

Phytothérapie et aromathérapie

DÉFINITIONS

Dans l'acception actuelle, les termes de phytothérapie et aromathérapie désignent, de façon restrictive, deux aspects de la thérapeutique par les plantes. La phytothérapie est, au sens étymologique, « la thérapeutique par les plantes » et le terme de phytothérapie pourrait, en effet, s'appliquer à l'utilisation thérapeutique de tous les végétaux, ainsi qu'à celle des constituants actifs qui en sont extraits. Aujourd'hui on oublie que de grands médicaments comme la morphine, la codéine, la quinine ou la digoxine sont d'origine végétale et on ne parle de **phytothérapie** que lorsqu'on utilise la drogue végétale dans sa globalité ou sous des formes galéniques en excluant les principes actifs issus de celles-ci.

La **phytothérapie** correspond au traitement des pathologies bénignes par les plantes médicinales. C'est une thérapeutique familiale, de conseil et d'automédication, à visée symptomatique, parfois préventive. Elle répond à des principes allopathiques.

Le terme **aromathérapie** est un néologisme inventé en 1936 par le chimiste lyonnais R.M. Gattefossé pour désigner la thérapeutique par les huiles essentielles (H.E.) extraites de drogues végétales. Il ne sous-entend pas une phytothérapie qui userait des drogues « aromatiques » ou de leurs formes galéniques. L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise les huiles essentielles officinales. Le rapport bénéfice/risque de sa pratique doit faire l'objet d'une attention particulière.

Prenons un exemple simple : si on soigne une affection bronchique par un sirop à base de teinture d'eucalyptus, on fait de la phytothérapie ; si on soigne la même affection avec des gélules d'H.E. d'eucalyptus, on pratique l'aromathérapie.

Phytothérapie

Les matières premières

La prescription phytothérapie utilise donc des plantes médicinales, dépourvues de toxicité dans des conditions normales d'utilisation, en nature ou les formes galéniques, officinales ou non, obtenues à partir de celles-ci.

Plantes médicinales – drogues végétales

Une plante est dite médicinale lorsqu'au moins une partie possède des propriétés médicamenteuses ; elle peut avoir également des usages alimentaires ou condimentaires ou encore servir à la préparation de boissons hygiéniques.

Selon la Pharmacopée européenne « Les drogues végétales sont essentiellement des plantes ou parties de plantes entières fragmentées ou brisées, utilisées en l'état, soit le plus souvent sous forme desséchée, soit à l'état frais ». Dans cette monographie générale, le terme « plante » est utilisé dans un sens plus large et comprend aussi les algues, champignons et lichens. Certains exsudats n'ayant pas subi de traitements spécifiques sont également considérés comme des drogues végétales. Les drogues végétales doivent être définies avec précision par la dénomination scientifique botanique selon le système binomial (genre, espèce, variété, auteur).

L'article [L.4211-1](#) du Code de la Santé Publique définit le monopole du pharmacien. Cet article précise qu'est réservée aux pharmaciens la vente des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée.

La Pharmacopée européenne répertorie de nombreuses monographies de plantes médicinales au chapitre "drogues végétales".

La [Pharmacopée française](#), disponible en ligne sur le site de l'ANSM, propose [deux listes de plantes médicinales](#), déjà publiée en 1993, puis régulièrement révisée (dernière révision janvier 2021), qui est divisée en 2 parties :

- [une liste A](#) comprenant environ 420 plantes médicinales utilisées traditionnellement en France (métropolitaine et outre-mer) ou dans les médecines traditionnelles chinoise ou ayurvédique ; quelques-unes sont explicitement désignées comme toxiques et ne sont employées qu'en usage local, ou exclusivement sous forme de dilutions homéopathiques,
- [une liste B](#) d'environ 130 plantes médicinales utilisées traditionnellement en l'état ou sous forme de préparation et dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu. Ces plantes ne peuvent être vendues en état, y compris par les pharmaciens. En revanche, sous réserve du respect de la réglementation propre aux médicaments homéopathiques notamment des exigences de dilution, elles peuvent servir à la préparation de médicaments homéopathiques et sont vendues exclusivement par les pharmaciens.

Des plantes utilisées, en médecine traditionnelle européenne et issues de la Pharmacopée des outre-mer, en médecine traditionnelle chinoise et en médecine traditionnelle ayurvédique ont été inscrites sur ces listes. Dans ces deux listes, pour chaque plante médicinale il est précisé le ou les noms français de la plante, le nom scientifique actuellement admis et les synonymes, la famille botanique, la partie utilisée avec l'origine de son usage traditionnel et s'il y a un usage cutané et, dans le cas de la liste A, la ou les parties de la plante connues pour leur toxicité. Sur la liste A sont identifiées de plus les plantes pouvant avoir également des usages alimentaires et/ou condimentaires. Elles peuvent être vendues en dehors du circuit officinal, sous le statut de denrée alimentaire, sans revendication possible toutefois d'une indication thérapeutique.

Mais l'article L.4211-1 ne vise que les plantes médicinales, c'est-à-dire celles qui sont présentées comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies ; ce sont uniquement ces plantes qui, sauf dérogation, sont réservées à la vente par un pharmacien. Il est à noter que les listes de la Pharmacopée ne sont pas figées : la liste A peut accueillir des plantes nouvellement connues pour leurs propriétés médicinales (plantes d'outre-mer, plantes chinoises) ; au contraire, des plantes qui ont montré une certaine toxicité peuvent passer sur la liste B (ex. Germandrée petit chêne).

Les dérogations au monopole pharmaceutique de la vente des plantes médicinales concernent :

1. La vente de 148 plantes médicinales qui peuvent être librement délivrées au public,
2. La vente de 540 plantes autorisées dans les compléments alimentaires en 2014
3. La vente de 1011 plantes admises dans les compléments alimentaires en 2019
4. Le droit d'exercice, leur vie durant, pour les titulaires du diplôme d'herboriste. Ce diplôme a été supprimé en 1941.

Les plantes médicinales à l'officine

Une zone bien différenciée doit leur être réservée dans l'officine. Lorsque les plantes médicinales ne sont pas fournies par un établissement pharmaceutique, le pharmacien doit vérifier l'identité et la qualité des plantes en se référant aux critères de la Pharmacopée. Le prélèvement de l'échantillon est primordial, il doit être représentatif du lot à contrôler ; on ne doit ainsi pas se contenter de ne prélever que sur le dessus de l'emballage.

Ne pas oublier de préciser, lors de la commande et sur l'emballage destiné au public, la partie de la plante qui constitue la drogue (plante entière, feuille, sommité fleurie, racine, graine, fleur, fruit, etc.). A l'officine, chaque lot de plantes doit comporter une étiquette portant la date de réception, le nom de la plante, la partie de la plante et, si nécessaire, les essais qui ont été effectués. Enfin, rappelons que la division des drogues n'est pas favorable à une bonne conservation et peut entraîner une baisse plus rapide d'activité par rapport à la drogue entière. C'est ainsi que les infusettes – quoique d'un emploi commode – possèdent une activité et une conservation moindres que la plante elle-même.

Médicaments de médication officinale à base de plantes

Une soixantaine de spécialités à base de plantes figurent sur une liste établie par l'ANSM et publiée au JORF (13/09/2021), sont en accès direct au public et vendues sans ordonnance et non remboursées. Ces spécialités ont été sélectionnées selon des critères visant à garantir la sécurité sanitaire et la sécurité des patients, avec la liste des indications acceptées pour une mise devant le comptoir. Les indications retenues correspondent :

- Aux indications existantes dans les cahiers de l'Agence N°3 : Médicaments à base de plantes (1997) avec les numéros de référence ;
- A une nouvelle indication ;
- Aux indications existantes dans les monographies adoptées et publiées par le Comité sur les médicaments à base de plantes (HMPC) au sein de l'Agence européenne du médicament (EMA).

Par rapport au cahier de l'Agence N°3, Il est ajouté dans les tableaux publiés, la durée du traitement et la population cible. Par exemple :

N° code	Information au corps médical	Information au public	Durée de traitement	Population cible
15	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée, tels que ecchymoses, pétéchies.	Traditionnellement utilisé dans les manifestations de la fragilité des petits vaisseaux de la peau.	15 jours	Adulte
17	Traditionnellement utilisé - dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que jambes lourdes ; - dans la symptomatologie hémorroïdaire.	Traditionnellement utilisé en vue de diminuer les sensations de jambes lourdes ou les troubles hémorroïdaires.	1 mois	Adulte
23	Traditionnellement utilisé dans les états séborrhéiques de la peau.	Traditionnellement utilisé dans les états séborrhéiques de la peau (peau grasse).	1 mois	Adulte et adolescent de + de 12 ans

Présentation utilisant les indications des cahiers de l'Agence n°-3

En cas de nouvelle indication :

Indication thérapeutique	Durée de traitement	Population cible
Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des états anxieux mineurs et en cas de troubles mineurs du sommeil des adultes et des enfants	1 mois	Adulte et enfant +6

Indications existantes dans les monographies adoptées et publiées par le Comité sur les médicaments à base de plantes (HMPC) au sein de l'Agence européenne du médicament (EMA) :

Indication thérapeutique	Durée de traitement	Population cible
Médicament traditionnel à base de plantes utilisé en préparation lénifiante pour soulager les symptômes dus à un inconfort gastro-intestinal modéré	1 semaine	Adulte et adolescent +12

Médicament traditionnel à base de plantes pour le traitement symptomatique des douleurs spasmodiques légères telles que les ballonnements et flatulences	2 semaines	Adulte
Médicament traditionnel à base de plantes utilisé en tant qu'expectorant en cas de toux associé à un rhume	1 semaine	Adulte et adolescent +12
Médicament traditionnel à base de plantes pour le traitement symptomatique des spasmes mineurs pendant les règles	2 semaines	Adulte et adolescent +12
Médicament traditionnel à base de plantes pour soulager les symptômes modérés dus à de la tension nerveuse et faciliter le sommeil	1 mois	Adulte et adolescent +12

Préparation de mélange pour tisanes

Une monographie "[Mélange pour tisanes pour préparations officinales](#)" a été intégrée le 1^{er} août 2013 à la Pharmacopée française. Elle permet aux pharmaciens d'officine de réaliser des mélanges de plantes pour tisanes, exclusivement présentés en vrac (= préparations officinales) sans prescription médicale.

Cette monographie indique que ces mélanges ne doivent pas dépasser 10 drogues végétales, dont :

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

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

Cette monographie précise également :

- la liste des plantes médicinales utilisées traditionnellement pouvant être utilisées ainsi que les associations possibles,
- la liste des drogues végétales pouvant être utilisées pour l'amélioration de la saveur des mélanges,
- la liste des drogues végétales pouvant être utilisées pour l'amélioration de l'aspect des mélanges.

Ne figurent sur ces listes que des plantes pour lesquelles il existe des monographies aux Pharmacopées française ou européenne.

- La taille de chaque lot de fabrication doit être comprise entre 100g et 3kg. En vue de la délivrance, ce lot peut être **divisé**.
- Les plantes médicinales utilisées doivent être conformes aux critères d'acceptation de la Pharmacopée.

La monographie « [Tisanes](#) » de la Pharmacopée française (août 2013) indique les différents procédés d'obtention des tisanes et donne comme indication de posologie "Généralement la dose quotidienne est de 250 à 500ml pour une quantité mise en œuvre de 5 à 10g/L".

Les formes galéniques

Les plantes, qu'elles soient ou non en mélanges, sont utilisées directement par le patient sous forme de tisanes préparées pour infusion, décoction etc. ou encore en compresses, lotions, bains, etc. Mais la phytothérapie utilise également une grande variété de préparations décrites à la Pharmacopée européenne dans la monographie « préparations à base de drogues végétales » N°1434 dont certaines récemment apparues visent à utiliser au maximum toutes les potentialités de la plante dans sa globalité.

« Les préparations à base de drogues végétales sont des produits homogènes obtenus en soumettant les drogues végétales à des traitements tels que l'extraction, la distillation, l'expression, le fractionnement, la purification, la concentration ou la fermentation ». Ces préparations sont des mélanges d'origine naturelle.

Citons notamment :

- les extraits fluides, mous, secs
- les huiles essentielles
- les nébulisats
- les teintures
- les alcoolatures
- les teintures mères utilisées en prescription allopathique
- les poudres « micronisées » de plantes en gélules, en comprimés
- les S.I.P.F. (suspensions intégrales de plantes fraîches)
- les phytols (extraits hydro-glycoliques)
- les phytosols (digestés huileux de plantes stérilisées dans l'huile de tournesol)
- les P.V.S. (plantes vivantes stabilisées)
- autres : alcoolats, hydrolats, intraits, ...

Objet et limites de la phytothérapie

La phytothérapie donne lieu actuellement à une automédication importante, souvent sur la foi d'informations plus ou moins sérieuses. Le pharmacien, par sa formation pluridisciplinaire en botanique, chimie, pharmacognosie, pharmacologie, pharmacotechnie et thérapeutique, est le plus apte à conseiller le malade. Il devra savoir le diriger éventuellement vers un médecin pour que soit posé le diagnostic qui permettra d'éviter une utilisation inappropriée, voire dangereuse, des plantes médicinales.

Les indications thérapeutiques retenues pour les médicaments de phytothérapie sont des pathologies bénignes, pouvant être prises en charge dans le cadre d'une automédication, sans consultation médicale.

Dans le cahier de l'Agence n° 3 qui concerne les spécialités pharmaceutiques à base de plantes, le Ministère de la Santé a fixé les conditions d'obtention d'une AMM pour les médicaments à base de plantes. Il est publié dans ce cahier :

- Une liste de plantes sélectionnées après une étude bibliographique approfondie qui a permis d'établir leur innocuité dans les conditions d'utilisation indiquées. Ces plantes sont classées dans les diverses indications thérapeutiques en fonction de l'activité qui leur a été traditionnellement attribuée, mais en tenant compte, également, du mode d'administration de la plante (voie orale – usage local – voie orale et locale) ;
- Les formes d'utilisation (poudres, tisanes, extraits aqueux et hydroalcooliques, teintures) ;
- Une liste d'indications thérapeutiques relevant de la phytothérapie et **dont ont été exclus certains usages « correspondant à des pathologies pour lesquelles il serait dangereux de ne pas recourir aux thérapeutiques dont l'efficacité a été établie selon les critères actuellement en vigueur ».**

- Les associations possibles de plantes à usage semblable, à activités complémentaires ou pour améliorer la saveur ou l'aspect.

Le texte officiel s'en est tenu aux formes galéniques classiques dont l'activité et l'innocuité sont prouvées par la tradition, alors qu'apparaissent sur le marché de nouvelles formes dont la composition (donc l'activité et la toxicité) peut être différente. Des recommandations particulières concernent les médicaments laxatifs à base de plantes.

A noter que depuis le 01/05/2011, tous les nouveaux médicaments à base de plantes doivent répondre à la nouvelle réglementation européenne.

Au niveau européen on distingue deux types de médicaments de phytothérapie :

Médicaments d'usage traditionnel : pour lesquels il y a la reconnaissance d'une « efficacité plausible » dans une indication précise, liée à une tradition d'utilisation en Europe et non pas sur l'existence d'études cliniques (existence de données d'utilisation datant de plus de 30 ans dont au moins 15 en Europe, pour cette indication thérapeutique). Cette validation, donnée par le groupe HMPC de l'Agence Européenne du Médicament, est conditionnée par une absence de toxicité de la plante et de ses différentes préparations.

Médicaments d'usage bien établi : pour lesquels il existe suffisamment de données cliniques répondant aux critères de la médecine basée sur les preuves (« *Evidence-based medicine* »). Dans ce cas, un usage bien établi est reconnu spécifiquement pour la plante, uniquement pour la préparation de plante ayant bénéficié de ces études (poudre, extraits...) dans l'indication et à la posologie rapportée dans ces études.

L'Agence Européenne du Médicament (EMA) a commencé à dresser une liste de monographies de plantes (ou de préparations) avec des indications d'usage traditionnel ou d'usage médical bien établi. Des monographies communautaires sont élaborées pour chaque plante avec des informations concernant la forme d'emploi, la posologie, la voie d'administration, les indications, les effets indésirables potentiels, les précautions d'emploi... Plus de 100 monographies ont déjà été adoptées que l'on trouve sur le site de l'EMA classées dans une rubrique « *Human regulatory – Herbal products* » et présentées selon une classification alphabétique et une classification par usage.

Préparations magistrales

Le pharmacien se doit de ne délivrer à l'officine que des préparations magistrales réalisées sous sa propre responsabilité et de conseiller des plantes médicinales de qualité pharmaceutique et des spécialités ayant obtenu une AMM.

Plantes médicinales en vente libre

Plantes médicinales vendues par des non pharmaciens

Les plantes ou parties de plantes médicinales inscrites à la pharmacopée qui figurent dans la liste publiée en 2008 peuvent, sous la forme que la liste précise, être vendues par des personnes autres que les pharmaciens ([Décret 2008-841 du 22 août 2008 – J.O. du 22 août 2008](#)). Cette liste comporte 148 espèces.

La vente hors pharmacie impose l'absence d'indications thérapeutiques sur le conditionnement et l'interdiction du mélange des plantes entre elles ou à d'autres espèces

Plantes autorisées dans les compléments alimentaires

« Liste des plantes, autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires, et conditions de leur emploi » ([Arrêté du 24 juin 2014 – J.O. du 17 juillet 2014](#)). Cette liste comporte 541 espèces.

Il est précisé dans cet arrêté :

- que sont comprises à la fois les plantes entières incluant les algues et les champignons, les parties de plantes, incluant les cultures de cellules et les préparations obtenues à partir des matières premières végétales
- que ces plantes et préparations à base de plantes :
 - sont à utiliser dans des compléments alimentaires "à des fins nutritionnelles ou physiologiques"
 - qu'elles peuvent être employées seules ou en mélange
 - qu'elles doivent faire l'objet d'une identification et caractérisation permettant d'en garantir la qualité.

Remarques :

- Les « préparations de plantes » décrites comprennent toutes les formes galéniques classiques y compris les huiles essentielles.
- Dans la liste publiée figure un certain nombre de plantes à caractère strictement médicinal (ex : plantes à dérivés anthracéniques)

Plantes admises dans les compléments alimentaires

« [Liste des plantes admises dans les compléments alimentaires](#) » publiée par la [Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes](#) (DGCCRF) en janvier 2019.

La « Liste plantes » recense 1011 plantes. Elle est composée de trois colonnes ayant pour objectif d'identifier précisément chaque plante et d'indiquer si son usage est susceptible de faire l'objet de restrictions au regard des données disponibles. Chaque plante est identifiée par son nom scientifique reconnu, selon le format classique « genre, espèce, auteur ». La famille est également indiquée dans une colonne distincte. La troisième colonne intitulée RS pour Recommandations sanitaires permet de préciser si la plante est susceptible de faire l'objet de restrictions au regard des données disponibles. Ces restrictions sont fondées sur des considérations sanitaires et juridiques.

En conclusion, on remarquera que dans le circuit officinal (et hors officine), les produits de santé à base de plantes ont maintenant des statuts généralement non médicamenteux (compléments alimentaires, produits cosmétiques, dispositifs médicaux...) qui doivent inciter à un examen critique lors de leur référencement. De plus, le pharmacien a un devoir de vigilance face à la survenue d'effets secondaires, ainsi que de déclaration, auprès de l'[ANSM](#) (pharmacovigilance, cosmétovigilance, matériovigilance) ou de l'[Anses](#) (nutrivi-gilance, pour les compléments alimentaires). Ces déclarations peuvent être effectuées sur le site internet de ces agences ou via le [portail de signalement des événements sanitaires indésirables](#).

Exemples de drogues végétales avec les principales indications thérapeutiques

(en dehors des plantes en vente libre)

Nom Français	Nom Latin	Famille	Partie utilisée	IndicationsThérapeutiques
Armoise commune	<i>Artemisia vulgaris</i>	Asteraceae	Feuille,sommité fleurie	Dysménorrhées (51) Perte d'appétit (81)
Arnica	<i>Arnica montana</i>	Asteraceae	Capitule	Ecchymoses (14)
Artichaut	<i>Cynara scolymus</i>	Asteraceae	Feuille	Rétention digestive (45-151) Insuffisance biliaire (61)
Bleuet	<i>Centaurea cyanus</i>	Asteraceae	Capitule	Irritation oculaire (102)

Boldo	<i>Peumus boldus</i>	Monimiaceae	Feuille	Rétention digestive (45) Insuffisance biliaire (61)
Bourdaine	<i>Frangula alnus</i> (<i>Rhamnus frangula</i>)	Rhamnaceae	Ecorce de tige	Constipation (L1)
Bourse à pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Brassicaceae	Parties aériennes	Insuffisance veineuse, hémorroïdes (17-18-20)
Busserole	<i>Arctostaphylosuva-ursi</i>	Ericaceae	Feuille	Rétention hydrique (151) Infections urinaires (153)
Fumeterre	<i>Fumaria officinalis</i>	Fumariaceae	Parties aériennes fleuries	Rétention digestive (45) Insuffisance biliaire (61)
Genêt à balai	<i>Cytisus scoparius</i> (<i>Sarothamnus scoparius</i>)	Fabaceae	Fleur	Rétention rénale (45-151)
Hamamélis de Virginie	<i>Hamamelis virginiana</i>	Hamamelidaceae	Feuille	Insuffisance veineuse, hémorroïdes (17-18-20)
Harpagophyton	<i>Harpagophytumprocumbens</i>	Pedaliaceae	Racine secondaire tubérisée	Douleurs articulaires (131-132)
Henné	<i>Lawsonia alba</i> (L. inermis)	Lythraceae	Feuille	(Matière colorante)
Hysope	<i>Hysopus officinalis</i>	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie	Affections bronchiques Rhume (113-122)
Maïs	<i>Zea mays</i>	Poaceae	Style	Rétention rénale (45-151) Surcharge pondérale (85)
Marrube blanc	<i>Marrubium vulgare</i>	Lamiaceae	Sommité fleurie	Affections bronchiques Toux (111-113)
Mélicot	<i>Melilotus officinalis</i>	Fabaceae	Sommité fleurie	Fragilité capillaire, Insuffisance veineuse (15-16-17-18-20) Troubles digestifs (41-43) Nervosité, insomnie (95) Irritations oculaires (102)
Millepertuis (ne pas utiliser avant exposition solaire)	<i>Hypericum perforatum</i>	Hypericaceae	Sommité fleurie	Dermatoses, érythèmes (30-32) Manifestations dépressives légères

				et transitoires (161) Maux de gorge (142)
Noyer	<i>Juglans regia</i>	Juglandaceae	Feuille	Insuffisance veineuse, Hémorroïdes (17-18-20) Pelliculose, érythèmes (26-30-32) Diarrhées (47) Maux de gorge (142)
Orthosiphon	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Lamiaceae	Tige feuillée	Rétention rénale (45-151) Surcharge pondérale (85)
Panama	<i>Quillaja smegmadermos</i> (<i>Q. saponaria</i>)	Rosaceae	Ecorce du tronc	Dermatoses (30)
Passiflore	<i>Passiflora incarnata</i>	Passifloraceae	Parties aériennes	Nervosité, insomnie (95)
Pervenche (petite)	<i>Vinca minor</i>	Apocynaceae	Feuille	Insuffisance circulatoire cérébrale
Petit houx(Fragon épineux)	<i>Ruscus aculeatus</i>	Liliaceae	Organes souterrains	Insuffisance veineuse, hémorroïdes (17-18-20)
Pied de chat(espèce pectorale)	<i>Antennaria dioica</i>	Asteraceae	Capitule	Toux (111) Maux de gorge (142)
Piloselle (Epervière piloselle)	<i>Hieracium pilosella</i>	Asteraceae	Plante entière	Rétention rénale (45-151)
Plantain	<i>Plantago major</i> <i>Plantago media</i> <i>Plantago lanceolata</i>	Plantaginaceae	Feuille	Dermatoses (30) Irritations oculaires (102) Constipation (L2)
Plantain de l'Inde(Ispaghul)	<i>Plantago ovata</i> (<i>P. ispaghula</i>)	Plantaginaceae	Graine	Constipation (L2)
Psyllium	<i>Psyllium afra</i> (<i>P. psyllium</i> ,) <i>P. indica</i> (<i>P. arenaria</i>)	Plantaginaceae	Graine	Troubles digestifs (43) Constipation (L2)
Prêle des champs	<i>Equisetum arvense</i>	Equisetaceae	Parties aériennes fleuries	Rétention rénale (45-151) Surcharge pondérale (85)
Primevère	<i>Primula veris</i> (<i>P. officinalis</i>) <i>Primula elatior</i>	Primulaceae	Fleur,racine	Dermatoses (30) Toux (111) Hygiène buccale (144)
Quinquina	<i>Cinchona pubescens</i> (<i>C. succirubra</i>) <i>Cinchona calisaya</i> <i>Cinchona ledgeriana</i>	Rubiaceae	Ecorce de tige	Pelliculose (26) Grippe (71) Perte d'appétit (81) Déficit pondéral (87)

Salicaire	<i>Lythrum salicaria</i>	Lythraceae	Sommité fleurie	Insuffisance veineuse, hémorroïdes (17-18-20) Diarrhées (47) Maux de gorge (142)
Saponaire	<i>Saponaria officinalis</i>	Caryophyllaceae	Parties aériennes, racine – souche radicante	Troubles digestifs (41)
Séné	<i>Cassia sp.C. senna (C. acutifolia) C. angustifolia</i>	Cesalpiniaceae	Foliole, fruit	Constipation (L₁)
Souci (des jardins)	<i>Calendula officinalis</i>	Asteraceae	Capitule, fleur	Plaies, dermatoses, érythèmes (22-30-32) Maux de gorge (142)
Tussilage(espèce pectorale)	<i>Tussilago farfara</i>	Asteraceae	Capitule	Irritation oculaire (102) Toux (111)
Valériane officinale	<i>Valeriana officinalis</i>	Valerianaceae	Organes souterrains	Nervosité, insomnie (95)

Listes des indications thérapeutiques retenues dans le cahier de l'Agence n°-3

Les indications sont représentées par des nombres qui ne se suivent pas ; Les indications correspondant à une administration orale sont codées par des nombres impairs, les indications correspondant à une administration locale sont codées par des nombres pairs. Ne sont plus officielles mais ont servi à l'élaboration des mélanges de plantes autorisés par la monographie "Mélange pour tisanes"

N°	INFORMATIONS DU PUBLIC	
11	Voie orale	Traditionnellement utilisé pour réduire la nervosité des adultes, notamment en cas de perception exagérée des battements cardiaques (palpitations) après avoir écarté toute maladie cardiaque.
13	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement des troubles circulatoires mineurs.
14	Usage local	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des ecchymoses (bleus).
15	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée, tels que ecchymoses, pétéchies, etc.
16	Usage local	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire cutanée, tels que ecchymoses, pétéchies, etc.
17	Voie orale	Traditionnellement utilisé : dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse, telles que jambes lourdes ; dans la symptomatologie hémorroïdaire.
18	Usage local	Traditionnellement utilisé dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse telles que jambes lourdes.
20	Usage local	Traditionnellement utilisé dans la symptomatologie hémorroïdaire.

22	Usage local	Traditionnellement utilisé pour le traitement des petites plaies après lavage abondant (à l'eau et au savon) et élimination des souillures.
23	Voie orale	Traitement utilisé dans les états séborrhéiques de la peau (peau grasse).
24	Usage local	Traitement utilisé dans les états séborrhéiques de la peau (peau grasse).
26	Usage local	Traditionnellement utilisé dans les démangeaisons et desquamations du cuir chevelu avec pellicules.
30	Usage local	Traditionnellement utilisé comme traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques, comme trophique protecteur dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes.
32	Usage local	Traditionnellement utilisé en cas de coups de soleil, de brûlures superficielles et peu étendues, d'érythèmes fessiers.
34	Usage local	Traditionnellement utilisé chez l'enfant dans les poussées dentaires douloureuses.
41	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des troubles digestifs, tels que ballonnement épigastrique, lenteur à la digestion, éructations, flatulence.
43	Voie orale	Traditionnellement utilisé comme traitement adjuvant de la composante douloureuse des troubles fonctionnels digestifs.
45	Voie orale	Traditionnellement utilisé pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive.
47	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des diarrhées légères. <i>Attention : toute diarrhée importante expose au risque de déshydratation, surtout chez le nourrisson et l'enfant de moins de 30 mois, et nécessite une consultation urgente du médecin.</i>
49	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le mal des transports.
51	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans les règles douloureuses.
61	Voie orale	Traditionnellement utilisé comme cholérétique et cholagogue.
63	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique.
71	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans les états fébriles et grippaux.
81	Voie orale	Traditionnellement utilisé pour stimuler l'appétit.
83	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans les asthénies fonctionnelles (états de fatigue passagers).
85	Voie orale	Traditionnellement utilisé comme adjuvant des régimes amaigrissants.
86	Usage local	Traditionnellement utilisé comme adjuvant des régimes amaigrissants.

87	Voie orale	Traditionnellement utilisé pour faciliter la prise de poids.
91	Voie orale	Traditionnellement utilisé comme antalgique (céphalées, douleurs dentaires).
92	Usage local	Traditionnellement utilisé comme antalgique (céphalées, douleurs dentaires).
93	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans la prévention des céphalées.
95	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des états neurologiques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.
102	Usage local	Traditionnellement utilisé en cas d'irritation ou de gêne oculaire due à des causes diverses (atmosphère enfumée, effort visuel soutenu, bains de mer ou de piscine, etc.). Attention : à réserver aux affections mineures, si les symptômes augmentent ou persistent plus de deux jours, consulter un médecin. <i>Ne pas utiliser : – lorsque l'irritation s'accompagne de pus (paupières collées le matin au réveil) – en cas de douleur vive, de choc direct, de blessure. Consulter alors rapidement un médecin.</i>
111	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique de la toux (toux bénignes occasionnelles). <i>Attention : si la toux persiste, consulter le médecin.</i>
113	Voie orale	Traditionnellement utilisé au cours des affections bronchiques aiguës bénignes. <i>Attention : si les troubles persistent, consulter le médecin.</i>
114	Usage local	Traditionnellement utilisé au cours des affections bronchiques aiguës bénignes. <i>Attention : si les troubles persistent, consulter le médecin.</i>
122	Usage local	Traitement utilisé en cas de nez bouché, de rhume.
131	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures (tendinites, foulures).
132	Usage local	Traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures (tendinites, foulures).
142	Usage local	Traditionnellement utilisé par voie locale (collutoire, pastille) comme antalgique dans les affections de la cavité buccale et/ou du pharynx (maux de gorge, enrouements passagers).
144	Usage local	Traditionnellement utilisé en bain de bouche, pour l'hygiène buccale.
151	Voie orale	Traditionnellement utilisé pour favoriser l'élimination rénale de l'eau.
153	Voie orale	Traditionnellement utilisé comme adjuvant des cures de diurèse dans les troubles urinaires bénins.
155	Voie orale	Traditionnellement utilisé comme adjuvant dans les troubles de la miction d'origine prostatique (<i>à n'utiliser qu'après diagnostic médical</i>).
161	Voie orale	Traditionnellement utilisé dans les manifestations dépressives légères et transitoires
L ₁	Voie orale	Traitement de courte durée de la constipation occasionnelle (laxatif stimulant l'évacuation intestinale).
L ₂	Voie orale	Traitement symptomatique de la constipation (laxatif modificateur de la consistance des selles).

Aromathérapie

Il convient de dissocier, d'une façon très claire, la phytothérapie de l'aromathérapie ; cette dernière fait appel à des mélanges complexes concentrés dont l'usage nécessite précaution et rigueur. Certaines huiles essentielles nécessitent des règles précises d'utilisation. Il est donc conseillé au pharmacien voulant s'intéresser à l'aromathérapie de compléter sa formation et d'acquérir une réelle compétence dans un domaine où les utilisateurs potentiels sont souvent mal informés.

Les huiles essentielles

Les matières premières sont les essences extraites de certaines drogues végétales et dénommées officiellement « **Huiles essentielles** » depuis la IX^e édition de la Pharmacopée française.

Les huiles essentielles (H.E.) sont des produits de composition complexe renfermant des substances volatiles (et parfois des composants lourds peu volatils). Elles sont obtenues à partir des végétaux à l'aide de trois procédés :

- l'entraînement à l'aide de la vapeur d'eau
- l'expression à froid pour les H.E. de zestes de Citrus
- la distillation sèche sans ajout d'eau ou de vapeur d'eau.

Une huile essentielle est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé physique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition. Seuls les **produits obtenus à l'aide de l'une ou l'autre de ces méthodes ont droit** à l'appellation d'huiles essentielles.

Les H.E. portent normalement le nom de la plante dont elles sont extraites. Ceci pose le problème déjà ardu de l'identification d'une espèce botanique alors même que les H.E. portent parfois des dénominations commerciales qui peuvent être trompeuses ; à cela s'ajoute le problème des hybridations, des chimiotypes (races chimiques), des facteurs écologiques et géographiques, du cycle végétatif, des mutations dues à des facteurs exogènes...

L'utilisation rationnelle des H.E. en thérapeutique passe donc par une standardisation indispensable pour établir des normes nationales et internationales auxquelles devront répondre toutes les H.E. commerciales. Ces normes décrivent avec précision les caractéristiques physico-chimiques et chromatographiques que doit avoir une H.E. de qualité reconnue, une constance de composition chimique entraînant une constance d'effets thérapeutiques. Ces travaux de standardisation sont menés parallèlement par les pharmacopées et diverses commissions d'experts :

- AFNOR : Association Française de NORmalisation
- ISO : International Organization for Standardization
- Commission de normalisation du Syndicat national des fabricants et importateurs d'H.E...

Il existe une monographie générale "Huiles essentielles" N°2098 à la Pharmacopée européenne. **En l'absence de monographies spécifiques inscrites à la Pharmacopée, le pharmacien se doit d'utiliser des H.E. conformes aux normes déjà établies par d'autres organismes, qui seules peuvent garantir une reproductibilité de l'activité pharmacologique.**

Les HE, utilisées en aromathérapie, malgré leur fort potentiel thérapeutique et leur toxicité, font l'objet d'une réglementation imprécise et n'ont pas le statut de médicament et donc n'ont pas d'AMM.

Les HE pures et leurs mélanges relèvent ainsi :

- soit d'un statut de complément alimentaire,
- soit d'un statut de produit cosmétologique,
- voir même d'un statut de dispositif médical.

Certaines HE relèvent d'un statut de produits chimiques/parfum d'ambiance. Selon leur statut, les HE dépendent à chaque fois d'une réglementation spécifique qui, de plus, n'est pas toujours respectée.

Divers produits utilisables en aromathérapie

En l'absence d'indications du prescripteur c'est l'H.E. officinale ou celle qui fait l'objet de normes de l'AFNOR ou de l'ISO que doit délivrer le pharmacien. Mais le médecin peut aussi prescrire soit des produits dérivés des H.E. soit des produits odorants également extraits des végétaux mais qui ne peuvent prétendre à l'appellation d'H.E.

Produits odorants qui ne sont pas des H.E.

Les « extraits » obtenus à l'aide :

- de solvants organiques (ce sont les essences concrètes et les essences absolues)
- de CO₂ supercritique
- d'enfleurage par des corps gras (jasmin-tubéreuse)

Produits dérivés des H.E.

Les huiles essentielles peuvent subir un traitement ultérieur approprié ayant pour but l'élimination totale ou partielle d'un constituant ou d'un groupe de constituants.

- **H.E. rectifiées** obtenues par distillation fractionnée pour éliminer certains constituants considérés comme impuretés
- **H.E. déterpénées** qui sont débarrassées des hydrocarbures terpéniques et sesquiterpéniques considérés comme irritants et sans intérêt thérapeutique, alors que corrélativement la concentration en constituants actifs augmente
- **H.E. partiellement privées d'un composant**

On peut citer aussi des produits qui ne devraient jamais faire l'objet d'une utilisation thérapeutique :

- **H.E. renforcées** par addition d'un (ou plusieurs) constituant(s) synthétique(s) ou naturel(s)
- **H.E. reconstituées** par mélange des principaux constituants présents dans l'H.E. naturelle.

Les H.E. peuvent être présentées « en nature », diluées et sous forme microencapsulée. Cette présentation permet l'utilisation simultanée de plusieurs H.E. dans la même gélule sans risque d'interaction. Elle permet aussi d'éviter l'odeur désagréable de certaines H.E. et les protège contre les facteurs d'oxydation.

On trouve sur le marché, à l'heure actuelle, proposées par certains fournisseurs, des H.E. ayant les labels suivants : **label Bio**, **label AB** qui correspondent à des normes européennes concernant la production des plantes et les labels **H.E.B.B.D** et **H.E.C.T**, établis par des laboratoires commercialisant des H.E., **assurant une régularité de qualité** :

- **H.E.B.B.D.** Huile Essentielle Botaniquement et Biologiquement Définie
- **H.E.C.T.** Huile Essentielle ChemoTypée

La notion de **chémotype** (ou chimiotype) doit être désormais prise en compte. La composition d'une huile essentielle étant complexe, les composés ne sont pas immuables. Pour une même plante aromatique, différents facteurs tels l'ensoleillement, l'altitude, la nature et la composition du sol peuvent influencer sur la biosynthèse végétale. Afin de différencier, dans une même espèce, cette variation chimique, on utilise le terme de chimiotype ou race chimique. Le chimiotype d'une huile essentielle ne signifie pas pour autant que le constituant chimique précisé soit fortement majoritaire, il peut être seulement à un faible taux, mais sa seule présence justifie une indication thérapeutique précise. Ainsi, l'huile essentielle de Romarin, de l'espèce *Rosmarinus officinalis* présente 3 chimiotypes différents et par la même 3 indications différentes : l'HECT *Rosmarinus officinalis* à **camphre** a des propriétés anti-inflammatoires, celle à **cinéole** est antiseptique pulmonaire et mucolytique, enfin celle à **verbénone** est cholagogue et hépatoprotectrice.

Objet, limites et risques de l'aromathérapie

Les H.E. représentent des concentrés par rapport aux principes aromatiques contenus dans les drogues végétales, mais ce sont des concentrés incomplets puisque tous les constituants du végétal ne sont pas présents dans l'H.E. Par ailleurs, les composés aromatiques du végétal ont pu subir, lors de leur extraction, diverses modifications (hydrolyse – oxydation – polymérisation) entraînant la formation d'artefacts modifiant l'action des huiles essentielles. En conséquence les H.E. sont plus actives mais aussi plus toxiques que la drogue dont elles sont extraites, mais elles ne reproduisent pas obligatoirement l'action de la drogue totale.

En l'absence d'une expérimentation sérieuse, on ne peut pas s'appuyer sur l'usage traditionnel de la drogue et sur son innocuité pour en déduire l'activité et la non toxicité de l'H.E. correspondante. Les expérimentations *in vitro* ou *in vivo* sont très difficiles à interpréter et à mener à cause de la multiplicité et de la fragilité des constituants d'une H.E. D'où l'impérieuse nécessité de n'utiliser que des H.E. dont on connaît la composition qualitative et quantitative, au moins pour les composés principaux jugés représentatifs de l'activité, ce qui implique **d'établir par C.P.G. un profil chromatographique caractéristique pour chaque H.E.**

Les H.E. présentent des actions très variées, mais on peut cependant trouver une certaine constance dans l'action antiseptique, bactériostatique, qui se retrouve à des degrés différents, chez de nombreuses H.E. Cette activité s'apprécie *in vitro* par la technique de l'aromatogramme comparable à celle de l'antibiogramme et permet de définir un indice aromatique permettant de classer l'HE en trois classes : les huiles essentielles majeures, moyennes, et aléatoires. Cependant, si l'extrapolation des conclusions de l'aromatogramme est justifiée lorsqu'il s'agit d'un usage local, elle est beaucoup plus difficilement défendable pour un usage par voie générale car la concentration obtenue au niveau du site d'action est très inférieure à la dose minimale inhibitrice déterminée *in vitro*.

Les huiles essentielles peuvent avoir une grande efficacité dans certaines indications, mais également représenter un réel danger. Le pharmacien doit avant tout, se méfier d'une éventuelle toxicité, et mettre en garde les patients. En effet, certaines huiles essentielles nécessitent des règles précises d'utilisation.

Quelques contre-indications et recommandations sur l'emploi des huiles essentielles en aromathérapie :

- Chez les nourrissons CI <3 ans – Toutes voies d'administration confondues
- Éviter chez l'enfant de moins de 7 ans
- En inhalation (risque de bronchospasme) CI <12 ans
- CI quel que soit l'âge si antécédent de convulsion et épilepsie
- Levomenthol et camphre quelle que soit la voie d'administration
- CI <3 ans (normes spécifiques pour les produits cosmétiques)
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte (formellement 1^{er} trimestre – déconseillé ensuite)
- Ne pas utiliser chez la femme allaitante
- Nécessité de faire un test de tolérance avant la première délivrance.

Les dilutions et les mélanges d'HE ne figurant actuellement pas au Formulaire national ni à la Pharmacopée, il est interdit au pharmacien et au préparateur d'effectuer ces opérations, hors préparation magistrale.

L'aromathérapie ne pourra devenir une thérapeutique à part entière que si elle est d'une part étayée par des expérimentations cliniques valables dont la mise en œuvre est très complexe et d'autre part que si elle est encadrée par un dispositif législatif et réglementaire rigoureux.

Il est donc conseillé au pharmacien voulant s'intéresser à l'aromathérapie de compléter sa formation et d'acquérir une réelle compétence dans un domaine où les utilisateurs potentiels sont souvent mal informés.

Huiles essentielles dont la vente au public est réservée aux pharmaciens

Quinze huiles essentielles, en raison de leur toxicité, font partie du Monopole pharmaceutique. Elles ne peuvent être délivrées qu'en pharmacie ([Article D4211-13 CSP](#)).

- Armoise arborescente (*Artemisia arborescens* L.)
- Armoise blanche (*Artemisia herba alba* Asso)
- Armoise commune (*Artemisia vulgaris* L.)
- Chénopode vermifuge (*Chenopodium ambrosioides* L. et *Chenopodium anthelminticum* L.)
- Grande absinthe (*Artemisia absinthium* L.)
- Hysope (*Hyssopus officinalis* L.)
- Moutarde jonciforme (*Brassica juncea* [L.] Czernj. et Cosson)
- Petite absinthe (*Artemisia pontica* L.)
- Rue (*Ruta graveolens* L.)
- Sabine (*Juniperus sabina* L.)
- Sassafras (*Sassafras albidum* [Nutt.] Nees)
- Sauge officinale (*Salvia officinalis* L.)
- Tanaisie (*Tanacetum vulgare* L.)
- Thuya (*Thuya plicata* Donn ex D. Don.)
- Thuya du Canada ou cèdre blanc (*Thuya occidentalis* L.) et cèdre de Corée (*Thuya Koreaenensis* Nakai) dits « cèdre feuille »

Plantes toxiques et allergisantes

L'Anses a publié (juin 2021) des fiches d'information sur les plantes à risque de toxicité pour la santé humaine en application de l'arrêté du 4 septembre 2020 relatif à l'information préalable devant être délivrée aux acquéreurs de végétaux susceptibles de porter atteinte à la santé humaine (<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000042325453>).

58 végétaux ont ainsi été identifiés sur les plantes pouvant être toxiques :

- en cas d'ingestion (19 plantes dont par exemple le laurier rose, la digitale pourpre, l'if commun)
- en cas de contact avec la peau, la bouche et les yeux (10 plantes dont par exemple les euphorbes, le caladium)
- en cas de contact avec la peau suivie d'une exposition au soleil (6 plantes dont l'angélique et le dictame blanc)
- et pouvant entraîner une allergie respiratoire par le pollen (23 arbres et herbacées).

Pour chaque plante, des fiches ont été élaborées par l'Anses (pour les trois premières catégories) et le Réseau national de surveillance aérobiologique (pour la dernière).

Les fiches comportent par exemple pour les plantes toxiques par ingestion :

- le nom commun et le nom scientifique de la plante
- la photographie
- la description de la toxicité
- les parties toxiques de la plante
- les signes cliniques de l'intoxication
- les mesures à prendre en cas d'ingestion

- les numéros des Centres antipoison.

Remarque :

A partir du 1er juillet 2021, une information a dû être obligatoirement délivrée au consommateur sur les lieux de vente de végétaux. Cette information concerne les végétaux à risque de toxicité pour la santé humaine cultivés et commercialisés comme plantes d'intérieur ou d'extérieur, dont certains peuvent également pousser dans le milieu naturel.

Bibliographie

- Pharmacopée française 11^{ème} édition
- Pharmacopée européenne 10^{ème} édition
- J. BRUNETON, Pharmacognosie – Phytochimie – Plantes médicinales, Ed. Tec et Doc Lavoisier – Paris – 5^e édition – 2016
- J. BRUNETON, Phytothérapie – Les données de l'évaluation, Ed. Tec et Doc Lavoisier – Paris – 2002
- J. BRUNETON, Plantes toxiques, végétaux dangereux pour l'Homme et les animaux, Ed. Tec et Doc Lavoisier – Paris – 3^{ème} édition – 2005
- M. WICHTL, R. ANTON, Plantes thérapeutiques – Tradition, pratique officinale, science et thérapeutique, Ed. Tec et Doc – EM Inter – 2^e édition – 2003
- E. TEUSCHER, R. ANTON, A. LOBSTEIN, Plantes aromatique, Ed. Tec et Doc Lavoisier Paris 2005

Sites internet :

- www.legifrance.fr
- **ANSM** : <http://ansm.sante.fr/Activites/Pharmacopee/La-Pharmacopee-francaise-11e-edition/La-Pharmacopee-francaise-11e-edition>
- **European Medicines Agency** : <http://www.ema.europa.eu/ema/> puis Human regulatory – Herbal products
- <https://phytomedias.univ-angers.fr/fr/index.html> (correspond à l'actualisation de l'ouvrage J. BRUNETON, Plantes toxiques, végétaux dangereux pour l'Homme et les animaux, Ed. tec et Doc Lavoisier - Paris - 3^{ème} édition - 2005).