

et cela sans avoir forcément de grandes connaissances médicales. Dans un second temps, une personne compétente (médecin, auxiliaire médical, naturopathe...) pourra entreprendre un traitement de fond pour agir véritablement sur les causes.

Les affections référencées dans ce livre sont examinées en fonction de la possibilité d'utilisation, dans tous les cas, **de plantes sans danger, absolument non toxiques.**

Il est vivement conseillé – par expérience – d'employer des tisanes composées de plusieurs plantes de même activité, sans crainte de voir les effets de chacune se contrarier.

En effet, l'action simultanée de plusieurs plantes est bénéfique et fait plus que de simplement ajouter entre elles les vertus curatives de chacune (synergie).

Pour chaque affection, il existe bien d'autres plantes que celles indiquées, mais l'énumération a été volontairement limitée aux plus efficaces.

Les indications données ici n'ont pas pour but de faire oublier ou sous-estimer l'importance de toute la profession médicale et de la médecine, à condition que celle-ci soit avant tout humaine et respecte fidèlement le serment d'Hippocrate : « Primum non nocere. » (D'abord, ne pas nuire.)



Violette Odorante

## POÈME POUR L'HERBORISTE

*Quand la terre fut née, aimable paradis  
Dieu créa l'homme un jour en sa toute-puissance  
Il voulut lui donner sa propre ressemblance  
Mais l'alourdit d'un corps nécessaire à sa vie.*

*Sut-il en profiter ? On n'ose trop le dire  
Car perdant le respect dû à la création  
L'homme succomba vite à la tentation  
Et n'y prenant pas garde, il sut mal le nourrir.*

*Dieu avait tout donné, mais son Parfait amour  
Connaissant bien son œuvre avait pu tout prévoir.  
Son Infinie Bonté, son Immense Savoir  
Avaient mis en la terre un merveilleux secours.*

*Sous tous les coins de ciel, dans les bois et les champs  
L'une donnant ses feuilles et l'autre ses racines  
Se mirent à pousser mille vertus divines,  
Des senteurs de verveine, au parfum d'origan.*

*Pour qui, de la douleur plie sous le dur fardeau  
D'un geste fraternel la main de l' « Homme sage »  
Sait faire profiter en un savant dosage  
Des bienfaits merveilleux de ces divins cadeaux.*

*La nature ainsi vit son œuvre universelle.  
Elle nourrit et soigne, allégeant la misère  
Ainsi régénéré par ces dons de la terre  
L'Homme élève à nouveau son regard vers le ciel...*



Gilberte DESCHAMPS

Bois gravé de François Clavel.  
Fleur stylisée d'*Althea officinalis*.

## **PREMIÈRE PARTIE**

# Données techniques générales



## Les trois étapes de la santé

La santé est le bien le plus précieux, et c'est attitude altruiste que de tout faire pour la conserver afin de ne pas devenir, un jour, un fardeau pour les autres et pour la société.

La lutte pour la santé consiste en une attitude permanente, une surveillance de soi de tous les instants.

La maladie est une chose grave. La grande maladie est du domaine de la grande médecine, de la grande pharmacie, et de ses grands remèdes, mais les plantes médicinales sont utiles dans tous les cas, soit comme **essentiels**, soit comme **complémentaires**.

Parfois, une automédication est possible mais il est bien, aussi, de toujours rester sous contrôle médical sérieux. Par contre, rien n'est justiciable de phytothérapie ou d'aromathérapie de fantaisie ou d'opérette, ou bien de remèdes plus ou moins « secrets » ou « mystérieux » dont le malade « fait toujours les frais ».

Certes, l'humain a besoin d'une certaine dose de croyance mystérieuse, de rêve et d'illusion dans sa vie, mais cela ne doit pas l'empêcher de revenir à la réalité terrestre dès qu'il s'agit d'une chose aussi sérieuse que la santé.

On peut considérer trois états de santé :

– Le **premier** est celui de l'individu sain ; il concerne en France 30 à 45 % de la population. Ses besoins sont ceux d'une alimentation correcte où les plantes complémentaires sont des agréments,

aromates ou épices, qui jouent ici un rôle d'aide à la digestion ou à l'assimilation, rôle non médicinal.

– Le **second** concerne 40 à 55 % de personnes en état de simple déséquilibre physiologique, et dont le retour à la santé est possible en rétablissant un juste fonctionnement organique par des moyens doux et non agressifs : corrections alimentaires et emploi des plantes médicinales non dangereuses comme thérapeutique principale. C'est là l'objet essentiel de ce livre.

– Le **troisième** concerne environ 5 % des individus. C'est celui du malade proprement dit, dont le maintien en vie est possible, mais qui nécessite pour ses soins tout l'arsenal de la grande médecine, quitte à déclencher des effets secondaires (iatrogénie). Dans ce troisième état, les plantes médicinales pourront souvent être employées, mais ici à titre de complément, et aussi bien les plantes sans danger que celles qui sont dangereuses (ces dernières uniquement sur avis médical indispensable). Dans ce troisième état, tout traitement médical, chimique ou autre comporte toujours un certain risque qu'il faut courir : pour la survie.

La **maladie** est évidemment le mauvais état de santé manifesté par des effets ou symptômes.

Le **traitement des symptômes** constitue la « thérapeutique symptomatique » ; elle est forcément incomplète, ne tenant pas toujours compte de la cause. Le médecin définit l'appellation du symptôme : c'est le **diagnostic**.

La **médecine symptomatique** ou de l'effet isolé est une médecine de spécialistes ; la **médecine des causes** est celle du généraliste. C'est la conception du médecin de famille, et c'est la médecine humaine de demain, une médecine écologique (mais une écologie vraie, sans politique !).

Dans ce livre, pour une consultation facile, l'ordre suivi a été celui des symptômes des maladies par ordre alphabétique. Il est facile de l'utiliser pour agir sur les causes. C'est de la connaissance de

l'action des plantes sur les symptômes qu'on utilisera celles-ci pour agir sur les fonctions. Le tableau suivant illustre ces explications d'une façon précise.

### Les constituants du règne végétal

Les **aliments** contiennent essentiellement :

– Éléments principaux : protéines, lipides (corps gras, acides gras divers : butyrique, stéarique, oléique, palmitique, myristique, laurique...), glucides (sucres).

– Éléments complémentaires : sels minéraux, vitamines (dont acide ascorbique), oligo-éléments, ferments, diastases, acides divers (lactique, malique, oxalique, tartrique, acétique, succinique, citrique...).

Les **plantes médicinales** contiennent essentiellement des alcaloïdes, renonculosides, saponosides, antibiotiques, hétérosides divers, tanins, acides (succinique, gallique, tannique, formique, fumarique...), anthracénoïdes, essences (huiles essentielles), résines, gommés, mucilages...

Les **essences** (ou **huiles essentielles**) sont composées de terpènes (ou hydrocarbures), sesquiterpènes, cétones, lactones, alcools, aldéhydes, esters, phénols, oxydes, nitriles, composés sulfurés, acides (benzoïque, salicylique, cinnamique, méliotique, coumarinique...).

Cette analyse amène les remarques suivantes :

– Les aliments peuvent contenir en petites quantités quelques éléments constituants des plantes médicinales et des essences.

– Les plantes médicinales peuvent contenir en petites quantités certains éléments des aliments et des essences.

– Les essences ne contiennent **aucun des composants essentiels** des aliments ou des plantes médicinales dont elles proviennent.

– Les acides se trouvent dans chacun des trois groupes, mais ils sont chacun spécifiques d'un groupe déterminé.

– De leur composition respective découle obligatoirement une action différente, exception faite de quelques plantes.





## CHAPITRE I

### La phyto-aromathérapie

**Phyto-aromathérapie, phytaromathérapie ou aromaphytothérapie** : ces appellations concernent l'emploi associé de la phytothérapie (ou thérapeutique par les plantes) et de l'aromathérapie (ou thérapeutique par les essences végétales ou huiles essentielles), l'une pouvant – selon les cas – renforcer l'action de l'autre.

L'emploi séparé de chacune de ces thérapeutiques se fait depuis très longtemps, mais ce n'est que vers les années 1940 que l'association des deux s'est affirmée, puis progressivement développée, en dernier lieu au sein du corps médical.

Actuellement, l'emploi de ces deux thérapeutiques est chose courante. Ce livre en donne les éléments d'application.

#### 1. Phyto-aromathérapie et chimiothérapie

Il peut sembler curieux, insolite ou rétrograde en notre époque de découvertes scientifiques (et médicales), de voir revenir l'emploi intensif des plantes médicinales et des essences dans leurs *formes naturelles*. Cependant, il n'y a rien là d'anormal ; en effet, un demi-siècle d'usage massif et progressif de l'arsenal des médicaments chimiques et de synthèse (chimiothérapie) a montré à côté de ses bien-faits (dans certains cas) ses **effets nocifs (iatrogènes) régulièrement croissants au fil des découvertes.**

En 1980/1982, n'est-il pas significatif de voir le ministère de la Santé mettre le public en garde contre l'usage trop fréquent ou excessif des « remèdes » ? Ce danger maintenant indiscuté a créé chez les malades une crainte des conséquences. Le désir s'est manifesté, chez eux, de revenir vers des moyens thérapeutiques non agressifs et plus naturels, d'où le réemploi en particulier des plantes et des essences délaissées sans raison.

Ces deux anciennes thérapeutiques ne peuvent pas agir en toutes circonstances avec les mêmes résultats, et ceux-ci peuvent varier en fonction des applications qui en sont faites. Mais les possibilités réelles sont connues depuis longtemps et cela apporte des espoirs, des certitudes souvent, et non pas seulement des promesses.

Il faut avant tout diviser les plantes en deux grandes parties : **les plantes qui sont dangereuses** et **celles qui ne le sont pas**. Ici, nous ne parlons que des non dangereuses. Dans ce sens, l'avantage de la phyto-aromathérapie appliquée, bien raisonnée, est certain, avec en plus une garantie de non-nocivité.

Ce retour vers l'emploi des plantes est maintenant engagé avec l'apport de tous ses bienfaits.

## 2. Utilisation actuelle de la phyto-aromathérapie

### a) En France

En France, il semble bien que ce ne soit que sous la poussée du public que la médecine se trouva obligée de reprendre en main ce qu'elle avait abandonné. Ce n'est qu'en 1978, par exemple, qu'un certificat de phytothérapie a été inscrit dans l'enseignement des facultés. Ce n'est que bien lentement que l'on voit apparaître des médecins s'intitulant *phytothérapeutes* et ainsi, en 1980-1982, les « ordonnances » de plantes par des médecins sont encore bien rares.

À l'étranger, des pays en voie de développement (certaines régions du Mexique, de l'Amérique du Sud, de l'Afrique) ont su conserver pour les usages médicaux l'emploi empirique des plantes. Certaines sont connues, d'autres moins ; aussi, nos savants d'aujourd'hui envoient-ils fréquemment dans ces pays des missions scientifiques pour recueillir auprès de ces populations les enseignements que la civilisation n'a pas encore détruits ou fait disparaître.

## **b) En Chine**

Les pays industrialisés comprennent parfois la nécessité de ne pas délaissier ce que nous apporte la nature. À Formose notamment, une forte orientation vers l'emploi des plantes existe, ainsi qu'en témoignent les extraits de nouvelles intéressantes parues dans le journal *Echo de la République de Chine*.

**1-8-1979:** « *Un service clinique de plantes médicinales va s'ouvrir à Kaohsiung.* »

Un médecin herboriste ouvrira un centre d'herboristerie au service clinique des patients dans le centre-ville de Kaohsiung, avec la possibilité d'être rattaché à l'hôpital municipal de Tatung.

Le maire de Kaohsiung, M. Wang Yu-yun, fera tous ses efforts pour donner assistance à l'établissement de ce genre de service médical, rapporte-t-on.

Un projet pour ce centre de consultation a été déposé le 26 juillet 1979 par le président, nouvellement élu, de l'Association des médecins herboristes chinois de Kaohsiung, pour plus amples connaissances.

On indique que ce centre a reçu le soutien du Fond pour le bien-être social de la ville et que les médecins de ce centre ne toucheront point d'honoraires du centre même.

**21-1-1980:** « *La R. de C. aura un hôpital de soins par herbes médicinales.* »

Le premier hôpital public de soins par herbes médicinales selon les théories médicales traditionnelles chinoises sera bientôt ouvert à Kaohsiung, a annoncé le 20 janvier 1980 un officiel de la municipalité de Kaohsiung.

La municipalité de Kaohsiung a décidé d'allouer 20 millions de yuan pour la construction des bâtiments de cet hôpital, et 10 autres millions de yuan pour les stocks de la « pharmacie » (des plantes).

Les personnes à bas revenus pourront y recevoir un traitement à l'hôpital, grâce à un décompte spécial fait pour cette catégorie de personnes. Cet hôpital sera ouvert au public en octobre 1982, et outre sa fonction normale, il entreprendra des recherches médicales sur le traitement par les plantes médicinales.

### c) En Nouvelle-Calédonie

Un groupe de recherche de l'O.R.S.O.M. (Office scientifique de recherches d'outre-mer) et du C.N.R.S. (Centre national de recherche scientifique) travaille activement auprès des guérisseurs plus ou moins sorciers pour recueillir et analyser les plantes employées depuis bien longtemps, et avec succès, comme contraceptives.

A notre connaissance, il n'est pas signalé pour ces plantes d'effets secondaires nocifs à plus ou moins longue échéance. Une émission télévisée du 16-4-1982 donne des détails tant sur les plantes que sur les recherches avec ce but précis : trouver dans ces plantes le principe actif, l'isoler, l'analyser et en faire la synthèse pour une production industrielle et commercialisable. Une partie de ce but est louable. Or, les résultats constatés sont obtenus et confirmés par le temps de l'utilisation de plantes *en nature* et même sous formes de préparations aussi simples que la *macération à froid*.

Nous ne sommes pas enthousiastes pour le **produit de synthèse** que l'on nous promet.

Dans les plantes indiquées dans cette étude, il s'agit plus encore que de contraception, de stérilité définitive une fois que le couple a décidé de ne plus procréer. Parmi ces plantes, on note le Ouao,

et l'Okouma (appellations indigènes dont l'orthographe n'est pas garantie).

#### **d) En Haïti**

Une enquête a été faite récemment sur la « *médecine famille* ». Cette médecine locale, qui se définit bien par son appellation, est la médecine traditionnelle locale. Il existe dans l'île, 5 000 espèces de plantes. L'étude a porté sur celles employées avec succès pour limiter la fécondité et agir plus spécialement sur le système ovarien. Nul doute que ces études auront d'importantes répercussions dans l'avenir.

Nous ne pouvons citer tous les travaux de recherche qui se font en ce moment dans le monde. Nous espérons bien qu'ils aboutiront au souhait que s'est fixé l'Organisation mondiale de la santé : Santé pour tous en l'an 2000.

### **3. Les herbes médicinales en Chine (1)**

Pendant des milliers d'années, les herbes médicinales ont joué un rôle très important en médecine chinoise. Bien qu'on ait critiqué le caractère non scientifique de leur emploi, elles se sont montrées efficaces là où la médecine occidentale a complètement échoué.

Ce sont justement ces résultats qui lui ont permis de regagner l'estime de la communauté scientifique.

Aujourd'hui, en République de Chine, la médecine traditionnelle chinoise et la médecine moderne occidentale ont le même statut.

#### **a) Les fondateurs**

On dit que les premiers herboristes sont apparus à l'époque de l'empereur légendaire Shennong (dates traditionnelles, 2737-2698 av. J.-C.), l'inventeur des premières techniques agricoles. Selon la légende, Shennong aurait écrit un classique sur les herbes

---

1. Extrait du journal *Echos de la République de Chine* (21 juin 1981).

médicinales après en avoir expérimenté plus de 100 espèces et après s'être empoisonné 70 fois par jour. Cet ouvrage classe les herbes médicinales en trois catégories : **longévité**, **nutrition** et **soins**.

Après Shennong, Houang-ti (le légendaire Empereur Jaune, dates traditionnelles : 2697-2597 av. J.-C.) a aussi apporté sa contribution à la médecine chinoise.

Le *Nei King*, un ouvrage classique sur les herbes médicinales, aurait été écrit d'après l'enseignement de l'empereur et de l'un de ses aides.

C'est aussi un livre important pour la recherche sur les bases philosophiques de la médecine traditionnelle chinoise.

Ainsi donc, depuis la dynastie Tcheou (1122-256 av. J.-C.), la Chine a une médecine très structurée avec des médecins spécialisés dans le diagnostic, le traitement des maladies courantes, l'alimentation et les maladies vétérinaires. Les plus connus sont assurément Pien Ts'io et Houa T'o.

Selon la tradition, Pien Ts'io, qui a vécu à l'époque des Royaumes combattants (403-221 av. J.-C.), aurait réussi à ramener à la vie le prince de Kouo grâce à l'acuponcture et à d'autres traitement appropriés. C'est pourquoi il est considéré comme le « père de l'acuponcture ». Pien Ts'io est aussi l'auteur d'une méthode de diagnostic en 4 temps : observation, examen des odeurs, interrogatoire du malade et prise des pouls.

Ce diagnostic en quatre temps est toujours en usage aujourd'hui. En observant la peau, la langue, les lèvres, les dents, les oreilles et les yeux du malade, en auscultant sa respiration, en prenant ses pouls et en l'interrogeant sur ses sensations, le médecin peut faire un diagnostic avec précision.

Houa T'o, chirurgien de la fin de la dynastie Han (206 av. J.-C.-220 ap. J.-C.), est non moins fameux pour avoir pratiqué l'anesthésie au cours de 5 opérations.

Un autre classique très important est le *Pen Ts'o Kang Mou* (Traité des plantes médicinales) qui répertorie un millier de plantes et animaux sensés avoir une valeur médicinale. Cet ouvrage fut compilé par Li-Che-tchen sous la dynastie Ming (1368-1644). Un autre ouvrage, le *Yi Lin Kai Ts'o* (Correction des erreurs de médecine) qui fut rédigé par Wang Ts'ing-jen, fut publié sous la dynastie Ts'ing (1644-1911). L'auteur a passé 42 ans à étudier des cadavres pour faire une description précise de l'anatomie de l'homme.

## **b) Changement de rôles**

L'histoire montre que la médecine traditionnelle chinoise s'est développée à partir de la pratique sans faire de théorie, ce qui l'a empêchée de progresser. D'autre part, les classiques sont écrits d'une manière si obscure qu'il est parfois assez difficile de comprendre certains termes utilisés.

Pour accroître la difficulté, les descriptions anatomiques de ces livres n'étaient pas exactes, et les herboristes manquaient de qualifications. Il n'est donc pas étonnant que la médecine occidentale, lorsqu'elle apparut en Chine, ait éclipsé la médecine traditionnelle.

En 1929, un nouveau coup lui fut porté, quand M. Yü Yen proposa que la pratique de la médecine herboristique traditionnelle soit interdite pour « *éliminer les obstacles au progrès de l'administration de la santé publique du pays* ». Quand la nouvelle fut connue, des protestations s'élevèrent notamment à Shanghai. Les représentants de l'Association des médecins herboristes de la ville présentèrent leurs doléances au gouvernement central à Nankin.

Mais, il fallut attendre 1943 pour que le gouvernement promulgue une nouvelle loi sur les pratiques médicales et que le statut des médecins herboristes soit protégé.

Depuis lors, les médecins pratiquant la médecine occidentale ou chinoise jouissent du même statut.

Aujourd'hui, à Taiwan, il y a près de 2 000 praticiens en médecine herboristique chinoise, 7 000 herboristes et 300 fabricants.

Les portations de matières premières s'élèvent chaque année à 5 millions de dollars. On dit que certaines herboristeries de Taïpeh font un chiffre d'affaires de 100 000 yuan par jour.

### **c) Les herbes médicinales**

La médecine herboriste chinoise est très riche. On estime à plus de 5 000 les remèdes obtenus. Les mille médicaments les plus consommés sont vendus en pilules, poudres, onguents, capsules ou sous forme liquide.

Les médicaments sont divisés en 4 catégories : les rois, les ministres, les serviteurs et les messagers. Le roi est bien sûr le médicament de base, le serviteur élimine les effets secondaires, le ministre active l'action du « roi », et le messager agit comme catalyseur. Les médicaments occidentaux combinent rarement toutes ces qualités ; c'est pourquoi des médecins aux États-Unis, au Japon et en Allemagne étudient l'efficacité de la médecine herboriste chinoise.

### **d) Recherche et enseignement**

A Taiwan, la recherche et l'enseignement de la médecine herboriste chinoise sont encouragés dans des établissements spécialisés, comme le Comité de médecine et de pharmacie chinoises de l'Office national de la Santé, l'École de médecine de Chine, l'hôpital général des Vétérans, l'Université nationale de Taiwan, l'École de médecine de Kaohsiung, et le centre médical de la Défense nationale.

Entrée en service en juillet 1958, l'École de médecine de Chine de Taichung forme des médecins herboristes depuis plus de 20 ans. Pendant leurs 7 ans d'études à l'université, les étudiants doivent obtenir 337 crédits de cours théoriques et pratiques en médecine occidentale et chinoise.



À présent, l'École supérieure pour les sciences médicales chinoises est divisée en 6 départements : étude des classiques et de l'histoire de la médecine chinoise, anatomie et pathologie, diagnostic, remèdes et pharmacie, acuponcture et chiropraxie, et enfin, prévention. Par la réédition d'ouvrages classiques sur les herbes médicinales et l'approfondissement des connaissances sur les traitements traditionnels chinois, elle s'efforce de redonner à la médecine chinoise la place qui est la sienne.

L'École supérieure de médecine chinoise de Taichung fait des recherches systématiques pour remettre cette science à jour. En plus des recherches sur la définition, l'analyse et le contrôle de la qualité des produits utilisés, elle a décidé d'entreprendre d'urgence la modernisation des herboristeries. Après avoir suivi les cours obligatoires et avoir réussi leurs examens, les étudiants reçoivent un diplôme de maîtrise, **le plus élevé dans ce domaine** en République de Chine.

### e) L'hôpital de médecine chinoise

L'École de médecine de Chine s'est agrandie d'un établissement hospitalier en novembre 1980 pour permettre aux étudiants de mettre en pratique leurs connaissances. Situé en face du parc Chungcheng, cet hôpital blanc de 8 étages est divisé en deux départements, l'un chinois et l'autre occidental.

Au sous-sol se trouve l'herboristerie et au rez-de-chaussée la pharmacie occidentale. Il y a 11 services de médecine occidentale (médecine générale, chirurgie, pédiatrie, obstétrique et gynécologie, oto-rhino-laryngologie, dermatologie, orthopédie, urologie, laboratoire clinique, radiologie et ophtalmologie), alors qu'en médecine chinoise, il y a 5 services (médecine générale, gynécologie, acuponcture, pédiatrie et chirurgie plastique).

Pour maintenir une qualité de soins digne de cet établissement de pointe, les médecins des deux départements travaillent en

# Table des matières

Introduction .....	9
--------------------	---

## **Première partie : DONNÉES TECHNIQUES GÉNÉRALES**

Les trois étapes de la santé .....	15
Les constituants du règne végétal .....	17

### **Chap. I : La phyto-aromathérapie .....**

1. Phyto-aromathérapie et chimiothérapie .....	19
2. Utilisation actuelle de la phyto-aromathérapie .....	20
a) En France .....	20
b) En Chine .....	21
c) En Nouvelle-Calédonie .....	22
d) En Haïti .....	23
3. Les herbes médicinales en Chine .....	23
a) Les fondateurs .....	23
b) Changement de rôles .....	25
c) Les herbes médicinales .....	26
d) Recherche et enseignement .....	26
e) L'hôpital de médecine chinoise .....	27
f) La pharmacopée chinoise victorieuse de certaines intoxications.....	28
4. Science et nature .....	30
5. Désignation ou appellation des plantes .....	31
6. Origines et lieux de production des plantes .....	34
7. Qualité des plantes récoltées ou achetées .....	35

a) Plantes en nature .....	35
b) Plantes pures, non souillées et autres exigences .....	36
c) Les plantes toxiques .....	37
d) Les plantes sans danger .....	38
8. Limites de l'emploi des plantes médicinales .....	39
9. Les plantes médicinales sont-elles dangereuses ? .....	42
<b>Chap. II : La phytothérapie</b> .....	45
1. Définition .....	45
2. Quelles parties de plantes employer, et pourquoi ? .....	46
3. Approvisionnement, commercialisation .....	47
a) L'herboristerie : généalogie et règlements .....	48
b) Conséquences .....	50
c) Distribution commerciale .....	51
4. Acheter ou récolter : quoi et comment ? .....	53
5. Calendrier du récolteur de plantes .....	57
6. Les dosages .....	65
7. La synergie des tisanes composées .....	66
8. L'aspect de la composition avant emploi .....	67
9. Préparations et formes d'emploi habituelles .....	67
a) L'infusion .....	68
b) La décoction .....	69
c) Le bouillon .....	70
d) La macération .....	70
e) La poudre .....	70
f) Le cataplasme .....	71
g) Emploi des diverses préparations citées .....	72
h) Autres formes de préparations .....	72
10. Le moment thérapeutique ou quand faut-il boire les tisanes ? .....	74
11. Vérités à connaître .....	75
12. Quelques plantes de base essentielles pour les troubles.....	77
fréquents .....	77
13. Plantes toxiques ou dangereuses .....	82

<b>Chap. III : L'aromathérapie</b> .....	87
1. Historique .....	87
2. Définition des huiles essentielles .....	88
a) Les huiles essentielles artificielles ou synthétiques .....	88
b) Divers états des essences .....	89
c) La qualité .....	90
3. Obtention, fabrication, qualités à exiger .....	91
a) La fabrication des essences .....	91
b) La qualité .....	92
4. Conditionnement, présentation commerciale, conservation .....	93
5. Activité et dangers des essences .....	94
6. Avantages et inconvénients des essences .....	95
7. Posologie, précisions .....	96
8. Précautions d'emploi des essences .....	97
9. Indications principales des essences .....	99
10. Les bains aux essences .....	101
<b>Chap. IV : Les jus de plantes</b> .....	105
1. Les sources des sucres végétaux .....	105
2. Extraction des jus .....	106
3. Modalités d'utilisation .....	107
a) Conservation des jus .....	107
b) Consommation .....	107
c) Doses d'emploi .....	107
4. Emploi thérapeutique des jus .....	108
a) Quelques exemples thérapeutiques (usage interne) .....	108
b) Soins de beauté (applications externes) .....	110
c) Cures saisonnières avec les jus .....	110
d) Cure spéciale en cas d'obésité .....	111
5. Les jus gras .....	111
Quelques plantes médicinales .....	115

**Deuxième partie :**  
**LEXIQUE THÉRAPEUTIQUE DE**  
**PHYTO-AROMATHÉRAPIE**

Avertissement .....	132
Abattement .....	135
Abcès chaud .....	135
Abcès dentaire .....	136
Accouchement (pour faciliter l') .....	136
Accouchement prématuré (suite d') .....	137
Acidité urique en excès .....	137
Acidité stomacale (pyrosis).....	137
Acidose .....	138
Acné .....	138
Acné rosacée .....	139
Acrocyanose .....	140
Adénite (adénopathie) .....	140
Adiposité .....	141
Adynamie .....	141
Aérophagie .....	141
Affections fébriles .....	142
Affections cardio-vasculaires.....	142
Agalactie .....	142
Age critique .....	143
Aigreur d'estomac .....	143
Aisselles (odeurs parfois désagréables) .....	143
Albuminurie .....	143
Alcoolisme .....	144
Algie .....	144
Allaitement (pour arrêter le lait après sevrage) .....	145
Allergie .....	146
Alopécie .....	147
Amaigrissement .....	147
Amaurose .....	148

Aménorrhée .....	148
Ampoule .....	148
Amygdalite .....	149
Anémie .....	149
Angine .....	150
Angine de poitrine .....	151
Angine de poitrine (fausse) .....	151
Angiocholite (foie) .....	152
Angiocholite chronique .....	152
Angoisse .....	152
Ankylose .....	153
Ankylostomes (vers) .....	153
Anorexie .....	154
Anthrax .....	154
Anurie .....	155
Anxiété.....	156
Aphonie .....	156
Aphtes .....	156
Apoplexie.....	157
Appendicite chronique .....	157
Appétit (pour retrouver l') .....	157
Aromatisme (intoxication) aux essences) .....	158
Artériosclérose .....	158
Artérite .....	159
Arthritisme .....	159
Arthrose .....	160
Articulations gonflées .....	160
Arythmie .....	161
Ascarides ou ascaris .....	161
Ascite (foie) .....	161
Assoupissement (en rapport avec la digestion) .....	162
Asthénie .....	163
Asthénie intellectuelle .....	163
Asthénie génésique .....	164

Asthme .....	164
Asystolie .....	165
Atonie digestive .....	165
Atonies diverses .....	166
Avitaminose .....	166
Axalurie .....	166
Azoturie (azotémie) .....	167
Bâillement .....	169
Ballonnements (météorisme) .....	169
Bile insuffisante .....	170
Bile (fluidité insuffisante) .....	170
Bile (pour faciliter l'évacuation) .....	171
Blennorragie .....	171
Blépharite .....	171
Blessure ouverte .....	172
Borborygme (flatulence) .....	172
Bouffées de chaleur .....	173
Boulimie .....	173
Bourdonnements d'oreille .....	174
Boutons de fièvre .....	174
Bronchectasie.....	174
Bronches .....	175
Bronchite .....	175
Bronchite aiguë ou rhume catarrhal .....	176
Brûlures légères .....	176
Cachexie .....	179
Calculs biliaires ou hépatiques .....	179
Calculs urinaires.....	179
Cancer (prévention du) .....	180
Cardiopathie .....	180
Carences en général .....	180
Caries dentaires.....	181
Catarrhes .....	181
Cellulalgie .....	181

Cellulite .....	182
Céphalalgie .....	182
Chlorose .....	183
Chlorurémie .....	183
Cholécystite .....	184
Choléra infantile .....	184
Cholestérolémie (hyper) .....	184
Chorée (danse de Saint-Guy) .....	185
Cicatrisants.....	185
Circulation (troubles circulatoires en général) .....	186
Cirrhose .....	186
Cœur .....	187
Colibacillose .....	188
Coliques hépatiques .....	188
Coliques intestinales spasmodiques .....	189
Coliques néphrétiques .....	189
Coliques venteuses (aérophagie, flatulence) .....	189
Colite .....	190
Comédons .....	190
Compère-loriot.....	191
Congestion active du foie .....	191
Congestion cérébrale (apoplexie) .....	191
Congestion pulmonaire .....	192
Conjonctivite (ophtalmie).....	192
Consomption .....	193
Constipation (par insuffisance de sécrétions) .....	193
Constipation (par insuffisance de mouvements péristaltiques) ..	194
Contusions .....	195
Convalescence (anémie) .....	195
Convulsions des enfants .....	196
Coqueluche .....	196
Coronarite .....	197
Coryza (rhume de cerveau) .....	197
Couperose et rosacée .....	198



Coup de sang.....	198
Coup de soleil.....	199
Coupures.....	199
Courbatures fébriles.....	199
Courbatures musculaires .....	199
Crachements de sang (hémoptisie, hématomèse) .....	200
Crampes des membres en général .....	200
Crampes d'estomac (gastralgie) .....	201
Crevasse, gerçures .....	201
Croissance (pour faciliter) .....	202
Croûte de lait (gourme, impétigo) .....	202
Cystite .....	203
Danse de Saint-Guy.....	205
Dartres .....	205
Débilité.....	206
Décalcification, déminéralisation .....	206
Démangeaisons .....	207
Dents de bébé .....	207
Dentition (troubles de la) .....	207
Dépérissement .....	208
Dépression nerveuse .....	209
Dermatose chronique .....	209
Déséquilibre glandulaire .....	210
Désinfection .....	210
Diabète .....	210
Diarrhée ou dysenterie .....	212
Diarrhée infectieuse .....	213
Diarrhée des tuberculeux .....	214
Diarrhée verte des bébés .....	214
Digestion (troubles de la) .....	214
Douleurs .....	214
Dos (mal de) .....	215
Dysenterie .....	216
Dysidrose (ou dyshidrose) .....	216

Dysménorrhée .....	216
Dyspepsie .....	217
Dyspepsie hyposthénique .....	218
Dyspepsie douloureuse .....	218
Dyspnée .....	219
Dystonie neurovégétative .....	219
Dysurie (ishurie, strangurie).....	220
Ecchymose .....	221
Écorchure .....	221
Eczéma .....	221
Embarras gastrique .....	222
Embolie .....	223
Embonpoint général .....	223
Emphysème pulmonaire .....	224
Endocardite .....	224
Enflure des chevilles .....	225
Engelures .....	225
Engorgement des seins.....	226
Enrouement.....	226
Entérite .....	226
Entérocolite .....	227
Entorse ou foulure .....	227
Énurésie.....	228
Éphélides .....	228
Épidémie (préservation) .....	228
Épilepsie .....	228
Éréthisme cardiaque (ou cardio-vasculaire) .....	229
Éréthisme génital (érotomanie) .....	229
Éructation.....	230
Érysipèle .....	230
Érythème .....	231
Érythème solaire .....	231
Érythème fessier des bébés .....	231
Escarres.....	232

Estomac dilaté .....	232
Estomac : faiblesse .....	232
Éthylisme .....	233
Étouffement d'origine nerveuse .....	233
Étourdissement.....	233
Évanouissement.....	233
Extinction de voix.....	234
Excitation.....	234
Extrémités froides .....	234
Faiblesse .....	235
Faim excessive .....	235
Fatigue, fatigabilité .....	235
Fébrilité .....	236
Fermentations intestinales putrides .....	237
Fibrome .....	237
Fièvre en général, état févreux .....	238
Fièvre éruptive (en général) .....	239
Fièvre de Malt ou ondulante .....	239
Fièvre typhoïde .....	239
Flatulences .....	240
Fluxion dentaire .....	240
Flegme (ou phlegme) .....	241
Foie .....	241
Foie et vésicule biliaire .....	242
Foie ; congestion passive .....	242
Foie gros .....	242
Fouloure.....	243
Fragilité capillaire .....	243
Frissons, frilosité ..:	243
Furoncle, furunculose .....	244
Gale .....	247
Ganglions .....	247
Gargouillements .....	248
Gastralgie .....	248

Gastro-entérite .....	249
Gencives .....	249
Gerçures .....	250
Gingivite .....	250
Glandes .....	250
Glossite .....	250
Glycosurie .....	251
Goitre .....	251
Gourme .....	251
Goutte .....	252
Gravelle .....	252
Grippe .....	254
Grossesse (durant la) .....	254
Haleine fétide .....	257
Hématémèse .....	257
Hématome .....	258
Hématurie .....	258
Hémiplégie .....	258
Hémophilie .....	259
Hémoptysie .....	259
Hémorragie de l'estomac .....	260
Hémorragie nasale .....	260
Hémorragie pulmonaire .....	260
Hémorragie utérine .....	260
Hémorroïdes .....	261
Hépatite virale .....	262
Hernie .....	262
Herpès .....	262
Hoquet .....	263
Hydarthrose .....	263
Hydrocèle .....	264
Hydropsie .....	264
Hyposystolie .....	264
Hyperchlorhydrie .....	265

Hyperhydrose générale .....	265
Hyperhydrose plantaire .....	265
Hypertension .....	266
Hypertrophie de la prostate .....	267
Hyperviscosité sanguine .....	267
Hypochlorhydrie ou hypo-acidité .....	268
Hypocondrie .....	268
Hypotension .....	269
Hystérie (phithiatisme) .....	270
Impétigo (gourme) .....	271
Impuissance (ou asthénie génésique) .....	271
Incontinence d'urine .....	272
Inappétence ou anorexie .....	272
Indigestion .....	273
Infections .....	274
Inflammation intestinale .....	274
Inflammation de l'estomac .....	275
Inflammation de la peau .....	275
Insectes.....	276
Insolation .....	276
Insomnie .....	276
Instabilité psychique .....	277
Insuffisance hépatique .....	277
Insuffisance surrénalienne .....	278
Intoxication digestive .....	278
Irritabilité .....	279
Ischurie (arrêt des urines) .....	279
Ivresse (pour atténuer ou éviter les effets) .....	279
Jambes enflées .....	281
Jaunisse (ictère) .....	281
Laryngite .....	283
Lassitude générale.....	283
Leucorrhée .....	284
Lichen plan .....	284

Lithiase (ou calculs) biliaire .....	284
Lithiase urinaire ou rénale .....	285
Lombalgie (douleurs lombaires) .....	285
Longévité (pour vivre longtemps) .....	286
Lumbago .....	286
Lupus .....	287
Lymphangite .....	287
Lymphatisme .....	288
Maigreur .....	289
Malaria.....	290
Mal de mer .....	290
Maux de tête.....	290
Mélancolie .....	290
Mémoire (tendance à perte de) .....	291
Méningite .....	291
Ménopause (ou retour d'âge) .....	292
Ménorragie .....	292
Menstruation.....	292
Métrite .....	293
Métrorragie .....	293
Météorisme .....	294
Migraine .....	294
Muguet .....	294
Muscles fatigués .....	295
Mycose .....	295
Mycose des pieds .....	396
Nausées .....	297
Néphrite .....	297
Nervosité .....	298
Neurasthénie .....	299
Névralgie faciale .....	300
Névralgie intercostale .....	300
Obésité (embonpoint) .....	301
Odeurs désagréables .....	302

Odontologie .....	302
Odorat (perte de l') .....	302
Œdème .....	303
Œdème des jambes et des pieds .....	303
Oligurie .....	304
Ongles faibles .....	304
Ophtalmie .....	305
Orchite .....	305
Oreillons .....	306
Orgelet .....	306
Otite .....	307
Oxyures .....	307
Ozène (ou punaisie) .....	308
Palpitations du cœur .....	311
Paludisme (ou malaria) .....	311
Panaris .....	312
Pansement (à adapter suivant les causes) .....	313
Papillomes .....	313
Paralysie (suites de) .....	313
Parkinson (maladie de) .....	314
Paupières .....	314
Peau .....	314
Peau « normale » (entretien) .....	315
Peau sèche .....	316
Peau grasse .....	317
Pelade .....	317
Péritonite .....	318
Perlèche (ou purlèche) .....	318
Pertes utérines .....	319
Pertes blanches (ou flueurs blanches) .....	319
Pertes séminales (spermatorrhée) .....	320
Pharyngite .....	320
Phlébite .....	320
Phlegmon .....	321

Phtiriase.....	321
Pieds fatigués .....	321
Pieds enflés en permanence.....	322
Pierre.....	322
Pipi au lit (énurésie) .....	322
Piqûres d'insectes .....	323
Pituïte .....	323
Pityriasis versicolor .....	323
Plaies infectées .....	324
Plaies (et cicatrisation) .....	324
Pléthorique (état) .....	325
Pleurodynie (pleurésie) .....	325
Pneumonie .....	326
Poliomyélite .....	326
Point de côté .....	326
Polype .....	326
Poux .....	327
Prostatite .....	327
Prurigo ou prurit .....	328
Prurit anal .....	329
Prurit vulvaire .....	329
Psoriasis .....	329
Psychasthénie .....	330
Puberté (féminine) tardive et difficile .....	330
Purpura .....	330
Pyélite et pyélonéphrite .....	331
Pyrosis .....	331
Rachitisme .....	333
Rate (déficience) .....	333
Refroidissement .....	334
Règles et gynécologie de la femme .....	334
Reins .....	334
Réveil nocturne anormal .....	335
Rhinite .....	335



Rhumatismes (état général rhumatismal) .....	335
Rhumatismes (localisés) .....	336
Rhumes .....	337
Rhume des foins (asthme allergique) .....	338
Rhume de cerveau .....	338
Rougeole .....	338
Rougeurs du visage .....	339
Saignements des gencives (parfois scorbut) .....	341
Saignement de nez (épistaxis) .....	341
Salivation exagérée .....	342
Salpingite .....	342
Sang (épais) .....	342
Scarlatine .....	343
Sciatique .....	343
Scorbut .....	344
Scrofule .....	345
Séborrhée .....	346
Seins (engorgement de la glande) .....	346
Seins (ptôse ou affaissement) .....	347
Seins (gerçures) .....	347
Sénescence (pour la retarder) .....	347
Septicémie .....	348
Sinusite .....	349
Soif excessive .....	350
Sommeil .....	350
Somnolence .....	350
Spasmes .....	350
Spasmes gastriques .....	351
Spasmes intestinaux .....	352
Spasmophilie .....	352
Spermatorrhée .....	353
Stases sanguines .....	353
Stomatite .....	353
Strangurie .....	354

Sueurs nocturnes des tuberculeux .....	355
Suffocations .....	355
Surdité .....	355
Surmenage intellectuel et psychique .....	355
Tabagisme (pour cesser de fumer) .....	357
Taches de rousseur .....	358
Tachycardie .....	358
T�nia (et bothrioc�phale) .....	358
Terreurs nocturnes (cauchemars) .....	359
Tétanie .....	359
Tétanos.....	360
Tics faciaux .....	360
Torticolis .....	361
Toux bronchique .....	361
Toxicose .....	362
Trachéite .....	362
Transpiration excessive (hyperhydrose) .....	362
Transpiration excessive des pieds .....	363
Transpiration fétide .....	364
Transpiration nocturne .....	365
Tremblement des membres .....	365
Trichoc�phale.....	366
Tristesse.....	366
Tuberculose .....	366
Ulcère d'estomac .....	369
Ulcération intestinale et stomacale .....	369
Ulcérations variqueuses (externes) .....	370
Urémie .....	371
Urine excessive .....	371
Urine chargée, épaisse .....	372
Urine (incontinence permanente) .....	372
Urticaire.....	372
Vaginite.....	375
Vapeurs .....	375

Varices.....	376
Varicelle .....	376
Variole .....	377
Végétations (chez les enfants) .....	377
Verrues.....	378
Vers .....	378
Vertiges (étourdissements) .....	379
Vomissements .....	379
Vomissements de la grossesse .....	380
Vomissements de sang.....	380
Vue (affaiblissement ou amaurose).....	380
Vulvo-vaginite .....	381
Zona.....	383

### Troisième partie : ANNEXES

<b>Annexe I : L'armoire aux herbes</b> .....	387
<b>Annexe II : Les bonnes recettes de l'herboriste</b> .....	393
1. Les mélanges légaux .....	393
2. Quelques autres mélanges .....	395
Tisane fortifiante (estomac et sang) .....	395
Tisane emménagogue et décongestionnante .....	395
Tisane emménagogue .....	395
Tisane antispasmodique, céphalique .....	395
Tisane calmante .....	396
Tisane diurétique (n° 1) .....	396
Tisane diurétique (n° 2) .....	396
Mélange apéritif .....	396
Tisane des 5 racines apéritives .....	396
Tisane digestive et stomachique .....	397
Tisane digestive .....	397
Tisane stomachique .....	397
Tisane carminative .....	397
Tisane laxative .....	397

Tisane dépurative (n°1) .....	398
Tisane dépurative (n°2) .....	398
Tisane dépurative (n°3) .....	398
Tisane dépurative (n°4) .....	398
Tisane pectorale expectorante .....	399
Tisane pectorale (n°1) .....	399
Tisane pectorale (n°2) .....	399
Tisane pectorale (n°3) .....	399
Tisane béchique .....	400
Tisane sternutatoire .....	400
Tisane tonique amère .....	400
Tisane antispasmodique .....	400
Tisane de « rajeunissement » ou tisane des « centenaires » .....	400
Une boisson de longévité : la « Frénette » ou « cidre de Frêne » .....	401
Vin de beauté aromatique « Aphrodite » .....	402
Fortifiant puissant .....	402
Tisane de « l'euphorie », du bien-être .....	403
Pour assainir la bouche et la gorge .....	403
Vinaigre aromatique antiseptique .....	403
Pour mieux bronzer au soleil .....	404
Les huiles de beauté et de santé .....	404
Plantes à fumer .....	405
Huile de massage des points douloureux .....	405
Huile de massage complexe .....	405
Crème aux huiles .....	405
Huile de massage pour les sportifs .....	406
Pour les cheveux blancs .....	407
Vos cheveux .....	408
Mauvais état des cheveux, pellicules .....	410
Les huiles aux plantes .....	410
Les cures ou nettoyages organiques de printemps .....	412
<b>Annexe III : Lexique de quelques termes médicaux</b> .....	<b>415</b>
<b>Annexe IV : Bibliographie</b> .....	<b>421</b>