

ORDONNANCE

CONSEIL

IATROGÉNIE

La phytothérapie contre les troubles circulatoires

Evaluez vos connaissances

VRAI FAUX

- | | VRAI | FAUX |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 L'efficacité du traitement des jambes lourdes par les plantes est rapide (quelques jours). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Les plantes à propriétés vitaminiques P protègent les parois vasculaires et restaurent leur élasticité. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Graine de marronnier d'Inde et petit houx sont des vasoconstricteurs veineux et anti-exsudatifs utilisables en cas de crise hémorroïdaire à posologie maximale. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Le traitement phytothérapeutique de la fragilité capillaire est un traitement court. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 En usage externe, les plantes à tanins sont astringentes et utilisables pour soulager les troubles veineux et capillaires. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Vigne rouge, fruits frais de cassis et de myrtille sont des plantes à tanins spécifiques de la microcirculation. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Le traitement phytothérapeutique de l'athérosclérose est curatif. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Réponses page 15.

SOMMAIRE

EN PRATIQUE

2

Par Chantal Ollier, pharmacienne

Les jambes lourdes 2
« En avion, mes chevilles gonflent »

Les troubles capillaires 5
« Comment atténuer ma couperose ? »

La crise hémorroïdaire 7
« Je fais une crise d'hémorroïdes »

Les troubles circulatoires de la personne âgée 10
« Avec l'âge, ma mémoire décline »

COMMUNIQUEZ !

12

Par Aude Berra et Sylviane Le Craz

DOCUMENTEZ-VOUS

15

À RETENIR

16

| au comptoir

« En avion, mes chevilles gonflent »

J'ai les chevilles gonflées, quand les voyages en avion sont trop longs. Pensez-vous qu'il me faille des chaussettes de contention lors d'un prochain vol de deux heures ? »

VOTRE RÉPONSE

Les chaussettes de contention sont fortement recommandées lors des voyages en avion. Cependant, comme vous voyagez moins de trois heures, et si vous ne souffrez pas de problèmes circulatoires particuliers, vous pouvez simplement vous masser les jambes à l'aide d'un gel spécifique avant et pendant le voyage. Il faut y associer des mouvements de contraction des mollets pour favoriser la circulation veineuse. Je vous conseille ce produit à base de plantes veinotoniques.

Les manifestations fonctionnelles du syndrome de jambes lourdes sont multiples : lourdeurs dans les jambes, pieds gonflés, impression d'augmentation du volume des chevilles,

qu'il y ait ou non œdème, douleur sur les trajets veineux, fatigabilité des jambes.

Les causes sont multiples : variations hormonales (grossesse, période prémenstruelle, ménopause), station debout prolongée, surcharge pondérale, facteurs climatiques, insuffisance veineuse des membres inférieurs, quel qu'en soit le stade. Ce syndrome de jambes lourdes, qui ne présage en rien d'une insuffisance veineuse future, tend à s'estomper avec l'âge. Son caractère parfois très handicapant justifie sa prise en charge : hygiène de vie, veinotoniques, compression médicale.

LE TRAITEMENT LOCAL

Complément indispensable de la voie orale, le traitement local est suffisant quand la sensation de jambes lourdes est ponctuelle (voyage, exposition prolongée au soleil, journée passée debout). Il associe des plantes qui facilitent la circulation de retour du réseau veineux superficiel à une texture gel rafraîchissante.



Infos clés

► **Les plantes veinotoniques (marronnier d'Inde, petit houx, cyprès, hamamélis, mélilot) par voie externe et interne soulagent la sensation de jambes lourdes et freinent son aggravation par leur effet vasoconstricteur veineux, anti-œdémateux, anti-inflammatoire et angioprotecteur. Cependant, elles ne font pas disparaître des varices existantes et ne guérissent pas l'insuffisance veineuse chronique.**

Les plantes à effet vasoconstricteur

Il s'agit essentiellement de plantes à tanins. Appliqués sur la peau, les tanins exercent un effet vasoconstricteur sur les petits vaisseaux superficiels. Ils sont en quantité importante dans le cyprès, l'hamamélis,

LES PLANTES CONTRE LES JAMBES LOURDES PAR VOIE ORALE

Plante (partie utilisée)	Principes actifs	Posologie	Contre-indications/effets indésirables
Cyprès (cône)	Proanthocyanes dimères et oligomères	Tisane : décoction à 5 g/250 ml. Infusion de 10 minutes. Une tasse avant les 2 repas.	Pathologie ou antécédent de pathologie cancéreuse hormono-dépendante
Hamamélis (feuille)	Tanins et proanthocyanes oligomères	Tisane : infusion de 15 minutes à 10 g/l, 1 tasse 3 fois par jour.	Irritations de l'estomac possibles chez les personnes sensibles.
Marron d'Inde (graine)	Saponosides	Tisane : inusitée Extrait équivalent à 100 mg d'aescine par jour. Teinture : 20 à 30 gouttes 3 fois par jour.	Rarement : prurit, nausées, troubles gastriques
Mélilot (sommité fleurie)	Coumarines	Tisane : infusion de 15 minutes à 10 g/l. Une tasse 3 à 4 fois par jour. Autres formes : équivalent à 3 à 30 mg de coumarines par jour.	Rarement : céphalées
Petit houx ou fragon épineux (organes souterrains)	Saponosides	Tisane : inusitée Extrait titré équivalent à 7 à 11 mg de ruscogénines totales par jour	Rarement : troubles gastriques et nausées

mélis, la feuille de noyer, le ratanhia, la ronce, la potentille, l'écorce de marronnier d'Inde.

Les plantes vasoconstrictives et antioédémateuses

La graine de marronnier d'Inde, le petit houx et le mélilot ont fait la preuve de leur efficacité sur la résorption de l'œdème de la cheville, qui accompagne le syndrome de jambes lourdes.

Les huiles essentielles phlébotoniques

Facilement résorbées par la peau, les huiles essentielles phlébotoniques ont une action à la fois locale et générale.

► *Citrus limonum*, essence (citron) : action vitaminique P et fluidifiant sanguin.

Précautions d'emploi : ne pas s'exposer au soleil (action photosensibilisante). Attention aux interactions

possibles avec les anticoagulants oraux.

► *Cupressus sempervirens*, HE (Cyprès) : décongestionnant veineux et lymphatique.

Contre-indication : pathologie ou antécédent de pathologie cancéreuse hormono-dépendante.

► *Helichrysum italicum*, HE (immortelle) : anti-inflammatoire général et des parois veineuses, anti-hématome, cicatrisant cutané.

Précautions d'emploi : attention aux interactions possibles avec les anticoagulants oraux.

► *Mentha piperita*, HE (menthe poivrée) : vasoconstricteur, antalgique. Conseiller 2 à 3 gouttes d'HE pure de menthe poivrée sous la plante des pieds et à la cheville en cas de pieds gonflés et en prévention avant un voyage.

Précaution d'emploi : ne pas utiliser sur une grande surface.

► *Pistacia lentiscus*, HE (pistachier

lentisque) : décongestionnant veineux et lymphatique. C'est le produit le plus efficace mais d'un coût élevé.

► Posologie : toutes ces HE s'emploient diluées à 7 à 10 % dans de l'huile végétale (noisette, noyaux d'abricot, sésame, calophylle), ou dans un gel pour application cutanée style Transcutol, Carbopol.

► Contre-indication : grossesse et allaitement.

Les bons gestes de massage

Appliquer crèmes et gels veinotoniques en massages doux par mouvements circulaires, deux à quatre fois par jour, en remontant des pieds vers les cuisses. Bien se laver les mains après utilisation. Ne pas utiliser en cas d'allergie à l'un des constituants, ni sur les muqueuses ou une peau lésée.

LE TRAITEMENT ORAL

Le traitement oral est à conseiller dans les cas chroniques ou saisonniers, en attendant la consultation médicale qui permettra d'évaluer l'état du réseau veineux.

Les plantes veinotoniques






Par leurs propriétés et modes d'action complémentaires, les plantes veinotoniques soulagent les manifestations fonctionnelles du syndrome de jambes lourdes et ralentissent l'aggravation de la maladie. Mais en aucun cas ce traitement ne permet de guérir l'insuffisance veineuse chronique ou de faire disparaître des varices.

► Vasoconstricteurs, pour augmenter la contractibilité de la veine, faciliter le retour veineux, et donc réduire la sensation de lourdeur : graine de marronnier d'Inde, petit houx, hamamélis, cyprès.

► Anti-œdémateux, pour faciliter la résorption de l'œdème de la cheville : graine de marronnier d'Inde, petit houx, mélilot.

► Angioprotecteurs et anti-inflammatoires, pour protéger le tissu conjonctif de la paroi veineuse et réduire son hyperdistensibilité : cyprès, graine de marronnier d'Inde, petit houx, hamamélis.

FORMULES POUR SOULAGER LES JAMBES LOURDES

Voie orale		
	Tisane	
	Cyprès	120 g
	Hamamélis	150 g
	Vigne rouge	120 g
	Mélilot	60 g
		► Posologie : infusion de 5 g du mélange pour 250 ml d'eau pendant 10 minutes. Une tasse 3 fois par jour entre les repas, 20 jours par mois
	Solution buvable en extraits fluides (EF)	
	EF marron d'Inde (graine)	20 ml
	EF hamamélis	15 ml
	EF mélilot	15 ml
		► Posologie : 20 à 30 gouttes 3 fois par jour diluées dans de l'eau.
	Gélules à base d'extraits secs (ES)	
	Pour 1 gélule de 300 mg :	
	ES petit houx	200 mg
	ES mélilot	50 mg
	ES vigne rouge	50 mg
		► Posologie : 2 gélules matin, midi et soir.
Voie locale		
	A base d'extraits hydroglycoliques (EHG)	
	EHG cyprès	10 g
	EHG marronnier d'Inde (écorce)	10 g
	EHG vigne rouge	10 g
	EHG hamamélis	20 g
	Gel neutre d'absorption	50 g
		► Posologie : 2 applications par jour.
	A base d'huiles essentielles (HE)	
	HE cyprès	5 ml
	Essence citron	5 ml
	Huile végétale de noisette	40 ml
	HE menthe poivrée	2 gouttes
	HE cyprès	2 gouttes
	HE lentisque pistachier	1 goutte
	HE hélichryse italienne	1 goutte
	Huile végétale calophylle	3 gouttes
		► Posologie : en massage sur les trajets veineux, 3 à 4 fois par jour.
		► Contre-indications : grossesse ; cancer hormono-dépendant.
		► Ne pas exposer les jambes au soleil.
		► Posologie : en massage sur les trajets veineux, 4 à 6 gouttes en massage 3 fois par jour.
		► Contre-indications : grossesse ; cancer hormono-dépendant.

ILLUSTRATIONS : FRANCK LHERMITTE

au comptoir

Les principes actifs vasculoprotecteurs

Les plantes médicinales sont à l'origine de nombreux médicaments de synthèse ou d'hémisynthèse, indiqués dans le traitement de l'insuffisance veineuse des membres inférieurs et de la crise hémorroïdaire. Certains principes actifs sont fréquemment utilisés :

- ▶ citroflavonoïdes totaux, extraits du péricarpe de l'orange douce ou purifiés à partir de ce mélange, comme la naringénine, ou obtenus par hémisynthèse, tels que la diosmine et l'hespéridine méthylchalcone ;
- ▶ des flavonoïdes, dont la rutine extraite du sophora et du sarrasin, ou son dérivé de synthèse plus soluble, la troxérutine ;
- ▶ des proanthocyanidols, obtenus à partir du pépin de raisin, ou de l'écorce de pin des Landes, appelés pycnogénols.

- ▶ Actifs sur les capillaires, pour éviter l'œdème et la stase, maintenir une bonne irrigation cutanée : hamamélis, graine et écorce de marronnier d'Inde, mélilot, plantes à anthocyanes (vigne rouge, cassis, myrtille).
- ▶ Stimulants de la circulation lymphatique, synergique de la circulation veineuse : mélilot.

Les conseils de prise

Les veinotoniques ont une efficacité progressivement croissante en plusieurs semaines. Conseiller de prendre le traitement vingt jours par mois ou cinq jours sur sept par cures de trois mois renouvelables, en commençant dès le début de la saison chaude, période pendant laquelle la gêne est plus importante.

LES RÈGLES D'HYGIÈNE

Le traitement des jambes lourdes est d'autant plus efficace qu'il s'accompagne du respect de certaines règles d'hygiène. Leur but est de modifier le mode de vie pour améliorer le retour veineux.

Ce qu'il faut éviter

- ▶ Tout excès de chaleur : bains trop chauds, épilation à la cire chaude, exposition prolongée au soleil, chauffage par le sol inadapté.
- ▶ La station debout prolongée, le piétinement, les situations d'immobilité prolongée.
- ▶ Les vêtements trop serrés, les talons trop hauts ou trop plats.
- ▶ Certains sports pratiqués à un niveau de compétition comme l'haltérophilie, le volley-ball...
- ▶ La pilule contraceptive qui aug-

mente aussi, avec le tabac, le risque de thrombose : la paroi veineuse contient des récepteurs hormonaux en nombre variable selon les individus.

- ▶ La surcharge pondérale.

Ce qui est conseillé

- ▶ Porter des bas de maintien ou de compression médicale.
- ▶ Pratiquer un exercice physique comme la marche, le vélo ou la natation.
- ▶ Prendre des bains tièdes pour diminuer la sensation de fatigue (les douches froides sur les jambes provoquent une vasoconstriction trop brutale).
- ▶ Surélever les pieds durant la nuit (de 10 centimètres).
- ▶ Perdre du poids si nécessaire.
- ▶ En voiture faire un arrêt toutes les deux heures pour marcher. En avion faire des mouvements de flexion extension des pieds, associés à quelques pas dans les couloirs, si possible.
- ▶ En cas de grossesse : surveiller le poids, doucher les jambes.
- ▶ Privilégier les aliments riches en anti-oxydants pour lutter contre les radicaux libres qui altèrent les parois veineuses. ■



pour approfondir

Substances à activité vitaminique P

La notion ancienne de vitamine P faisait référence à des substances douées d'action antiscorbutique complémentaire de la vitamine C. Aujourd'hui, un facteur P désigne des molécules polyphénoliques ayant un effet de protection vasculaire et veinotonique.

Après absorption, les polyphénols se localisent préférentiellement dans les membranes cytoplasmiques, notamment des cellules endothéliales et de la membrane basale des vaisseaux. Par leur action anti-inflammatoire, antiradicalaire puissante, et par inhibition, à des degrés divers, des enzymes responsables de la dégradation du tissu conjonctif, ils ont un rôle fondamental dans la protection des parois vasculaires. Ils diminuent la perméabi-

lité et augmentent la résistance capillaire. De plus, en inhibant la Catécholamine-O-Méthyl-Transférase, ils favorisent et prolongent l'action vasoconstrictrice des catécholamines. Enfin, même s'ils ne sont plus référencés tels quels, ils complètent l'action de la vitamine C. Ces polyphénols augmentent l'absorption intestinale de l'acide ascorbique, le protègent de l'oxydation et catalysent sa régénération sous forme réduite.

Parmi les polyphénols à action P, les plus puissants appartiennent au groupe des oligomères proanthocyaniques particulièrement abondants dans la peau et la chair des fruits et des baies (abricot, poire, pêche, myrtille, raisin noir, fraise, quetsche, cassis...) et dans le thé.

au comptoir

« Comment atténuer ma couperose ? »

Ma couperose s'atténue enfin au printemps. Comment faire pour qu'elle ne reflambe pas cet été ?

VOTRE RÉPONSE

Pour éviter les bouffées vasomotrices, ne vous exposez pas au soleil. Appliquez une protection solaire sur le visage dans la journée et ce gel à base de plantes le soir. Il renforce les capillaires et freine l'apparition de la couperose. N'oubliez pas d'hydrater votre peau.

LA FRAGILITÉ CAPILLAIRE

La fragilité capillaire se traduit par une rupture anormale des capillaires sanguins suite à une altération de leur paroi. Elle entraîne l'apparition de purpuras, de pétéchies et d'hémorragie sous-conjonctivale. Elle peut être d'origine constitutionnelle, ce qui est fréquent chez la femme, ou acquise suite à une corticothérapie, une carence en vitamine C, au diabète ou au vieillissement. La fragilité capillaire simple n'entraîne pas de complications graves. Prises par voie orale, les plantes à propriétés vitaminiques P (cassis, myrtille, vigne rouge, hamamélis, marronnier d'Inde, mélilot) visent à aug-

menter la résistance des capillaires. Il s'agit d'un traitement de fond à prendre en cures de trois mois renouvelables, 20 jours par mois.

LA COUPEROSE

Cette affection chronique de la peau, appelée aussi acné rosacée, touche le plus souvent les femmes de 30 à 50 ans, au teint clair et rougissant facilement. Elle se caractérise par une dilatation permanente des petits capillaires dermiques du visage. Elle évolue en trois phases :

- ▶ épisodes de flushs intermittents, puis rougeur persistante. La peau peut devenir très sèche ;
- ▶ apparition de téléangiectasies (joues, menton, nez...) par perte d'élasticité des capillaires ;
- ▶ rosacée : apparition de papules et pustules.

Le traitement

Le traitement phytothérapique est d'autant plus efficace qu'il est commencé aux premiers stades de la maladie. Son but est de réduire la dilatation des capillaires, de renforcer leur paroi et de préserver leur élasticité.

- ▶ Le traitement par voie orale utilise les plantes de la fragilité capillaire (voir



Infos clés

▶ La fragilité capillaire se soigne de l'extérieur et de l'intérieur avec des plantes capables de diminuer la perméabilité et d'augmenter la résistance capillaire : fruits frais de cassis et de myrtille, vigne rouge, hamamélis, graine et écorce de marronnier d'Inde, mélilot, petit houx. Un traitement de fond à poursuivre sur le long terme.

tableau ci-dessous).

▶ Localement, ces mêmes plantes sont employées sous forme de gels, crèmes, lotions, compresses. En particulier :

- l'eau d'hamamélis, astringent et anti-inflammatoire. A utiliser pure ou dans une crème à 20-30 % ;
- la graine de marronnier d'Inde, anti-exsudatif et anti-inflammatoire. Décoction, 15 g/250 ml d'eau (10 minutes) ;
- le mélilot, anti-inflammatoire et cicatrisant. Infusion, 10 g/250 ml d'eau, (10 minutes) ;
- l'écorce de marronnier d'Inde, astringent. Décoction, une poignée/l d'eau, (10 minutes) ;
- le ratanhia, astringent. Décoction, 1 g/150 ml d'eau (10 minutes). Tein-

LES PLANTES DE LA FRAGILITÉ CAPILLAIRE

Plantes (parties utilisées)	Posologie	Précautions d'emploi
Plantes à anthocyanes		
Cassis (fruit frais)	Pas d'utilisation en tisane	La dessiccation détruit les principes actifs
Myrtille (fruit frais)	Pas d'utilisation en tisane	La dessiccation détruit les principes actifs
Plantes à anthocyanes et tanins		
Vigne rouge (feuille)	Infusion de 15 minutes à 10 g/l. 250 à 500 ml par jour	
Plantes à tanins		
Hamamélis (feuille)	Infusion de 15 minutes à 10 g/l. 250 à 500 ml par jour	Irritation stomacale possible
Plantes à tanins et coumarines		
Marronnier d'Inde (écorce)	Décoction de 10 minutes de 1 g par tasse (1/2 cuillère à café), 2 à 3 tasses par jour	Risque de ralentissement du transit
Plantes à coumarines		
Mélilot (sommité fleurie)	Infusion de 15 minutes à 10 g/l, 500 ml à 1 l par jour	Risque de céphalées et de nausées
Plantes à saponosides		
Marronnier d'Inde (graine)	Pas d'utilisation en tisane	Risque de nausées, troubles gastriques, prurit (rares)

au comptoir

ture, 10 gouttes dans un verre d'eau ;





- L'hydrocotyle, stimulant de la synthèse de collagène. A utiliser en pommade, crème prête à l'emploi. Les infusions et les décoctions s'appliquent à l'aide de compresses.
- Les huiles essentielles
 - Cyprès : vasoconstricteur et astringent. Contre-indication : cancer hormono-dépendant.
 - Hélichryse italienne, anti-inflammatoire, anti-hématomes.
 - Géranium rosat, tonique astringent cutané, anti-inflammatoire.
 - Ciste ladanifère, astringent, hémostatique, cicatrisant, anti-rides.

Posologie : HE, diluées à 1 à 3 % dans une huile végétale (calophylle...) ou 1 à 2 gouttes dans une crème de jour. A déconseiller en cas de grossesse.

Règles hygiénodietétiques

Eviter les facteurs favorisant les bouffées vasomotrices : exposition prolongée au soleil ou aux lampes de bronzage, conditions climatiques extrêmes, boissons chaudes, mets épicés ou alcool, exercices physiques intenses, applications prolongées de cortisone. Sur le visage, éviter l'eau calcaire et les lotions alcoolisées. Utiliser des crèmes hydratantes et des produits solaires à haute protection. En hiver, protéger le visage du froid et

FORMULES POUR RÉDUIRE LA FRAGILITÉ CAPILLAIRE

Voie orale		
	Tisane Méliot Vigne rouge Hamamélis	100 g de chaque ▶ Posologie : infusion 10 min. 1 cuillère à soupe par tasse, 2 à 3 tasses par jour, 20 jours par mois en cures de trois mois renouvelables
	Solution buvable à base de teintures mères (TM) TM <i>Æsculus hippocastanum</i> TM <i>Vitis vinifera</i> TM <i>Vaccinum myrtillus</i>	à parties égales qsp 250 ml ▶ Posologie : 70 gouttes trois fois par jour diluées dans de l'eau et à distance des repas
	Gélules à base d'extraits secs (ES) ES marron d'Inde (graine) ES myrtille (baie) ES vigne rouge (feuille) ES cassis (baie)	200 mg 100 mg 100 mg 100 mg ▶ Posologie : une gélule trois fois par jour
	<th>Voie locale (couperose)</th>	
	Gel à base d'extraits hydro-glycoliques (EHG) EHG hamamélis EHG vigne rouge EHG calendula Gel neutre	15 g 15 g 20 g 50 g ▶ Posologie : 2 à 3 applications par jour
		Solution à base d'huiles essentielles (HE) HE Cyprès HE hélichryse italienne HE ciste ladanifère HE géranium rosat Huile végétale calophylle

ILLUSTRATIONS : FRANCK LHERMITTE



pour approfondir

Les anthocyanosides

Pigments polyphénoliques, les anthocyanosides donnent à la plupart des fleurs et fruits leur couleur rouge à bleu. S'ils sont largement répandus dans la nature, seules quelques plantes en contiennent des quantités notables : fruits de myrtille, cassis, mûre, sureau, feuille de vigne rouge et moût de raisin. Existant sous forme d'hétérosides (génine + sucres) complexés avec un métal, ces composés sont fragiles (oxygène, lumière, température...).

Propriétés pharmacologiques

Leur effet vasculaire se traduit par une diminution de la perméabilité avec augmentation de la résistance capillaire et un effet anti-œdémateux. Ceci est dû en par-

tie à l'inhibition d'enzymes protéolytiques responsables de l'altération du collagène (élastase, collagénase). Les anthocyanes de la myrtille stimulent également l'activité de type PG12 des parois vasculaires et inhibent la phosphodiesterase. Ce sont des piègeurs de radicaux libres et des antilipoperoxydants.

Utilisation des anthocyanes

Les extraits enrichis en anthocyanosides sont indiqués dans le traitement symptomatique des troubles liés à l'insuffisance veinolymphatique et à la fragilité capillaire (phlébologie, proctologie, ecchymoses, purpuras, gingivorragies, microangiopathies diabétiques, ophtalmologie).

au comptoir

« Je fais une crise d'hémorroïdes »

J'ai parlé à une amie d'un problème que j'ai à l'anus. Elle m'a dit que c'était des hémorroïdes. C'est la première fois que ça m'arrive et je ne sais pas comment les soigner. »

VOTRE RÉPONSE

Quels sont vos symptômes ? Dans les cas non compliqués, je conseille la phytothérapie en traitement oral associée à des applications locales. Les associations de plantes phlébotoniques et cicatrisantes permettent une amélioration rapide.

La maladie hémorroïdaire correspond à une dilatation variqueuse des veines de la muqueuse de l'anus et du rectum. Ses principaux symptômes

sont une sensation de pesanteur et de brûlure, une rectorragie de sang rouge clair après la selle tachant le papier, une impression de prolapsus, et en cas de procidence chronique, un suintement et un prurit.

QUAND CONSULTER ?

- ▶ Lorsque l'origine du sang dans les selles est douteuse.
- ▶ En l'absence d'amélioration après 4 à 5 jours de traitement.
- ▶ En cas de complications : thrombose, étranglement hémorroïdaire.

LE TRAITEMENT

Pour être efficace, le traitement phytothérapeutique doit être local et général. ▶ Le traitement général est à visée antalgique et phlébotonique. Les plan-



Infos clés

- ▶ Pour soulager rapidement la crise hémorroïdaire, associer un traitement oral antalgique et phlébotonique à dose maximale durant 3 à 5 jours (graine de marron d'Inde, cyprès, petit houx) et un traitement local antalgique et cicatrisant (plantes astringentes à tanins, émoullientes, décongestionnantes, anti-inflammatoires).

tes retenues sont employées à la posologie maximale autorisée durant 3 à 5 jours. Les plus efficaces sont la graine de marronnier d'Inde, le petit houx et la noix de cyprès.



PROCIDENCE
extériorisation
d'un organe
ou d'un membre.

LES PLANTES POUR SOULAGER LES HÉMORROÏDES PAR VOIE LOCALE

Nom/partie utilisée	Propriétés	Posologie*
Plantes à tanins		
Cyprès (cône)	Cicatrisant (effet tannant)	Décoction de 15 min, 15 g/1 litre d'eau.
Hamamélis (feuille)	Cicatrisant (effet tannant)	Eau d'Hamamélis pure, ou décoction de 5 à 10 g/250 ml d'eau, 5 min.
Ratanhia (racine allergiques)	Cicatrisant (effet tannant)	Décoction de 10 min, 1/2 cuillère à café pour 150 ml d'eau (réactions possibles).
Plantes à saponosides		
Ficaire (racine tubérisée)	Anti-inflammatoire, décongestionnant	Pommade à 10 % d'extrait, ou extrait aqueux 30 g/ 500 ml d'eau, décoction d'1 minute puis infusion de 5 minutes
Hydrocotyle (plante entière)	Cicatrisant	Infusion de 10 minutes, 1 cuillère à soupe/150 ml d'eau (réactions allergiques possibles).
Marronnier d'Inde (graine)	Anti-inflammatoire, décongestionnant	Décoction de 10 minutes, 60 à 100 g/1 litre d'eau.
Marronnier d'Inde (écorce)	Cicatrisant (effet tannant)	Décoction de 10 minutes, 80 g/1 litre d'eau.
Petit Houx (organes souterrains)	Anti-inflammatoire, décongestionnant	Décoction de 15 minutes, 30 g/500 ml d'eau.
Plantes à saponosides et mucilages		
Bouillon blanc (fleur mondée)	Anti-inflammatoire, émoullient	Macération de 30 minutes, 3 cuillères à café/300 ml d'eau puis porter à ébullition à feu doux avant de filtrer.
Plantes à coumarines		
Mélicot (sommite fleurie)	Anti-inflammatoire, décongestionnant, cicatrisant	Infusion à 50 g/l d'eau, infusion de 10 minutes.
Plantes à huiles essentielles		
Matricaire (capitule)	Anti-inflammatoire, décongestionnant, cicatrisant	Infusion de 5 à 10 minutes, 10 g/100 ml d'eau (réactions allergiques possibles).
Souci (capitule)	Anti-inflammatoire, décongestionnant, cicatrisant	Infusion de 10 minutes, 2 à 3 g/150 ml d'eau. Teinture : 1 cuillère à café/250 ml d'eau.
Plantes à mucilages		
Mauve (feuille, fleur)	Émoullient	Infusion de 10 min, 30 g/1 litre d'eau.

* En bains de siège ou application par des compresses.

au comptoir

En cas de saignements, la Bourse à pasteur, hémostatique, est un bon complément (infusion à 20 g/l, pendant 15 minutes, 250 à 500 ml par jour).

► Le traitement local est antalgique mais surtout cicatrisant.

• Les plantes contre la douleur sont anti-inflammatoires ou adoucissantes :

– anti-inflammatoire : souci, matricaire ;

– émollient, adoucissant : bouillon blanc, mauve ;

– anti-inflammatoire et décongestionnant : graine de marronnier d’Inde, petit houx, ficaire, mélilot.

• Les plantes cicatrisantes agissent à divers niveaux :






– stimulation du métabolisme cutané : hydrocotyle, matricaire, souci, mélilot ;

– effet astringent (tannant) : cyprès, hamamélis, écorce de marronnier d’Inde, ratanhia et de nombreuses autres plantes riches en tanins (benoîte, potentille, ronce, feuille de myrtille, écorce de chêne).

En usage externe, les tanins imperméabilisent les couches les plus externes de la peau et des muqueuses. Protégées des agressions extérieures et de la perte en fluide, les couches sous-jacentes se régèrent plus vite en cas de lésion superficielle. Ils exercent aussi une action antiseptique, anti-prurigineuse et anesthésique légère.

Bien que contraignants et peu à la mode, les bains de siège et les applications de compresses sont efficaces et de réalisation simple. Les plantes sont utilisées soit en tisane concentrée, soit en extrait liquide dilué dans de l’eau (voir tableau page 7). Les bains de siège sont effectués une ou deux fois par jour pendant 10 à 15 minutes à température tiède sans dépasser 30°C. Les compresses sont imbibées et appliquées 15 minutes matin et soir à température ambiante. En cas d’hémorroïdes internes, il faut préférer l’administration d’un suppositoire, éventuellement recouvert de gel ou de crème s’ils sont associés à des hémorroïdes externes.

DES FORMULES CONTRE LES HEMORROÏDES

Voie orale *		
	Solution buvable à base de suspension intégrale de plantes fraîches (SPIF)	Posologie : 1 cuillère à soupe trois fois par jour dans un verre d’eau durant deux à cinq jours
	► SPIF de marron d’Inde (graine) à parties égales	
	► SPIF de mélilot qsp 150 ml	
	Gélules à base d’extraits secs (ES)	Posologie : 1 gélule matin, midi et soir durant 2 à 5 jours
	► ES marron d’Inde (graine) 150 mg	
	► ES vigne rouge 75 mg	
	► ES petit houx 75 mg	
Voie locale		
	Bains de siège	Posologie : décoction 15 minutes 30 g du mélange pour 1 litre d’eau
	► mauve 40 g	
	► bouillon blanc 40 g	
	► ficaire 40 g	
	Compresses pour application locale	Posologie : infusion 15 minutes 3 cuillères à café du mélange pour 150 ml d’eau. En application locale sur des compresses 2 à 3 fois par jour
	► hamamélis 15 g	
	► matricaire 15 g	
	► souci 10 g	
	Gel à base d’extraits hydroglycoliques (EHG)	Posologie : une application matin et soir
	► EHG cyprès 20 g	
	► EHG hamamélis 20 g	
	► EHG marron d’Inde écorce 10 g	
	Gel neutre 50 g	

* En cas de saignements, rajouter *Capsella bursa pastoris* TM, 30 gouttes toutes les 2 heures jusqu’à disparition du saignement.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Le but est de prévenir les récives. Si hérédité, grossesse et période pré-menstruelle sont des facteurs étiologiques certains, d’autres facteurs déclenchants de la crise hémorroïdaire sont reconnus.

► Troubles du transit : corriger constipation et diarrhée. Lutter contre la sédentarité. Drainer le foie.

► Excitants : réduire la consommation d’alcool, d’épices, de tabac.

► Irritations locales : éviter les laxatifs irritants, les suppositoires. Remplacer le papier toilette par un lavage à l’eau et à la main, puis sécher en tapotant avec une serviette. ■

 pour approfondir

La ficaire, l’herbe aux hémorroïdes

Il semble que de tous temps, la ficaire ait été utilisée en cas de crise hémorroïdaire, d’abord de façon empirique car ses racines tubérisées ressemblent à des hémorroïdes (théorie des signatures) puis de façon plus rationnelle après confirmation de ses propriétés anti-inflammatoires, vasoconstrictrices des veines hémorroïdaires et vitaminiques P. Son utilisation par voie orale n’est

pas recommandée car elle contient de la protoanémone potentiellement irritante surtout à l’état frais.

En usage local, elle est utilisée soit sous forme de gels, pommades ou suppositoires dosés à 10 % d’extrait hydroglycolique ; soit sous forme de compresses imprégnées d’un extrait aqueux (voir tableau page 7).

au comptoir

« Avec l'âge, ma mémoire décline »

D'après mon voisin, il existe un médicament pour améliorer la mémoire fabriqué à partir d'un arbre dont je ne me souviens pas du nom, mais qui pousse au jardin botanique. Si c'est vrai, je le voudrais en tisane. »

VOTRE RÉPONSE

Il s'agit sans doute du **ginkgo biloba**. Néanmoins, il ne s'utilise pas en tisane car les extraits sont plus actifs. Si vos troubles vous gênent vraiment, vous devez consulter votre médecin. Mais en attendant, je peux vous proposer du **ginkgo biloba** en teinture à diluer dans un peu d'eau.

LES PLANTES DE LA MÉMOIRE

A visée symptomatique, les plantes de la mémoire s'adressent aux déficits cognitifs, à l'exclusion des démences.

- ▶ La petite pervenche (feuilles) intensifie le débit sanguin cérébral en augmentant la consommation de glucose et d'oxygène.
- Posologie : gélules à 290 mg de poudre, 1 gélule trois fois par jour.

• Précautions d'emploi : ne pas dépasser les doses préconisées.

▶ Le **ginkgo biloba** (feuilles). Spécifique de la microcirculation, il améliore le débit de perfusion sanguine, en particulier dans les territoires ischémiés, augmente les apports en glucose et oxygène et s'oppose aux risques de thrombose. Neuroprotecteur, c'est aussi un antioxydant efficace et un inhibiteur de la production de radicaux libres au niveau des mitochondries.

• Posologie : en teinture mère, 100 gouttes deux fois par jour dans un peu d'eau. En extrait sec, 50 à 100 mg trois fois par jour avant les repas.

• Effets indésirables possibles : maux de tête, troubles digestifs.

▶ Le **ginseng** (racine) est un anabolisant et un tonique, tant physique qu'intellectuel. Il améliore la mémoire, l'activité intellectuelle et exerce une action neuroprotectrice. Son action circulatoire concerne principalement les muscles squelettiques dont il accroît la densité capillaire et l'oxygénation.

• Posologie : infusion de 1 g/150 ml d'eau, pendant 10 minutes, une tasse le matin et à midi. Teinture au 1/10^e,

Infos clés

- ▶ Les plantes (petite pervenche, ginkgo biloba, ginseng, eleuthérocoque) peuvent participer au traitement des déficits cognitifs.
- ▶ La prévention de l'athérosclérose se base sur une alimentation équilibrée. Cette protection peut être renforcée par la prise d'artichaut, d'olivier, d'ail, de curcuma, de ginkgo biloba, de prêle.

15 à 20 gouttes trois fois par jour. Extrait sec à 4 % de ginsénosides totaux : 100 mg le matin et à midi.




• Précautions d'emploi : ne pas dépasser l'équivalent de 2 g de racine par jour et limiter le traitement à trois mois en continu. A éviter en cas de nervosité, insomnie, hypertension artérielle sévère, obésité. En cas de surdosage risque d'insomnie, nervosité, diarrhée, hypertension artérielle.

▶ L'**eleuthérocoque** (organes souterrains), comme le ginseng, agit plus sur la neurotransmission que sur la circulation. C'est un tonique utile en cas de fatigue, de baisse des performances et de la concentration.

• Posologie : décoction de 6 g/l, pendant 15 minutes, 500 ml en deux prises matin et midi. Teinture mère : 20 gouttes matin et midi dans un peu d'eau. Extrait sec : 100 mg en gélules matin et midi. Faire des cures de trois semaines.

• Précautions d'emploi : à éviter en cas de nervosité, insomnie, hypertension artérielle sévère, obésité.

DES FORMULES POUR STIMULER LA MÉMOIRE

Voie orale		
	Solution buvable à base d'extraits de plantes fraîches (EPF)	Posologie : 1 à 2 cuillères à café par jour, un mois renouvelable
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ EPF ginkgo biloba ▶ EPF ginseng <p>A parties égales qsp 150 ml</p>	
	Solution buvable à base de teintures mères (TM)	Posologie : 80 gouttes deux fois par jour diluées dans de l'eau
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ TM vinca minor ▶ TM ginkgo biloba <p>A parties égales qsp 125 ml</p>	
	Gélules à base d'extraits secs (ES)	Posologie : 2 gélules trois fois par jour
	▶ ES eleuthérocoque	Pour 1 gélule : 60 mg
	▶ ES marron d'Inde (graine)	100 mg
	▶ ES petite pervenche	200 mg

ILLUSTRATIONS : FRANK LHERITTE

LES PLANTES CONTRE L'ATHÉROSCLÉROSE

Pathologie également liée à l'âge, l'a-

thérosclérose est à l'origine de la plupart des maladies cardiovasculaires.

Les conseils hygiéno-diététiques restent le premier traitement et l'essentiel des mesures préventives.

Le traitement phytothérapeutique a une action essentiellement préventive. Il associe des plantes actives sur le métabolisme lipidique, l'agrégation plaquettaire et les parois vasculaires.

Plantes des dyslipidémies

► Artichaut (feuille) : cholérétique et diurétique, il diminue les triglycérides et le LDL cholestérol et augmente les taux de HDL. Il se montre également anti-oxydant.

• Posologie : extraits à une posologie équivalente à 6 g par jour de plante sèche.

• Contre-indication : obstruction des voies biliaires et sur avis médical en cas de lithiase biliaire.

► Olivier (feuille) : hypotenseur par effet vasodilatateur coronarien et périphérique. Son activité sur le métabolisme lipidique est comparable à celui de l'artichaut. Son activité anti-oxydante est confirmée.

• Posologie : décoction 30 g/litre pendant 5 minutes, trois tasses par jour.

► En complément, le pissenlit (feuilles et racines) est un très bon dépuratif indiqué dans les troubles du métabolisme.

Plantes actives sur les dyslipidémies et l'agrégation plaquettaire

► Ail (bulbe) : hypotenseur léger, hypocholestérolémiant, antiagrégant plaquettaire avec augmentation de l'activité fibrinolytique.

• Posologie : 600 à 900 mg de poudre par jour en deux ou trois prises (équivalent à 2 à 2,5 g d'ail frais).

• Effets indésirables : troubles gastro-intestinaux possibles et brûlures gastriques en cas de consommation excessive d'ail cru.

• Précautions d'emploi : à éviter en cas d'hémophilie. Interrompre le traitement en cas d'intervention chirurgicale lourde. Préférer les formes gastro-résistantes pour éviter une modification de l'haleine et de l'odeur de la peau.

► Curcuma (rhizome) : antioxydant, il inhibe la peroxydation des lipides sériques (processus indispensable à l'athérogénèse), fait baisser LDL cholestérol et triglycérides et exerce un effet antithrombotique.

• Posologie : 1,5 à 3 g de poudre par jour en deux à trois prises à prendre en dehors des repas.

• Contre-indication : obstruction des voies biliaires (cholagogue, cholérétique).

► Ginkgo biloba (feuille) : antiradicalaire, protecteur de la peroxydation lipidique, inhibiteur de l'agrégation plaquettaire avec diminution de l'adhérence à l'endothélium vasculaire des globules blancs et des globules rouges, dont il restaure la déformabilité.

• Posologie : comme dans les troubles de la mémoire.




Plantes protectrices des parois vasculaires

► Prêle (partie aérienne stérile) : elle apporte du silicium indispensable à l'intégrité des tissus conjonctifs. Le silicium lui-même a une action anti-athéroscléreuse.

• Posologie : gélules de poudre à 500 mg, 3 à 6 gélules par jour. Extrait fluide, 15 à 20 gouttes, trois fois par jour diluées dans un peu d'eau.

► En complément, l'aubépine, plante spécifique de la personne âgée, est un normotenseur, coronarodilatateur, sédatif cardiaque et général. ■

DES FORMULES POUR PRÉVENIR L'ATHÉROSCLÉROSE

Voie orale		
	Solution buvable à base de teintures	Posologie : 20 à 30 gouttes trois fois par jour
	► Teinture d'ail	A parties égales
	► Teinture d'aubépine ► Teinture de pissenlit	qsp 100 ml
	Solution buvable à base d'extraits de plantes fraîches (EPF)	Posologie : une à deux cuillères à café par jour
	► EPF curcuma	A parties égales
	► EPF ginkgo biloba ► EPF prêle	qsp 150 ml
	Gélules à base de poudres	Posologie : 2 gélules deux à trois fois par jour au début des repas, 20 jours par mois
	► Poudre d'ail	Pour 1 gélule : 200 mg
	► Poudre d'olivier	150 mg



pour approfondir

Pas d'indication traditionnelle pour le Chrysanthellum

Chrysanthellum indicum subsp afroamericanum, appelé à tort C. americanum par confusion avec cette espèce américaine, est une astéracée répandue en Amérique du Nord et en Afrique occidentale. La plante entière récoltée en pleine floraison contient des flavonoïdes et des saponosides. Spécifique de la microcirculation, le Chrysanthellum

est angioprotecteur, mais aussi hépatoprotecteur, hypocholestérolémiant et antioxydant.

Le Chrysanthellum a donc sa place en complément du traitement des affections chorioretiniennes d'origine microcirculatoire, des artériopathies des membres inférieurs, du syndrome de Raynaud et de l'hypercholestérolémie.

réalisez votre vitrine



La phytothérapie soulage les jambes lourdes

Le concept

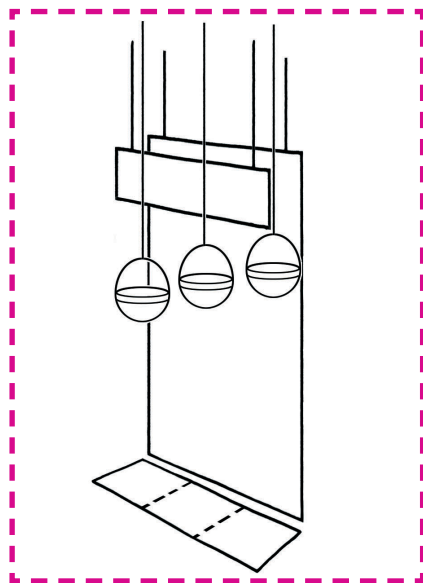
- ▶ **L'événement** : Au retour des beaux jours, les jambes lourdes reviennent.
- ▶ **Le message** : Les plantes soulagent les jambes lourdes
- ▶ **La couleur** : Vert et rouge.

Les slogans

- ▶ « Des plantes pour des jambes légères »
- ▶ « Circulez d'un pas léger grâce aux plantes »
- ▶ « Non aux jambes lourdes. Oui aux plantes »

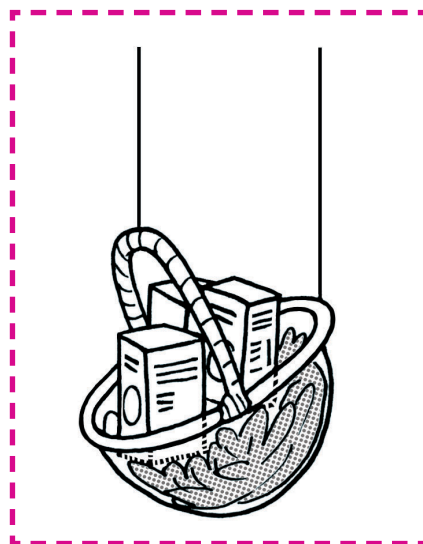
Les fournitures

- Panneau de polystyrène extrudé
- Cutter
- Plantes séchées
- Lettres pochoirs ou adhésives
- Papier de soie
- Moulages de jambes
- Scotch double face
- Plots ou cartons
- Peinture en bombe ou papier
- Paniers
- Ardoises
- Gazon artificiel ou papier crépon vert



Plan de la vitrine

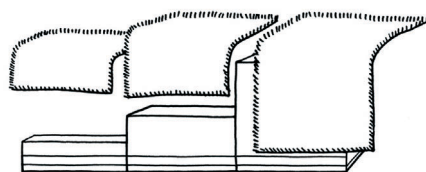
Pour le fond, peindre à la bombe ou recouvrir de papier vert clair un panneau de polystyrène extrudé puis le suspendre au plafond (un rideau de la même teinte peut le remplacer). Disposez trois plots de taille croissante de la gauche vers la droite recouverts de gazon artificiel. Sur les jambes collez avec du scotch double face des feuilles ou des fleurs séchées disposées de façon à former une jarrettière. Les installer sur les plots, orientées vers la droite. Suspendre un panier au-dessus de chaque jambe à l'aide d'un fil. Y disposer les produits. Inscrivez le slogan sur un autre panneau de polystyrène extrudé à l'aide de lettres adhésives ou de lettres pochoirs blanches sur un fond rouge (papier ou peinture à la bombe). L'accrochez devant le panneau vert au-dessus des paniers.



Détail d'un élément du décor

Présenter un type de produit par panier en nombre impair pour une meilleure harmonie. Les faire dépasser en les surélevant grâce à du papier de soie sur si besoin. Inscrivez la galénique sur des ardoises et les placer dans les paniers. Accrochez un second fil plus tendu à l'arrière du panier afin que celui-ci penche légèrement vers l'avant. Cela améliore la visibilité du contenu.

Malin !



Si vous n'avez pas de plots de même largeur et de hauteurs différentes, prenez trois cartons identiques. Il suffira de couper le premier au trois quarts, le second à la moitié. Pensez à les coller ou les scotcher ensemble et les lester d'un poids pour une meilleure stabilité.

des conseils pour votre rayon

Mise en avant au printemps

L'insuffisance veineuse est un marché conseil dynamique adapté à des actions de prévention, surtout dans un espace réservé à la phytothérapie.

Deux typologies de patients

Il faut distinguer dans l'approche de la thématique les deux types de clients potentiellement intéressés. Les premiers, habitués à se soigner par les plantes, iront spontanément vers le rayon phytothérapie. Les seconds, demandeurs d'un conseil ou habitués à l'allopathie, n'y penseront pas. L'objectif est de leur présenter cette alternative systématiquement lorsque l'on souhaite développer ce rayon.

Le printemps : période clé

La mise en avant doit durer 4 à 6 semaines au printemps, période propice à une symptomatologie plus fréquente.

Slogan et couleur uniques

Le slogan accrocheur est décliné de la vitrine au comptoir, en passant par le ou les linéaires concernés dans lequel il trouve sa place sur des stops rayons. « *Stop au problème de circulation* », « *Au printemps circulez en toute légèreté* »... Quant au visuel associé, préférez une image évocatrice (jambes de femme, homme dans un avion, etc.) plutôt qu'un dessin, une photo de plante ou le visuel d'un laboratoire. Le code couleur à respecter et décliner de la vitrine au rayon est généralement le rouge bordeaux, utilisé sur les packagings.

Plusieurs espaces

Derrière le comptoir, les produits avec AMM peuvent être placés aux côtés de ceux contre l'allergie en lieu et place des produits ORL plus exposés en hiver. Autre possibilité qui augmente la visibilité des pro-

duits : les placer dans le rayon diététique (compléments alimentaires) en veillant à respecter les codes couleurs pour une identification aisée. Les traitements contre les hémorroïdes trouvent eux aussi leur place dans le rayon phytothérapie au sein de la zone circulation. ■

En collaboration avec Véronique Corneloup, animatrice réseau IFMO.

Prolonger le conseil

- ▶ La réalisation de fiches conseils associés permet de retrouver l'essentiel de l'argumentaire en back office et d'assurer un discours au comptoir identique quel que soit le membre de l'équipe. Outre le choix des produits et leur argumentaire, cette fiche reprend les conseils hygiéno-diététiques.
- ▶ Des fiches pour le client peuvent lui être remises afin qu'il retrouve chez lui l'essentiel des informations données au comptoir.

les mots pour convaincre

Sélectionner pour mieux conseiller

Ne vous focalisez pas seulement sur les produits à déstocker rapidement. Ne vous battez pas non plus exclusivement sur les prix. Pour développer efficacement votre rayon de phytothérapie, la valeur ajoutée est une réponse pertinente aux attentes de votre clientèle associée à des conseils pratiques.

Créez votre propre sélection

Pour répondre au mieux aux sollicitations de vos patients, une sélection judicieuse des références est nécessaire, car pour une même plante, les pathologies traitées sont différentes selon la partie utilisée. En effet, les

laboratoires n'utilisent pas toujours les mêmes composants. Par exemple, pour le marronnier d'Inde, indiqué dans le traitement de la crise hémorroïdaire, il existe deux parties utilisées : l'écorce (Elusane, en extrait, et Arkogélules, en poudre), veinotonique, et la graine (Boiron, en extrait), plutôt anti-inflammatoire. Malheureusement, sur les conditionnements des produits, seul le nom de la plante est mis en évidence. La partie utilisée est mentionnée, en petits caractères, voire pas du tout. Or, l'action la plus importante pour soulager une crise hémorroïdaire est l'action anti-inflammatoire retrouvée dans la graine.

On retrouve aussi ce problème à propos des dosages difficiles à comparer. Il est donc intéressant de créer, à l'aide de la pharmacopée par exemple, votre propre sélection contenant les produits que vous avez choisis selon leur efficacité.

Misez sur la formation

Les plantes mises en rayons, leurs utilisations et leurs propriétés, les produits disponibles et les conseils associés doivent faire l'objet, au sein de l'équipe, d'une formation régulière sur chaque axe thérapeutique. « Phytothérapie et troubles circulatoires » doit être programmée en mars

ou avril pour une utilité immédiate.

Communiquez sur le résultat

Présenter les noms des produits avant leurs bienfaits risque de faire fuir le patient. Cernez plutôt ses besoins : « Depuis quand avez-vous ce problème ? », « À quelle période de l'année apparaissent ces lourdeurs ? », « Qu'avez-vous déjà pris ? ». Désignez ensuite les produits avec leurs propriétés et leur efficacité. Éviter : « Je vous donne du petit houx et un gel pour les jambes. ». Préférer : « Vous asso-

ciez une plante qui augmente la résistance de vos veines à un gel rafraîchissant pour vous soulager ». Vous justifiez ainsi plus facilement les associations et leur coût.

Présentez enfin les produits et leur posologie : « Prenez matin et soir une gélule de petit houx. Appliquez le gel à la demande du pied vers la cuisse. »

Chassez les idées reçues

► « Les plantes ne sont pas efficaces ! »
 Votre réponse : « Savez-vous que 80% des médicaments de vos traitements habituels sont à base de principes actifs

d'origine végétale ? »

► « Les tisanes, c'est vieillot et pas pratique ! »

Votre réponse : « C'est un traitement simple et efficace qui permet aussi d'augmenter son apport hydrique. »

► « Même si c'est sans risque, je n'aime pas les médecines douces ! »

Votre réponse : « Les traitements à base de plantes ne sont pas anodins, mais bien utilisés, les plantes se révèlent efficaces. » ■

En collaboration avec Loïc Bureau, Institut de formation des acteurs de santé, auteur de « Comment développer les médecines douces », coll. « Les essentiels du pharmacien », éditions « Le Moniteur des pharmacies ».

documentez-vous



LIVRES

Guide de la phytothérapie

D' Jörg Grünwald, Christof Janicke, 2006, Editions Marabout

Un médecin et un herboriste ont uni leurs savoirs dans cet ouvrage. Une première partie, agrémentée de formules, est consacrée aux plantes les plus adaptées aux pathologies courantes. La seconde est un répertoire des plantes médicinales (description, composition, utilisations, posologie, précautions d'emploi) qu'un éclairage scientifique et un résumé d'études cliniques rendent fort intéressant.



FORMATIONS

Diplôme universitaire

« Plantes médicinales et phytothérapie »

Université Claude Bernard Lyon 1 (04 78 77 71 98).

Diplôme universitaire organisé le jeudi après-midi sur une année. 60 heures de cours (généralités, formes galéniques, étude des principales plantes utilisées) et 40 heures de travaux pratiques (reconnaissance, formulations, préparation d'un mémoire). Validation par un examen écrit, la reconnaissance de plantes médicinales et un mémoire.

Évaluez vos connaissances 1. faux ; 2. vrai ; 3. vrai ; 4. faux ; 5. vrai ; 6. faux ; 7. faux.

NOUVEAUTÉ

Pour aller plus loin sur www.WK-Pharma.fr

- Un test d'auto-évaluation en 10 questions à choix multiples
- Retrouvez également tous nos « Cahiers Formation » et leur bibliographie



Chaque « Cahier Conseil » est systématiquement relu avant parution par un membre du comité scientifique du « Moniteur des pharmacies ».

COMITÉ SCIENTIFIQUE : Jean-Luc Audhoui, pharmacien d'officine (Versailles) et membre de l'Académie nationale de pharmacie ; Geneviève Chamba, professeur de pharmacologie (Lyon) ; Jean-Pierre Dupeyron, ex-maître de conférences en pharmacie clinique, praticien hospitalier (Paris-V) ; Thérèse Dupin-Spriet, maître de conférences en pharmacie clinique (Lille) ; Jeanne Elie, pharmacienne adjointe (Verneuil-sur-Seine) ; Jean-Marie Gazengel, secrétaire général du Collège français des pharmaciens et conseillers maîtres de stage, maître de conférences en chimie thérapeutique (Caen) ; Jacques Labescat, médecin généraliste (Nogent-sur-Marne) ; Arnaud Lecerf, pharmacien adjoint (Sucy-en-Brie) ; Robert Pujol, pharmacien d'officine (Saint-Béat), président de la formation continue de Midi-Pyrénées ; Denis Richard, praticien hospitalier (Poitiers) ; Claire Sevin, pharmacienne d'officine (Clamart) ; Michel Vaubourdolle, pharmacien biologiste des hôpitaux (Paris) ; Vivien Veyrat, pharmacien adjoint (Gargenville), professeur associé (Paris-XI) ; Patrick Wierre, pharmacien d'officine (Jeumont), professeur associé (Lille).

le Moniteur
des pharmacies

1, rue Eugène-et-Armand-Peugeot,
92856 Rueil-Malmaison Cedex
www.moniteurpharmacies.com

ÉDITEUR : Groupe Liaisons SA, au capital de 6 400 000 €
1, rue Eugène-et-Armand-Peugeot,
92856 Rueil-Malmaison Cedex

Une publication
Wolters Kluwer
France

• Directeur général du pôle « Professionnels de la santé », responsable de la rédaction : Rémi Bilbault

• Président directeur général, directeur de la publication : Jean-Paul Novella

• Directeur de l'Infocentre pharmacie : Gilles Braud, pharmacien

• Imprimeur : Senefelder Misset, Pays-Bas.

• N° de la commission paritaire : 0607 T 81808

• Dépôt légal : à parution. * ISSN : 0026-9689.

• Prix du numéro : 6,64 € - Abonnement titulaire (48 numéros incluant 42 cahiers II formation ou entreprise et 3 à 4 cahiers III thématiques servis sur une durée de 47 à 52 semaines) : 210 € TTC TVA 2.1% (tarif titulaire) - Etranger voie de surface : 276 € - Etranger par avion : 337 € - DOM TOM par avion : 271 € Abonnement étudiants sur justificatif (46 numéros - durée de 45 à 50 semaines) : 99 € TTC TVA 2.1%.



A dire aux patients

Jambes lourdes

- ▶ Le traitement veinotonique par les plantes soulage la sensation de jambes lourdes et ralentit son aggravation mais il ne guérit pas l'insuffisance veineuse chronique.
- ▶ Le traitement des jambes lourdes n'est qu'un complément aux règles de base destinées à soulager les jambes : faire de l'exercice physique (marche, natation), éviter les excès de chaleur et le surpoids, surélever les pieds du lit, porter une compression médicale.
- ▶ Le traitement doit être commencé dès le début de la saison chaude par cures de trois mois renouvelables,

vingt jours par mois ou cinq jours sur sept. Son efficacité est progressivement croissante en quelques semaines.

▶ Gels et crèmes phlébotoniques s'utilisent en massages ascendants des pieds vers les genoux et les cuisses, deux à quatre fois par jour.

Hémorroïdes

- ▶ Pour éviter la récurrence de crises hémorroïdaires, régulariser le transit intestinal, faire de l'exercice, réduire alcool, tabac, épices et irritations locales (papier toilette).
- ▶ Les bains de siège sont efficaces. Ils se pratiquent une à deux fois par jour, à peine tièdes, durant 10 minutes.

▶ Il faut consulter le médecin si la crise hémorroïdaire n'est pas soulagée après trois à cinq jours de traitement oral et local.

Couperose

- ▶ Le traitement de la fragilité capillaire est un traitement de fond à faire régulièrement dans l'année par cures de trois mois, 20 jours par mois surtout en hiver.
- ▶ Les huiles essentielles spécifiques de la couperose peuvent être mélangées à la crème de jour habituelle à raison de 1 goutte pour une noisette de crème. Leur utilisation est déconseillée chez la femme enceinte.

LES PLANTES UTILISÉES CONTRE LES TROUBLES VEINEUX ET CAPILLAIRES

Voie	Jambes lourdes	Fragilité capillaire/couperose	Crise hémorroïdaire
Orale	Cyprès, hamamélis, marronnier d'Inde (graine), mélilot, petit houx	Fruits frais de cassis et myrtille, vigne rouge, hamamélis, marronnier d'Inde (écorce et graine), mélilot	Marron d'Inde (graine), cyprès, petit houx Si saignements : Bourse à pasteur
Locale	Plantes à tanins : cyprès, hamamélis, noyer, ratanhia, ronce, marronnier d'Inde (écorce). Marronnier d'Inde (graine), mélilot, petit houx HE : citron, cyprès, hélichryse, menthe poivrée, pistachier.	Couperose : eau d'hamamélis, marronnier d'Inde (écorce et graine), mélilot, ratanhia, hydrocotyle, HE : cyprès, hélichryse, géranium rosat, ciste.	Bouillon blanc, cyprès, ficaire, hamamélis, hydrocotyle, marronnier d'Inde (écorce et graine), matricaire, mauve, mélilot, petit houx, ratanhia, souci.

Huiles essentielles : prudence

- ▶ Les HE sont très concentrées en principes actifs. Extrêmement puissantes et pouvant entraîner une forte réactivité, elles sont donc à utiliser avec précautions.
- ▶ Attention aux personnes

allergiques et aux épileptiques, aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes !

- ▶ Ne prendre des HE pures, par voie orale, qu'exceptionnellement et sur des courtes

durées.

- ▶ En application locale, à mélanger à une huile végétale (noisette, noyaux d'abricot, colophylle) ou à un gel pour application cutanée.
- ▶ Appliquer plutôt le soir pour