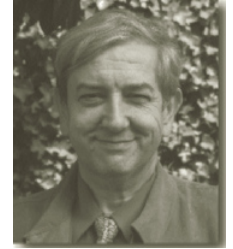


La diversité de la phytothérapie

À l'occasion d'un travail sur divers thés par nos confrères du laboratoire de biochimie et de biologie moléculaires polonais de Siedlice, et à force d'entendre ou de lire certains termes d'une médecine associée à la phytothérapie, je me suis attaché à faire le tri entre différentes notions d'utilisation du végétal.



S'il existe une relation entre dose et activité, il faut estimer la quantité de toutes les substances actives qui peuvent intervenir. Il est évident que la tisane de camomille n'a pas l'effet de son huile essentielle, ni de son extrait sec. Or souvent entre les divers types de phytothérapie il y a bien une modification des effets en fonction de la dose et de la forme galénique utilisées. Quel rapport y a-t-il entre banale nutrition, phytothérapie, micronutrition ou encore les compléments alimentaires ?

Étude d'activité antioxydante de thés

Les résultats (Tableau 1) des auteurs polonais montrent que l'effet d'inhibition de DPPH• (2,2-Diphényl-1-picrylhydrazyl) est maximal pour les thés partiellement fermentés que sont les thés blancs. Les thés verts et bleutés arrivent en seconde position. S'il existe une activité antioxydante pour les thés noirs, elle serait due à un effet de la théaflavine [1].

On voit ici qu'il existe une activité (déjà connue précédemment) mais qu'elle n'est pas toujours associée à un principe actif ou un groupe de substances actives. Les auteurs de l'étude rappellent les résultats équivalents de Yen [2] sur l'effet antioxydatif « thé partiellement fermenté > thé non fermenté > thé fermenté ».

Micronutrition

Dans une acceptation générique du terme, il s'agit du domaine de la nutrition qui implique les micronutriments. La micronutrition propose la prescription de suppléments alimentaires, qui ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme, en vue d'une meilleure santé ou performance de celui-ci. Elle fonctionne avec des micronutriments (vitamines, oligo-éléments...) qui doivent corriger les effets délétères du mode de vie et des macronutriments. Les preuves cliniques sont cependant rares face aux hypothèses tirées de la physiologie et de la physiopathologie classiques. Or il est intéressant de noter que souvent ces micro-éléments sont associés à des doses minimales d'extraits de plante : dans quel but ? Invoque-t-on les oligo-éléments et vitamines des plantes ou des substances actives autres qui remettent ladite micronutrition dans une autre case ?

Nutrition végétale, phytonutrition, compléments alimentaires, phytothérapie

La phytothérapie est le traitement par des plantes dont une ou plusieurs parties contiennent des substances agissant sur une ou plusieurs pathologies ou sur un ou plusieurs symptômes, selon les principes de l'allopathie. On peut y rajouter les médecines traditionnelles ayurvédique ou chinoise, sauf que la conception de



Tableau 1 Exemple de thés du commerce et de leur effet antioxydant sur le DPPH selon l'étude de Stefaniak A et al. [2].

Type de thé	Dénomination	Origine	Taux de phénols en mg/g de poids sec	Taux de catéchines en mg/g de poids sec	Effet antioxydant de g/ml de thé donnant 50 % d'inhibition du radical DPPH
Thé blanc	Long Zhu White	Chine	125,90	14,65	0,040
	Zomba Pearls	Afrique (Malawi)	136,10	15,68	0,050
	White Monkey	Chine	95,60	15,47	0,075
Thé vert	Biluochun	Chine	85,90	16,50	0,050
	Sencha	Japon	89,80	18,04	0,075
	Gyokuro	Japon	63,33	23,98	0,175
Thé bleu	Dongding Oolong	Taiwan	93,50	15,23	0,260
	Milk Oolong	Chine	94,8	33,02	0,075
	Tie Guanyin	Chine	85,70	18,71	0,075
Thé noir	Yunnan Special Gold	China	49,20	0,15	0,275
	Assam Gadapur SFTGFOP	Inde	78,70	1,91	0,120
	Darjeeling hypnotic FTGFOP	Inde	93,30	19,85	0,125
Thé rouge	Pu'er	Chine	31,20	Traces	0,475
	Pu'er Organic	Chine	70,08	Traces	0,675
	Pu'er Royal	Chine	51,36	Traces	0,730

l'origine de la maladie y diffère. Les préparations sont à base de plantes ou d'extraits naturels à des doses pondérales.

Le complément alimentaire est un terme de conception récente qui cache d'une part des produits de phytothérapie pour lesquels on ne cherche pas à démontrer une activité, même si souvent on la revendique. D'autre part elle correspond à un élément de nutraceutique.

Un aliment nutraceutique est un produit isolé ou purifié à partir d'aliments. Il est habituellement vendu sous formes galéniques comme des capsules qui ne sont généralement pas associées à des aliments, et il a été démontré qu'il avait un effet physiologique bénéfique ou assurait une protection contre les maladies chroniques.

Ces termes couvrent avec sincérité des options thérapeutiques allant de la phytothérapie pure à la prise de substances plus ou moins nécessaires à l'organisme à des doses faibles. Cependant comme il s'agit souvent de domaines où la preuve scientifique n'est pas exigée, le souci commercial peut dominer et ne pas transparaître dans l'information apportée au public professionnel ou au simple consommateur.

Le thème abordé ici est plus qu'un éditorial : c'est une question posée aux spécialistes et lecteurs de la revue. Dans l'attente de vous lire ... !

Références

1. Stefaniak A, Sytykiewicz H, Czerniewicz P, et al (2012) Catechin-like antioxydative potential of selected tea products. *Herba Polonica* 58:17-25
2. Yen GC, Chen HY (1995) Antioxydant activity of various tea extracts in relation to their antimutagenicity. *J Agric Food chem* 43:27-32

*Dr Paul Goetz
Rédacteur en chef*

