



## La Phytothérapie

*La phytothérapie est l'ensemble des méthodes curatives et préventives faisant intervenir des plantes.*

*Bien souvent réduite à des recettes anciennes de tisanes et d'onguents, ou à des gélules aux extraits végétaux, la phytothérapie est une science et un art très diversifié qui méritent une attention et une recherche perpétuelles.*

### Aux origines de la phytothérapie

Les végétaux ont assisté et contribué à l'émergence de toutes les formes de vie terrestre. La symbiose des bactéries, des champignons et des premières plantes terrestres a permis le développement des arbres, et ceux-ci sont encore aujourd'hui tout à fait indispensables au maintien de la vie sur notre planète.

Il est courant de penser à la phytothérapie comme à l'utilisation de plantes coupées pour la santé de l'homme. Pourtant, une plante vivante est déjà, de par sa présence, un allié de la santé humaine et animale au sens large.

Une plante vivante communique intensément avec son environnement, aérien et sous-terrain, par une multiplicité de moyens que nous sommes très loin d'appréhender. La petite partie que nous connaissons fait intervenir des signaux chimiques, électriques, magnétiques, vibratoires, des sons et des mouvements, et la participation plus ou moins consciente ou volontaire des autres formes de vie (autres végétaux, animaux) et des éléments naturels (minéraux, vent, pluie...). L'homme est intégré à ces mécanismes et naturellement doté d'une sensibilité à une grande partie de ces signaux.

**Le premier stade de l'approche des plantes, et donc de la phytothérapie,** est la recherche personnelle d'une meilleure connexion avec les végétaux, d'une plus grande sensibilité à leurs messages subtils. La santé étant définie comme la capacité optimale à s'adapter à son environnement, il est naturel qu'elle dépende de notre capacité à percevoir et à prendre en compte les signaux émis par notre environnement. Les plantes en font partie.

## **La plante vivante**

La santé de l'Homme est intimement liée à la santé des plantes qui l'entourent. Les signes de maladies sont semblables (changements d'apparence, troubles du métabolisme, pertes de fonctions ou d'organes, tumeurs, diminution des échanges ou de la fertilité, arrêt du développement à tous les stades de la vie, etc.)

Les stratégies d'adaptation ou d'auto-guérison sont similaires aussi, bien que sur un temps généralement plus étendu chez la plante.

Les plantes émettent des molécules chimiques auxquelles les animaux - Homme compris - sont sensibles. L'exemple des huiles essentielles vient facilement à l'esprit, mais il existe des milliards de messagers physiques et chimiques plus subtils, dont la nature et les associations ne sont pas maîtrisées par la science moderne.

La vie en connexion avec la nature est donc indispensable à notre bonne santé, physique, psychique et énergétique. L'observation attentive de la biodiversité, de ses variations, de ses cycles, nous fournit au jour le jour des indications utiles, préventives et curatives. Il s'agit d'un apprentissage individuel et collectif, qui se fait sur la durée.

*Un terrain qui s'assèche ou s'imperméabilise, une plante qui change de couleur, un nouvel insecte qui s'installe, des oiseaux qui disparaissent, constituent autant d'indicateurs vitaux pour la prévention en santé humaine.*

Dans certaines traditions, un remède végétal ne peut fonctionner que si un lien unique et spécifique est créé entre l'utilisateur et la plante : demande, prière, consultation... Parfois le malade doit semer les graines qui donneront la plante nécessaire, après les avoir enduites de sa propre salive ou portées un temps à même la peau.

## **Parties des plantes utilisées**

Selon la plante, il est d'usage d'utiliser une ou plusieurs parties du végétal, en fonction de la maladie et du malade. Nous verrons que cet usage relève souvent d'une mode, qui change selon les époques, plus que d'une véritable science justifiée.

Les parties des plantes prélevées et utilisées pour le soin sont les graines, pépins, noyaux, amandes, les racines et tubercules, les bulbes, les germes, la moelle et l'écorce des tiges, les pédoncules, la sève, la résine ou le latex, les exsudats, les bourgeons, feuilles et fleurs, le pollen, les baies et les fruits (pulpe et zeste), le nectar et les huiles végétales et essentielles.

## **La plante transformée : usages et modes**

Selon les plantes, une transformation de la partie prélevée est nécessaire pour obtenir un bienfait pour la santé.

Certaines méthodes sont utilisées uniquement pour faciliter la conservation ou le transport et n'ont pas d'avantage connu en termes d'effet thérapeutique. D'autres permettent, selon les plantes, d'exprimer ou de concentrer les principes actifs, de les mêler intimement ou de faciliter leur absorption et assimilation par l'organisme.

Le hachage, le broyage, le pressage, le séchage, la pulvérisation, la distillation, l'infusion solaire, l'infusion à froid ou à chaud, la décoction, la macération dans l'eau, l'huile, l'alcool ou encore le vinaigre, la fermentation, la fumigation, la vaporisation ou encore l'application en cataplasme sont autant de méthodes pouvant être utilisées ou combinées pour améliorer l'effet recherché.

La notion de dose est également importante. Une plante ou partie de plante toxique à une certaine dose peut ne plus l'être, ou présenter des effets bénéfiques à une dose plus faible. La notion d'accoutumance est également à prendre en considération.

## **Phytothérapie : l'art et la science**

L'effet d'une plante en totalité ou partie est extrêmement variable selon la qualité de la plante, le spécimen, son âge, le moment de la récolte (climat, saison, jour et parfois heure précise), la méthode de récolte, les conditions environnementales, sa préparation, le mode et la fréquence d'administration, l'usage isolé ou combiné de la plante, et bien sûr selon la constitution, l'âge, le sexe et l'état physique, psychique et énergétique de l'utilisateur.

La phytothérapie est une science en ce sens qu'elle est un ensemble de connaissances, acquises, transmises et vérifiées depuis des millénaires.

La phytothérapie est un art en ce sens que ses effets dépendent entre autres de facteurs individuels, émotionnels et intuitifs.

Elle repose sur des bases vivantes, mobiles et changeantes, l'animal et le végétal. Elle doit perpétuellement être adaptée aux infimes variations individuelles (notons à ce sujet que les émotions des plantes ne relèvent pas encore du champ scientifique, malgré les innombrables observations et expériences récentes sur le sujet).

La pratique de l'art et de la science des plantes suit les pérégrinations des hommes, les modifications de leur physiologie, elle évolue perpétuellement avec les transformations de la biodiversité et du climat, elle doit être intimement adaptée à chaque individu pour un effet lui-même variable dans le temps. Elle ne peut s'affranchir d'une philosophie de vie et d'action basée sur la recherche de l'équilibre, de la réciprocité et du flux perpétuel.

**Note :** cet article est un aperçu des principes de la phytothérapie traditionnelle. Il reflète les opinions et connaissances actuelles de son auteur et n'engage pas le site et ses autres partenaires. La législation française encadrant de manière stricte les allégations de santé, nous ne donnons volontairement aucun exemple concret dans cet article. Nous vous incitons à effectuer de plus amples recherches pour découvrir les inépuisables richesses de ce domaine.