Tisane, nutraceutique ou phytomédicament ? « Tout dépend de la dose »

Lors d'un enseignement de phytothérapie que nous proposons en Hongrie, les médecins, les pharmaciens et les professionnels de la production de plantes furent séduits par une « plante » quasi inconnue dans ce pays, le fucus vésiculeux.

Lors de sa présentation à l'OGYI (équivalent hongrois de l'Afssaps), le fucus fut rejeté en raison de son apport en iode. Le fucus contient environ de 0,76 g/100 g d'iode. Nous avons opposé à l'OGYI que l'eau de source de Debrecen® en contenait 2,00 mg/l... Autres temps, autres mœurs ! Depuis a été mise sur le marché une eau de source de Sósartyán (Hongrie) JÓDAQUA® dosée à 100 mg/l comme reconstituant et stimulant qui, avec 1,5–2 ml, couvre les besoins quotidiens déterminés par l'OMS. Mais bien sûr, en dépassant cette norme, la dose stimule et traite l'hypothyroïdie, surtout celle liée au manque d'iode.

Il n'est par ailleurs pas normal que les eaux médicinales soient bues, alors qu'aucun problème de santé n'est à déplorer : souvent on voit des personnes âgées boire de l'Hépar®, alors qu'elles souffrent d'une vésicule avec des lithiases. L'effet « thérapeutique » existe, faible mais il existe, et dans ce cas, il réveille des douleurs vésiculaires.

Avec le temps tout évolue, et aujourd'hui l'on reparle de refaire un diplôme d'herboriste. Mais ce ne peut être calqué sur l'herboriste du début du xx^e siècle. Dans l'article de notre ami Loïc Bureau, nous obtenons des précisions sur la teneur en certains constituants de plantes prises en « tisane » dont certains sont des principes actifs. Ces substances permettent de digérer, de combattre la constipation ou de freiner une diarrhée, d'avoir moins de palpitations ou moins de douleur au moment des règles ou d'augmenter la lactation. Sont-ce là des effets biologiques ou physiologiques ? Quand elle répare une anomalie du fonctionnement d'un organe, toute substance a des propriétés pharmacologiques, et donc thérapeutiques. Il ne s'agit bien sûr pas de résoudre des problèmes très complexes avec les tisanes, et toutes les tisanes ne sont pas « bonnes ». Loïc Bureau cite bien la passiflore que personne ne songerait à prendre en infusion à titre thérapeutique. Cette drogue nécessite d'autres moyens d'extraction et un dosage plus conséquent pour être efficace.

L'hibiscus au contraire était jusqu'alors une plante utilisée en tant que boisson, et les études ont montré qu'à des doses spécifiques, cette drogue agit sur l'hypertension artérielle, l'hyperglycémie et le métabolisme des lipides. Pour l'hibiscus, il faut cependant adapter les doses, soit celles de la forme infusion, soit celles de ses extraits pour arriver à une dose thérapeutique, sinon cela restera une boisson de

plaisir sans valeur nutraceutique. Ici la notion d'*evidence based medicine* est valable : il faut faire des essais sur l'Homme sain et sur l'Homme ayant à traiter une des anomalies répertoriées auparavant.

Si rien n'est poison et que cela dépend de la dose, on peut dire aussi qu'aucune drogue végétale, aux effets bénéfiques supposés, n'est thérapeutique et que là aussi tout dépend de la dose.

Pour les antioxydants l'affaire est encore plus complexe, puisque nous avons des lésions dans lesquelles on suppose que l'oxydation joue un rôle, sans que l'on puisse vraiment prétendre savoir quel est ce rôle en qualité et en quantité. De plus, des expérimentations sur l'animal peuvent montrer des effets bénéfiques avec des plantes qui ont sans nul doute un effet antioxydant démontrable. Y a-t-il un lien certain entre l'un et l'autre ? L'acide carnosique (du romarin en particulier) réduit de 52 % le volume cérébral infarci par ischémie tout en piégeant ou en réduisant les dérivés réactifs de l'oxygène et de l'oxyde d'azote, inhibant le COX-2 et les voies des MAPK dans leurs effets anti-inflammatoire et antioxydant. Que se passe-t-il vraiment dans l'animal entier, et de plus par voie orale ? Quel est le taux d'acide carnosique et autres qui, in vivo et en période aiguë, peut obtenir un tel effet ?

La phytothérapie, même celle de « grand-mère » avec ses tisanes, peut être efficace, à condition de bien trouver la dose suffisante. Le progrès de la recherche dans la filière plante nous amènera un jour à obtenir de vrais succès, à condition de mener les expériences jusqu'à leur fin (ce qui a aussi un certain coût).

D'une oreille distraite, j'entendais hier soir le grand « Dr House » dire qu'il fallait sauver le foie d'un patient à l'aide de tous les moyens, et il citait le chardon marie !

Oui ce n'est que du cinéma, mais qui nous empêche de rêver à un avenir pour ce que nous aimons et qui peut encore bien nous surprendre ?

Dr Paul Goetz
Rédacteur en chef