

Introduction

Vous êtes sensible aux problématiques environnementales. En mer, vous vous inquiétez de la disparition des baleines et, plus largement, des ressources halieutiques (30 % d'espèces menacées en 2012 et, selon les plus pessimistes, disparition complète des poissons dans les trente prochaines années (1)¹. Sur terre, vous vous souciez de la prédation des éléphants pour le commerce de l'ivoire, de la disparition des ours blancs liée au réchauffement climatique. Vous n'êtes pas rassuré par la raréfaction des insectes (plus de 30 % des espèces menacés d'extinction à court terme (2), et peut-être l'intégralité des insectes dans les 100 ans à venir), qui entraînera celle de nombreux oiseaux et d'autres vertébrés les consommant, ainsi que des plantes dont ils assurent la pollinisation. Vous avez compris que la prochaine grande extinction de masse d'espèces naturelles, déjà largement entamée, ne sera pas due à une comète ou à un cataclysme naturel, mais bien à l'être humain, du fait de son rapport désastreux à la nature.



UN CONSTAT DIFFICILE

Justement vous l'aimez cette nature ! Vous vous soignez par les plantes, conscient de leurs bienfaits. Peut-être même militez-vous pour une médecine, que vous désirez plus respectueuse du corps, qui utiliserait cette pharmacopée remarquable et « naturelle ». Mais vous êtes-vous demandé si les plantes médicinales n'étaient pas, elles aussi, mises en danger par notre relation mortifère aux ressources naturelles ? Avez-vous envisagé ce qu'il adviendrait d'elles si sept milliards et demi d'individus se mettaient à les utiliser au quotidien pour se soigner alors que nous n'étions que cinquante mille humains sur cette Terre en -100000, répartis sur une

1. Les chiffres entre parenthèses renvoient aux références figurant en fin d'ouvrage.

multitude d'espaces naturels non encore anthropisés. Se soigner en ramassant des plantes dans la nature toute proche était alors une nécessité et une évidence. Une centaine de milliers d'années plus tard, au 21^e siècle, nous croissons chaque année de quatre-vingt-dix millions de personnes et serons, à ce rythme, dix milliards en 2050 (3). En conséquence, les espaces naturels connaissent une régression dramatique. Pourtant, un nombre croissant d'entre nous voudraient revenir à ce rapport ancestral au soin. Quel est l'avenir des plantes dans ce contexte de croissance *ad libitum* qui caractérise notre modèle économique, en décalage avec la décroissance de la nature qui nous héberge, nous nourrit et nous soigne ? Quelques chiffres, simples mais implacables, permettent de répondre de façon globale : plus de soixante mille espèces de plantes à fleurs sont actuellement utilisées dans le monde pour un usage médicinal, dont vingt-huit mille sont bien documentées, parmi lesquelles quinze mille sont menacées, à plus ou moins long terme d'extinction. 60 à 90 % du marché des plantes aromatiques et médicinales (PAM) est d'origine sauvage, dont 20 % déjà mis en danger du fait de l'augmentation de la population et de la mondialisation galopante. Sachant que la demande en ressource sauvage augmente de 8 à 15 % par an, il est bien compréhensible que la vitesse de disparition des plantes soit cent à mille fois plus rapide que le taux naturel antérieur (4). Pour ancrer cette réflexion dans l'actualité, l'organisation TRAFFIC (ONG internationale qui travaille sur la protection et le développement durable dans le commerce de plantes et d'animaux) s'inquiète, en juin 2020, de l'augmentation de la pression sur de nombreuses plantes médicinales, du fait de leur usage dans le traitement et la prévention de la covid-19, ainsi que de l'augmentation de la pauvreté, qui pousse les populations, toujours plus défavorisées, à cueillir des plantes pour survivre.

DE L'IGNORANCE À LA PRISE DE CONSCIENCE

Ce constat difficile étant posé, je vais vous raconter mon parcours et vous expliquer comment, d'une ignorance bienheureuse, je suis passée à un catastrophisme que j'espère éclairé, une lucidité féconde qui seule ouvre la possibilité de trouver de vraies solutions. Lorsque, il y a plus de vingt ans, j'ai commencé à étudier la phytothérapie, en tant que médecin, à travers un premier diplôme universitaire, personne n'abordait la

question de la ressource. Il semblait aller de soi que les plantes étaient à notre disposition depuis toujours – et pour toujours. Plus tard, en suivant diverses autres formations (universitaire, d'entreprise, en école d'herboristerie, en stages divers), en participant à des colloques et à des séminaires, ainsi que par mes lectures (revues, traités de phytothérapie), je m'étonnai de ce grand silence sur la préservation de la ressource, l'organisation sociale de la filière et son lien avec la qualité. Seuls les ethno-écologues semblaient s'en préoccuper, mais leur discours n'était que peu audible en dehors de leur discipline. Puis, diverses observations personnelles me troublaient. Tout d'abord j'étudiai, en tant qu'anthropologue de la santé, un champignon médicinaux tibétain appelé cordyceps, qui se raréfiait d'année en année sur mon terrain d'études, avec de graves conséquences pour la population tibétaine qui vivait de sa collecte (voir encadré ci-contre).

J'étudiai ensuite, en tant qu'ethnobotaniste, la pharmacopée végétale d'un haut plateau du Kham, en Tibet chinois. Entre 2002 et 2015, j'y ai vu disparaître nombre d'espèces médicinales du plateau (saussures laï-neuses, corydales, fritillaires et autres), toutes collectées pour le marché de la médecine chinoise. J'ai fait le même constat en Mongolie, avec les équipes d'hôpitaux de médecine traditionnelle, qui ne parvenaient plus, pour les mêmes raisons, à trouver les plantes de leur pharmacopée lors de leurs campagnes de collecte d'été. Nombre de témoignages troublants s'accumulèrent aussi en France. Ainsi, une étudiante en licence professionnelle filière PAM me racontait avoir effectué un stage dans une entreprise d'import de phytothérapie exotique où elle avait observé de nombreuses pratiques problématiques : on avait repassé au four des plantes moisies, changé des dates de péremption, réduit en poudre des plantes contaminées par des rats morts et leurs déjections, ou encore par des fragments de couronne mortuaire (si vous avez lu *Vous êtes fous d'avalier ça !*, cela vous rappelle quelque chose non ?). L'industrie agro-alimentaire et celle des compléments alimentaires à base de plantes (que j'appellerai dorénavant phytoremèdes) auraient-elles parfois des méthodes de (dys)fonctionnement semblables ? Avec ces premiers témoignages, et bien d'autres encore, j'ai compris que la malfaçon, qui aurait dû être une pratique marginale et anecdotique, avait probablement fini par devenir une norme déviante, tout à fait intégrée par le système, dont je constatai les résultats, ou plutôt leur absence, sur les patients, en bout de chaîne.

Il me fallut chercher des entreprises en filière courte et traçable, avec des cahiers des charges très stricts, pour retrouver une pharmacopée active. Le temps passant, les constats et les témoignages se sont accumulés. J'ai compris que ce marché souffrait de divers maux qui s'articulaient les uns aux autres, pour aboutir à des produits souvent décevants au prix d'une destruction de l'écosystème, le tout dans l'irrespect du travailleur. Ce n'est clairement pas pour en arriver là que je pratique la phytothérapie !

LE CORDYCEPS

Ophiocordyceps sinensis est un champignon qui parasite une chenille sur le haut plateau tibétain. Ce tonique majeur du Qi (énergie vitale en médecine chinoise) est traditionnellement vendu par les Tibétains aux Chinois depuis des siècles. Le prix de cet aphrodisiaque, à qui l'ère moderne a prêté de nombreuses vertus, en faisant une quasi-panacée, a été multiplié par plus de deux mille depuis 1975, à tel point qu'on le surnomme désormais l'*Or brun du Tibet*. La mondialisation de son marché, malgré le peu de preuves cliniques de son efficacité dans de nombreuses indications contemporaines (sida, hépatite, cancer, performance sportive et maintenant... covid-19) et son prix de vente élevé créent un rush chaque fin de printemps dans les prairies himalayennes. Le cueilleur tibétain, pauvre et mal payé, doit pourtant vivre, parfois toute l'année, de ce seul revenu, privé de ceux du pastoralisme par la sédentarisation. Le phénomène est tel que l'économie tibétaine est maintenant qualifiée de *fungally fueled economy* (économie du champignon), car presque exclusivement basée sur cette récolte (5). Or, depuis quelques années, celui-ci se raréfie. Deux facteurs principaux l'expliquent : le réchauffement climatique, entraînant une diminution du permafrost, son biotope de prédilection, ainsi que l'augmentation de la pression de cueillette liée à l'explosion du marché (6). Bien que cultivé sur un substrat céréaliier sans relation avec la chenille qu'il colonise au naturel, la ressource sauvage reste très prisée et sa disparition semble irrémédiable. Elle entraînera, outre une atteinte de plus à la biodiversité, l'appauvrissement d'une pharmacopée traditionnelle et la misère de toute une population privée de revenus. Ajoutons que la qualité des produits laisse à désirer car le marché fourmille de contrefaçons et de malfaçons. Le tout est assorti d'interprétation simpliste des propriétés pharmacologiques, conduisant à un marché anarchique (7). Un bilan malheureusement emblématique de ce marché.

Médecines exotiques et plantes menacées

En 2018, TRAFFIC (ONG internationale qui travaille sur la protection et le développement durable dans le commerce de plantes et d'animaux) commente ainsi le marché international des plantes : *« Les entreprises ont souvent des stratégies marketing qui mettent l'accent sur les propriétés naturelles et sauvages de ces ingrédients, tout en cherchant peu à déterminer si leur approvisionnement est écologiquement responsable et socialement durable. »* Et de fait, il ne l'est souvent pas. Examinons le cas de plusieurs médecines traditionnelles asiatiques bien connues, et qui s'exportent très bien. Les mécanismes décrits, en contexte mondialisé se retrouveront pour d'autres médecines exotiques.

LA MÉDECINE CHINOISE (MTC)

On peut admirer son incroyable corpus de pratiques et sa pharmacopée d'une extrême diversité, mais sa diffusion mondiale est problématique. Pour commencer, ses principes (comme dans la plupart des médecines traditionnelles) recommandent d'utiliser des plantes sauvages, réputées plus puissantes, mais aussi des plantes locales, ce qui est contradictoire avec le fait même d'en mondialiser la pharmacopée. Ce rappel au bon sens est effectivement contredit par la politique commerciale agressive pour imposer la MTC au reste du monde. On trouve ainsi des médicaments de phytothérapie chinoise jusqu'au fin fond de l'Afrique, où elle vient s'ajouter ou se substituer à la médecine traditionnelle locale. Est-ce bien pertinent ?

La MTC (et la Chine en général) n'est pas réputée pour sa grande bienveillance pour la vie sauvage. Elle est la cause du trafic de corne de rhinocéros et de la disparition de l'animal qui la porte. Elle décime les ânes kenyans pour fabriquer une poudre aphrodisiaque à partir de leur peau. Elle se régale d'ailerons de requins qui, surpêchés et rejetés mort une fois

le précieux aileron découpé, sont pour beaucoup sur la liste II de la CITES¹. Elle exploite les ours dont elle prélève la bile jusque dans des parcs nationaux, quand elle ne les élève pas dans d'effroyables conditions. Pensez-vous que le sort qu'elle réserve aux plantes soit plus enviable ? La Chine ne lutte que mollement contre le trafic d'espèces protégées, qu'elles soient végétales ou animales, malgré la pression internationale. Les plantes sauvages représentent près de 70 % de sa pharmacopée (30 % du volume), qui est aussi minérale et animale. Mais la pharmacopée animale est épargnée à la sensibilité occidentale, bien que restant d'un usage très populaire auprès des Chinois eux-mêmes. La Chine est l'un des plus grands importateurs de plantes car pour son industrie, elle sollicite les pays environnants, tout particulièrement en Asie. Ainsi la steppe mongole ou le haut plateau tibétain sont-ils razzés pour fournir ce marché en constante expansion (au point de pousser une fritillaire à se camoufler des cueilleurs, voir p. 53). Elle est également un exportateur de PAM (plantes aromatiques et médicinales), en particulier vers la France, pour plus de 5 milliards de dollars, dont 1,8 en ressource sauvage avec des taux de croissance annuels à deux chiffres (8). Ainsi le tilleul que nous achetons au supermarché est-il le plus souvent d'origine chinoise, car produit à bas coût. La mondialisation de cette pharmacopée exerce donc une pression phénoménale sur la ressource. Ajoutons que l'aromathérapie commence à être populaire en Chine, ce qui va ajouter une pression supplémentaire du fait du besoin encore plus important de plantes pour la distillation si plus d'un milliard d'individus décident de l'utiliser.

ALTERNATIVE AUX MÉDECINES EXOTIQUES

Ces alternatives sont nombreuses et efficaces. Je vous indique, dans la 3^e partie de ce livre de nombreuses propositions de soins à base de plantes dont l'utilisation ne pose aucun problème de ressource.

1. Convention sur le commerce international des espèces sauvages. L'annexe II recense les végétaux en situation problématique dont la vente est réglementée en vue de limiter la surexploitation (32 364 espèces en 2019).

COVID-19 ET RÉGLISSE (RAPPORT TRAFFIC, 2020²)

La MTC a listé 125 plantes potentiellement utiles en prévention de la covid-19. Hélas, nombre d'entre elles figurent à l'annexe II de la CITES et sont donc théoriquement protégées. L'une d'elle, particulièrement valorisée, est la réglisse (*Glycyrrhiza* sp.), mais la MTC ne précise pas toujours l'espèce utilisée. *G. glabra* est plutôt d'origine méditerranéenne et *G. uralensis* se ramasse en Asie centrale. Or cette dernière est déjà surexploitée et disparaît très rapidement, malgré que le label Fairwild ait prouvé que, convenablement gérée (en prélevant sa racine d'une certaine manière), son exploitation n'était pas incompatible avec sa régénération. L'augmentation de la demande, mondiale en contexte de pandémie, et l'appauvrissement de populations précarisées par la crise économique se tournant vers la cueillette de façon anarchique comme activité de survie (dans des cultures souvent corrompues), se combinent pour compromettre à court ou moyen terme, la survie de ces plantes.



Au-delà des enjeux économiques, la promotion de la MTC est aussi identitaire et politique. Elle est d'ailleurs largement soutenue par le gouvernement de Xi Jinping (Lemaitre, 2020). Cette promotion se joue « *au plus haut niveau des instances médicales internationales, notamment au sein de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Sous la présidence de la chinoise Margaret Chan, l'association genevoise a mis en place la stratégie pour la médecine traditionnelle 2014-2023, qui fait une large place à la médecine chinoise* » (Isoux, 2020). Ce document ne consacre ni un paragraphe, ni même un

2. <https://www.traffic.org/publications/reports/the-invisible-trade-wild-plants-and-you-in-the-time-of-covid-19-fr/>

mot, à la question de la ressource (OMS, 2014). Cette offensive mondiale, qui se traduit par des records de publications pharmacologiques, utiliserait par ailleurs des moyens peu rigoureux, comme le trucage de résultats scientifiques. Certaines entreprises chinoises se sont spécialisées dans la production de pseudo-études, améliorant l'indice bibliométrique, contre rémunération, et des études de qualité méthodologique opaque, avec des relecteurs fantômes semblent couramment paraître. Le phénomène a même fini par inquiéter le gouvernement chinois qui s'est ému d'une perte de crédibilité sur la scène scientifique internationale (Huet, 2018).

Hormi les motifs, économiques ou politiques sous-jacents à la diffusion mondiale de la MTC, soulignons que la traçabilité et la qualité des produits restent aléatoire. Les circuits de production sont longs et complexes (plus de sept intermédiaires sont décrits pour de nombreuses ressources sauvages et en 2012, on comptait déjà plus de 11 000 entreprises intermédiaires) et les pratiques peu étudiées. Quelques données sont peu rassurantes, telles que teneur en métaux lourds, adultération, falsification et confusion de noms (un célèbre exemple, avec des aristoloches, a été à l'origine de toxicité mortelle en Europe), création de PAM à organisme génétiquement modifié (OGM). Lors de tests génétiques sur des poudres chinoises (les médicaments sont souvent sous forme de poudre contenant des dizaines d'ingrédients) par des chercheurs australiens en 2012, ont été retrouvées des plantes potentiellement toxiques (*Ephedra* et *Asarum*), des espèces animales protégées et des traces de chèvre et de mouton qui n'avaient rien à y faire (Vanlerberghe, 2012). On peut se passionner pour cette médecine originale, inspirante de par son autre lecture du corps, de la maladie et du soin. Pour autant, on peut ne pas cautionner ni participer avec enthousiasme à la diffusion de sa pharmacopée, en gardant à l'esprit qu'elle est peu respectueuse de l'environnement, d'autant qu'elle est aussi un bras armé de la revanche politique de la Chine sur le monde occidental, et de sa domination économique.

ORL / pneumologie

Les allergies : coryza, rhume des foins, asthme

Outre l'éviction de l'allergène ou la désensibilisation, quand cela est possible, les allergies relèvent d'un certain nombre de mesures d'hygiène de vie permettant de diminuer le climat d'hyperréactivité immunitaire qu'elles représentent. En plus de la prédisposition génétique, la naissance par césarienne, l'absence d'allaitement maternel (le lait et la peau maternelle apportent leur lot de germes), nos environnement aseptisés et toutes les agressions ultérieures par des antibiotiques inutiles ou une alimentation toxique, perturbent la genèse d'un microbiote efficace.

TROP D'HYGIÈNE ?

Il a été montré que plus le niveau d'hygiène augmente et plus le nombre d'allergie aussi, par carence d'exposition et d'habituation aux allergènes au cours de l'enfance. On recommandera donc d'exposer les enfants au foin, aux animaux, aux fermes et de les laisser patouiller dans la terre. Ne cherchez pas à stériliser votre environnement pour protéger plus que de raison vos chérubins. Au contraire, ils doivent se frotter au monde bactérien pour éduquer leur microbiote et leur système immunitaire qui, sinon, se trompera d'ennemis par la suite.

ALIMENTATION DES ALLERGIQUES / MICROBIOTE

Les allergies surviennent dans un contexte d'hyperperméabilité intestinale. Le microbiote des enfants allergiques est moins biodivers et surtout moins riche en bifidobactéries. La supplémentation en produits fermentés

(au moins trois par jour, surtout lactofermentés) diminue la fréquence et l'intensité des crises chez ces sujets. Il faudra donc choisir une **alimentation riche en fibres végétales prébiotiques et en aliments fermentés**, en privilégiant la lactofermentation. Il faudra bannir l'alimentation ultra-transformée, riche en additifs toxiques pour le microbiote. Le régime devra être riche en **soufre**, en **antioxydants** dont la quercétine (un antioxydant présent dans les oignons ce qui fait d'une pierre deux coups).

Les antibiothérapies répétées seront également à proscrire, en particulier dans les premières années de vie, sauf en cas d'absolue nécessité. Les antibiotiques sont inutiles en cas de rhume et ne doivent pas être prescrit sur les angines non testées (il existe un test rapide en cabinet permettant de vérifier s'il s'agit d'une angine bactérienne ou virale). C'est aussi le cas des infections ORL bénignes dont la plupart, y compris nombre d'otites de l'enfant, guérissent spontanément. En première intention, préférez le repos, une diète légère et des tisanes adaptées.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE L'ALLERGIE RESPIRATOIRE

- **Les probiotiques** contenant des bifidobactéries pourront être utiles en période de crise ou au début d'une prise en charge lorsque modifier ses habitudes n'est ni simple, ni rapide.
- **La vitamine D** doit être maintenue à un taux optimal. On supplémentera l'hiver, voire plus longtemps, selon le taux sanguin.
- **Le déficit en magnésium** favorise l'hyperréactivité, dont l'allergie, et sera supplémenté par cures régulières, en particulier en période de stress.

Le **stress** majore les crises en fréquence et en intensité, en particulier dans l'asthme, et doit être géré. Un déséquilibre de la balance végétative entre sympathique et parasympathique est fréquent, d'où les effets positifs de pratiques psychocorporelles (voir encadré p. 112).

Phytothérapie de l'allergie

➤ Plantes à privilégier

- **L'agripaume (*Leonurus cardiaca*)** : aisément cultivée, elle est sédatrice et antispasmodique, utile dans les asthmes ayant une forte composante nerveuse.

- **L'HE de camomille allemande (*Matricaria recutita*) ou l'HE de tanaisie bleue (*Tanacetum annuum*)** : ces huiles de couleur bleu-vert, du fait de la présence de chamazulène, un composé créé par la distillation, sont puissamment antiallergiques et anti-inflammatoires. Elles sont chères et de faible rendement (1 kg de fleurs distillées donne 2 g d'HE pour la camomille allemande). On les propose par voie orale dans les allergies respiratoires mais elles sont encore plus intéressantes dans les allergies cutanées.

- **Le cassis (*Ribes nigrum*)** sera utilisé sous forme de tisane de feuille, d'extraît alcoolique ou de macérât glyciné et peut également être utilisé au long cours.

- **Le cumin (*Cuminum cyminum*)** : outre ses propriétés digestives, ses graines en poudre ou extraît alcoolique sont antiallergiques et antispasmodiques. On peut aussi utiliser son HE par voie orale ou cutanée.

- **L'HE d'estragon (*Artemisia dracunculus*)** : l'estragon est aisément cultivé comme aromate. Son HE est particulièrement utile lors des épisodes de rhume des foins ou d'asthme allergique saisonnier. On en applique, par exemple sur la face intérieure du poignet, une goutte diluée dans de l'HV deux fois par jour durant la période critique, ou on l'avale.

- **La nigelle (*Nigella sativa*)** : c'est une plante antiallergique que l'on utilise par voie interne sous forme d'huile de graines, éventuellement de poudre de graines (à mouder lors de l'usage pour en éviter l'oxydation). La voie cutanée sera envisagée dans l'eczéma.

- **Le plantain (*Plantago major* ou *lanceolata*)** : le plus souvent, vous marchez dessus sans même le remarquer, car il est adapté aux zones piétinées qui constituent sa niche écologique. Le plantain est bourré de qualités thérapeutiques, émollient,



anti-inflammatoire, anti-allergique, légèrement laxatif. On l'utilise soit en mangeant ses jeunes rosettes au printemps, que l'on peut aussi passer à l'extracteur de jus, soit en extrait alcoolique ou en tisanes que l'on peut consommer de façon prolongée. La culture populaire l'utilise aussi en collyre pour les conjonctivites allergiques.

- **La viorne (*Viburnum lantana*)** : l'écorce de cet arbrisseau commun est utilisée dans l'asthme allergique sous forme d'extrait alcoolique ou de macérat glycériné, surtout en cas de crise surinfectée.

➔ Plantes à éviter

- **La lobélie (*Lobelia inflata*)** : cette plante nord-américaine est menacée dans deux États américains mais elle est par ailleurs cultivée. Dite aussi *Indian Tobacco*. L'extrait alcoolique de ses fleurs est utilisé pour favoriser l'arrêt du tabac ainsi que dans l'asthme et la bronchite chronique. C'est plus sa faible marge de sécurité (elle est rapidement toxique) que son état de conservation qui fait hésiter à l'utiliser.

➔ Plantes à oublier

- **Le desmodium (*Desmodium adscendens*)** a été utilisé en médecine traditionnelle dans l'asthme, mais étant donné les problématiques d'identification et d'hépatotoxicité d'extraits douteux, on préférera les nombreuses alternatives.

- **L'encens (*Boswellia serrata*)** et la **scutellaire du Baïkal (*Scutellaria baicalensis*)** étant en danger, on utilisera d'autres plantes anti-inflammatoires dans le traitement de fond de l'asthme.

- **L'éphedra (*Ephedra sp.*)** : il est interdit en France (mais il est proposé sur de nombreux sites internet...). D'usage traditionnel en médecine orientale pour l'asthme, la qualité des produits sur le web est hypothétique, la marge thérapeutique étroite, avec une toxicité cardiovasculaire potentiellement grave. De plus ses populations sauvages semblent fragiles malgré sa culture. Bref, on oublie l'éphedra.