

# La phytothérapie peut elle m'aider à lutter contre mes rhumatismes ?

**Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen](http://www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**La phytothérapie est le traitement ou la prévention de maladies par l'usage de plantes. Il existe de nombreuses plantes réputées capables, notamment, d'améliorer les symptômes rhumatismaux. Leur utilisation requiert la même rigueur que celle pour un médicament.**

## **Quelle différence y a-t-il entre la phytothérapie et l'homéopathie ?**

L'homéopathie est une technique qui utilise des plantes à des doses très réduites (infinitésimales), mais aussi d'autres produits minéraux ou animaux. La phytothérapie n'utilise que des végétaux et à des doses normales de principes actifs présents dans les plantes. Il faut noter que beaucoup de médicaments dits « chimiques » sont issus directement des plantes ou sont la synthèse de substances naturelles.

## **La phytothérapie est-elle sans danger ?**

Ce n'est pas parce qu'un produit est d'origine « naturelle » qu'il est sans danger. Certaines plantes contiennent des actifs très toxiques, même à faibles doses (digitale ou belladone). D'autres peuvent interagir avec des médicaments que vous prenez et limiter leur efficacité ou augmenter leurs effets indésirables. Enfin, d'autres plantes peuvent provoquer des allergies, soit en usage interne, soit en application externe.

## **Puis-je mélanger phytothérapie et aromathérapie ?**

L'aromathérapie est une forme de phytothérapie puisqu'elle utilise les plantes. Mais il s'agit d'un procédé

d'extraction de substances concentrées (essences) contenues dans la plante.

## **Comment les plantes agissent-elles ?**

Les plantes dont l'efficacité a été prouvée agissent comme les médicaments habituels. Certaines ont des propriétés anti-inflammatoires. D'autres sont antidouleurs, anti-oxydantes... Leur mode d'action et leur élimination sont comparables à tous les médicaments. La plus connue est le saule (et la reine-des-prés), déjà utilisé à l'époque des Grecs et des Egyptiens, dont l'extrait a été synthétisé en acide acétylsalicylique pour donner l'aspirine. L'efficacité de certaines plantes a été démontrée, notamment dans les douleurs arthrosiques.

## **Quelles sont les plantes réputées capables de traiter les rhumatismes ?**

- « La griffe du diable » ou Harpagophytum est la plante la plus utilisée en phytothérapie contre les douleurs articulaires. Cette plante d'origine africaine dispose d'une racine riche en actifs anti-inflammatoires et en actifs antidouleurs. Elle ne permet pas de traiter les crises de rhumatisme aiguës, mais s'utilise en traitement de fond.
- La reine-des-prés (feuilles) a des propriétés similaires. Attention, comme les feuilles de saule, elle est contre-indiquée en cas d'allergie à l'aspirine.
- La racine de gingembre (ou rhizome) a aussi une action antirhumatismale liée à ses propriétés anti-inflammatoires.
- L'arnica, utilisé en application externe, a le pouvoir largement reconnu de diminuer le gonflement (œdème) des articulations douloureuses. A certaines concentrations, l'arnica peut provoquer des allergies.
- L'extrait de piment de cayenne ou de paprika (en application locale) agirait comme antidouleur, mais peut provoquer de fortes réactions cutanées.
- L'extrait de consoude (plante de la famille du myosotis ou de la bourrache) a démontré son efficacité anti-inflammatoire et cicatrisante.

## **Sous quelle forme ces plantes sont-elles présentées ?**

La forme, la préparation et le mode d'administration sont très variables suivant le type de plante et son utilisation. Les feuilles et les fleurs sont généralement préparées en infusion (type tisane). Les racines sont plutôt préparées en décoction (faire bouillir et/ou macérer dans un liquide). La phytothérapie peut être utilisée en tisane ou en poudre, mais aussi en pommade ou en liquide à appliquer.

## Comment est prescrite la phytothérapie ?

Dans tous les cas, vous devez demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre un médicament quel qu'il soit. La prescription et la préparation de la plupart des produits de phytothérapie doivent être réalisées par des spécialistes. Un traitement est toujours adapté à une pathologie et à une personne. Il n'est jamais souhaitable de prendre un traitement prescrit à une autre personne.

Certaines plantes disposent de propriétés anti-inflammatoires et antidouleurs. Leur efficacité a été prouvée dans certaines douleurs, notamment de l'arthrose. Leur utilisation peut avoir, dans certains cas, les mêmes avantages, mais aussi les mêmes inconvénients qu'un médicament. Il ne faut jamais utiliser de plantes sans l'avis de votre médecin. La préparation et la prise d'un produit de phytothérapie demandent la même rigueur que pour un médicament.