

Infection urinaire (cystite)

Boire plusieurs litres d'eau peut suffire à faire passer une cystite. En prévention des récurrences, boire plus d'1,5L par jour et uriner après les rapports sexuels (et envoyer vos partenaires laver leurs mains sales **avant**). Le **jus de cranberry** n'est pas plus efficace qu'un placebo(***) .

Si vous avez de la fièvre ou des douleurs lombaires, allez aux urgences : il peut s'agir d'une infection du rein (pyélonéphrite), qui est beaucoup plus grave. Les infections urinaires des hommes cis/femmes trans sont beaucoup plus rares et généralement plus graves.

3 gouttes d'**huile essentielle d'origan** (*) diluée par exemple dans une grande cuillère d'huile d'olive, 3 fois par jour pendant 2 à 5 jours est une bonne option dans l'expérience de plusieurs copaines.

Le thymol, composé principal de l'**huile essentielle de thym**, reste plus longtemps dans le sang, ne faites que deux prises par jour si vous l'utilisez.

L'**huile essentielle de théier** (3 gouttes 3 fois par jour) est sans doute une bonne alternative en cas de contre-indication aux autres huiles essentielles.

Anti-moustique

L'**huile essentielle de citronnelle** (***) est massivement utilisée depuis plusieurs décennies avec très peu d'effets indésirables recensés. Dose maximale cutanée 18 %.

Douleurs lombaires, contractures musculaires

Des massages avec de l'**huile essentielle de lavande** (***) , d'**orange douce** (**) ou de **gingembre** (**) pourraient avoir une efficacité au moins temporaire. L'huile essentielle de lavande agit aussi sur les angoisses et favorise le sommeil (à éviter avant de conduire!).

Ne pas confondre huile essentielle de lavande, obtenue par hydrodistillation, et absolu de lavande, extraite avec des solvants. L'huile essentielle n'est qu'exceptionnellement à l'origine d'allergie et peut être utilisée même concentrée, mais l'absolu, irritant, ne doit pas être appliqué à une dose supérieure à 0,1 %. L'huile essentielle d'orange douce est allergisante si elle est oxydée : attention à la conservation. Celle de gingembre a peu d'effets secondaires connus. L'huile essentielle de gaulthérie (à la concentration maximale de 2,4%) est parfois utilisée mais elle inhibe l'agrégation plaquettaire, est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale et doit être évitée pendant la grossesse.

Utiliser les plantes médicinales... sans se mettre en danger

Sources principales :

- *Essential oil safety*, Robert Tisserand et Rodney Young
- Les synthèses de la revue *Prescrire*
- *Essential Oils for Complementary Therapy of Surgical Patients : State of the Art*, Susanna Stea et al.
- *Which plant for which skin disease ?* Juliane Reuter et al.
- *Rational Phytotherapy : a reference guide for physicians and Pharmacists*, Volker Schultz, Mark Blumenthal, V.E. Tyser, Rudolf Hänsel
- *Biological Effects of Essential Oil : a review*, Bakkali et al.
- *Therapy for Acute non purulent Rhinosinusitis With Cineole: Results of a Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial*, Wolfgang Kehrl et al.
- *Efficacy and tolerability of myrtol standardized in acute bronchitis. A multi-centre, randomised, double-blind, placebo-controlled parallel group clinical trial vs. cefuroxime and ambroxol*, Matthys et al.
- *Anti-inflammatory activity of 1.8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: a double-blind placebo-controlled trial*, Juergens et al.
- *Overview on Herbs Use in Treatment of Primary Dysmenorrhea Menstrual Cramps*, Neelesh Maurya, 2019
- *Clinical use of Hypericum perforatum (St John's wort) in depression: a meta-analysis*, Qin Xian Ng, 2016.

Cette brochure a pour but de faire un bilan des connaissances scientifiques sur l'utilisation des plantes médicinales dans des situations de soins courants. Elle n'est pas exhaustive, et pourra être complétée par la suite.

La science ne répond qu'aux questions qu'on lui pose, et l'absence d'étude sur tel ou tel usage d'une plante ne signifie pas qu'elle soit inefficace ; cela signifie juste qu'on ne peut pas savoir.

Faute de place dans cette brochure, les interactions médicamenteuses ne sont signalées que pour les médicaments et plantes fréquemment utilisées.

Quelques définitions

Tisane, thé, infusion : le végétal est trempé dans l'eau bouillante qui refroidit progressivement.

Décoction : le végétal est trempé dans l'eau froide qui est ensuite portée (et maintenue) à ébullition.

Macération : le végétal est trempé dans l'eau à température ambiante.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Un liquide composé de petits molécules lipidiques volatiles produites par certaines plantes. Différents procédés non interchangeables peuvent être utilisés : **hydrodistillation** (vapeur chaude traversant la plante), **pressage à froid** (surtout pour les agrumes), **solvants** (rare en aromathérapie). Mettre les plantes directement dans l'eau qui bout pour l'hydrodistillation altère certaines molécules. La phase aqueuse de l'hydrodistillation est appelée « eau florale », « hydrosol » ou « hydrolat ».

Les huiles essentielles sont très variables selon l'espèce. Parfois, des variants ou « chémotypes » (CT), identiques à l'œil nu, donnent des huiles très différentes, notamment pour le buchu, le thym, le basilic, l'hysope, la sauge ou le camphrier. De plus petites variations existent aussi selon la saison, le sol, l'altitude, la météo.

Cachetons vs tisanes

Les essais cliniques sont rarement menés avec des tisanes ou des huiles essentielles pures, telles qu'on peut les utiliser chez soi, mais plutôt avec des comprimés ou des gélules. Ceux à base d'huile essentielle contiennent normalement bien la même chose qu'une huile essentielle, plus les composés (sucre...) qui permettent de faire le comprimé. Mais pour les autres extraits de plantes, ils peuvent être obtenus par des procédés souvent trop complexes pour être reproduit à la maison (macération dans des solvants divers comme de l'éthanol, du méthanol etc.) et parfois mal consignés dans l'étude. Ils correspondent souvent aux procédés employés par l'industriel-le qui finance l'étude.

Cachetons et tisanes ont-ils la même composition ? Pas exactement, mais lorsque les résultats des études sont cohérents avec l'usage traditionnel, on a considéré que vraisemblablement des composés communs étaient à l'œuvre, et que la plante méritait d'être retenue dans cette brochure. À condition qu'elle ne présente pas de danger majeur d'utilisation, auquel cas une évaluation plus précise serait nécessaire pour des raisons éthiques.

Dépression

Le **millepertuis** (***) a été assez largement étudié. Les synthèses des études publiées retrouvent une efficacité semblable aux « inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine », les antidépresseurs recommandés en première intention. Ce sont les molécules comme la fluoxétine, la sertraline, la paroxétine etc.

Si vous prenez un antidépresseur, évitez les huiles essentielles de **basilic acre** et **sacré**, **laurier ouest indien**, **bétel**, **feuille de cannelier**, **graines de persil**, **clou de girofle**, **panais**, **feuille de piment**, **flouve odorante**, **muscade** (risque de surdose).

Mais l'usage des antidépresseurs est lui-même contesté : leur effet est à peine supérieur au placebo, et équivalent à une psychothérapie ou à 1h de sport par jour... Leur usage repose sur une idéologie techniciste des états mentaux qui les réduit à des anomalies à traiter pour rendre le sujet « fonctionnel », sans interroger les causes sociales et personnelles du mal-être. Prendre une plante n'est pas très différent d'un antidépresseur de ce point de vue, même si l'un ou l'autre peuvent constituer un appui dans certaines situations.

Le millepertuis diminue l'action de nombreux médicaments : contraception orale, immunodépresseurs, antirétroviraux (anti-VIH), anticoagulants... Il ne doit jamais être associé aux autres antidépresseurs car il y a un risque d'addition d'effets qui peut conduire à un « syndrome sérotoninergique », un équivalent de surdosage.



Phototoxicité, photosensibilité



Certaines plantes rendent la peau plus sensible au soleil ; après en avoir consommé ou l'avoir appliqué sur votre peau, vous risquez donc de vous prendre des coups de soleil, qui sur le long terme peuvent avoir des conséquences graves, notamment des cancers de la peau. Les plantes « photosensibilisantes » comprennent notamment le **millepertuis**, la **réglisse**, et les **huiles essentielles** contenant des **furanocoumarines**, dont celles d'**agrumes** (bergamote, lime, citron, pamplemousse, rue, feuille de mandarine, orange amère, clémentine, combava), d'**apiacées** (angélique, cumin, céleri, livèche, panais) et de **figue**. Après application, lavez bien la peau au savon et couvrez-vous avec des vêtements épais pendant 12 à 18 heures.

Troubles du sommeil

Les problèmes de sommeil sont extrêmement fréquents et sont souvent un « symptôme » du stress ou d'un mal-être plus profond. Pour retrouver un bon sommeil, régler le problème de fond est la solution idéale... mais pas toujours facile. Voici quelques suggestions pour réussir à s'endormir plus facilement :

- réduire le bruit et la lumière dans l'endroit où vous dormez, si besoin en utilisant des bouchons d'oreilles ou un masque cachant les yeux. La sensation d'un poids sur le corps, par exemple une couverture lestée, permet parfois aussi de s'endormir plus facilement. Un bon couchage et une chambre fraîche peuvent aider.
- dans les heures avant le sommeil, voire tout au long de la journée, limitez les excitants : nicotine, café et thé, jus de fruits... L'alcool est un faux ami : il aide à s'endormir mais favorise les réveils nocturnes.
- faire du sport le matin ou en début d'après-midi favorise le sommeil, mais mieux vaut l'éviter en soirée.
- évitez de prendre un repas trop copieux le soir (qui favorise aussi les reflux gastro-œsophagiens, comme l'alcool.)

Instaurer des « rituels » autour du sommeil peut aider :

- levez vous tous les jours à la même heure, ne décalez pas votre heure de réveil même après une mauvaise nuit : si vous êtes fatigués, restez éveillés en journée et couchez vous plus tôt.
- couchez vous uniquement quand vous avez envie de dormir, même si c'est plus tard que prévu. Si vous passez plus de vingt minutes au lit sans vous endormir, levez vous et ne vous recouchez que lorsque vous vous sentez prêt à vous endormir.
- utilisez le lit uniquement pour se reposer et pour les activités sexuelles ; évitez d'y geeker la journée.

Ce rituel de coucher peut s'accompagner d'une petite tisane.

Une **infusion de valériane** (***) aurait un effet un peu supérieur au placebo. Les autres plantes (tilleul, mélisse, oranger, verveine odorante...) n'ont pas été étudiées mais ont peu ou pas d'effets secondaires connus.

Certains médicaments aggravent les troubles du sommeil : antidépresseurs, bupropion, antiparkinsoniens, bêtabloquants, corticoïdes, théophylline... Les somnifères comme les benzodiazépines (Valium etc.) et leurs dérivés, le Zolpidem et le Zopiclone, sont addictifs (environ 10 % de la population française en prend quotidiennement) et sont inefficaces sur le long terme. La doxylamine est un somnifère moins risqué.

Comment savoir si un traitement est efficace ?

Idéalement, pour tous les traitements, il faudrait plusieurs études indépendantes les unes des autres. La moitié des patient-es recevraient le traitement, et les autres un placebo ou le traitement de référence dans la pathologie concernée. Un tirage au sort devrait avoir lieu pour choisir quel-le patient-e aura quel traitement, et ni le médecin ni le/la patient-e ne doivent savoir ce que le/la patient-e a reçu avant la fin de l'étude. Si tous ces critères sont réunis, on parle d'étude « randomisée en double-aveugle contre placebo ».

En pratique, faire des études coûte cher, et, sans brevet à la clé, les industriel-les sont peu motivé-es pour payer... Le financement par les labos pharmaceutiques des études sur leurs propres produits pose aussi des problèmes d'objectivité. Dans cette brochure, les étoiles signifient que :

*** Plusieurs études satisfaisantes valident le traitement

** Une seule étude satisfaisante est disponible

* Seules des données indirectes sont disponibles (sur des souris, des bactéries en culture...), cohérentes avec l'usage traditionnel, ou bien les données chez l'humain existent mais présentent des biais majeurs.

Comment savoir si un traitement est dangereux ?

Les études cliniques, les centres anti-poison et les agences du médicament recensent les effets secondaires. Les données sur l'animal sont utiles mais éthiquement problématiques, et la toxicité d'un produit n'est pas forcément la même d'une espèce à l'autre.

Il est difficile de connaître les effets sur le long terme sans étude qui s'y intéresse spécifiquement : il n'est pas raisonnable de conseiller dans le traitement de pathologies chroniques comme le diabète des produits qui n'ont été évalués que sur une courte durée ; le Médiator, par exemple, faisait perdre du poids à court terme mais était très néfaste à long terme.

Les plantes, l'industrie et la loi

En France, les médicaments doivent recevoir une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) avant d'être commercialisés. L'AMM est octroyée par l'ANSM à partir d'un dossier comportant des études cliniques (plus ou moins contestables parfois...). Mais les produits à base de plantes peuvent recevoir une AMM sans étude clinique, sur la base d'un « usage traditionnel » : l'industrie peut donc vendre en pharmacie de nombreux produits à base de plante sans avoir à prouver leur efficacité, et encore moins leur absence de dangerosité. Les « compléments alimentaires » sont également soumis à une réglementation très light... et représentent un chiffre d'affaires de 2 milliards d'euros par an en France.

⚠️ Arnaques commerciales et danger médical ⚠️

Avec le retour en grâce des plantes médicinales, l'industrie pharmaceutique a commercialisé nombres de produits à base de végétaux, dont certains inefficaces et dangereux. Parmi eux :

- le **Ginkgo biloba** n'est pas efficace contre la maladie d'Alzheimer mais cause des troubles du rythme cardiaque, des hémorragies et des convulsions.

- les préparations contenant de la berbérine, présente chez les **Renonculacées** (**épine-vinette, Huang lian, hydraste du Canada...**), supposées lutter contre le diabète, sont toxiques pour le cœur et peuvent causer des anomalies hormonales, ainsi que des malformations chez le fœtus pendant la grossesse.

- l'**Aloe vera** ne présente pas de risque particulier en application cutanée, mais doit être évité sur les muqueuses et par voie orale car il est irritant et toxique pour le foie. D'autres laxatifs, comme le **séné**, la **bourdaine** et le **cascara**, présentent les mêmes dangers. L'**huile de ricin** est elle aussi trop irritante.

- Les gélules à base de **thé vert**, très concentrées, sont à risque pour le foie, surtout prises à jeun. D'une manière générale, méfiez-vous de tout médicament sensé faire perdre du poids...

Les huiles essentielles contiennent des composés très concentrés. Certaines sont à éviter impérativement :

- celle de **fausse ambroisie** (*Chenopodium ambrosioides*) et de **feuilles de boldo**, contenant de l'*ascaridole*, hautement toxique

- l'**amande amère non rectifiée**, contenant de l'*acide cyanhydrique*

- le **genévrier cade** et l'**écorce de bouleau non rectifiées**, obtenues en faisant brûler l'écorce de l'arbre

- celles contenant des composés cancérogènes, comme la *pulegone*, *méthyleugénol* ou l'*estragol* : **menthe pouliot, buchu (pulegone CT), calament, estragon, graines de persil, ravinsara, bétel, basilic de Madagascar, basilic (estragol CT), baies de piment, ptéronie, calamus tétraploïde, feuilles de thé noir, asaret du Canada, pin huon, Cinnamomum rigidissimum**

- **Massoia, moutarde, raifort, feuille de figuier**, très allergisantes

Les huiles essentielles qui présentent un haut risque de convulsions du fait de leur concentration en *thuyone* ne doivent jamais être consommées par voie orale et jamais pendant la grossesse, même en application cutanée : **lanyana, génépi, thuya, tanaïsie, sauge dalmatienne, armoise blanche, absinthe**. On conseille aussi de les éviter chez les personnes épileptiques, y compris en application cutanée.

Syndrome de l'intestin irritable

Il s'agit de douleurs abdominales, de diarrhées, de constipation, de ballonnements, qui durent souvent depuis plusieurs années sans s'aggraver et sont plus ou moins associées à des période de stress.

Avant tout : en cas de constipation, bien s'hydrater, manger des fibres (notamment du **son de blé**, un bon laxatif naturel), aller régulièrement aux toilettes et surélever les pieds afin que les genoux soient au-dessus du bassin quand vous déféquez. Des massages de l'abdomen peuvent aussi être utiles !

L'**huile essentielle de menthe poivrée** (***) , entre deux et quatre gouttes par prise jusqu'à 3 fois par jour, a une efficacité bien démontrée chez certaines personnes.

Effets indésirables : l'huile essentielle de menthe poivrée est assez irritante ; il faut bien la diluer, et l'éviter si vous avez un ulcère gastrique ou une irritation de la muqueuse buccale, une choléstase hépatique, un déficit en G6PD ou une fibrillation cardiaque. Elle peut augmenter voir causer un reflux gastro-œsophagien

Attention, ne pas confondre avec l'huile essentielle de menthe pouliot, qui est elle très toxique.

Douleurs à l'estomac (sans ulcère)

2 gouttes d'**huile essentielle de menthe poivrée** et une d'**huile essentielle de carvi** (***) peuvent être prises deux à trois fois par jour, diluées dans une huile végétale par exemple.

L'huile essentielle de carvi peut devenir plus allergisante une fois oxydée, attention aux conditions de conservation.

L'huile essentielle d'anis, parfois utilisée, est antidiurétique et ne doit jamais être prise en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale ; elle doit aussi être évitée pendant la grossesse.

En cas de reflux gastro-œsophagien, certaines mesures permettent d'éviter ou diminuer le recours aux médicaments : perdre du poids, éviter les positions allongées et penchées en avant et les efforts physiques juste après le repas, les ceintures et vêtements trop serrés à la taille, éviter les repas gras et trop abondants avant de vous coucher ainsi que l'alcool et le tabac, surélever la tête de 10 à 15cm au moment du coucher. Chez certaines personnes, le reflux gastro-oesophagien peut être déclenché par certains aliments comme les piments, le chocolat, les agrumes, le café ou les boissons gazeuses.

Acné

Avant tout : Nettoyer la peau deux fois par jour sans savon, bien rincer, pas de maquillage et autre produits cosmétiques, limiter l'exposition au soleil. Ne pas manipuler les boutons.

L'huile essentielle de théier diluée à 5 % (10 gouttes dans 10 mL de gel d'aloé vera par exemple), en application quotidienne, peut être efficace (***) .

Mycoses entre les orteils

Avant tout : Guérison spontanée dans environ un cas sur trois en 6 à 8 semaines. Bien laver les pieds et surtout sécher entre les orteils tous les jours, changer de chaussettes tous les jours si possible, ne pas porter de chaussure sans chaussette, éviter les tapis de bain.

L'huile essentielle de théier(***) à 10 % (par exemple 20 gouttes dans 10 mL) appliquée deux à trois fois par jour pendant une à quatre semaines semble efficace.

Mycose des ongles

L'huile essentielle de théier non diluée appliquée quotidiennement pourrait être efficace (**). Protégez la peau autour, par exemple avec des pansements, pour éviter les irritations. La guérison prend 6 mois, comme avec les médicaments conventionnels ; peu de gens ont le courage d'aller jusqu'au bout. Un limage et meulage des ongles atteints peuvent aussi être utiles. Les récurrences sont fréquentes (un cas sur trois au moins).

Cicatrisation de plaies infectées

Laver la plaie avec des compresses imbibées d'huiles essentielles antiseptiques comme celle de théier diluée à 3 % dans de l'eau (**) ou d'origan à 1 % (**) avant de changer le pansement pourrait accélérer la guérison.

L'huile essentielle de théier peut irriter la peau, surtout si elle est mal conservée. Ne dépassez pas la concentration de 15 % (30 gouttes dans 10 mL) sur la peau. Elle n'est pas à risque pour la grossesse.

Utiliser des plantes comme antibiotiques ?

Voilà une perspective inhabituelle en médecine occidentale moderne, où l'on a l'habitude d'utiliser une molécule à la fois, en quantité bien contrôlée, et pas la myriade de composés présents dans une huile essentielle, variable d'une fois à l'autre... Cette composition riche et variée pourrait éviter les résistances bactériennes (*) mais est théoriquement plus à risque d'allergies.

Contamination

Selon les conditions dans lesquelles elles ont poussées, certaines plantes peuvent contenir des résidus plastiques ou des pesticides. Il est possible que le procédé de fabrication des huiles essentielles aboutisse à la concentration dans l'huile de certains pesticides.

À noter aussi que pour diminuer les coûts, les industriels les mélangent parfois leur huile essentielle avec une autre huile essentielle moins chère, une huile minérale ou des composés synthétiques.

Animaux non humains

Les chats n'ont pas de glucuronyl transférase, une enzyme du foie qui détruit certains composés des huiles essentielles, et sont très à risque de surdose... ne leur en donnez jamais !

Conservation

Certaines molécules perdent peu à peu leur vertu thérapeutique et deviennent allergisantes. Conserver les huiles essentielles au frais et à l'obscurité ralentit la dégradation. Même dans des conditions optimales, les huiles essentielles d'agrumes et celles contenant du citral (cf. p7) tiennent moins d'un an, alors que celle de menthe peut être peu altérée au bout de deux ans. Utilisez toujours des bouchons ne permettant de faire sortir qu'une goutte après l'autre afin d'éviter les ingestions de doses massives, notamment par les enfants. Étiquetez bien les bouteilles pour éviter les confusions.

Marketing

Attention, les informations des notices d'utilisation des produits végétaux vendus en pharmacie sont souvent infondées.



Erreurs de cueillette : soyez prudent-es



Certaines plantes poussant sous nos latitudes sont franchement dangereuses et peuvent ressembler à des plantes médicinales ou comestibles. Pour éviter les accidents :

- ne consommez pas la plante si vous avez un doute,
- arrêtez de manger/boire si un goût inhabituel ou désagréable apparaît (la ciguë par exemple a une odeur de pipi de chat)
- ne cueillez pas les plantes par brassées (vous risquez de prendre plusieurs espèces à la fois),
- photographiez votre cueillette,
- faites vous accompagner par quelqu'un qui s'y connaît si possible.

En cas de symptômes apparaissant après la consommation de plantes, rendez vous rapidement aux urgences.

Les huiles essentielles sont des composés issus des plantes, mais beaucoup plus concentrés. Cela fait à la fois leur propriétés thérapeutiques et leur dangerosité si elles ne sont pas employées correctement...

Métabolisme

Les huiles essentielles sont transformées dans le foie et éliminées par les urines. En cas d'insuffisance rénale ou de problème de foie, il faut *a minima* diminuer les doses, voire éviter complètement d'en consommer.

N'utilisez pas d'huile essentielle si vous êtes atteint de porphyrie. Si vous avez un déficit en G6PD, évitez toutes celles qui contiennent du **menthol**, comme la menthe poivrée, et toutes les plantes contenant de la berbérine (cf. page 4) qui peuvent déclencher des crises.

On ne naît pas allergique, on le devient...

À force d'expositions répétées ! Les huiles essentielles dans les produits de toilette, cosmétique ou les lessives peuvent donner des allergies sur le long terme. Si vous massez souvent avec des huiles, protégez vos mains avec des gants. Aérez bien, les huiles essentielles diffusent dans l'air ! Quant aux sprays vendus pour désodoriser ou « assainir » l'air intérieur, ils causent au contraire l'irritation des bronches.

Jamais d'huile essentielle pure

Ni sur la peau, ni dans la bouche ou au contact des muqueuses : elles sont irritantes. Les huiles essentielles traversent la peau et la muqueuse pulmonaire. Les risques sont donc souvent similaires par voie inhalée, cutanée et orale.

Appliquées sur la peau, les huiles essentielles sont plus absorbées, et risquent d'entraîner une surdose, si elles sont étalées sur une plaie, un eczéma ou un psoriasis. La consommation chronique d'alcool, le grand âge, le stress augmentent aussi un peu l'absorption. Ne pas mettre d'huile essentielle sous des patchs car cela augmente leur absorption et parfois celles des substances des patchs (par exemple nicotine).

Dosage

Les études sont souvent faites avec des doses en mg, mais nous comptons plutôt en gouttes. Par voie orale, on a considéré de « grosses gouttes » de 0,05mL, avec une densité de l'huile de 0,9, soit des gouttes d'environ 55mg.

Par voie cutanée, pour obtenir une dilution à 1 %, on mélange deux gouttes d'huile essentielle dans 10mL d'un autre liquide (huile végétale souvent), sachant qu'il faut 5 à 30 mL pour un massage.

Bouffées de chaleur liées à la ménopause

Quelques mesures simples permettent de réduire les bouffées de chaleur : une activité physique régulière, éviter les boissons chaudes et caféinées ainsi que les aliments chauds ou épicés, porter des vêtements légers ou faciles à enlever, dormir dans une pièce fraîche... Perdre du poids (en cas de surpoids), arrêter l'alcool et le tabac aident également. Yoga, acupuncture, hypnose et méditation sont aussi efficaces chez certaines personnes.

Certaines plantes sont réputées contre les bouffées de chaleur, comme la **valériane en infusion** (*), le **soja**, le **trèfle rouge**, le **houblon**... Leurs effets à long terme sont mal connus. Leur efficacité repose sur des phytohormones, des molécules végétales ressemblant aux hormones humaines ; or il est connu que le traitement hormonal de la ménopause augmente le risque de cancer du sein, un tel risque n'est donc pas exclu avec ces plantes.

Nausées lors du premier trimestre de la grossesse

Le **gingembre en poudre** (et sans doute en infusion) (***) diminuerait les nausées du premier trimestre de grossesse, sans effet démontré sur les vomissements. S'il est inefficace et que les symptômes sont très pénibles, la doxylamine est le médicament le moins dangereux ; le métoclopramide n'est à utiliser qu'en dernier recours, et tous les autres anti-vomitifs doivent être évités car ils sont peu efficaces et dangereux. Avant de prendre des médicaments, des mesures simples peuvent aider :

- prendre de petits repas fréquents, plutôt froids, choisir des aliments appétissants, limiter les graisses et les odeurs fortes
- boire à distance des repas, par petites quantités (mais fréquemment, il faut éviter de se déshydrater s'il y a des vomissements)
- ne pas s'allonger juste après les repas, et surtout pas sur le côté gauche

En acupressure, comprimer le point P6 (à trois travers de doigts du pli du poignet, entre les deux tendons) peut être efficace (***). Cette technique serait également parfois efficace dans les nausées liées à des chimiothérapies, mais ne semble pas pertinente dans la gestion du mal des transports.

Douleurs de règles (alias « dysménorrhées » en jargon médical)

Outre la bouillotte et quelques médicaments (paracétamol, spafon, ibuprofène...), une ribambelle de plantes sont mentionnées dans les pharmacopées pour atténuer les douleurs menstruelles. Sont mentionnées ici les quatre mieux évaluées scientifiquement. À noter que chez certaines personnes, la pratique du Flux Libre Instinctif (gestion du flux des règles sans protection, en apprenant à être à l'écoute de son corps) pourrait diminuer la gêne liée aux règles.

Achillée mille-feuille (*)**: faire infuser les sommités fleuries dans l'eau frémissante (1 cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes).

Gingembre (*)**: 250mg de poudre de gingembre (1/4 de gramme) pris 4 fois par jour aurait une efficacité. On peut aussi infuser 10g de gingembre frais râpé entre 15 minutes et 1 heure, ou le prendre en décoction. L'infusion est parfois aussi mise en compresses sur les zones douloureuses, usage qui n'a pas été évalué dans les études.

Matricaire (camomille allemande) (*)**: une infusion d'une cuillère de plante dans une tasse d'eau chaude 4 à 6 fois par jour.

Huile essentielle de thym ()**: 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de thym par voie orale (diluée par exemple dans une huile végétale) pourraient diminuer les douleurs. Ne pas dépasser 10 gouttes par jour. Voir contre-indications page 7.

Mycose vaginale

L'**huile essentielle de théier** (*) serait efficace en faisant d'abord une « douche vaginale » d'huile essentielle diluée à 0,4 % (2 gouttes dans 25mL d'eau) puis en mettant pendant 24 heures des tampons imbibés d'huile essentielle diluée à 20 % (40 gouttes dans 10mL). Si cette dose a été utilisée sans effet secondaire majeur dans l'étude (sans groupe témoin) qui s'y est intéressée, elle semble néanmoins un peu élevée par rapport aux recommandations du guide de référence *Essential Oils Safety*, qui préconise une concentration maximale à 15 %.

NB : pour éviter les chocs toxiques, il faut changer les tampons toutes les 4h. Les réactions allergiques à l'huile essentielle de théier existent mais sont rares.

Contre-indications des huiles essentielles d'origan, de thym, de sarriette et marjolaine :

Le *thymol* (huile essentielle de **thym** surtout) et le *carvacrol* (huile essentielle de **thym, origan, sarriette et marjolaine**), peuvent modifier la quantité de sucre dans le sang, diminuer l'agrégation des plaquettes (qui permettent aux vaisseaux sanguins de se réparer en cas de blessure). Pour cette raison, il ne faut pas les utiliser :

- si vous prenez un médicament contre le diabète (évités aussi les huiles essentielles d'**écorce de cannellier, de mélisse, géranium, fenugrec, romarin, anis et fenouil**) ou un anticoagulant, de l'aspirine, des anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène...)
- si vous avez une maladie de la coagulation sanguine (hémophilie...), et dans certaines maladies des vaisseaux comme le Rendu-Osler
- en cas d'insuffisance rénale ou du foie
- en cas d'ulcère gastrique ou d'autre maladie du tube digestif pouvant saigner.

Par ailleurs, il faut éviter leur utilisation en cas de grossesse ou d'allaitement (à risque pour le fœtus et le nourrisson).

Ne pas dépasser une concentration de 1 % sur la peau.

Autres huiles essentielles à éviter pendant la grossesse, celles riches :

- en *thuyone* : **lanyana, génépi, thuya, tanaïsie, sauge dalmatienne, armoise blanche, absinthe.**
- en (*E*)-*anethole* : **anis, anis étoilé, fenouil, myrte anisée**
- en *citral* : **feuille de citron, citronnelle, may chang, basilic citronné, myrte citronnée, leptosperme citronné, verveine citronnée, thym citronné, mélisse**

D'autres huiles essentielles contiennent des composés dangereux pour le fœtus : **aneth, nigelle, araucaria, Artemisia vestita, grande camomille, rue, écorce de cannellier, lavande espagnole, cassia, arbre chaste, genévrier sabbine, gaulthérie, sauge espagnole**

Enfants

Par voie orale, adaptez les doses au poids : appliquer un ratio égal au poids de l'enfant divisé par 70 kg pour déterminer la dose. Par exemple, si l'enfant pèse 35kg et que la dose adulte est de deux gouttes, pour l'enfant ce sera : 2 gouttes x 35kg/70kg = 1 goutte.

Par voie cutanée, entre 0 et 3 mois n'utilisez pas de concentration supérieure à 0,1 %, 0,25 % entre 3 mois et 2 ans, 1 % avant 6 ans et 1,5 % avant 15 ans afin de ne pas favoriser les allergies (les enfants ont la peau plus fine que les adultes !). N'utilisez pas d'huile essentielle chez les prématurés. Évitez les sprays nasaux et l'inhalation chez les enfants.

Attention, un bon traitement repose avant tout sur un bon diagnostic ! Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous avez, demandez conseil !

Rhinite, sinusite et bronchite

Pour bien comprendre :

- une **rhinite** (ou rhume), c'est quand on a le nez qui coule et qu'on éternue. C'est lié à un virus ou parfois à une allergie, et ça passe tout seul. Les sécrétions qui descendent dans la gorge peuvent l'irriter, ce qui déclenche la toux (et le mal de gorge).

- la **bronchite** est liée aux mêmes causes mais atteint les bronches, c'est-à-dire les « tuyaux » qui amènent l'air dans les poumons. Elle peut faire tousser, voire donner une respiration sifflante. Elle peut être grave chez les très jeunes enfants et chez les personnes ayant un asthme, une mucoviscidose, une BPCO (une maladie chronique des poumons liée à la cigarette, au cannabis fumé et à certains produits employés ou rejetés par l'industrie/agriculture intensive). La toux peut durer jusqu'à 3 semaines, même dans les formes non graves.

- une **sinusite** est une inflammation des sinus, les cavités situées à l'arrière de la face. Elle accompagne le plus souvent une rhinite et peut être virale ou bactérienne.

- une **pneumonie** est une infection des poumons. Certaines sont virales, d'autres bactériennes. Les pneumonies bactériennes sont des infections potentiellement graves. Elles sont le plus souvent liées à des pneumocoques ou à des bactéries du tube digestif, mais dans certaines régions comme l'Île-de-France ou la Guyane les tuberculoses ne sont pas exceptionnelles.

Les infections virales passent le plus souvent seules, sans antibiotiques. Les infections bactériennes nécessitent souvent un ou plusieurs antibiotiques.

Et le Covid ?

Il peut donner aussi bien une rhinite qu'une bronchite ou une pneumonie, une perte de goût ou d'odorat, de courbatures, une fatigue ou des troubles digestifs... En cas de symptômes, faites vous tester !!!

NB : si vous craignez une angine mais que les symptômes sont supportables, pas de panique : la plupart des angines sont virales, et même les angines bactériennes passent en général toutes seules, les antibiotiques ne diminuant que de 24 heures la durée des symptômes.

Quelques conseils en cas de rhume ou de bronchite : rester au chaud et se reposer, laver son nez au sérum physiologique ou à l'eau de mer (ou à défaut avec de l'eau tout court), bien se moucher, éviter le tabac et les fumées qui renforcent l'irritation bronchique. Sucrer des pastilles de miel, prendre des boissons chaudes (ou glacées, cela dépend des personnes) soulage temporairement les symptômes. Et pensez à vous laver les mains pour ne pas transmettre les virus aux camarades !

Une **infusion de thym** (** ?) avec un peu de miel diminue de quelques jours la toux. Le thym cause parfois des troubles intestinaux et brûlures d'estomac, rarement des allergies. Certaines personnes allergiques à l'origan le sont aussi au thym. Par précaution, la revue *Prescrire* conseille d'éviter pendant la grossesse et l'allaitement toute Lamiacée (thym, origan, sauge, romarin etc.)

Pas toujours facile de se faire un avis...

Deux études ont retrouvé un effet supérieur au placebo pour le thym mais l'une était une association thym-racines de primevère, l'autre une association avec des feuilles de lierre en sirop. Aucune étude n'a évalué le thym seul... mais les effets indésirables étant plutôt bénins et l'usage traditionnel répandu, il semble acceptable d'en parler ici.

Les **huiles essentielles d'eucalyptus** (*camaldulensis*, *globulus*, *maidenii*, *plenissima*, *polybractea*, *radiata* ou *smithii*) sont riches en *1,8-cinéole*, une molécule qui peut améliorer les symptômes (**). Elle doit être diluée avant consommation, par exemple dans l'huile d'olive. 2 à 3 gouttes, trois fois par jour pour une sinusite et 3 à 4 gouttes quatre fois par jour pour une bronchite semblent des doses efficaces et safe.

Attention, n'utilisez jamais d'huile essentielle contenant du 1,8-cinéole chez les jeunes enfants, ils ont un risque de crise d'épilepsie et de troubles respiratoires !

NB : une étude montre une amélioration des symptômes d'asthme avec une dose d'*1,8-cinéole* correspondant à 3 gouttes par jour d'**huile essentielle d'eucalyptus**, mais l'asthme étant une maladie chronique, on n'a pas assez de recul pour la conseiller de manière safe dans cette maladie.

Évitez les sprays de l'industrie pharmaceutique, surtout avec de la pseudo-éphédrine (Actifed, Humex etc.), qui cause des AVC, ou des corticoïdes (Pivalone...) qui risquent d'aggraver les infections.