

LES ÉDITIONS TÉLÉMAQUE LANCENT LA LIBRAIRIE

SCIENCE & VIE

éditions
TÉLÉMAQUE CONTACTS PRESSE

Stéphane Watelet
sw@editionstelemaque.com
06 60 54 31 02

Kimberley Reimeringer
kr@editionstelemaque.com
07 85 75 35 15

PARUTION
22 OCTOBRE 2020



160 pages 16€ ISBN : 9782753303881



Dans la même collection !
Ce que la **science** sait des **chiens**

CE QUE LA SCIENCE SAIT DES PLANTES QUI SOIGNENT

Les pépins de pamplemousse sont-ils antibiotiques ? *

Faut-il consommer régulièrement du curcuma ? *

L'ail est-il efficace contre le cholestérol ? *

D'où vient leur pouvoir thérapeutique ?

Peut-on mélanger sans crainte plantes et médicaments ? *

Le millepertuis soigne-t-il la dépression ? *

Elles sont nos meilleures alliées depuis des siècles...
Mais comment agissent-elles vraiment ?

Loin des idées reçues, Science & Vie fait le point en 100 questions/réponses : l'essentiel des connaissances scientifiques actuelles sur les plantes qui soignent, l'histoire de leur usage, les effets thérapeutiques confirmés (ou non) de 50 d'entre elles et des conseils pour bien les utiliser.

Science & Vie est le premier magazine scientifique européen. La collection « **Ce que la science sait...** » passe notre quotidien au crible des dernières connaissances scientifiques pour l'éclairer et nous aider à mieux le vivre.

COMMUNIQUÉ

www.editionstelemaque.com

7

Comment la phytothérapie est-elle devenue une « médecine parallèle » ?

À partir du XIX^e siècle, les scientifiques essaient de tirer des plantes des substances pures. La notion de principe actif est désormais claire : si la plante est active, c'est qu'elle renferme des substances chimiques définies, que l'on parvient à isoler grâce à l'utilisation de solvants organiques variés. Plus concentrés, les médicaments gagnent en efficacité et deviennent beaucoup plus simples à utiliser. La pharmacie bascule alors définitivement dans l'ère de la chimie.

À la fin du XIX^e siècle et au XX^e siècle, les scientifiques s'affranchissent de la culture des plantes, souvent difficile et soumise aux aléas climatiques, et de l'extraction des principes actifs. Ils se mettent à « copier » in vitro le monde végétal et à synthétiser des molécules identiques aux molécules naturelles. Les substances que les plantes renferment sont petit à petit chimiquement modifiées pour en faire des substances proches,

mais plus intéressantes en termes thérapeutiques. C'est le cas de la star du XIX^e siècle : l'aspirine (acide acétylsalicylique) inventée dans la nature, elle est obtenue à partir de la salicine (ou salicylate), un principe actif contenu dans l'écorce de saule, probablement utilisé comme antidouleur depuis la Préhistoire. De nos jours, les molécules dérivées de cette souche des plantes contiennent toujours une part importante de l'arsenal thérapeutique. Ce que l'on appelle aujourd'hui « phytothérapie » est désormais une médecine complémentaire, et n'inclut plus, que des plantes qui ne présentent pas de forte toxicité.

« Les molécules de synthèse prennent le dessus »

8

D'où vient le pouvoir thérapeutique des plantes ?

Par quel miracle les plantes contiennent-elles des substances capables de nous guérir nous, les humains ? Pourquoi le millepertuis chasse-t-il les symptômes de la dépression ? Pourquoi la valériane peut-elle nous endormir ? Et pourquoi le saule fait-il baisser la fièvre ? À l'origine, tout est question de guerre chimique. Immobiles, incapables de fuir les nombreuses attaques qu'elles subissent, les plantes n'ont pour option que de développer un arsenal de molécules défensives. Par le jeu de la sélection naturelle, celles capables de synthétiser des substances au goût amer, à l'odorat désagréable ou aux effets délétères, voire mortels, sur l'organisme de leurs assaillants se sont donné les meilleures chances de survie, de se reproduire et de transmettre à leur descendance ces armes de protection massive. Ces défenses chimiques inventées par la nature, l'homme a su les détourner pour son propre usage.

« Tout est question de guerre chimique et de sélection naturelle »



« Aussi efficace que les antidépresseurs classiques »

28

Le millepertuis soigne-t-il vraiment la dépression ?

EFFICACITÉ
 PROUVÉE
 PROBABLE
 POSSIBLE
 NULLE

PARTIES UTILISÉES
 Feuilles/branches

C'est une simple herbe, voire une mauvaise herbe ornée de fleurs jaunes, qui répandit sur le bord des chemins au moment du solstice d'été (d'où son nom d'herbe de la Saint-Jean dans plusieurs langues européennes). Pourtant, le millepertuis est sans aucun doute la plante sur laquelle on dispose du plus grand nombre de données scientifiques et des meilleures preuves d'efficacité, et ce pour une pathologie très difficile à traiter : la dépression. Plusieurs dizaines d'essais cliniques ont été menés et leurs résultats scrutés par plusieurs méta-analyses. Celle de la prestigieuse Collaboration Cochrane, publiée en 2008, s'appuyait sur 29 essais cliniques portant au total sur plus de 5 000 patients. Au cours de 18 d'entre eux, le millepertuis était comparé à un placebo, et dans 17 autres, à un traitement conventionnel contre la dépression. Résultat, le millepertuis faisait à chaque fois mieux que le placebo, et aussi bien que les antidépresseurs classiques. De plus, quand il était comparé à des antidépresseurs chimiques, les études montraient qu'il provoquait moins d'effets secondaires indésirables. Ces conclusions ont été confirmées par deux autres méta-analyses, en 2016 et 2017. Aujourd'hui, l'Agence européenne du médicament reconnaît un usage médical bien établi du millepertuis pour la dépression modérée. Pour la dépression sévère, en revanche, les preuves d'efficacité sont plus mitigées, comme pour d'autres troubles mentaux tels que l'anxiété, les troubles obsessionnels compulsifs, la dépression saisonnière ou la phobie sociale, contre lesquels il a également été testé.



« L'espoir est grand, des travaux supplémentaires sont nécessaires »

36

Le cannabis peut-il vraiment être thérapeutique ?

EFFICACITÉ
 PROUVÉE
 PROBABLE
 POSSIBLE
 NULLE

PARTIES UTILISÉES
 Feuilles

C'est un formidable espoir pour ceux qui souffrent de douleurs réfractaires : le cannabis médical serait capable de les soulager là où les traitements conventionnels échouent. Et ce, grâce à divers principes actifs : le tétrahydrocannabinol (THC), le cannabidiol (CBD), des terpènes, des flavonoïdes... dont le mélange produit un effet bénéfique. Quelques méta-analyses ont en effet montré une légère supériorité du cannabis par rapport à un placebo contre les douleurs chroniques. Une revue australienne de 2016, qui a ainsi examiné 47 études (4 743 participants) portant sur des douleurs autres que cancéreuses, a révélé que 29 % des personnes souffrant de douleurs chroniques au cannabis médical voyaient leur douleur diminuer de 30 %, contre 26 % dans le groupe placebo. Mais les études sont très hétérogènes en ce qui concerne les produits évalués, les critères d'évaluation et

les modalités de consommation, ce qui complique l'interprétation des résultats. Selon l'Académie américaine de médecine, d'autres travaux sont nécessaires, notamment pour mieux définir les doses et les voies d'administration. Outre les douleurs chroniques, le cannabis semble soulager, avec un niveau de preuves également modeste, la spasticité (contractions musculaires) douloureuse liée à la sclérose en plaques, le manque d'appétit lié au cancer et certaines formes d'épilepsie sévères. Certains y recourent aussi pour les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression ou les psychoses. Les troubles mentaux représentent la deuxième indication au niveau mondial. Une vaste méta-analyse australienne d'octobre 2016, réalisée sur 63 études, a cependant conclu que les preuves d'une amélioration étaient « limitées » voire « insuffisantes ».

49

L'Aloe vera est-il bon pour la peau ?

EFFICACITÉ
 PROUVÉE
 PROBABLE
 POSSIBLE
 NULLE

PARTIES UTILISÉES
 Feuilles

Dans l'égypte antique, l'Aloe vera était appelé « plante de l'immortalité ». Depuis des millénaires, le gel qui émane de ses feuilles charnues est, en effet, appliqué sur la peau contre le vieillissement. Et il guérissait aussi les brûlures, les brûlures et les infections cutanées ! Ce qui est certain, c'est que ce gel, composé à plus de 90 % d'eau et hydratant, est également riche en polysaccharides, réputés cicatrisants. Des études in vitro ont d'ailleurs montré qu'il favorise la prolifération et la migration des cellules des tissus de la peau. Et d'autres, in vivo, ont suggéré une activité anti-inflammatoire liée aux stéroïdes.

En 2007, une méta-analyse portant sur 4 études et 371 patients a montré que pour le groupe traité d'Aloe vera, la durée de cicatrisation de brûlures au premier ou second degré était réduite de 8,79 jours par rapport aux traitements conventionnels. En revanche, pour des plaies aiguës et chroniques, une revue de littérature incluant 7 essais et 347 participants concluait, en 2012, au manque de preuves cliniques solides. Les études scientifiques à grande échelle font donc encore défaut. Une chose est sûre : il est photosensibilisant. En cas d'application, attention à ne pas s'exposer au soleil !

« Des vertus cicatrisantes »

