

**Livret
conseil**

à l'usage
de l'équipe
officinale

AIDE AU COMPTOIR

A detailed botanical illustration of a Passiflora (passion flower) with its characteristic white petals, vibrant purple stamens, and green leaves. A green banner is superimposed over the center of the flower.

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, Fintelman 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

Appétit p. 6

Fenugrec

Articulation p. 7

Cassis ■ Curcuma ■ Harpagophytum

Cardiovasculaire p. 8

Ail noir ■ Aubépine ■ Levure de riz rouge ■ Olivier

Circulation p. 9

Marron d'Inde ■ Vigne rouge

Confort féminin p. 10-11

Achillée millefeuille ■ Alchémille ■ Gattilier
Houblon ■ Lin ■ Soja ■ Trèfle rouge

Confort urinaire p. 12

Bruyère ■ Busserole ■ Cranberry

Digestion p. 13

Charbon végétal activé

Élimination p. 14

Orthosiphon ■ Piloselle

Énergie / Tonus p. 15

Ginseng ■ Guarana ■ Spiruline

Équilibre émotionnel p. 16

Ashwagandha ■ Griffonia ■ Millepertuis
Rhodiole ■ Safran

Hépatodétox p. 17

Artichaut ■ Chardon marie ■ Desmodium
Radis noir

Immunité / Défenses naturelles p. 18

Cypripès ■ Échinacée ■ Gelée royale

Mémoire / Concentration p. 19

Bacopa ■ Ginkgo biloba

Minceur p. 20

Konjac ■ Thé vert

Nausées / Mal des transports p. 21

Gingembre

Peau p. 22

Bardane

Reminéralisation p. 23

Prêle

Sommeil / Stress p. 24

Eschscholtzia ■ Passiflore ■ Valériane

Vigueur sexuelle p. 25

Maca

Voies respiratoires p. 26

Plantain ■ Thym

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
Ashwagandha.....	p. 16
Aubépine.....	p. 8

B

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

C

Cassis.....	p. 7
Charbon végétal activé ...	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

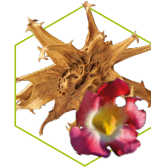
DURÉE DU TRAITEMENT

3 à 4 semaines

INFO CONSEIL

- 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



Cassia

Ribes nigrum
Feuille

Curcuma

Curcuma longa
Rhizome

Harpagophytum

Harpagophytum procumbens
Organe souterrain

PROPRIÉTÉS

Anti-inflammatoire	+	+	+++
Antalgique	+		+
Anti-oxydant	+	++	
Diurétique	+		
Chondroprotecteur	+	+	+

INDICATIONS

Inflammation chronique en rhumatologie			+
Lombalgie chronique			+
Manifestations articulaires mineures en cas d'hyperuricémie	+		
Inflammation articulaire dans le cadre d'un syndrome métabolique*		+	

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.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé en cas de :
• œdèmes si insuffisance rénale ou cardiaque



Déconseillé en cas de :
• calculs biliaires
• traitement anticoagulant



Déconseillé en cas de :
• ulcère gastro-duodénal
• calculs biliaires
• arythmie
• traitement anticoagulant

DURÉE DU TRAITEMENT

3 mois
(3 semaines de prise /
1 semaine d'arrêt)
Minimum 2 à 4 semaines

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

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

INFO CONSEIL

- 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**.

Cardiovasculaire



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

INFO CONSEIL

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

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

Circulation



Marron d'Inde

Aesculus hippocastanum

Graine

Vigne rouge

Vitis vinifera

Feuille

PROPRIÉTÉS

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

Traitement d'attaque :

Augmenter la dose pendant 3-4 jours
puis continuer sur un traitement d'entretien

Traitement d'entretien :

1 à 2 mois
(3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)

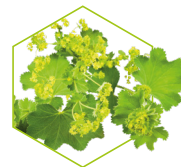
1 à 3 mois

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

INFO CONSEIL

- 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

INFO CONSEIL

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



Houblon <i>Humulus lupulus</i> Cône	Lin <i>Linum usitatissimum</i> Graine	Soja <i>Glycine max</i> Graine	Trèfle rouge <i>Trifolium pratense</i> Parties aériennes
			+
+++	++	+++	+++
	+		
++			
+++	++	+++	+++
Flavanone (hopéine = 8-prényl-naringénine)	Entérolignanes	Isoflavones (génistéine, daïdzéine) 35 mg d'isoflavones aglycones couvrent le besoin œstrogénique de la femme ménopausée	Isoflavones (formononétine, génistéine, daïdzéine)
PRÉCAUTIONS D'EMPLOI			
  	  	  	  
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). - Consommer à distance de la prise de médicaments.	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)
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	1 mois minimum Réaliser des pauses thérapeutiques après plusieurs mois de prise

Confort urinaire



Bruyère
Calluna vulgaris
Sommités fleuries

Busserole
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



–

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)

INFO CONSEIL

- 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.

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

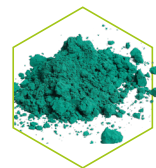
2 mois
(3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt)
En cas de rétention d'eau,
œdèmes des membres inférieurs

7 à 14 jours
En cas de drainage saisonnier

INFO CONSEIL

- 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
Paulinia 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

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)

INFO CONSEIL

- 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.

Équilibre émotionnel



Ashwagandha
Withania somnifera
Racine

Griffonia
Griffonia simplicifolia
Graine

Millepertuis
Hypericum perforatum
Parties aériennes

Rhodiola
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

+

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

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.

INFO CONSEIL

- 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.

Hépatodétox



Artichaut

Cynara scolymus
Feuille

Chardon marie

Silybum marianum
Parties aériennes

Desmodium

Desmodium adscendens
Feuille

Radis noir

Raphanus sativus var. niger
Racine

PROPRIÉTÉS

Détoxifiant hépatique	+	+		+++
Amphocholérétique ⁽¹⁾	+			
Cholérétique ⁽²⁾		+		+
Cholagogue ⁽³⁾	+			+
Hépatoprotecteur	+	+++	+++	
Légèrement hypocholestérolémiant	+	+		

INDICATIONS

Protection et régénération des hépatocytes		+++	+	
Détoxification hépatique				+
Diminution légère de l'hypercholestérolémie et drainage du foie dans le cadre d'un syndrome métabolique ⁽⁴⁾	+	+		

REMARQUE

Utile en cas d'allergie			+	
-------------------------	--	--	---	--

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 **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 :
- calculs biliaires



Déconseillé en cas de :
- prise simultanée de médicaments
- calculs biliaires



-



Déconseillé en cas de :
- calculs biliaires
- problème de thyroïde

DURÉE DU TRAITEMENT

14 jours Réaliser au maximum 2 à 3 cures par an	14 jours Réaliser au maximum 2 à 3 cures par an	3 à 6 mois	14 jours
--	--	-------------------	-----------------

INFO CONSEIL

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			
  	  	  	
-	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	

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

INFO CONSEIL

- 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.

Mémoire Concentration



	Bacopa <i>Bacopa monnieri</i> Plante entière	Ginkgo biloba <i>Ginkgo biloba</i> Feuille
PROPRIÉTÉS		
Anxiolytique	+	
Anti-oxydant	+	+
Améliore l'irrigation cérébrale		+
Neuroprotecteur	++	++
Améliore les facultés cognitives	+	+
INDICATIONS		
Troubles de la mémoire, de la concentration	++	++
Performance mentale	+	+
Améliore les facultés cognitives	+	+
SPÉCIFICITÉS		
	En cas de baisse des fonctions cognitives chez le jeune adulte (examens)	En cas de troubles cognitifs liés à l'âge
PRÉCAUTIONS D'EMPLOI		
	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
DURÉE DU TRAITEMENT		
	1 mois (1 mois de prise / 1 mois d'arrêt)	3 mois (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.

INFO CONSEIL

- 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

INFO CONSEIL

- 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.

INFO CONSEIL

L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

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

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.

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)

INFO CONSEIL

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

Reminéralisation



Prêle <i>Equisetum arvense</i> 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)	

INFO CONSEIL

- 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

INFO CONSEIL

- Il est judicieux d'associer ces plantes avec la prise de magnésium B6 ou d'oméga 3.
- 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



Maca

Lepidium meyenii

Racine

PROPRIÉTÉS

Adaptogène

+

Aphrodisiaque

+

Amélioration de la libido chez les hommes et les femmes

+

Détoxifiant hépatique

+

Anti-oxydant

+

Apport nutritionnel en acides aminés et vitamines

+

INDICATION

Fatigue générale avec baisse des performances sexuelles

+

REMARQUES

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.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Attention, si hypertension

DURÉE DU TRAITEMENT

3 semaines

INFO CONSEIL

L'association de différentes plantes peut être bénéfique.

Voies respiratoires



	Plantain <i>Plantago lanceolata</i> Feuille	Thym <i>Thymus vulgaris</i> Feuille
PROPRIÉTÉS		
Antihistaminique	++	
Anti-infectieux		++
Anti-inflammatoire et antispasmodique	++	+
Antitussif	+	+
Expectorant		+
INDICATIONS		
Rhinite allergique	++	
Toux allergique	++	
Toux grasse		+
Toux sèche		+
Ces renseignements sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés au profil du patient.		
PRÉCAUTIONS D'EMPLOI		
DURÉE DU TRAITEMENT		
	Au long cours pendant les périodes d'allergie	7 jours En accompagnement d'un traitement médicamenteux : bronchite avec toux

INFO CONSEIL

- 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."**

