

**Livret  
conseil**

à l'usage  
de l'équipe  
officinale

AIDE AU COMPTOIR



# PHYTOTHÉRAPIE



Document réservé aux professionnels de santé

## Comment vous rafraîchir la mémoire sur le Ginkgo... avec le Bacopa ?

Vous aimeriez peut-être vous asseoir à votre bureau, ouvrir le Bruneton dernière édition ou chercher dans Anton, Fintelmann ou encore dans le vieux Dorvault retrouvé dans la bibliothèque... Pas le temps ?

## Une antisèche, et plus !

Ces fiches vous rappelleront d'un mot ce que vous savez déjà et vous apporteront peut-être, en plus, des données toutes récentes !

La maca est-elle réservée à l'asthénie sexuelle de monsieur ? Et si elle était aussi indiquée pour madame ? Et si, en plus, elle influençait favorablement le statut anti-oxydant, les profils glucidiques et lipidiques sanguins ? Et si, et si... elle complétait aussi le tableau de ses performances par son activité sur la prostate hypertrophiée ?

Ainsi, d'un conseil, vous pourrez faire d'une pierre plusieurs coups !

## Pour un conseil pratique et avisé en toute sécurité

Avec des amis officinaux et universitaires, nous avons réalisé cette synthèse collective pour apporter un ensemble de données précises, quelques remarques utiles et des conseils associés pour compléter votre conseil ou les choix du patient.

Nous n'avons pas omis les précisions et limites concernant la prise de plantes et les interactions possibles avec des traitements en cours.

Sans rechercher l'exhaustivité, nous avons insisté sur des aspects à la fois pratiques et pointus pour vous permettre de faire la différence !

## À suivre...

La phytothérapie avance ! Des chercheurs enrichissent la donne tous les jours et notre collectif tient à vous le faire partager.

Restons attentifs...

-

**Jean-Charles Schnebelen**

*Pharmacien*

# SOMMAIRE

<b>Appétit</b> ..... p. 6	<b>Immunité / Défenses naturelles</b> ..... p. 18
▪ Fenugrec	▪ Cyprès ▪ Échinacée ▪ Gelée royale
<b>Articulation</b> ..... p. 7	<b>Mémoire / Concentration</b> ..... p. 19
▪ Cassis ▪ Curcuma ▪ Harpagophytum	▪ Bacopa ▪ Ginkgo biloba
<b>Cardiovasculaire</b> ..... p. 8	<b>Minceur</b> ..... p. 20
▪ Ail noir ▪ Aubépine ▪ Levure de riz rouge ▪ Olivier	▪ Konjac ▪ Thé vert
<b>Circulation</b> ..... p. 9	<b>Nausées / Mal des transports</b> ..... p. 21
▪ Marron d'Inde ▪ Vigne rouge	▪ Gingembre
<b>Confort féminin</b> ..... p. 10-11	<b>Peau</b> ..... p. 22
▪ Achillée millefeuille ▪ Alchémille ▪ Gattilier	▪ Bardane
▪ Houblon ▪ Lin ▪ Soja ▪ Trèfle rouge	<b>Reminéralisation</b> ..... p. 23
<b>Confort urinaire</b> ..... p. 12	▪ Prêle
▪ Bruyère ▪ Busserole ▪ Cranberry	<b>Sommeil / Stress</b> ..... p. 24
<b>Digestion</b> ..... p. 13	▪ Eschscholtzia ▪ Passiflore ▪ Valériane
▪ Charbon végétal activé	<b>Vigueur sexuelle</b> ..... p. 25
<b>Élimination</b> ..... p. 14	▪ Maca
▪ Orthosiphon ▪ Piloselle	<b>Voies respiratoires</b> ..... p. 26
<b>Énergie / Tonus</b> ..... p. 15	▪ Plantain ▪ Thym
▪ Ginseng ▪ Guarana ▪ Spiruline	
<b>Équilibre émotionnel</b> ..... p. 16	
▪ Ashwaganda ▪ Griffonia ▪ Millepertuis ▪ Rhodiola	
▪ Safran	
<b>Hépatodétox</b> ..... p. 17	
▪ Artichaut ▪ Chardon marie ▪ Desmodium ▪ Radis noir	

## LÉGENDE



Déconseillé aux femmes  
enceintes et allaitantes



Déconseillé en-dessous de l'âge indiqué



Déconseillé au-dessus de l'âge indiqué

# INDEX PAR PLANTE

## A

- Achillée millefeuille . . . p. 10
- Ail noir . . . . . p. 8
- Alchémille . . . . . p. 10
- Artichaut . . . . . p. 17
- Ashwaganda . . . . . p. 16
- Aubépine . . . . . p. 8

## B

- Bacopa . . . . . p. 19
- Bardane . . . . . p. 22
- Bruyère . . . . . p. 12
- Busserole . . . . . p. 12

## C

- Cassis . . . . . p. 7
- Charbon végétal  
actifé . . . . . p. 13
- Chardon marie . . . . . p. 17
- Cranberry . . . . . p. 12
- Curcuma . . . . . p. 7
- Cyprès . . . . . p. 18

## D

- Desmodium . . . . . p. 17

## E

- Échinacée . . . . . p. 18
- Eschscholtzia . . . . . p. 24

## F

- Fenugrec . . . . . p. 6

## G

- Gattilier . . . . . p. 10
- Gelée royale . . . . . p. 18
- Gingembre . . . . . p. 21
- Ginkgo biloba . . . . . p. 19
- Ginseng . . . . . p. 15
- Griffonia . . . . . p. 16
- Guarana . . . . . p. 15

## H

- Harpagophytum . . . . . p. 7
- Houblon . . . . . p. 11

## K

- Konjac . . . . . p. 20

## L

- Levure de riz rouge . . . . . p. 8
- Lin . . . . . p. 11

## M

- Maca . . . . . p. 25
- Marron d'Inde . . . . . p. 9
- Millepertuis . . . . . p. 16

## O

- Olivier . . . . . p. 8
- Orthosiphon . . . . . p. 14

## P

- Passiflore . . . . . p. 24
- Piloselle . . . . . p. 14
- Plantain . . . . . p. 26
- Prêle . . . . . p. 23

## R

- Radis noir . . . . . p. 17
- Rhodiola . . . . . p. 16

## S

- Safran . . . . . p. 16
- Soja . . . . . p. 11
- Spiruline . . . . . p. 15

## T

- Thé vert . . . . . p. 20
- Thym . . . . . p. 26
- Trèfle rouge . . . . . p. 11

## V

- Valériane . . . . . p. 24
- Vigne rouge . . . . . p. 9

# APPÉTIT



## FENUGREC

*Trigonella foenum-graecum*

Graine

### PROPRIÉTÉS

Augmentation de l'appétit

+

Diminution de la glycémie post-prandiale

+

Diminution de l'insulino-résistance

+

### INDICATION

Perte transitoire d'appétit

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :

- traitement antidiabétique
- problème hormono-dépendant

### DURÉE DU TRAITEMENT

3 à 4 semaine

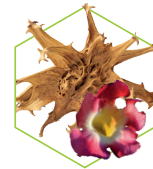
POINT  
INFO

Il est intéressant de prendre de la spiruline pour compléter l'action du fenugrec pour les **personnes affaiblies**, les sportifs en **recherche de performance** ou de **prise de poids** et les personnes en **insuffisance pondérale**



• L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# ARTICULATION



	<b>CASSIS</b> <i>Ribes nigrum</i> Feuille	<b>CURCUMA</b> <i>Curcuma longa</i> Rhizome	<b>HARPAGOPHYTUM</b> <i>Harpagophytum procumbens</i> Organe souterrain
<b>PROPRIÉTÉS</b>			
Anti-inflammatoire	+	+	+++
Antalgique	+		+
Anti-oxydant	+	++	
Diurétique	+		
Chondroprotecteur	+	+	+
<b>INDICATIONS</b>			
Inflammation chronique en rhumatologie			+
Lombalgie chronique			+
Manifestations articulaires mineures en cas d'hyperuricémie	+		
Inflammation articulaire dans le cadre d'un syndrome métabolique*		+	
<b>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</b>			
	Déconseillé en cas de : • œdèmes si insuffisance rénale ou cardiaque	Déconseillé en cas de : • calculs biliaires • traitement anticoagulant	Déconseillé en cas de : • ulcère gastro-duodéal • calculs biliaires • arythmie • traitement anticoagulant
<b>DURÉE DU TRAITEMENT</b>			
	<b>3 mois</b> (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt) Minimum 2 à 4 semaines	<b>3 mois</b> (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)	<b>3 mois</b> (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient. \*Il y a un **syndrome métabolique** si l'on est en présence d'au moins 3 des symptômes suivants : obésité abdominale, hypertriglycéridémie, HDL cholestérol bas, intolérance au glucose, diabète de type 2 ou hypertension.



- Ces plantes sont à conseiller en accompagnement des **traitements médicamenteux anti-inflammatoires**.
- L'association de l'**harpagophytum** avec le **sélénium** et le **cuivre** est intéressante.

• L'**acérola** constitue un complément intéressant.

• Il est judicieux de conseiller des **infusions**.

• En cas de **problèmes articulaires**, il est important d'avoir une **bonne hydratation**.

• L'association de différentes plantes peut être bénéfique.



# CARDIO- VASCULAIRE



**AIL NOIR**  
*Allium sativum*  
Bulbe

**AUBÉPINE**  
*Crataegus laevigata*  
Sommités fleuries

**LEVURE DE RIZ ROUGE**  
*Monascus purpureus*  
Levure

**OLIVIER**  
*Olea europaea*  
Feuille

## PROPRIÉTÉS

Anti-hypertenseur	+	++		++
Anti-arythmique		++		
Cardioprotecteur		+		
Hypocholestérolémiant	++		+++	+
Anti-oxydant	++	+		+
Sédatif		+		
Diurétique				+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient. \*Il y a **syndrome métabolique** si l'on est en présence d'au moins 3 des symptômes suivants : obésité abdominale, hypertriglycéridémie, HDL cholestérol bas, intolérance au glucose, diabète de type 2 ou hypertension.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :  
• traitement anti-coagulant  
• prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens

Avoir écarté tout problème cardiaque

• Ne pas consommer une dose journalière de 3 mg ou + de monacolines de levure de riz rouge.  
• Demander conseil à votre médecin en cas de pathologies ou traitements.  
• Déconseillé avec des médicaments faisant baisser le taux de cholestérol (statines) ou avec d'autres produits contenant de la levure de riz rouge.

Déconseillé en cas de :  
• affection cardiaque ou rénale grave

## DURÉE DU TRAITEMENT

**15 jours par mois**  
En cas d'hypercholestérolémie légère associée à un syndrome métabolique\*

**6 semaines**

**Au long cours**  
En accord avec le médecin traitant

**3 mois**  
(3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)  
• En cas d'hypertension légère associée à un syndrome métabolique\*  
• En accord avec le médecin traitant

- Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de **magnésium B6**.
- L'association de différentes plantes peut être bénéfique.



# CIRCULATION



**MARRON D'INDE**  
*Aesculus hippocastanum*  
Graine

**VIGNE ROUGE**  
*Vitis vinifera*  
Feuille

PROPRIÉTÉS	MARRON D'INDE	VIGNE ROUGE
Anti-inflammatoire vasculaire	++	+
Diminution de la perméabilité capillaire	+	+
Augmentation de la résistance capillaire	+	+
INDICATIONS		
Jambes lourdes, picotements, phénomène récurrent		+
Crise hémorroïdaire	++	
REMARQUE		
Amélioration de la qualité des vaisseaux sanguins	+	+
Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.		
PRÉCAUTIONS D'EMPLOI		
	Déconseillé en cas de : • insuffisance rénale • traitement anticoagulant • intervention chirurgicale	Déconseillé en cas de : • intervention chirurgicale
DURÉE DU TRAITEMENT		
	<b>Traitement d'attaque :</b> Augmenter la dose pendant 3-4 jours puis continuer sur un traitement d'entretien <b>Traitement d'entretien :</b> 1 à 2 mois (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)	<b>1 à 3 mois</b> (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)

Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de **prêle** ou de **vitamine C**.



Il est intéressant de penser aux **bas de contention**.

Il est judicieux de conseiller des **infusions**. Boire de l'eau en quantité suffisante permet de **favoriser l'élimination**.

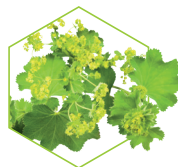
Il est conseillé de favoriser la **marche**.

L'association de différentes plantes peut être bénéfique.



# CONFORT

# FÉMININ



## ACHILLÉE MILLEFEUILLE

*Achillea millefolium*  
Sommités fleuries

## ALCHÉMILLE

*Alchemilla vulgaris*  
Parties aériennes

## GATTILIER

*Vitex agnus-castus*  
Fruit

### PROPRIÉTÉS

Emménagogue		++	+
Progestérone-like		++	+++
Œstrogène-like			
Anti-inflammatoire	++	+	
Anti-spasmodique	++		
Sédatif			

### INDICATIONS

Syndrôme prémenstruel	+++	+++	+++
Pré-ménopause	++	++	
Ménopause	+	+	+

### MODE D'ACTION / PRINCIPES ACTIFS

Usage traditionnel

Usage traditionnel

Axe hypothalamo-hypophysaire  
**Diterpènes** dont rotundifurane,  
**flavonoïdes** dont casticine

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



- Déconseillé en cas d'allergie connue (plantes de la famille des Astéracées).
- Demander conseil à un professionnel de santé en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.

Demander conseil à un professionnel de santé en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.

Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant (ou d'antécédents personnels ou familiaux de tels cancers), de tumeur hypophysaire à prolactine, ou d'antécédents de troubles hypophysaires.

### DURÉE DU TRAITEMENT

**1 mois minimum**  
Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise

**1 mois minimum**  
Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise

**1 mois minimum**  
Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise

Il est conseillé d'entreprendre un accompagnement phytothérapeutique en accord avec le gynécologue ou la sage-femme.





<b>HOUBLON</b> <i>Humulus lupulus</i> Cône	<b>LIN</b> <i>Linum usitatissimum</i> Graine	<b>SOJA</b> <i>Glycine max</i> Graine	<b>TRÈFLE ROUGE</b> <i>Trifolium pratense</i> Parties aériennes
			+
+++	++	+++	+++
++	+		
+++	++	+++	+++
<b>Flavanone</b> (hopéine = 8-prényl-naringénine)	<b>Entéroïgnanes</b>	<b>Isoflavones (génistéine, daïdzéine)</b> <small>35 mg d'isoflavones aglycones couvrent le besoin oestrogénique de la femme ménopausée</small>	<b>Isoflavones</b> (formononétine, génistéine, daïdzéine)
<b>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant (ou d'antécédents personnels ou familiaux de tels cancers)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant (ou d'antécédents personnels ou familiaux de tels cancers).</li> <li>• Consommer à distance de la prise de médicaments.</li> </ul>	Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant (ou d'antécédents personnels ou familiaux de tels cancers)	Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant (ou d'antécédents personnels ou familiaux de tels cancers)
<b>DURÉE DU TRAITEMENT</b>			
<b>1 mois minimum</b> Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise	<b>1 mois minimum</b> Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise	<b>1 mois minimum</b> Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise	<b>1 mois minimum</b> Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise

# CONFORT URINAIRE



**BRUYÈRE**  
*Calluna vulgaris*  
Sommités fleuries

**BUSSEOLE**  
*Arctostaphylos uva-ursi*  
Feuille

**CRANBERRY**  
*Vaccinium macrocarpon*  
Fruit

## PROPRIÉTÉS

Inhibition de l'adhésion bactérienne (*Escherichia coli*)

++

Anti-inflammatoire

+

+

Antiseptique des voies urinaires

+

+++

++

Diurétique

+

+

Acidification des urines

+

## INDICATIONS

Infections urinaires récurrentes

+

Inconfort urinaire

+

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Il est judicieux de conseiller des **infusions**. Boire de l'eau en quantité suffisante est important pour **limiter les récurrences d'infection urinaire**.

La **cranberry désodorise les urines**, y penser en cas d'incontinence.



Penser à l'**orthosiphon** pour son action urinaire.



L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

Déconseillé en cas de :  
- cancer des voies urinaires  
- insuffisance rénale

Déconseillé en cas de :  
- prédisposition au calcul urinaire  
- cystite interstitielle

## DURÉE DU TRAITEMENT

1 semaine

1 semaine  
Maximum 4 cures par an

**Prévention :**  
3 mois  
(3 semaines de prise /  
1 semaine d'arrêt)

POINT  
INFO

# DIGESTION



## CHARBON VÉGÉTAL ACTIVÉ

Bois de châtaignier

### PROPRIÉTÉS

Détoxifiant

++

Adsorption de gaz et substances toxiques

+++

### INDICATION

Troubles digestifs

++

Ballonnements, flatulence

+++

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



À prendre à distance de tout traitement médicamenteux (au moins 2-3h)

### DURÉE DU TRAITEMENT

**Courte durée**  
(maximum 1 semaine)

# ÉLIMINATION



## ORTHOSIPHON

*Orthosiphon aristatus*  
Feuille

## PILOSELLE

*Hieracium pilosella*  
Parties aériennes

### PROPRIÉTÉS

Diurétique

++

++

Uricosurique

+

+

Anti-inflammatoire des voies urinaires

+

Inhibe le développement de bactéries urinaires

+

Cholérétique

+

### INDICATIONS

Drainage hépatique

+

Drainage rénal

++

++

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :

• œdèmes si insuffisance rénale ou cardiaque

-

### DURÉE DU TRAITEMENT

**7 à 14 jours**

En cas de :  
drainage rénal / surcharge urique /  
épisodes infectieux urinaires

**7 à 14 jours**

En cas de drainage saisonnier

**2 mois**

(3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)  
En cas de :  
rétention d'eau / œdèmes des membres inférieurs

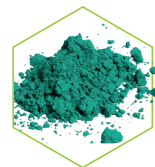


• Il est judicieux de conseiller des **infusions**. Boire de l'eau en quantité suffisante permet de **favoriser l'élimination**.

• L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# ÉNERGIE

# TONUS



## GINSENG

*Panax ginseng*  
Racine

## GUARANA

*Paullinia cupana*  
Graine

## SPIRULINE

*Spirulina platensis*  
Poudre

### PROPRIÉTÉS

Favorisant la recharge minérale et protéique

+

Tonifiant (caféine)

+

Adaptogène

+

### INDICATIONS

Stress physique ou psychique

+

Fatigue physique et baisse des facultés cognitives

+

Apport nutritionnel insuffisant

+

### REMARQUE

Reconstituant post-infectieux

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :

- problème hormono-dépendant
- maladie auto-immune
- hypertension artérielle
- psychose
- traitement anticoagulant
- prise de triptans



Déconseillé en cas de :

- hypertension oculaire
- trouble du rythme cardiaque
- hypertension artérielle
- insomnie

Attention, riche en caféine



Répartir les prises sur la journée



- Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de **magnésium B6** et d'**oméga 3**.
- Il est conseillé d'avoir une **bonne hygiène de vie**.
- L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

### DURÉE DU TRAITEMENT

**2 mois**  
(3 semaines de prise /  
1 semaine d'arrêt)  
Délai d'action de 8 jours

**1 à 2 semaines**

**3 mois**  
(3 semaines de prise /  
1 semaine d'arrêt)

# ÉQUILIBRE

# ÉMOTIONNEL



## ASHWAGANDHA

*Withania somnifera*  
Racine

## GRIFFONIA

*Griffonia simplicifolia*  
Graine

## MILLEPERTUIS

*Hypericum perforatum*  
Parties aériennes

## RHODIOLE

*Rhodiola rosea*  
Racine

## SAFRAN

*Crocus sativus*  
Stigmate

### PROPRIÉTÉS

Interférences avec les neurotransmetteurs

+

+

+

+

Adaptogène

+++

+

Anxiolytique

++

### INDICATIONS

Anxiété, stress

++

Baisse de motivation

+

+

+

+

Fatigue physique

++

+

Bouffées de chaleur liées à la ménopause

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient. \*Interactions médicamenteuses connues avec le millepertuis : traitement anticholestérol (statines), tous les antidépresseurs, antipsychotiques, contraceptifs oraux, anticoagulants, chimiothérapies, antirétroviraux (VIH), digoxine, théophylline, immunosuppresseurs, anti-convulsivants. Liste non exhaustive.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :  
• troubles endocriniens, hépatiques ou cardiaques  
• prise de médicaments (nombreuses interactions possibles)



Déconseillé en cas de :  
• prise de médicaments (nombreuses interactions possibles)



Sur prescription médicale uniquement  
Déconseillé en cas de :  
• prise de médicaments\* (nombreuses interactions possibles)  
• exposition au soleil



Déconseillé en cas de :  
• prise de médicaments (nombreuses interactions possibles)



Déconseillé en cas de :  
• prise de psychotrope

### DURÉE DU TRAITEMENT

Minimum 1 mois  
(3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)

Maximum 1 mois

Minimum 1 mois  
Délai d'action de 10 à 14 jours

10 jours par mois  
Maximum 2 semaines

Minimum 1 mois  
Délai d'action de 10 à 14 jours

- Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de magnésium B6 et d'oméga 3.
- L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

POINT  
INFO

# HÉPATO-DÉTOX



	<b>ARTICHAUT</b> <i>Cynara scolymus</i> Feuille	<b>CHARDON MARIE</b> <i>Silybum marianum</i> Parties aériennes	<b>DESMODIUM</b> <i>Desmodium adscendens</i> Feuille	<b>RADIS NOIR</b> <i>Raphanus sativus var. niger</i> Racine
<b>PROPRIÉTÉS</b>				
Détoxifiant hépatique	+	+		+++
Amphocholérétique <sup>(1)</sup>	+			
Cholérétique <sup>(2)</sup>		+		+
Cholagogue <sup>(3)</sup>	+			+
Hépatoprotecteur	+	+++	+++	
Légèrement hypocholestérolémiant	+	+		
<b>INDICATIONS</b>				
Protection et régénération des hépatocytes		+++	+	
Détoxification hépatique				+
Diminution légère de l'hypercholestérolémie et drainage du foie dans le cadre d'un syndrome métabolique <sup>(4)</sup>	+	+		
<b>REMARQUE</b>				
Utile en cas d'allergie			+	
<b>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</b>				
Déconseillé en cas de : - calculs biliaires	Déconseillé en cas de : - prise simultanée de médicaments - calculs biliaires	-	Déconseillé en cas de : - calculs biliaires - problème de thyroïde	
<b>DURÉE DU TRAITEMENT</b>				
<b>14 jours</b> Réaliser au maximum 2 à 3 cures par an	<b>14 jours</b> Réaliser au maximum 2 à 3 cures par an	<b>3 à 6 mois</b>	<b>14 jours</b>	

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient. (1) **Amphocholérétique** : régule la production de bile. (2) **Cholérétique** : stimule la sécrétion de la bile. (3) **Cholagogue** : facilite l'évacuation de la bile. (4) Il y a un **syndrome métabolique** si l'on est en présence d'au moins 3 des symptômes suivants: obésité abdominale, hypertriglycéridémie, HDL cholestérol bas, intolérance au glucose, diabète de type 2 ou hypertension.



L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# IMMUNITÉ

## DÉFENSES NATURELLES



**CYPRÈS**  
*Cupressus sempervirens*  
Cône

**ÉCHINACÉE**  
*Echinacea purpurea*  
Racine

**GELÉE ROYALE**  
(Produit de la ruche)

### PROPRIÉTÉS

**Immunomodulation et immunostimulation**

+++

**Antimicrobien**

++

+

+

**Renfort du système immunitaire**

+

### INDICATIONS

**Prévention de pathologie ORL**

++

++

**Récidive de pathologie infectieuse**

++

++

**Fatigue après un épisode infectieux**

+

**Fatigue en période hivernale**

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de **vitamine C** et de **radis noir**.



Il est intéressant de penser aux **probiotiques** pour aider les **défenses immunitaires**.

L'association de différentes plantes peut être bénéfique.



-

Déconseillé en cas de :  
- maladie auto-immune  
- VIH

Déconseillé en cas de :  
- cancer  
- traitement de chimiothérapie  
- traitement anticoagulant  
- allergie aux produits de la ruche

### DURÉE DU TRAITEMENT

**Éviter l'usage prolongé**  
(maximum 1 mois)

**Prévention :**  
10 jours par mois  
**Traitement d'attaque :**  
10 jours par mois  
en augmentant les doses

**3 semaines**

# MÉMOIRE

# CONCENTRATION



	<b>BACOPA</b> <i>Bacopa monnieri</i> Plante entière	<b>GINKGO BILOBA</b> <i>Ginkgo biloba</i> Feuille
<b>PROPRIÉTÉS</b>		
Anxiolytique	+	
Anti-oxydant	+	+
Améliore l'irrigation cérébrale		+
Neuroprotecteur	+++	++
Améliore les facultés cognitives	+	+
<b>INDICATIONS</b>		
Troubles de la mémoire, de la concentration	++	++
Performance mentale	+	+
Améliore les facultés cognitives	+	+
<b>SPÉCIFICITÉS</b>		
	En cas de baisse des fonctions cognitives chez le jeune adulte (examens)	En cas de troubles cognitifs liés à l'âge
<b>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</b>		
	Déconseillé en cas de : • traitement neuroleptique	Déconseillé en cas de : • traitement anticoagulant, antidépresseur, benzodiazépine, AINS, nifédipine • épilepsie S'assurer d'avoir écarté tout problème cardiaque Arrêter le traitement 4 jours avant une opération chirurgicale
<b>DURÉE DU TRAITEMENT</b>		
	<b>1 mois</b> (1 mois de prise / 1 mois d'arrêt)	<b>3 mois</b> (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt) Minimum 6 semaines

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.



- Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de **magnésium B6**.
- Penser à prendre des **oméga 3** pendant les fenêtres thérapeutiques.
- L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# MINCEUR



## KONJAC

*Amorphophallus konjac*  
Racine

## THÉ VERT

*Camellia sinensis*  
Feuille

### PROPRIÉTÉS

Anti-oxydant

+

Diurétique

+

Diminution de l'absorption des graisses

+

+

Augmentation de la sensation de satiété

+

Activation de la thermogénèse

+

Action stimulante

+

Augmentation de la sensibilité à l'insuline

+

### INDICATION

Contrôle du poids

+

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Éviter la prise concomitante de médicaments  
Peut avoir un effet laxatif

Éviter la prise concomitante de fer

### DURÉE DU TRAITEMENT

14 jours

2 mois



• Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de **probiotiques** ou de **chrome**.

• Il est judicieux de conseiller des **infusions**. Boire de l'eau en quantité suffisante permet de **favoriser l'élimination**.

• Il est conseillé d'avoir une **bonne hygiène de vie**.

• L'association de différentes plantes peut être **bénéfique**.

# NAUSÉES

# MAL DES TRANSPORTS



## GINGEMBRE

*Zingiber officinale*  
Rhizome

### PROPRIÉTÉS

Anti-inflammatoire

+

Stimulation de la motricité gastro-intestinale

+

Cholérétique

+

Diminution des contractions gastriques

+

### INDICATIONS

Douleurs de l'arthrose

+

Mal des transports

+

Nausées vomissements

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :

- calculs biliaires
- traitement anticoagulant

Maximum 15 jours/mois sur 3 mois

Demander conseil à un professionnel de santé formé en phytothérapie pour les femmes enceintes.

Maximum 500 mg par jour de gingembre pour les enfants.

### DURÉE DU TRAITEMENT

Prendre 1h avant et pendant le trajet pour traiter les symptômes

En cas de grossesse, ne pas dépasser 4 jours de traitement



L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# PEAU



## BARDANE

*Arctium lappa*  
Racine

### PROPRIÉTÉS

Anti-infectieux

++

Anti-inflammatoire

++

Diurétique

+

Dépuratif cutané

+

### INDICATIONS

État séborrhéique de la peau

+

Dermatose chronique (eczéma, psoriasis, peau atopique...)

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.



• Il est judicieux d'associer cette plante avec la prise de **probiotiques** ou de **levure de bière**.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :  
• traitement anticoagulant  
• prise de diurétique  
• prise d'hypoglycémiant

### DURÉE DU TRAITEMENT

**Au long cours**  
(3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)

# REMINÉRALISATION



## PRÊLE

*Equisetum arvense*  
Parties aériennes

### PROPRIÉTÉS

Diurétique

+

Anti-oxydant

+

Reminéralisant

+

### INDICATIONS

Fragilité osseuse

++

Consolidation des fractures

+

Entretien des phanères

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :

- prise simultanée de diurétique
- problèmes cardiaques
- problèmes rénaux

### DURÉE DU TRAITEMENT

**3 mois**

(3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)

En cas de :

- goutte
- ostéoporose
- arthrose
- fatigue
- entorse
- contracture
- contexte de fragilité osseuse (après fracture)



- Il est intéressant de prendre du **silicium** pour compléter l'action de la prêle.
- L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# SOMMEIL

# STRESS



**ESCHSCHOLTZIA**  
*Eschscholtzia californica*  
Parties aériennes

**PASSIFLORE**  
*Passiflora incarnata*  
Sommités fleuries

**VALÉRIANE**  
*Valeriana officinalis*  
Racine

## PROPRIÉTÉS

Diminution du temps d'endormissement

+

+

+

Prolongation de la durée de sommeil

+

+

Anxiolytique

+

++

+

## INDICATIONS

Insomnie

- avec rumination
- avec agitation
- avec difficulté d'endormissement

+

+

+

Réveil nocturne

+

Anxiété, stress

++

+

## REMARQUES

Action centrale

+

+

+

Action périphérique

+

+

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Tenir compte de la prise de médicaments (hypnotique, antidépresseur, anxiolytique)  
Attention à la vigilance

Tenir compte de la prise de médicaments (hypnotique, antidépresseur, anxiolytique)  
Attention à la vigilance

Tenir compte de la prise de médicaments (hypnotique, antidépresseur, anxiolytique)  
Hépatotoxicité à long terme  
Attention à la vigilance

## DURÉE DU TRAITEMENT

4 semaines

2 à 4 semaines

3 semaines  
Délai d'action de 2 semaines  
Maximum 4 semaines



- Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de **magnésium B6** ou d'**oméga3**.
- Il est conseillé d'avoir une **activité physique**, de limiter la prise de **caféine** et le temps devant les **écrans** le soir.
- L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# VIGUEUR SEXUELLE



	<b>MACA</b> <i>Lepidium meyenii</i> Racine
<b>PROPRIÉTÉS</b>	
Adaptogène	+
Aphrodisiaque	+
Amélioration de la libido chez les hommes et les femmes	+
Détoxifiant hépatique	+
Anti-oxydant	+
Apport nutritionnel en acides aminés et vitamines	+
<b>INDICATION</b>	
Fatigue générale avec baisse des performances sexuelles	+
<b>REMARQUES</b>	
Réduction de la taille de la prostate dans l'Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP)	+
Amélioration des profils glucidiques et lipidiques	+
Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.	
<b>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</b>	
Attention, si hypertension	
<b>DURÉE DU TRAITEMENT</b>	
3 semaines	



L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

# VOIES RESPIRATOIRES



	<b>PLANTAIN</b> <i>Plantago lanceolata</i> Feuille	<b>THYM</b> <i>Thymus vulgaris</i> Feuille
<b>PROPRIÉTÉS</b>		
Antihistaminique	++	
Anti-infectieux		++
Anti-inflammatoire et antispasmodique	++	+
Antitussif	+	+
Expectorant		+
<b>INDICATIONS</b>		
Rhinite allergique	++	
Toux allergique	++	
Toux grasse		+
Toux sèche		+
<b>PRÉCAUTIONS D'EMPLOI</b>		
<b>DURÉE DU TRAITEMENT</b>		
Au long cours pendant les périodes d'allergie	7 jours En accompagnement d'un traitement médicamenteux : bronchite avec toux	

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.

## POINT INFO

- Il est judicieux de conseiller des **infusions**. Il est important d'avoir une **bonne hydratation**.
- Il est judicieux de l'associer avec de la **propolis**.
- L'association de différentes plantes peut être bénéfique.





**"Le vivant ne saurait se résumer  
à un nombre déterminé d'actifs."**

