

1.Ouvrez les links, lisez les articles sur l'Homeopathie et la Sophrologie, rédigez de courts résumés d'une page. Envoyez-les au courrier électronique- marianaboneva@ymail.com

https://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2000/mag1222/dossier/sa_3099_homeopathie_dilution.htm

<https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/medecines-douces/articles/15942-sophrologie-sante.htm>

2.Lisez les 2 textes avant de proceder au 3- eme exercice

PRÉPARER LA PLANTE

Une fois la plante ou les éléments récoltés, il faut **enlever les parties abîmées et l'excès d'humidité** puis découper si besoin les parties à utiliser, notamment les tiges et racines avant de **les faire sécher** en les étalant sur une seule couche dans une pièce sèche et ventilée ou bien au soleil. Les fleurs et les écorces sont les parties les plus difficiles à conserver.

CONSERVER LA PLANTE

Une fois bien séchée, placez votre plante ou parties de plante **dans un sachet en papier ou dans une boîte en bois ou porcelaine bien fermés** mais pas de façon hermétique. Conservez vos plantes ou éléments végétaux séchés **dans une pièce fraîche et à l'abri de l'humidité**, jusqu'à utilisation.

Bien utiliser : de la préparation à la consommation

Avant de procéder à une préparation quelconque, **renseignez-vous sur la quantité exacte de plante et le volume de liquide ou solvant à utiliser** ainsi que sur la quantité à consommer et la durée du traitement recommandées.

LES 3 PRÉPARATIONS DE BASE

Pour préparer vos plantes sans vous compliquer la vie, sachez qu'il existe **3 modes différents de préparation de base**. Certains botanistes et pharmaciens regroupent ces 3 préparations de base sous le **nom générique de tisanes**. Il s'agit de **l'infusion, de la décoction et de la macération**.

- **L'infusion** est la plus simple et la plus rapide. Soit **on dépose la plante dans de l'eau au point d'ébullition, soit on verse de l'eau bouillante sur la plante**. Le mélange est ensuite couvert et laissé pendant un temps qui varie en fonction de la partie de la plante utilisée, de quelques minutes à près d'une heure ;
- **La décoction** consiste à laisser la plante ou partie de la plante **dans de l'eau en ébullition pendant des périodes plus longues**, de 10 minutes à plusieurs heures. Ce procédé s'emploie pour des parties plus denses comme les tiges, l'écorce ou les fruits. Certaines décoctions sont faites avec du vin ;
- **La macération** consiste à mettre la plante **en contact avec un liquide à température ambiante** (eau, vin, alcool, huile). La durée de macération est très variable, de 30 minutes à plusieurs semaines en fonction de la plante ou de la partie de celle-ci, de l'utilisation, du liquide employé et de l'utilisation qui sera donnée au mélange.

;

AUTRES PRÉPARATIONS

Elles sont issues de la macération, en général avec de l'alcool et parfois d'autres solvants comme l'éther :

- **Les teintures végétales** sont des liquides issus du **traitement des plantes séchées avec de l'alcool**, généralement avec un rapport plante/alcool de 1/5. Le degré alcoolique final est de 60° à 70°. Les teintures mères, plus concentrées, sont utilisées [en homéopathie](#) ;
- **Les alcoolatures** sont obtenues par la **macération de la plante fraîche dans de l'alcool**. Leur concentration est moins importante que celle des teintures mères mais leur conservation est de courte durée ;
- **Les extraits** s'obtiennent **après évaporation d'une substance extractive** comme la décoction ou la teinture. Elles peuvent être de consistance solide, semi-liquide ou liquide. Par ailleurs, il est possible de préparer des plantes sous **forme de poudre** mais **le procédé est laborieux** car il nécessite, outre le séchage, un broyage fin au mortier ou à l'aide d'un moulin puis, un tamisage. De plus, faute de conditionnement "moderne", la stabilité des poudres "maison" est toute relative et leur durée de vie plus courte que celles des médicaments de phytothérapie.

Utilisations des plantes médicinales

Grosso modo, gardez à l'esprit qu'un médicament ou préparation à base de plantes **ne doit jamais être administré en injection intramusculaire, sous-cutanée ou intraveineuse**. Ainsi, en utilisation interne, les préparations à base de plantes s'administrent **par voie orale et pour certaines d'entre elles, sous forme de nébulisats** (extraits secs).

Les autres modes d'utilisation sont locaux : gargarismes, bains de bouche, application nasale, ou dans les oreilles et pour la peau, sous forme de lotion, en bain, sous forme de compresses imbibées ou de cataplasmes. Il existe aussi des préparations laxatives à utiliser sous forme de lavement anorectal.

N'oubliez jamais que **les doses, les modalités et voie d'administration** des préparations à base de plantes **doivent toujours être respectées**. Les limites des plantes médicinales L'utilisation de plantes **ne doit pas se substituer à une consultation médicale** en cas de problème de santé, ou douleur qui persiste. Cela risquerait d'entraîner un retard de diagnostic et donc de traitement. De plus, **ne commencez pas un traitement sans en parler à votre médecin d'abord**, surtout [si vous êtes enceinte](#), ou suivez un traitement au long cours car certaines plantes sont dangereuses pour le fœtus ou peuvent avoir [des interactions avec certains médicaments](#) Phytothérapie : comment une plante se transforme en médicament ?

VOIR AUSSI

- [Tout sur la phytothérapie](#)
- [Les principes de la phytothérapie](#)

Outre les monographies de la pharmacopée et l'autorisation de mise sur le marché, la fabrication de médicaments de phytothérapie est soumise à des protocoles très stricts de bonnes pratiques de fabrication et à des contrôles allant de la culture et de l'obtention des matières premières jusqu'à la qualité des produits finis. Parallèlement, des progrès

scientifiques et techniques ont permis aux laboratoires la mise au point de formes galéniques pour des médicaments encore plus efficaces et plus sûrs.

Sommaire

1. Culture et récolte d'une plante : le respect des bonnes pratiques
2. Les 3 matières premières d'origine végétale
3. La poudre totale : toutes les vertus de la plante
4. Des procédés et formes galéniques pour des médicaments plus efficaces



Les médicaments à base de plantes sont **des produits médicinaux finis qui contiennent comme principes actifs exclusivement des plantes** (parties aériennes ou souterraines), **d'autres matières végétales** ou des **associations de plantes**, à l'état brut ou sous forme de préparations.

Culture et récolte d'une plante : le respect des bonnes pratiques

Pour être efficace, un médicament de phytothérapie doit **provenir de plantes de qualité**. Ainsi, le **choix des plantes** composant ces médicaments est un préalable essentiel qui commence par **les conditions de culture et de récolte**. Les fabricants de médicaments à base de plantes doivent de ce fait **suivre la "ligne directrice concernant les bonnes pratiques agricoles et les bonnes pratiques de récolte relatives aux matières premières d'origine végétale"**, précise l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).¹

Le respect de bonnes pratiques s'applique à **toutes les matières premières d'origine végétale** qui seront à l'origine des principes actifs des médicaments de phytothérapie.

Les 3 matières premières d'origine végétale

L'ANSM distingue ainsi **3 types de matières premières d'origine végétale utilisées à des fins thérapeutiques** :

LES PLANTES MÉDICINALES

Il s'agit de **plantes entières ou parties de plantes** ayant subi un minimum de manipulation et de transformation avant utilisation.

LES PRÉPARATIONS À BASE DE PLANTES OU PRÉPARATIONS EXTRACTIVES.

Ce sont des **produits obtenus en faible volume après traitement** pour réunir les constituants actifs. Il peut s'agir de **tisanes** obtenues par différents procédés (macération, digestion, décoction...), de **teintures végétales** (en utilisant poudre végétale et solvant), d'extraits ou de nébulisats. Les **huiles essentielles** appartiennent également à cette catégorie.

LES PRODUITS FINIS À BASE DE PLANTES

Ce sont des préparations obtenues **à l'aide d'une ou plusieurs plantes (mélange)**. Les produits finis et les mélanges peuvent contenir, outre les principes actifs, **des excipients**. Attention : si des principes actifs chimiquement définis sont associés, ces produits ne sont plus considérés comme des médicaments à base de plantes.

LES SUBSTANCES VÉGÉTALES

Ce sont les **substances chimiques pures isolées à partir de plantes**. Ces principes actifs sont obtenus par différents procédés phytochimiques et donnent **des produits purs, avec une activité constante et parfois plus intense**.

UN PROCÉDÉ BIEN ENCADRÉ

Une **documentation méthodologique spécifique à chaque matière et à chaque procédé** est exigée pour assurer la qualité et l'innocuité des produits tout au long de la chaîne de production. Ainsi, pour chaque type de matière première, les conditions de stockage, l'absence de contaminants, le matériel, les procédés de fabrication, le traitement des matières, les zones de production, les véhicules ou solvants utilisés **doivent être spécifiés et ce jusqu'au produit fini et conditionné**. Des contrôles sont réalisés à chaque étape au moyen d'analyses d'échantillonnage, le tout pour assurer la qualité, l'efficacité et la sécurité des produits finis.

La poudre totale : toutes les vertus de la plante

Outre les préparations d'extraits et les substances pures isolées, **de nombreux fabricants utilisent l'ensemble des substances contenues dans une plante ou dans une partie de celle-ci** : il s'agit du **Totum** ou **poudre totale**, c'est-à-dire, des constituants de la plante entière. La raison ? L'utilisation de l'ensemble des constituants de la plante fait intervenir **plusieurs substances qui agissent en synergie conférant au médicament de phytothérapie** une meilleure efficacité et une protection contre des effets indésirables.

Ainsi, **de nombreux médicaments de phytothérapie sont fabriqués à partir de la poudre totale** obtenue après séchage et broyage de la plante.

Des procédés et formes galéniques pour des médicaments plus efficaces

La chaleur générée par le broyage mécanique classique pour obtenir la poudre totale d'une plante peut, dans certains cas, **dégrader les composantes les plus fragiles** comme les enzymes, les **vitamines** ou toute autre substance sensible à la chaleur. Pour éviter ces pertes, **une technique moderne a été mise au point : le cryobroyage**. Elle consiste à **broyer**

la plante sèche à froid en utilisant de l'azote, élément inerte qui n'a aucune incidence sur la pureté de la plante. En évitant ainsi la chaleur mais également l'utilisation de solvants chimiques, le cryobroyage permet **d'obtenir un totum ou poudre totale contenant la totalité des principes actifs de la plante avec un degré de pureté maximal.**

En outre, des fabricants ont développé et mis au point des **formes galéniques utilisant des gélules 100 % d'origine**

3. Choisissez 3 plantes des articles ci-dessous et présentez –les en résumés suivant les points ci-dessous. Ne recopiez pas des phrases entières, limitez – vous à l'essentiel, à l'utilisation des mots –clés.

Envoyez les résumés au courrier électronique –marianaboneva@ymail.com

PLANTE MEDICINALE

1. Description de la plante:
Racine, tige, feuilles, fleurs,/inflorescence, fruit.
2. Les parties utilisées qui représentent un intérêt thérapeutique.
3. Les principes actifs.
4. Propriétés médicinales Ex.- antioxydants, antipyrétiques, analgésiques..etc
5. Indications. Ex.- maux de tête, asthme, hémorragie, rhinite, gastrite, allergie....etc
6. Effets secondaires/indésirables. Ex.- bourdonnement d'oreille, rash cutané, diarrhée, constipation, céphalée...etc
7. Contre- indications. Ex.- allergie aux principes actifs, insuffisance rénale, insuffisance hépatique, ulcère gastrique, grossesse, allaitement...etc
8. Interaction médicamenteuses.Ex.- deux traitements simultanés peuvent dans certains cas, entraîner des conséquences néfastes. Principes actifs incompatibles
9. Formes et préparations. Ex.- forme: tisane, sirop, crème, onguent, poudre, gel...etc
Préparation: infusion, décoction, macération, broyage, cryobroyage, extraction...etc
10. Voies d'administration et posologie/dosage
11. Nouvelles recherches sur les propriétés médicinales de la plante.

Phytothérapie et la fatigue physique et mentale

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ginseng.htm>

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/gingembre.htm>

phytothérapie des voies urinaires

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/sureau.htm>

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/prele.htm>

phytothérapie des troubles féminins

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/sauge.htm>

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/myrtille.htm>

phytothérapie contre les maux de l'esprit

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ginkgo-biloba.htm>

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/millepertuis.htm>

phytothérapie et beauté de la peau

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/aloe-vera-aloes.htm>

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/noyer.htm>

phytothérapie et maux quotidiens

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/gelee-royale.htm>

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/thym.htm>