sauge de Grèce, Sauge ligneuse	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille	Infusion
12;17;21	Saule	<i>Salix</i> sp.		Malpighiales	<i>Salicaceae</i>	Écorce	Décoction
5;19;S	Serpolet	<i>Thymus serpyllum</i> L.	Thym serpolet, Farigoulette	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Partie aérienne fleurie	Infusion
7	Solidage	<i>Solidago gigantea</i> Ait.	Solidage tardif	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
22	Solidage verge d'or	<i>Solidago virgaurea</i> L.	Herbe des Juifs	Asterales	<i>Asteraceae</i>	Sommité fleurie	Infusion
7;15;22	Sureau	<i>Sambucus nigra</i> L.	Grand sureau, Sureau noir, Arbre de Judas	Dipsacales	<i>Adoxaceae</i>	Fleur et fruit	Fleur en infusion Fruit en décoction ou infusion
10;11;13;S;A	Temoe-lawacq	<i>Curcuma zanthorrhiza</i> Roxb.	Temu lawak	Zingiberales	<i>Zingiberaceae</i>	Rhizome	Décoction ou infusion
8;14;15;22;S	Théier	<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze		Magnoliopsida	<i>Theaceae</i>	Feuille	Infusion
5;19;S	Thym	<i>Thymus vulgaris</i> L.	Farigoule, T. commun	Lamiales	<i>Lamiaceae</i>	Feuille, fleur	Infusion
7; 22; 18	Tilleul	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Tilleul à grandes feuilles, T. à larges feuilles	Malvales	<i>Malvaceae</i>	Écorce (7;22) Fleur (18)	Fleur en infusion Écorce en décoction

Catégories	Nom français	Nom latin	Noms vernaculaires	Ordre	Famille	Parties de plantes utilisées	Mode opératoire
8	Tormentille	<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rausch.	Potentille dressée, Potentille tormentille	Rosales	<i>Rosaceae</i>	Rhizome	Décoction
18	Valériane	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Valériane à petites feuilles, V. des collines	Dipsacales	<i>Caprifoliaceae</i>	Racine	Infusion
15;24	Varech	N'est pas dans la liste plantes à usage traditionnel				Thalle	Macération ou infusion
5;18	Verveine odorante	<i>Aloysia citriodora</i> Palau.	Verveine citronnelle, V. citronnée, V. du Pérou	Lamiales	<i>Verbenaceae</i>	Feuille	Infusion
22	Verveine officinale	<i>Verbena officinalis</i> L.	V. sauvage, Herbe aux sorcières	Lamiales	<i>Verbenaceae</i>	Partie aérienne	Infusion
2;3	Viburnum	<i>Viburnum prunifolium</i> L.		Dipsacales	<i>Adoxaceae</i>	Écorce de tige	Décoction ou infusion
2;3	Vigne rouge	<i>Vitis vinifera</i> L.	Vigne	Vitales	<i>Vitaceae</i>	Feuille	Infusion
19;A;S	Violette	<i>Viola calcarata</i> L./ <i>V. lutea</i> / <i>V. odorata</i> ??	Pensée des Alpes, Pensée éperonnée??	Malpighiales	<i>Violaceae</i>	Fleur	Infusion



TISANES

Ptisanae

DÉFINITION

Préparation aqueuse buvable, obtenue à partir d'une ou plusieurs drogues végétales.

Les drogues végétales satisfont à la monographie *Plantes pour tisanes* (1435) et *plantes médicinales* (Pharmacopée française). L'eau pour tisane répond aux exigences de l'eau pour la consommation humaine.

Les tisanes peuvent être obtenues par les opérations suivantes :

- Infusion : versez l'eau bouillante sur la drogue végétale. Laissez en contact environ 10 à 15 minutes.
Ce procédé convient à la plupart des feuilles, fleurs et organes fragiles.
- Macération : maintenez la drogue végétale en contact avec de l'eau, à une température d'environ 25 °C, pendant une durée de 30 min.
- Décoction : maintenez la drogue végétale en contact avec de l'eau, à l'ébullition, pendant une durée de 15 à 30 min.
Ces deux procédés conviennent à la plupart des racines, rhizomes et écorces.

Le tableau ci-joint indique la liste des tisanes les plus courantes. Généralement la dose quotidienne est de 250 à 500 mL pour une quantité mise en œuvre de 5 à 10 g/L.

TABLEAU DES TISANES

Légende

dé : décoction
in : infusion
ma : macération

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Absinthe (feuille, sommité fleurie)	in
Achillée millefeuille (partie aérienne fleurie)	in
Aigremoine (sommité fleurie)	in
Alchémille (partie aérienne)	in
Aneth (fruit)	in
Angélique (fruit)	in
Angélique (partie souterraine)	in
Anis (fruit)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Armoise (feuille, sommité fleurie)	in
Artichaut (feuille)	in
Aspérule odorante (partie aérienne)	in
Aubépine (fruit)	dé ou in
Aubépine (sommité fleurie, fleur)	in
Aunée (partie souterraine)	dé
Badianier de Chine (fruit)	in
Ballote noire (sommité fleurie)	in
Bardane (grande) (feuille)	in
Bardane (grande) (racine)	dé
Basilic (feuille)	in
Bistorte (partie souterraine)	dé
Bleuet (capitule)	in
Boldo (feuille)	in
Bouillon blanc (fleur)	in
Bouleau (écorce de tige)	dé
Bouleau (feuille)	in
Bourrache (sommité fleurie, fleur)	in
Bourse à Pasteur (partie aérienne fleurie)	in
Bruyère cendrée (fleur)	in
Buchu (feuille)	in
Bugrane (racine)	in
Busserole (feuille)	in
Calament (sommité fleurie)	in
Callune vulgaire (sommité fleurie)	in
Camomille romaine (fleur)	in
Cannelier de Chine et de Ceylan (écorce de tige)	in
Capucine (limbe et pétiole)	in
Carvi (fruit)	in
Cassissier (feuille)	in
Cassissier (fruit sec)	dé ou in
Centaurée (petite) (partie aérienne fleurie)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Chardon-marie (fruit)	dé ou in
Chicorée (feuille, racine)	dé
Chiendent (rhizome)	dé
Coquelicot (pétale)	in
Coriandre (fruit)	in
Curcuma (rhizome)	dé ou in
Eglantier (cynorrhodon)	dé ou in
Eleuthérocoque (partie souterraine)	dé
Erysimum (partie aérienne fleurie)	in
Eschscholtzia (partie aérienne fleurie)	in
Eucalyptus (feuille)	in
Fenouil doux (fruit)	in
Fenouil doux (partie souterraine)	dé
Fenugrec (graine)	dé ou in
Fraisier (rhizome)	dé
Frêne (feuille)	in
Fumeterre (partie aérienne récoltée pendant la floraison)	in
Gatillier (fruit)	dé ou in
Genêt à balai (fleur)	in
Genévrier (cône mur)	dé ou in
Gentiane (racine)	dé
Géranium herbe à Robert (partie aérienne fleurie)	in
Gingembre (rhizome)	dé ou in
Ginseng (racine)	dé
Giroflier (clou de girofle)	dé ou in
Grande Camomille (partie aérienne)	in
Grindélia (sommité fleurie)	in
Griottier (pédoncule du fruit)	dé ou in
Guarana voir Paullinia	in
Guimauve (feuille, fleur)	in
Guimauve (racine)	dé ou ma
Hamamélis (feuille)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Harpagophyton (racine)	dé in
Houblon (inflorescence femelle)	in
Hysope (feuille, sommité fleurie)	in
Ispaghul (graine, tégument de la graine)	ma ou in
Karkadé (calice, calicule)	in
Kinkéliba (feuille)	in
Kolattier (noix)	in
Lamier blanc (corolle mondée)	in
Lavande (fleur)	in
Lierre terrestre (partie aérienne)	in
Lin (graine)	ma ou in
Maïs (style)	in
Marjolaine (feuille, sommité fleurie)	in
Marrube blanc (partie aérienne fleurie)	in
Maté (feuille)	in
Matricaire (fleur)	in
Mauve (fleur, feuille)	in
Mélicot (partie aérienne)	in
Mélicette (feuille)	in
Menthe poivrée (feuille)	in
Menthe verte (feuille, sommité fleurie)	in
Ményanthe (feuille)	in
Myrtille (feuille)	in
Myrtille (fruit sec)	dé ou in
Noisetier (feuille)	in
Noyer (feuille)	in
Olivier (feuille)	in
Oranger amer (épicarpe et mésocarpe)	dé ou in
Oranger amer (feuille, fleur)	in
Oranger doux (écorce ou zeste)	dé ou in
Origan (feuille, fleur)	in
Orthosiphon (extrémité des tiges, feuille)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Ortie (feuille)	in
Passiflore (partie aérienne)	in
Paullinia (graine, guarana)	in
Pensée sauvage (partie aérienne fleurie, fleur)	dé ou in
Petit Houx (partie souterraine)	dé
Pied de chat (capitule)	in
Piloselle (plante entière)	in
Pin sylvestre (bourgeon)	in
Pin sylvestre (rameau)	dé
Pissenlit (partie aérienne, feuille)	in
Pissenlit (racine)	dé
Polygala (racine)	dé
Prêle (partie aérienne stérile)	in
Primevère (fleur)	in
Primevère (racine)	dé
Psyllium (graine)	ma ou in
Quinquina rouge (écorce)	dé ou in
Ratanhia (racine)	dé
Réglisse (racine)	dé
Reine des prés (fleur, sommité fleurie)	in
Romarin (feuille)	in
Ronce (feuille)	in
Rosier à roses pâles (bouton floral, pétale)	in
Rosier de Damas (bouton floral, pétale)	in
Rosier de Provins (bouton floral, pétale)	in
Salicaire (sommité fleurie)	in
Sarriette des montagnes (sommité fleurie)	in
Sauge officinale (feuille)	in
Saule (écorce)	dé
Serpolet (partie aérienne fleurie)	in
Solidage (partie aérienne fleurie)	in
Solidage verge d'or (partie aérienne fleurie)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Nom de la plante et partie utilisée	Mode
Souci (capitule, fleur)	in
Sureau (fleur)	in
Sureau (fruit)	dé ou in
Temoe Lawacq (rhizome)	dé ou in
Thé noir (feuille)	in
Thé vert (feuille)	in
Thym (feuille, fleur)	in
Tilleul (écorce)	dé
Tilleul (fleur)	in
Tormentille (rhizome)	dé
Valériane (racine)	in
Varech (thalle)	ma ou in
Verveine odorante (feuille)	in
Viburnum (écorce de tige)	dé ou in
Vigne rouge (feuille)	in
Violette (fleur)	in

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013



NOTE RELATIVE A LA MONOGRAPHIE

Cette monographie permet la préparation de mélanges de plantes pour tisanes en tant que préparations officinales. Une préparation officinale selon le Code de Santé Publique est définie comme suit : « tout médicament préparé en pharmacie inscrit à la Pharmacopée ou au Formulaire National et destiné à être dispensé directement aux patients approvisionnés par cette pharmacie » ; Cette préparation sera inscrite au Formulaire National et la réglementation relative au Formulaire National de la Pharmacopée française s'appliquera à cette préparation. Le Formulaire National est un recueil de standardisation des formules de préparations pharmaceutiques effectuées sous la responsabilité d'un pharmacien officinal ou hospitalier. Il fournit également les méthodes de contrôle à appliquer à chaque formule réalisée pour en assurer la qualité. Chaque plante citée dans cette monographie est inscrite à la Pharmacopée et possède une monographie qui en assure la qualité pharmaceutique par des contrôles d'identification, des essais et le cas échéant des dosages des constituants à effet thérapeutique et à défaut des traceurs. Il est rappelé que les Bonnes Pratiques de Préparations (BPP) s'appliquent à l'ensemble des préparations, notamment magistrales, officinales et hospitalières réalisées en petite série dans des établissements disposant d'une pharmacie à usage intérieur, ou dans des officines de pharmacie. Les préparations du Formulaire National doivent être réalisées en conformité avec ces bonnes pratiques.

MÉLANGES POUR TISANES POUR PRÉPARATIONS OFFICINALES

DÉFINITION

Préparations officinales constituées de plusieurs drogues végétales et destinées à être employées sous forme de tisanes (voir monographie *Tisanes* de la Pharmacopée française).

Les mélanges pour tisanes sont exclusivement présentés en vrac.

Les drogues végétales utilisées satisfont aux monographies *Plantes pour tisanes* (1435), *Plantes médicinales* (Pharmacopée française) et aux monographies spécifiques de chaque drogue végétale utilisée dans le mélange pour tisanes.

PRODUCTION

Les mélanges de plantes pour tisanes ne dépassent pas 10 drogues végétales, dont :

- pas plus de 5 drogues végétales considérées comme substances actives, chacune devant au minimum représenter 10% (m/m) du mélange total (Annexe I),
- pas plus de 3 drogues végétales pour l'amélioration de la saveur avec au total un maximum de 15% (m/m) du mélange total (Annexe II),
- pas plus de 2 drogues végétales pour l'amélioration de l'aspect avec au total un maximum de 10% (m/m) du mélange total (Annexe III).

Les drogues végétales utilisées comme substances actives ne peuvent être associées entre elles que si elles ont des propriétés médicamenteuses identiques ou complémentaires (classées de 1 à 24 selon leur domaine d'activité traditionnelle dans l'Annexe I) et si les modes de préparation des tisanes avec la drogue seule sont identiques (macération, infusion, décoction).

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Pour une bonne homogénéité du mélange, il convient d'éviter l'association de drogues végétales dont le degré de fragmentation est trop différent.

La taille de chaque lot de fabrication doit être comprise entre 100 g et 3 kg. En vue de la délivrance, ce lot peut être divisé.

IDENTIFICATION

L'identité de chaque drogue végétale présente dans les mélanges pour tisanes est vérifiée par l'examen botanique macroscopique et/ou microscopique.

ESSAI

La proportion des drogues végétales présentes dans les mélanges pour tisanes est vérifiée par des méthodes appropriées.

CONSERVATION

Dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

La durée de conservation du mélange est celle de la drogue qui a la durée de conservation la plus courte.

ANNEXE I

Liste des plantes médicinales utilisées traditionnellement dans les mélanges pour tisanes pour préparations officinales¹

1 – Aubépine (fleur, sommité fleurie), **Coquelicot** (pétale), **Passiflore** (partie aérienne)

2 – Mélilot (partie aérienne), **Myrtille** (fruit), **Ratanhia** (racine), **Viburnum** (écorce de tige), **Vigne rouge** (feuille)

3 – Aigremoine (sommité fleurie), **Alchémille** (partie aérienne), **Bistorte** (partie souterraine), **Bourse à Pasteur** (partie aérienne fleurie), **Hamamélis** (feuille), **Houx (Petit)** (partie souterraine), **Mélilot** (partie aérienne), **Myrtille** (fruit), **Noisetier** (feuille), **Ratanhia** (racine), **Ronce** (feuille), **Salicaire** (sommité fleurie), **Viburnum** (écorce de tige), **Vigne rouge** (feuille)

4 – Bardane (Grande) (racine), **Ortie** (feuille), **Pensée sauvage** (partie aérienne fleurie)

5 – Achillée millefeuille (sommité fleurie), **Aneth** (fruit), **Angélique** (partie souterraine), **Anis** (fruit), **Aspérule odorante** (partie aérienne), **Badianier de Chine** (fruit), **Basilic** (feuille), **Calament** (sommité fleurie), **Camomille romaine** (fleur), **Cannelier de Ceylan** (écorce de tige), **Carvi** (fruit), **Coriandre** (fruit), **Fenouil doux** (fruit), **Giroflier** (bouton floral), **Matricaire** (fleur de), **Mélilot** (partie aérienne), **Mélisse** (feuille), **Menthe poivrée** (feuille), **Origan** (feuille), **Réglisse** (racine), **Romarin** (feuille), **Sarriette des montagnes** (sommité fleurie), **Serpolet** (partie aérienne fleurie), **Thym** (feuille, fleur), **Verveine odorante** (feuille)

¹ Les plantes médicinales doivent être conformes aux critères d'acceptation de la Pharmacopée

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

6 – Achillée millefeuille (sommité fleurie), **Aneth** (fruit), **Angélique** (partie souterraine), **Anis** (fruit), **Aspérule odorante** (partie aérienne), **Badianier de Chine** (fruit), **Basilic** (feuille), **Bouillon blanc** (fleur), **Calament** (sommité fleurie), **Camomille romaine** (fleur), **Carvi** (fruit), **Coriandre** (fruit), **Fenouil doux** (fruit), **Guimauve** (feuille, fleur), **Mauve** (feuille, fleur), **Mélilot** (partie aérienne), **Mélisse** (feuille), **Menthe poivrée** (feuille), **Myrtille** (fruit), **Pensée sauvage** (partie aérienne fleurie), **Psyllium** (graine)

7 – Artichaut (feuille), **Aunée** (partie souterraine), **Bardane (Grande)** (racine), **Boldo** (feuille), **Bouleau** (feuille), **Bugrane** (racine), **Cassissier** (feuille), **Chiendent** (rhizome), **Frêne** (feuille), **Fumeterre** (partie aérienne), **Genêt à balai** (fleur), **Griottier** (pédoncule de fruit), **Kinkéliba** (feuille), **Lamier blanc** (corolle mondée), **Maïs** (style), **Menthe poivrée** (feuille), **Olivier** (feuille), **Orthosiphon** (feuille, tige feuillée), **Piloselle** (plante entière), **Pissenlit** (racine), **Prêle** (partie aérienne stérile), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Romarin** (feuille), **Solidage** (sommité fleurie), **Sureau** (fleur), **Tilleul** (écorce)

8 – Aigremoine (sommité fleurie), **Alchémille** (partie aérienne), **Bistorte** (partie souterraine), **Fraisier** (rhizome), **Géranium herbe à Robert** (partie aérienne fleurie), **Myrtille** (fruit), **Noisetier** (feuille), **Noyer** (feuille), **Paullinia** (graine, guarana), **Tormentille** (rhizome), **Ronce** (feuille), **Rosier** (bouton floral, pétale), **Salicaire** (sommité fleurie), **Théier** (feuille)

9 – Armoise (feuille, sommité fleurie), **Camomille (Grande)** (partie aérienne), **Gattilier** (fruit)

10 – Aneth (fruit), **Artichaut** (feuille), **Boldo** (feuille), **Curcuma** (rhizome), **Fumeterre** (partie aérienne), **Kinkéliba** (feuille), **Pissenlit** (racine, partie aérienne), **Romarin** (feuille), **Temoe-lawacq** (rhizome), **Tilleul** (écorce)

11 – Chardon-Marie (fruit), **Curcuma** (rhizome), **Menthe poivrée** (feuille), **Temoe-lawacq** (rhizome)

12 – Quinquina (écorce), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Saule** (écorce)

13 – Absinthe (feuille, sommité fleurie), **Armoise** (feuille, sommité fleurie), **Centaurée (Petite)** (sommité fleurie), **Curcuma** (rhizome), **Genévrier** (cône mûr), **Gentiane** (racine), **Houblon** (inflorescence femelle), **Matricaire** (fleur), **Ményanthe** (feuille), **Oranger amer** (épicarpe et mésocarpe), **Quinquina** (écorce), **Temoe-lawacq** (rhizome)

14 – Cannelier de Ceylan (écorce de tige), **Églantier** (pseudo-fruit = cynorrhodon), **Éleuthérocoque** (partie souterraine), **Ginseng** (racine), **Karkadé** (calice et calicule), **Kolatier** (noix de kola), **Maté** (feuille), **Paullinia** (graine, guarana), **Théier** (feuille)

15 – Cassissier (feuille), **Chiendent** (rhizome), **Frêne** (feuille), **Maïs** (style), **Maté** (feuille), **Orthosiphon** (feuille, tige feuillée), **Paullinia** (graine, guarana), **Prêle** (partie aérienne stérile), **Sureau** (fleur), **Théier** (feuille), **Varech** (thalle)

16 – Cannelier de Ceylan (écorce de tige), **Centaurée (Petite)** (sommité fleurie), **Églantier** (pseudo-fruit = cynorrhodon), **Fenugrec** (graine), **Karkadé** (calice et calicule), **Ményanthe** (feuille), **Oranger amer** (épicarpe et mésocarpe), **Quinquina** (écorce)

17 – Reine des prés (fleur, sommité fleurie), **Saule** (écorce)

18 – Aspérule odorante (partie aérienne fleurie), **Aubépine** (fleur, sommité fleurie), **Ballote noire** (sommité fleurie), **Coquelicot** (pétale), **Eschschooltzia** (partie aérienne fleurie), **Gattilier** (fruit), **Houblon** (inflorescence femelle), **Lavande** (fleur), **Mélilot** (partie aérienne), **Mélisse** (feuille),

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

Oranger amer (épicarpe et mésocarpe), **Passiflore** (partie aérienne), **Tilleul** (fleur), **Valériane** (racine), **Verveine odorante** (feuille)

19 – Aunée (partie souterraine), **Ballote noire** (sommité fleurie), **Bouillon blanc** (fleur), **Coquelicot** (pétale), **Érysimum** (partie aérienne fleurie), **Guimauve** (feuille, fleur), **Lierre terrestre** (partie aérienne), **Marrube blanc** (partie aérienne fleurie), **Mauve** (feuille, fleur), **Pensée sauvage** (partie aérienne fleurie), **Pied de chat** (capitule), **Pin sylvestre** (bourgeon), **Polygala** (racine), **Primevère** (fleur, racine), **Réglisse** (racine), **Serpolet** (partie aérienne fleurie), **Thym** (feuille, fleur), **Violette** (fleur)

20 – Bourrache (sommité fleurie), **Capucine** (limbe et pétiole), **Érysimum** (partie aérienne fleurie), **Eucalyptus** (feuille), **Hysope** (feuille, sommité fleurie), **Lierre terrestre** (partie aérienne), **Marrube blanc** (partie aérienne fleurie), **Origan** (feuille), **Pin sylvestre** (bourgeon)

21 – Cassissier (feuille), **Frêne** (feuille), **Harpagophyton** (racine), **Ortie** (feuille), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Saule** (écorce)

22 – Aneth (fruit), **Artichaut** (feuille), **Aunée** (partie souterraine), **Bouleau** (feuille), **Bourrache** (fleur), **Bruyère cendrée** (fleur), **Buchu** (feuille), **Bugrane** (racine), **Busserole** (feuille), **Callune vulgaire** (sommité fleurie), **Cassissier** (feuille), **Chiendent** (rhizome), **Frêne** (feuille), **Genêt à balai** (fleur), **Genévrier** (cône femelle), **Griottier** (pédoncule du fruit), **Kinkéliba** (feuille), **Lamier blanc** (corolle mondée), **Maïs** (style), **Maté** (feuille), **Olivier** (feuille), **Orthosiphon** (feuille, tige feuillée), **Ortie** (feuille), **Piloselle** (plante entière), **Pissenlit** (partie aérienne, racine), **Prêle** (partie aérienne stérile), **Reine des prés** (fleur, sommité fleurie), **Solidage verge d'or** (sommité fleurie), **Sureau** (fleur), **Théier** (feuille), **Tilleul** (écorce), **Verveine officinale** (partie aérienne)

23 – Bruyère cendrée (fleur), **Buchu** (feuille), **Bugrane** (racine), **Busserole** (feuille), **Callune vulgaire** (sommité fleurie), **Genévrier** (cône femelle)

24 – Carraghénanes, **Guimauve** (feuille, fleur), **Ispaghul** (graine, tégument de la graine), **Lin** (graine), **Mauve** (feuille, fleur), **Psyllium** (graine), **Varech** (thalle),

Liste des associations possibles dans les mélanges pour tisanes pour préparations officinales :

1 + 18	2 + 3
5 + 10	5 + 11
6 + 8	7 + 10
7 + 15	7 + 23
10 + 11	13 + 14
13 + 16	15 + 22
17 + 21	19 + 20
22 + 23	

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Pharmacopée française août 2013

ANNEXE II**Liste des drogues végétales pouvant être utilisées pour l'amélioration de la saveur des mélanges pour tisanes²**

Anis (fruit), **Badianier de Chine** (fruit), **Basilic** (feuille), **Cannelier de Ceylan** (écorce de tige), **Carvi** (fruit), **Coriandre** (fruit), **Curcuma** (rhizome), **Eucalyptus** (feuille), **Fenouil doux** (fruit), **Fenouil amer** (fruit), **Genévrier** (cône femelle), **Gingembre** (rhizome), **Giroflier** (bouton floral), **Karkadé** (calice et calicule), **Mélisse** (feuille), **Menthe poivrée** (feuille), **Menthe verte** (feuille), **Muscadier aromatique** (noix de muscade), **Myrtille** (fruit), **Oranger amer** (fleur, épicarpe et mésocarpe), **Origan** (feuille, fleur), **Pin sylvestre** (bourgeon), **Réglisse** (racine), **Romarin** (feuille), **Rosier** (bouton floral, pétale), **Sarriette des montagnes** (sommité fleurie), **Sauge trilobée** (feuille), **Serpolet** (partie aérienne fleurie), **Temoe-lawacq** (rhizome), **Théier** (feuille), **Thym** (feuille, fleur), **Violette** (fleur)

ANNEXE III**Liste des drogues végétales pouvant être utilisées pour l'amélioration de l'aspect des mélanges pour tisanes²**

Bleuet (capitule), **Coquelicot** (pétale), **Curcuma** (rhizome), **Karkadé** (calice et calicule), **Mauve** (fleur), **Rosier** (bouton floral, pétale), **Temoe-lawacq** (rhizome), **Violette** (fleur)

² Les plantes médicinales doivent être conformes aux critères d'acceptation de la Pharmacopée

Les prescriptions générales et les monographies générales de la Pharmacopée européenne ainsi que le préambule de la Pharmacopée française s'appliquent.

Annexe 4 : Liste des plantes pour tisanes libéralisées pour la vente hors circuit pharmaceutique

Nom français	Nom latin	Parties utilisées	Formes de préparation
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i> L.	Sommité fleurie	En l'état
Alchémille	<i>Alchemilla xanthochlora</i> <i>Rothm.</i> = <i>A. vulgris</i> L.	Partie aérienne	En l'état
Angélique	<i>Angelica archangelica</i> L.	Fruit	En l'état
Aspérule odorante	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	Partie aérienne fleurie	En l'état
Aubépine	<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC./ <i>C. monogyna</i> Jacq. (Lindm.)	Fruit	En l'état
Aunée	<i>Inula helenium</i> L.	Partie souterraine	En l'état ou poudre
Bardane (grande)	<i>Arctium lappa</i> L.	Feuille et racine	En l'état
Bouillon blanc	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Corolle mondée	En l'état
Bourrache	<i>Borago officinalis</i> L.	Fleur	En l'état
Bruyère cendrée	<i>Erica cinerea</i> L.	Fleur	En l'état
Camomille (Grande)	<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz Bip.	NR	NR
Camomille romaine	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Capitule	En l'état
Carraghénanes	<i>Chondrus crispus</i> F.	Thalle	En l'état
Cassissier	<i>Ribes nigrum</i> L.	Feuille , fruit	En l'état
Centauree (petite)	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	Sommité fleurie	En l'état
Chiendent	<i>Elytrigia repens</i> (L.) Desv. Ex Nevski (=Elymus repens)	Rhizome	En l'état
Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Pétale	En l'état
Églantier	<i>Rosa canina</i> L.	Pseudo-fruit = cynorrhodon	En l'état
Fenouil doux	<i>Foeniculum vulgare</i> var <i>dulce</i> (Mill.) Batt.&Trab	Fruit	En l'état
Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	Feuille	En l'état
Genévrier	<i>Juniperus communis</i> L.	Cône femelle dit "daie de genièvre"	En l'état

Griottier	<i>Prunus cerasus</i> L.	Pédoncule du fruit = queue de cerise	En l'état
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i> L.	Feuille, fleur, racine	En l'état ou en poudre (racine)
Houblon	<i>Humulus lupulus</i> L.	Inflorescence femelle dite "cône de houblon"	En l'état
Lamier blanc	<i>Lamium album</i> L.	Corolle mondé, sommité fleurie	En l'état
Lierre terrestre	<i>Glechoma hederacea</i> L.	Partie aérienne fleurie	En l'état
Lin	<i>Linum usitatissimum</i> L.	Graine	En l'état ou en poudre (racine)
Matricaire	<i>Matricaria recutita</i> L. Rauschert	Capitule	En l'état
Mauve	<i>Malva sylvestris</i> L.	Feuille, fleur, racine	En l'état
Mélisse	<i>Melissa officinamis</i> L.	Feuille, sommité fleurie	En l'état
Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i> L.	Feuille, sommité fleurie	En l'état
Menthe verte	<i>Mentha spicata</i> L.	Feuille, sommité fleurie	En l'état
Ményanthe	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	Feuille	En l'état
Myrtille	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Feuille, fruit	En l'état
Origan	<i>Origanum vulgare</i> L.	Feuille, sommité fleurie	En l'état
Ortie	<i>Urtica</i> spp?	Partie aérienne	En l'état
Pensée sauvage	<i>Viola arvensis</i> Murray	Fleur, partie aérienne fleurie	En l'état
Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i> L.	Bourgeon	En l'état
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i> F.H.Wigg	Feuille, partie aérienn	En l'état
Reine des près	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.	Fleur, sommité fleurie	En l'état
Ronce	<i>Rubus</i> sp.	Feuille	En l'état
Rosier*	<i>Rosa</i> sp.	Bouton fleurale	En l'état
Serpolet	<i>Thymus serpyllum</i> L.	Feuille, sommité fleurie	En l'état
Sureau	<i>Sambucus nigra</i> L.	Fleur, fruit	En l'état

Tilleul	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	Aubier, inflorescence	En l'état
Verveine officinale	<i>Verbena officinalis</i> L.	(seulement verveine ododrante)	
Violette	<i>Viola odorata</i> L.	Fleur	En l'état

Inhibiteurs des cytochromes P450 et de la Pgp

■ Inhibiteur puissant ■ Inhibiteur modéré

	1A2	2B6	2C8	2C9	2C19	2D6	2E1	3A4/5	Pgp		1A2	2B6	2C8	2C9	2C19	2D6	2E1	3A4/5	Pgp		1A2	2B6	2C8	2C9	2C19	2D6	2E1	3A4/5	Pgp	
acide fusidique										erlotinib											natéglidine									
acide valproïque										erythromycine											néfazodone									
amidonarone										ésoméprazole											nelfinavir									
atazanavir										éthinylestrodiol											nifédipine									
boceprevir										étravirine											nilotinib									
bupropion										everolimus											nitrendipine									
cannabidiol										felbamate											norfloxacine									
célécoxib										flécaïnide											oméprazole									
chardon marie (silibinine)										fluconazole											oxcarbazépine									
chloroquine										fluoxétine											paritaprevir									
chlorpromazine										fluvastatine											paroxétine									
ciclosporine										fluvoxamine											posaconazole									
cimétidine										géfinitib											prasugrel									
ciprofloxacine										gemfibrozil											prométhazine									
citalopram										gestodène											propafénone									
clarithromycine										grapefruit											quetiapine									
clobazam										orange de Séville											quinidine									
clomipramine										grazoprévir											réglisse									
clopidogrel										halopéridol											rilpivirine									
cobisistat										imatinib											risperidone									
curcuma										indinavir											ritonavir									
daclatasvir										irbésartan											roxitromycine									
darunavir										isoniazide											saquinavir									
dasabuvir										itraconazole											sertraline									
dasatimib										kétoconazole											simeprevir									
delavirdine										lansoprazole											sorafénib									
désogestrel										ledipasvir											sulfaméthoxazole									
diltiazem										lévomépromazine											terbinafine									
diphéhydramine										lopinavir											tiranavir (avec ritonavir)									
dipyridamole										losartan											topiramate									
disulfiram										luméfántrine											triméthoprim									
doxycycline										méthadone											velpatasvir									
dronédarone										métoclopramide											venlafaxine									
duloxétine										métronidazole											vérapamil									
ecstasy										miconazole											voriconazole									
efavirenz										modafinil																				

Copyright: SPTC - Mai 2017

Inducteurs des cytochromes P450 et de la Pgp

■ Inducteur puissant ■ Inducteur modéré

	1A2	2B6	2C8	2C9	2C19	2D6	2E1	3A4/5	Pgp		1A2	2B6	2C8	2C9	2C19	2D6	2E1	3A4/5	Pgp		1A2	2B6	2C8	2C9	2C19	2D6	2E1	3A4/5	Pgp	
bosentan										isoniazide											phénobarbital									
carbamazépine										lansoprazole											phénytoïne									
cyclophosphamide										légumes (chou, brocoli)											primidone									
dexaméthasone										méprobamate											rifabutine									
efavirenz										métamizole											rifampicine									
elvitégravir										millepertuis											ritonavir									
éthanol										modafinil											tabac (goudrons)									
étravirine										névirapine											vinblastine									
felbamate										oméprazole																				
ifosfamide										oxcarbazépine																				

Inhibition

Cytochromes: L'impact dépend de: a) l'importance relative de la voie d'élimination inhibée par rapport à la clairance totale; b) présence ou non de métabolites actifs et c) concentrations d'inhibiteur. A l'arrêt du traitement inhibiteur, l'activité du CYP retourne progressivement à la normale (4 demi-vies). Exemples: l'amiodarone inhibe fortement l'activité du CYP2C9; associée à l'acénocoumarol, substrat du CYP2C9, elle en ralentira l'élimination, d'où un risque d'hémorragie justifiant une adaptation posologique et un suivi INR rapproché. La fluoxétine inhibe fortement l'activité du CYP2D6; associée à la codéine, elle peut en abolir l'efficacité (! signifie que la codéine génère un métabolite actif, la morphine).

P-glycoprotéine: L'impact dépend de l'affinité du substrat pour ce transporteur, de la concentration et de la puissance de l'inhibiteur. Comme pour les CYP, l'activité de la Pgp retourne progressivement à la normale à l'arrêt du traitement inhibiteur (4 demi-vies). Exemple: la ciclosporine inhibe fortement l'activité de la Pgp. Associée à l'indinavir, substrat de la Pgp, elle entraînera une augmentation de sa biodisponibilité.

Induction

Cytochromes: L'impact dépend de: a) importance relative de la voie d'élimination induite par rapport à la clairance totale; b) présence ou non de métabolites actifs et c) concentrations d'inducteur. A l'arrêt du traitement inducteur, l'activité du CYP retourne progressivement à la normale (>2 semaines après disparition de l'inducteur dans le sang). Exemple: Le millepertuis induit progressivement et puissamment l'activité du CYP3A4. Il accélérera fortement l'élimination de l'éthinylestrodiol, substrat majeur du CYP3A4, et l'effet contraceptif ne sera plus assuré; il faudra donc prévoir un autre mode de contraception.

P-glycoprotéine: L'impact dépend de l'affinité du substrat pour ce transporteur, de la concentration et la puissance de l'inducteur. Comme pour les CYP, l'activité de la Pgp retourne progressivement à la normale à l'arrêt du traitement inducteur (>2 semaines après disparition de l'inducteur dans le sang). Exemple: la rifampicine induit fortement l'activité de la Pgp. Associée au rivaroxaban, substrat de la Pgp, elle entraînera une diminution de sa biodisponibilité.

Des tableaux dynamiques régulièrement mis à jour et comprenant davantage de molécules sont accessibles sur le site www.pharmacoclin.ch, rubrique Centre d'informations thérapeutiques et de pharmacovigilance > outils > carte dynamique des interactions médicamenteuses et CYP

Centre d'informations thérapeutiques et de pharmacovigilance

Service de pharmacologie et toxicologie cliniques, Hôpitaux Universitaires de Genève, 1211 Genève 14

☎ 022 372 99 32, F 022 372 99 45, www.pharmacoclin.ch

COMMENT AVORTER AVEC L'ARMOISE ? (ARTEMISIA VULGARIS)

Qu'est ce que l'armoise ?

Je veux parler de la plante sèche, entière, que tu peux acheter en France en herboristerie. C'est une plante très commune, que tu peux trouver dans la nature ou faire pousser dans ton jardin (ceci n'est pas une leçon de botanique, j'en sais moi-même assez peu sur les plantes, n'hésite pas à aller chercher plus d'informations sur le web ou autour de toi).

Donc :

Tu dois d'abord très bien connaître ton cycle menstruel (cette méthode est beaucoup plus difficile à appliquer sur des cycles irréguliers. Idem dans le cadre d'une contraception hormonale, où il n'y a pas d'ovulation)

Si tu as un stérilet au cuivre et que tu es enceint.e, l'armoise peut fonctionner, mais attention au risque de grossesse extra-utérine, plus élevé avec un DIU.

Donc le minimum requis est de connaître la date de ton ovulation, à l'aide d'un calendrier et en écoutant ton corps.

Important : si tu as des relations sexuelles impliquant un contact avec du sperme, sois vigilante tous les mois autour de l'ovulation.

Le contrôle de la fertilité n'a rien à voir avec le hasard ou la magie : il est facile de savoir quels jours du cycle sont risqués : voir «contrôler sa fertilité» et «repérer son ovulation» sur le web pour en savoir plus sur la glaire cervicale.

Ceci étant dit, tu es adulte, donc tu fais ce que tu veux.

Tu pense que tu es enceint.e ?

Si les conditions ci-dessus sont réunies, tu dois savoir immédiatement si tu as un risque d'être fertilisé.e ou non (être sûr.e de la grossesse est autre chose qui vient généralement plus tard, notamment grâce à un test de grossesse acheté en pharmacie par exemple).

Réagis au plus vite : si tu as un doute avant la date présumée de tes règles, tu peux commencer à prendre l'armoise quelques jours avant celle-ci (mais pas avant le 21ème jour du cycle environ).

Tu peux boire des infusions d'armoise jusqu'au jour présumé des règles. Si le sang n'arrive pas, pas de panique, tu peux continuer à boire l'armoise jusqu'à 8-10 jours après la date présumée.

En parallèle, ne tarde pas à prendre rendez-vous pour un avortement médical.

Comment prendre l'armoise ?

Tu peux boires 3 tasses par jour

dosage : une cuillère à soupe de plantes sèches/ 20 cl d'eau bouillante, infuser 10-15 mn.

Ne fais pas bouillir la plante, ce n'est pas une décoction : cela rendra la boisson très amère et plus toxique.

Pareil pour la quantité : plus de 4 tasses par jour est inutile et dangereux.

L'armoise est un abortif et non un contraceptif. Si tu es enceint.e, tu vas faire une fesse couche

(avortement spontané) : c'est quelquechose de très intense pour ton corps, sois sûr.e de prendre soin de toi, d'être bien entouré.e et dans un environnement confortable. Si tu prends l'armoise alors que tu n'étais pas enceint.e, il n'y a pas de danger, mais tes règles seront peut-être plus douloureuses que d'habitude.

Donc, utilise cette méthode si tu as réellement un doute et pas comme une contraception mensuelle. Mais n'hésite pas, cela a marché pour moi.

N'oublie pas également de faire bouger ton utérus : danse, twerk, bouges tes fesses, shake that baby !...

PS : l'armoise est aussi connue pour rendre les cycles plus réguliers et moins douloureux : dans ce cas, boire juste une tasse par jour la semaine avant tes règles, elle fera certainement venir le sang.

ENJOY !



VU, LE PRESIDENT DU JURY

CAEN, LE

VU, LE DIRECTEUR DE LA FACULTE
DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES

CAEN, LE



L'université n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses et mémoires. Ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs.

TITRE

RISQUES LIES AUX PLANTES SAUVAGES TRADITIONNELLEMENT UTILISEES EN NORMANDIE OCCIDENTALE POUR LA PREPARATION DE TISANES.

Résumé

Cette thèse a pour point de départ le constat que de plus en plus de personnes se détournent de la médecine conventionnelle pour se diriger vers des alternatives dites de « médecines douces » ou « médecines naturelles » et en particulier la phytothérapie. Un des moyens les plus simples pour avoir recours à la phytothérapie est l'utilisation des plantes sous forme de tisanes. L'objectif principal de ce travail est de réaliser un état des lieux des connaissances sur les risques d'utilisation sous forme de tisane de plantes sauvages présentes en Normandie occidentale (ex Basse-Normandie). Cette étude traite en particulier des risques liés à la toxicité, à la récolte, aux pollutions et contaminations, au séchage et à la conservation de ces plantes. Les risques thérapeutiques en rapport avec des erreurs d'identifications, des interactions médicamenteuses, des posologies mal identifiées ou encore les potentielles contre-indications ou effets indésirables sont également abordés. Une dernière partie est enfin consacrée à une proposition d'une liste d'étapes à suivre pour réduire ces risques.

TITLE

ASSOCIATED RISKS WITH WILD PLANTS TRADITIONALLY USED IN WESTERN NORMANDY FOR THE PREPARATION OF HERBAL TEAS.

Summary

An increasing number of people are moving from conventional medicine to "alternative medicine" or "natural medicine" and particularly phytotherapy. One of the simplest way to use phytotherapy is the use of plants in the form of herbal teas. The objective of this work is to proceed a state of the art about the risks of using wild plants in Western Normandy (former Lower-Normandy). This work emphasizes the risks related to toxicity, harvesting, pollution and contamination, drying and preservation, and points out pharmacological risks related to drug interactions, misidentified dosages

or potential contraindications and side effect. Finally, recommendations to reduce risks are proposed.

Mots-clés

Tisane, Normandie occidentale, plante, sauvage, interaction, toxicité