



Phytothérapie clinique et scientifique

Dr Guillaume KREUTTER
Pharmacien titulaire

Guillaume.kreutter@gmail.com

0618166403

Faculté de Pharmacie Strasbourg





QUIZZ



Phytothérapie



LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS

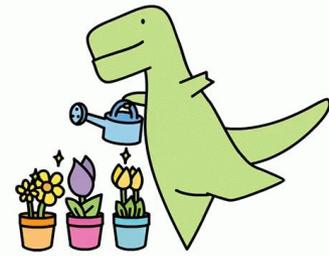


LoofandTimmy.com

Combien y a t'il de plantes médicinales ?

3

LES PLANTES MÉDICINALES



LoofandTimmy.com

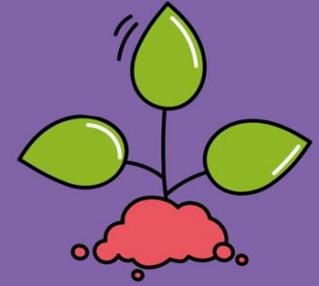
28 000 plantes médicinales et aromatiques environ

+ **400** plantes aromatiques

+ **560** plantes à la pharmacopée française dont 400 liste A

+ **60%** des médicaments proviennent d'une plante à l'origine

LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS



Quelles sont les
plantes à la base de
médicaments?

Plantes à la base des médicaments

Codéine, morphine : **Pavot**

Aspirine : **Reine des Prés, Saule Blanc**

Quinine : **Quinquina**

Caféine : **Caféier**

Digoxine : **Digitale**

Ambroxol : **Adhatoda vasica**, plante d'Inde

Phloroglucinol : **Aubier de Tilleul**

Paclitaxel : **If** (anticancéreux)

Metformine : **Galega officinalis**

Artemisinine : **Artemisia annua**

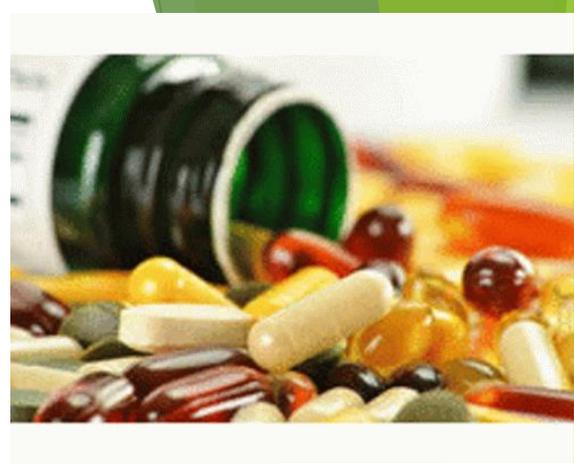
Oseltamivir : **Anis**

Et pleins d'autres comme UN ...

Adjuvant vaccin COVID NOVAVAX : **Bois de panama** ⁶



LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS



Quels sont les
médicaments à
base de **plantes** ?

Exemples de médicaments à base de plantes

- PERMIXON
- TADENAN
- GINKGOFORT
- EUPHYTOSE
- DAFLON





Phytothérapie Scientifique et Clinique

Guillaume KREUTTER
Pharmacien titulaire

Guillaume.kreutter@gmail.com

Pharmacie du Pont Kuss
6, quai St Jean Strasbourg



Notions clés de Phytothérapie



Phytothérapie = Soins par les plantes

- > 60 % des médicaments proviennent des plantes
- > 1000 ans de traditions et d'expériences
- Chine et Inde: > 10 000 publications scientifiques/an sur les plantes

Ethnobotanique = Attitude sociale et relation entre histoire et plante

MAIS AUSSI ... effet « magique » des plantes

Phytothérapie scientifique et clinique



Soins pertinents = arguments scientifiques issus de:

- Recherche clinique, fondamentale
- Tradition
- Expérience personnelle ou collective

Clinique = utilisation de l'expérience, de la science et des compétences médicales pour :

- Optimiser le soin par les plantes !
- Soins **centrés sur le patient** !

La Santé intégrative



Médecine intégrative

Utilisation complémentaire de:

- Médicaments
- Phytothérapie
- Interventions Non médicamenteuses

- Soigner
- Prévenir
- Garantir

une bonne **qualité de vie** et **bien-être** au patient



tothérapie clinique et scie



Phytothérapie Clinique

- 1) Connaissance du patient
 - Clinique +++
- 1) Connaissance des pathologies
- 1) Connaissance des plantes
 - Botanique, Pharmacognosie
- 1) Connaissance des produits
 - Importance de la galénique
 - Importance du référencement et de la réglementation



Phytothérapie Clinique

- **Intégration** dans la médecine intégrative !
- Ne pas cloisonner !
- Un patient n'est pas une pathologie !
- Un médicament ou un traitement n'est pas juste pour une indication



Cancer et Plantes !

ADJUVANT POUR LES EII

Entendre la plainte du patient

Comment prendre en charge le patient de manière globale ?

1. Ne pas nuire au traitement : gérer les interactions
2. Choix judicieux des plantes
3. Choix réfléchi de la forme



Cas clinique 1

- Cancer et fatigue post chimio
- Madame X 50 ans, cancer du sein
- Elle se plaint d'une fatigue post chimiothérapie
- Nombreux médicaments + cure de chimio



Les problèmes

- Fatigue physique et mentale post chimio +++
- Épuisement et destruction des organes
- Contexte : en intercure donc interaction +++
- Traitement : Nombreux médicaments dont métabolisé par CYP3A4



Prise en charge globale

- Alimentation : +++
- Supplémentation ?
 - Vitamine du groupe B, Fer, Oméga3
 - Probiotiques +
- Activité sportive adaptée
- Aide de l'entourage et soutien psy



Prise en charge globale



Curcuma, yoga, migraine, fibromyalgie, acupuncture ..



et accablante qui n'est pas soulagée par le repos et qui n'est pas proportionnelle à l'activité récente. On la décrit souvent comme inépuisable et imprévisible, car les patients peuvent se sentir épuisés sans prévenir.

[Voir plus](#)

Efficacité incertaine

Efficacité probable



Exercices physiques

📖 218 études

Ⓚ Évaluation non réalisable



Renforcement musculaire

📖 89 études

Ⓚ Évaluation non réalisable



Thérapie Cognitive et Comportementale

📖 80 études

Ⓚ Évaluation non réalisable



Activité physique aérobie

📖 71 études

Ⓚ Évaluation non réalisable



Yoga

📖 50 études

Ⓚ Évaluation non réalisable

- Accueil
- Santé & Interventions
- Actualité scientifique
- Enregistré
- FAQ



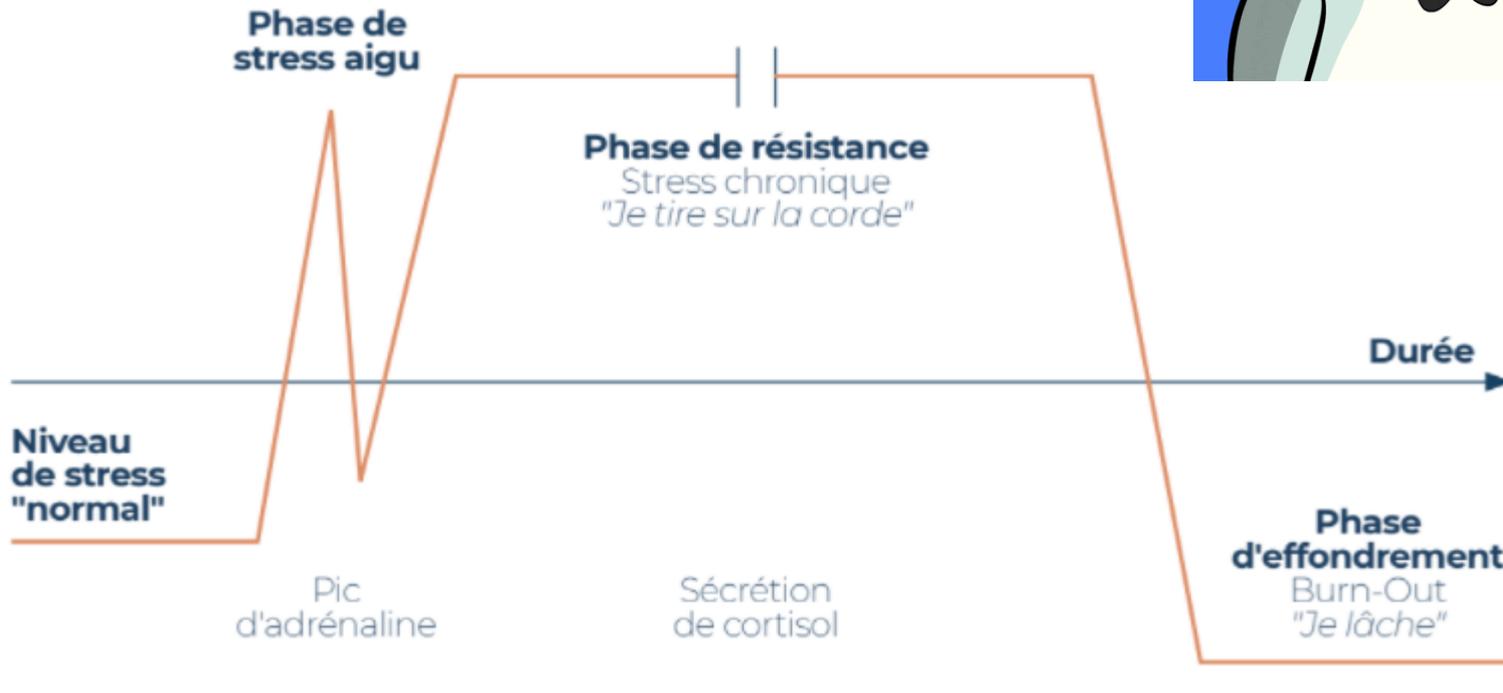
Les informations fournies dans Kalya Pro sur les interventions non médicamenteuses ne doivent en aucun cas remplacer la consultation d'un professionnel de santé.

Nous contacter

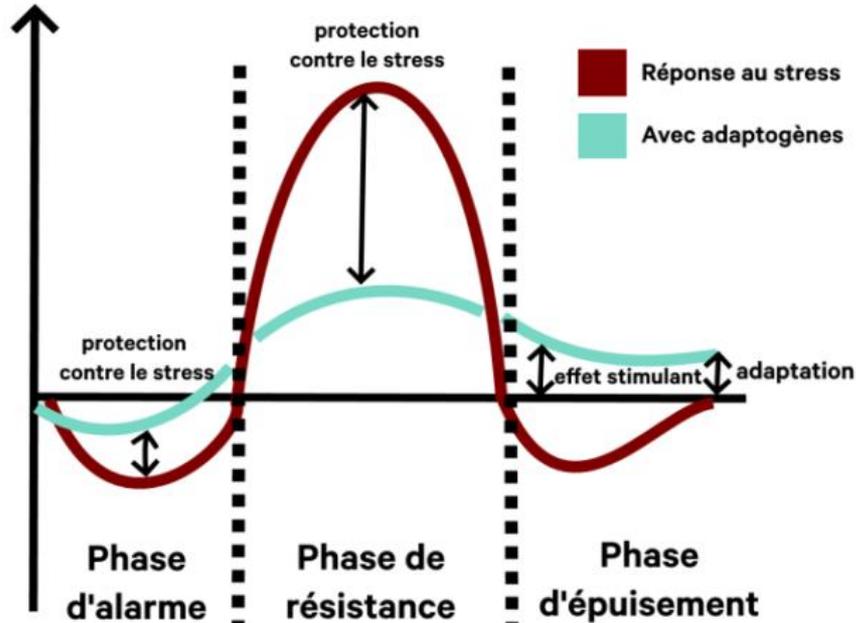
Stress, Anxiété, épuisement



Les 3 phases du stress



Les plantes Adaptogènes



- Permet au corps et à l'esprit à s'adapter au Stress
- Etude par les Russes depuis la 2ème guerre mondiale
- Plus de 1000 études chaque année depuis 10 ans sur :
 - Rhodiola, Ginseng, Eleutherococo, Schisandra, Ashwaghanda
 - Champignons : chaga, reishi ...



ASHWAGANDHA

NOM BOTANIQUE : *Withania somnifera*

FAMILLE : Solananceaea

ORIGINE : Inde, Pakistan, Sri Lanka

PARTIES UTILISÉES : Racine

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Withanolides, alcaloïdes, lactones stéroïdiennes
saponines

LES BIENFAITS

Adaptogène

Favorise la RELAXATION et la
RESISTANCE au stress

Santé mentale

Réduit les symptômes de
L'ANXIÉTÉ avec insomnie
et de la DÉPRESSION

Soutien hormonal

Soutien fonctionnel des
surrénales

CONSEIL D'UTILISATION



Posologie adulte : 1 à 2 gélules pendant la
soirée

*NE PAS DEPASSER 12 SEMAINES DE CURE -
DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE/ALLAITANTE ET ENFANT DE
MOINS DE 3 ANS - NE PAS UTILISER EN CAS D'INSUFFISANCE RÉNALE
OU DE TROUBLES THYROIDIENS IMPORTANTS*





GINSENG

NOM BOTANIQUE : *Panax ginseng*

FAMILLE : Araliaceae

ORIGINE : Asie : Chine, Corée, Indonésie Orientale

PARTIES UTILISÉES : Racine

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Ginsénosides, Poly acétylènes, Polysaccharides, Flavonoïdes

LES BIENFAITS

Adaptogène

Favorise la RELAXATION et la
RESISTANCE au stress

Performance
physique et mentale

Stimule l'ENERGIE,
réduit la FATIGUE

Soutien immunitaire

RENFORCE le système
immunitaire, RESISTANCE
aux infections

CONSEIL D'UTILISATION



Posologie adulte : 1 à 2 gélules le matin

NE PAS DEPASSER 12 SEMAINES DE CURE - DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME
ENCEINTE/ALLAITANTE ET ENFANT DE MOINS DE 3 ANS - NE PAS UTILISER EN CAS
D'HYPERTENSION NON CONTROLÉE/ FLUIDIFIANT





RHODIOLE

NOM BOTANIQUE : Rhodiola Rosea

FAMILLE Crassulaceae

ORIGINE : Régions montagneuses : Europe, Asie, Amérique du Nord

PARTIES UTILISÉES : Racine

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Rosavines, Salidroside et Flavonoïdes

LES BIENFAITS

Adaptogène

Gestion du STRESS et de
l'ANXIÉTÉ

Performances
cognitives et mentale

Augmente la
CONCENTRATION,
réduit la FATIGUE

Energie et Vitalité

Augmente l'ENDURANCE,
améliore les
PERFORMANCES physiques

CONSEIL D'UTILISATION



Posologie adulte : 1 à 2 gélule le matin



NE PAS DEPASSER 12 SEMAINES DE CURE - DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME
ENCEINTE/ALLAITANTE ET ENFANT DE MOINS DE 3 ANS - NE PAS UTILISER
EN CAS D'INSUFFISANCE RÉNALE/INTERACTIONS CYP3A4 POSSIBLE



Gérer les interactions

1) Pendant la cure ou en intercure : ne pas prendre de risque

1) Espacement de 7 jours avant ou après la fin d'une cure pour le reste. Voir les autres médicaments adjuvants qui font des interactions aussi

1) Les plantes et les interactions :

a) Modifie la métabolisation :

i) **Inducteur** enzymatique : Baisse la concentration des autres médicaments

ii) **Inhibiteur** enzymatique : Augmente la concentration des autres médicaments

b) Interactions fonctionnelles :

i) Fluidifiant : risque + avec autres médicaments



Les sources

Base HEDRINE (disponible sur theriaque)

Wikiphyto,

<https://www.wikiphyto.org/wiki/Accueil>

MSKCC

<https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs/search>

EMA :

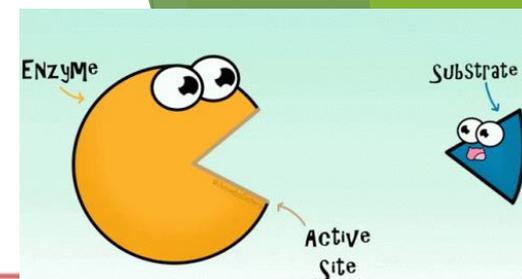
<https://www.ema.europa.eu/en/committees/committee-herbal-medicinal-products-hmpc>

Plantes et compléments alimentaires dans la prise en charge du patient atteint de cancer – Recommandations SFPO [édition n°1, Janvier 2020]

Plantes et compléments alimentaires dans la prise en charge du patient atteint de cancer – Trame d'entretien SFPO



Interactions avec la phytothérapie



Eviter

PHYTOTHERAPIE : sous forme de gélules, comprimés, teinture mère, sirops, tisanes, infusion ...

Les plantes qui peuvent augmenter la concentration sanguine de mon traitement et majorer la toxicité :

Ail	confort circulatoire, diminution du risque cardio-vasculaire	
Aloe Vera (gel)	action anti-inflammatoire, anti-oxydante, laxative	
Chardon Marie (fruit)	troubles digestifs, indigestion, soutien de la fonction hépatique	
Curcuma (poudre de racine)	activité hépato-protectrice, anti-oxydante, anti-inflammatoire, confort articulaire	
Fenouil (fruit)	facilite la digestion	
Fenugrec (graine)	favorise l'appétit, équilibre le métabolisme glucidique	
Fumeterre (fleur)	ballonnements, flatulences, lenteur à la digestion	
Gattilier (fleur, fruit)	symptômes liés aux cycles menstruels et à la ménopause	
Gingembre (rhizome = racine)	nausées, vomissements, mal des transports, facilite la digestion	
Ginkgo biloba (feuilles séchées)	activité anti-oxydante, améliore la mémoire et la concentration	
Ginseng (racine séchée)	tonus et vitalité	
Grenade (poudre de jus)	tonus général	
Gui (Viscum Album) (feuilles)	stimule le système immunitaire, propriétés hypotensives	
Harpagophytum (racine)	douleurs articulaires mineures	
Huang lian (Rhizoma coptidis) (rhizome)	hypoglycémiant et antibactérien	
Levure de riz rouge	hypocholestérolémiant	
Lin (graines)	propriétés laxatives, apport d'oméga 3	
Mahonia ou Raisin d'Oregon (racine)	Problèmes cutanés (psoriasis)	
Menthe poivrée (feuilles séchées, fleur)	nausées, vomissements	
Myrtille (feuilles, fruit)	confort digestif et améliore la vision nocturne	
Olivier (feuilles)	hypertension	
Orange amère (Citrus Aurantium) (extrait)	brûleur de graisse	
Orthosiphon (feuilles)	perte de poids en compléments de mesures diététiques	
Passiflore (feuilles, fleur)	troubles mineurs du sommeil	
Poivre noir (Piper nigrum)	stimulant digestif, douleurs musculaires et articulaires	
Prêle des champs (feuilles)	reminéralisation osseuse	
Réglisse (racines, tisanes)	symptômes ménopausiques, prévention de l'ulcère gastrique	
Sauge (feuilles séchées, plante fleurie)	facilite la digestion, bouffées de chaleur de la ménopause	
Sureau noir (fleurs séchées, tisanes)	constipation, affections grippales	
Thé vert (feuilles)	activité anti-oxydante, hypotensive, hypocholestérolémiant, brûleur de graisse, diurétique	
Trèfle rouge (fleur)	bouffées de chaleur de la ménopause	

PHYTOTHERAPIE : sous forme de gélules, comprimés, teinture mère, sirops, tisanes, infusion ...

Les plantes qui peuvent diminuer l'efficacité de mon traitement :

Aubépine (baies, feuilles)	anxiété, stress, insomnie, bouffées de chaleur de la ménopause	
Echinacée (racine)	antiseptique, stimule le système immunitaire	
Kava Kava (Piper methisticu) (extrait sec)	anxiété, stress, insomnie	
Menthe verte (feuilles)	propriétés digestives (flatulence, antispasmodique)	
Millepertuis (fleur)	état dépressif	
Soja (farine, huile, lait, tofu, gélules)	bouffées de chaleur, hypocholestérolémiant, ostéoporose	

Les plantes et molécules qui peuvent interférer avec mon traitement :

Boldo (feuilles séchées)	troubles digestifs	
Desmodium (feuille)	détoxifiant hépatique	
Fucus (algue)	effet de satiété, limite les apports caloriques	
Goji (baies)	énergie et vitalité	
Petit houx = Fragon (Ruscus aculeatus) (rhizome)	Veinotonique, diminue sensation de jambes lourdes	
Pissenlit (feuille, fleur, racine)	Drainant, détoxifiant	
Sélénium (graines, compléments alimentaires)	prévention cancer, maladies cardiovasculaires, immunostimulation	
Vitamine C et vitamine E à forte dose	Diminution des taux de Glivec et de Methotrexate	
Yohimbe (écorce)	perte de poids, stimulant du système nerveux central, augmente les performances athlétiques, impuissance masculine	

Inducteurs enzymatique



Mécanismes divers ou connus



	Effet physique	Effet mental	Spécificités	Dosage	Précautions
CHAGA	++	+	Stimulant physique IMMUNITE	1,2 -2g/j poudre	Fluidifiant
Eleutherocoque	++	+	Stimulant physique Elimination toxines	1-3g de poudre 600 mg extrait sec	inhib ppg +fluidifiant
Ginseng	++	++	Stimulation physique et mentale	1-3g de poudre 600 mg extrait sec	HTA inhib ppg +fluidifiant
Rhodiola	+	+++ (Dopamine, Sérotonine)	Dépression Performances mentales et physique	600mg extrait sec	inhib cyp3A4 +fluidifiant
Ashwagandha	+	++ (Sérotonine)	Anxiété, sommeil Seule adaptogène -	600mg extrait sec ou 3g de poudre	THYROIDE MEDICAMENT S
GINSENG AMERICAIN	++	+	Stimulation physique et mentale	600mg	ppg
Astragale de Chine	+	+	Adaptogène Immunité	3-5g poudre ou 600mg/j extrait sec	Immunomodulation

Ginseng américain

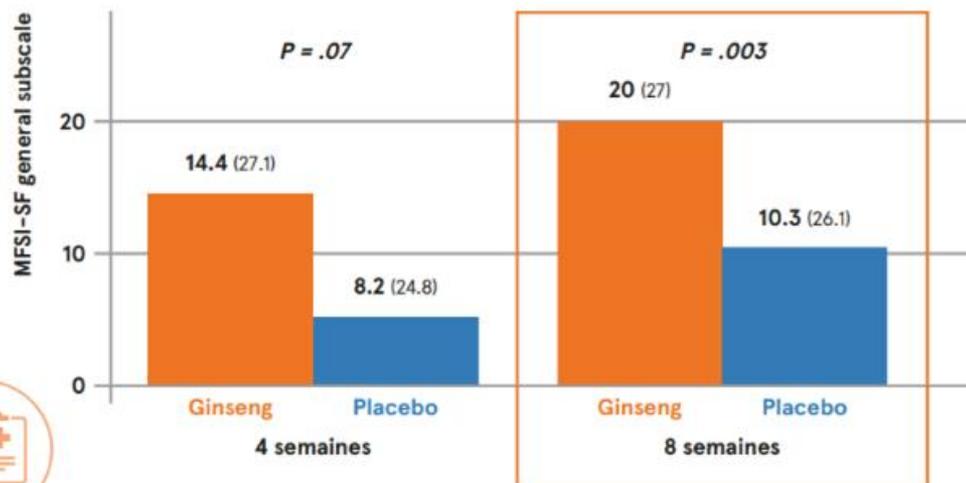
Étude clinique « princeps » (Mayo Clinic, D. Barton) Fatigue liée au Cancer & Ginseng Nord-Américain



Wisconsin Ginseng (*Panax quinquefolius*) to Improve Cancer-Related Fatigue: A Randomized, Double-Blind Trial, NO7C2

Debra L. Barton, Heshan Liu, Shaker R. Dakhil, Breanna Linguist, Jeff A. Sloan, Craig R. Nichols, Travis W. McGinn, Philip J. Stella, Grant R. Seeder, Amit Sood, Charles L. Loprinzi
J Nat Cancer Inst:2013;105:1230-1238

Modification du score de fatigue par rapport au score à l'inclusion
(n = 364 patients avec fatigue persistante sans cause évidente et diagnostic
de cancer depuis 2 ans au plus)



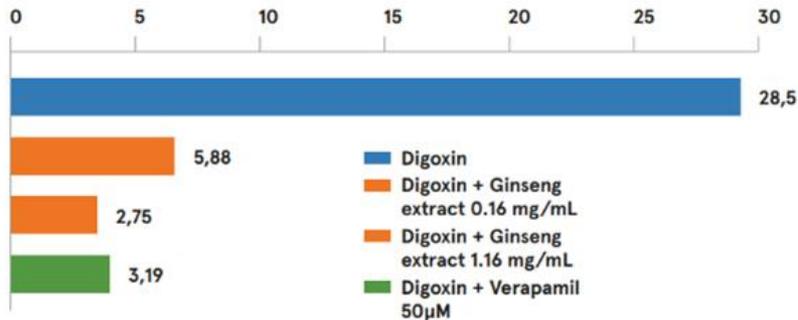
Traitement :
2 gélules/j x 8 semaines,
Panax quinquefolius
versus placebo

Panax quinquefolius :
poudre brute de racines,
1g/gélule = 30 mg
ginsénosides

Ginseng américain

Étude P-gp

Transport de Digoxine par les P-gp de cellules CaCo2, en l'absence d'autre substance, ou en présence d'un inhibiteur modéré connu (vérapamil), ou de la substance testée, ginseng Qiseng®



Qiseng® est modérément inhibiteur des P-gp

Prise déconseillée en cas de traitement par médicaments* transportés par les P-gp

* Ex : certains anticancéreux, certains immunosuppresseurs (ciclosporine), certains beta-bloquants, certains antiviraux, certaines hormones (ex : anti-estrogènes)

Poster congrès NPIS 2023

Ginseng = Qiseng® en solution

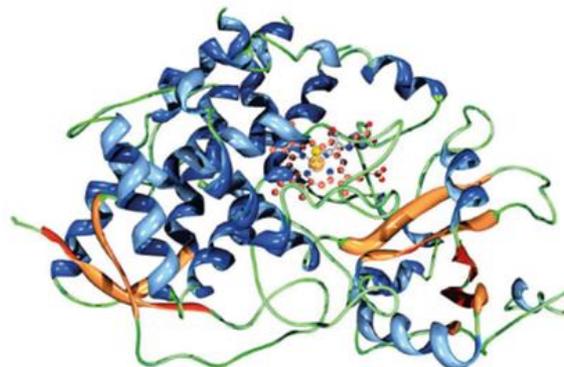
Étude cytochromes

Qiseng® et ses deux métabolites terminaux
Test des cytochromes P450 1A2, 3A4, 2B6, 2C8, 2C9, 2C19, 2D6

Aucun des 7 cytochromes testés n'est inhibé par Qiseng®

Aucune conséquence clinique de l'inhibition d'un cytochrome par chaque métabolite terminal (inhibition modérée par des taux mille fois supérieurs aux concentrations plasmatiques)

Qiseng® n'a pas de potentiel notable d'interaction avec les cytochromes



Poster congrès NPIS 2023

Protocole



- Alimentation +
- Supplémentation orale
- Magnésium bisglycinate 200mg
- Ginseng Américain extrait sec

Qiseng[®]
la réponse durable
à la fatigue persistante

la fatigue qui perdure
à des origines multiples

PHYSIQUE PSYCHOLOGIQUE

À BASE DE GINSENG À 5 FOLIOLES

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NATUREL ET RECONNU DANS LES SITUATIONS INTENSES DE FATIGUE

Qiseng[®]
(fatigue persistante)
60 gélules
Posologie :
2 gélules par jour
le matin avec
un verre d'eau

Qiseng[®]
(Fatigue persistante)
le Ginseng à 5 folioles
pour **lutter contre la fatigue**
physique et psychologique
persistante

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE PHYTO-ACTIF À BASE DE GINSENG À 5 FOLIOLES
2 heures d'efficacité Formulé par des Pharmaciens en Santé Naturelle

Cas clinique 2

Je n'arrive plus à dormir depuis que je sais que j'ai le cancer

- Troubles du **sommeil** et **anxiété**



Les plantes du sommeil, de l'anxiété

- Passiflore
- Valériane

- Pavot de Californie, Inhibiteur 3A4 (sauf extrait aqueux)
- Aubépine, inducteur 3A4



34

Les plantes du sommeil, de l'anxiété

- Passiflore
- Valériane
- Pavot de Californie, Inhibiteur 3A4 (sauf extrait aqueux)
- Aubépine, inducteur 3A4



35

PLANTE MÉDICINALE

PASSIFLORE

ANXIÉTÉ



NOM BOTANIQUE : *Passiflora incarnata*

FAMILLE : Passifloraceae

ORIGINE : Américaine et Mexicaine

PARTIES UTILISÉES : Partie aérienne

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Alcoïlde : Harmane

LES BIENFAITS

Anti-stress

CALME et LUTTE
contre l'anxiété

Anti addiction

LUTTE contre les
addictions
(tabac, alcool, drogue...)



CONSEILS D'UTILISATION



En gélule : 1 gélule par jour



NE PAS DEPASSER SIX SEMAINES DE CURE - DÉCONSEILLÉ
CHEZ LA FEMME ENCEINTE/ALLAITANTE ET ENFANT DE MOINS
DE 3 ANS -



HERBORISTERIE
DU PONT KUSS

PLANTE MÉDICINALE

VALÉRIANE

SOMMEIL



NOM BOTANIQUE : Valeriana officinalis

FAMILLE : Caprifoliaceae

ORIGINE : Européenne

PARTIES UTILISÉES : Partie souterraine

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Sesquiterpènes

LES BIENFAITS

Anti-stress

CALME et LUTTE contre
L'anxiété

Insomnie

Facilite
L'ENDORMISSEMENT

Anti addiction

LUTTE contre les
addiction (tabac, alcool, drogue..)

CONSEILS D'UTILISATION



En teinture mère : 50 gouttes 2
fois par jour
Le soir et avant d'aller se coucher



NE PAS DEPASSER SIX SEMAINES DE CURE - DÉCONSEILLÉ
CHEZ LA FEMME ENCEINTE/ALLAITANTE ET ENFANT DE MOINS
DE 3 ANS



HERBORISTERIE
DU PONT KUSS

Protocole

- Passiflore: 1 gélule extrait sec le matin (anxiété)
- Valériane: 1 gélule le soir (sommeil)
- Magnésium bisglycinate 400mg pendant 7j puis 200 mg
- Soutien famille + relaxation+ Méditation de pleine conscience



Cas clinique 3



Depuis ma 2ème cure, j'ai des problèmes de digestion.

- Trouble du transit

La digestion

Chardon marie extrait sec

Gingembre alimentation

ou extrait sec ou poudre de plante

Curcuma FLUIDIFIANT

Artichaut INTERACTION +



Protocole

- Chardon marie extrait sec
- Gingembre alimentation ou extrait sec ou poudre de plante
- Pour réguler le transit et l'inflammation Psyllium = spagulax 1*/J mais médicament à prendre 1h avant ou 2h après



Plantes en prévention secondaire

- Famille des glucosinolates :
Ail, choux, radis, moutarde, brocolis
- Ginkgo biloba
- Curcuma
- Thé vert
- Spiruline



Plantes en prévention secondaire

- Famille des glucosinolates :
Ail, choux, radis, moutarde, brocolis
Alimentation

- Ginkgo biloba FLUIDIFIANT

- Curcuma FLUIDIFIANT

- Thé vert

- Spiruline



Comment choisir un produit avec des plantes ?

Prendre toujours conseil des professionnels de santé avant de commencer, à voir avec des questions ou avec l'intention de prendre ce produit avec d'autres compléments ou médicaments, surtout du fer, qui peut être dangereux pour les jeunes enfants en cas de consommation excessive. **TENIR HORS DE LA VUE ET DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

COMPOSITION NUTRITIONNELLE

Pour 1 comprimé	% VNR*	Pour 1 comprimé	% VNR*
Vitamine B1	3,3 mg	500%	
Vitamine B2	4,2 mg	500%	
Vitamine B3	20 mg NE	125%	
Vitamine B5	15 mg	250%	
Vitamine B6	2,0 mg	141%	
Vitamine B9	1,35 µg	200%	
Acide folique	200 µg	100%	
Vitamine B12	2,5 µg	100%	
Vitamine C	180 mg	225%	
Vitamine D	3,0 µg	100%	
		Magnésium	57,0 mg
		Fer	4,2 mg
		Zinc	5,0 mg
		Iode	100 µg
		Extrait de ginseng	10 mg

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
L'Harpagophytum aide à maintenir une bonne santé articulaire en contribuant à la mobilité et à la souplesse des articulations.

INGRÉDIENTS
Poudre (Totum intégral) de racine d'Harpagophytum BIO (*Harpagophytum procumbens*, *Harpagophytum zeyheri*) – Emulsifiant : lécithine de Tournesol BIO. GÉLULE 100% VÉGÉTALE (dérivé de cellulose).

INFORMATION NUTRITIONNELLE MOYENNE
pour 3 gélules
Poudre de racine d'Harpagophytum : 1240 mg
dont harpagosides : 18 mg

CONSEILS D'UTILISATION
À partir de 15 ans.
3 gélules par jour à prendre au moment des repas.

INGRÉDIENTS - 1 GÉLULE

Extrait sec de rhizomes de curcuma (<i>Curcuma longa</i>) titré à 95% de curcuminoides	166 mg
Extrait sec de feuilles de cassis (<i>Ribes nigrum</i>)	100 mg
Extrait sec de rhizomes de gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	100 mg
Extrait sec de gomme de boswellie (<i>Boswellia serrata</i>) titré à 75% d'acides boswelliques dont 30% AKBA (acide acetyl-keto-beta-boswellique)	33 mg
Extrait sec de fruits de poivre noir (<i>Piper nigrum</i>) standardisé à 95% de pipérine	1,66 mg

Actifs origine UE / hors UE

Conseils d'utilisation
1 gélule par jour
Faire une pause de 2 semaines après 8 semaines de supplémentation.

INGRÉDIENTS
Extrait sec de rhizomes de curcuma (*Curcuma longa*) titré à 95% de curcuminoides ; Extrait sec de feuilles de cassis (*Ribes nigrum*) ; Extrait sec de rhizomes de gingembre (*Zingiber officinale*) ; Gélule d'origine végétale : Hydroxypropylméthylcellulose ; Extrait sec de gomme de boswellie (*Boswellia serrata*) titré à 75% d'acides boswelliques dont 30% AKBA (acide acetyl-keto-beta-boswellique) ; Anti-agglomérants : Stéarate de magnésium ; Extrait sec de fruits de poivre noir (*Piper nigrum*) standardisé à 95% de pipérine.

N° de lot : voir sur le côté de l'étui
À consommer de préférence

Poids net : **15,53g e**

Composition
Ginkgo (*Ginkgo biloba* L.) (extrait sec raffiné et quantifié de feuille de).....40,00 mg
Quantifié à :
• 8,8 à 10,8 mg de flavonoïdes exprimés en hétérosides flavoniques
• 1,1 à 1,4 mg de ginkgolides A, B et C
• 1,0 à 1,3 mg de bilobalide
1^{er} solvant d'extraction : acétone 60 % m/m
Rapport drogue/extrait : 35-67 : 1
Pour un comprimé enrobé.

Mode et voie d'administration
Voie orale.
Lire la notice avant utilisation.
TENIR HORS DE LA VUE ET DE LA PORTÉE DES ENFANTS.
A conserver à une température ne dépassant pas 25°C.
Médicament non soumis à prescription médicale.

Composition en substance active :
Palmier de Floride (*Serenoa repens* (W. Bartram) Small.)
(extrait du fruit de) 160 mg
Solvant d'extraction : hexane.
Rapport drogue/extrait : 7-11 : 1.

Indication d'utilisation :
Ce médicament est préconisé dans le traitement de certains troubles de la miction (émission d'urine) liés à l'hypertrophie (augmentation de volume) de la prostate.

PLANTE

MOLECULES

PHARMACOLOGIE

**MECANISMES D'ACTION
D'ACTION**

PHARMACOGNOSIE

EFFET

PHYTOTHERAPIE

45

Les compléments alimentaires

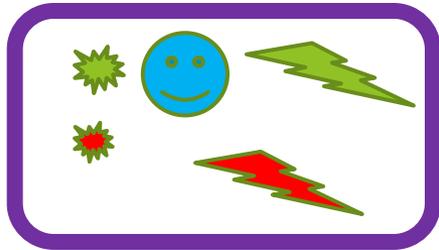
- Ne contrôle que l'absence de toxicité et l'innocuité pas l'efficacité
- Pas d'allégation thérapeutique mais allégation nutritionnelle et de santé tolérée
- Décret de 2006 européen permettant d'incorporer des plantes, des algues ou champignons
- Plus de 1000 plantes sont autorisées dans les compléments alimentaires



- Quelles formes sont les plus efficaces ?
- Comment choisir un produit?



Les Principes actifs et le totum de la plante



Principe Actif principal



Principe Actif

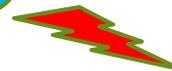


Paroi végétale

Pectocellulosique non digestible

Totum = ensemble des
PA
de la plante

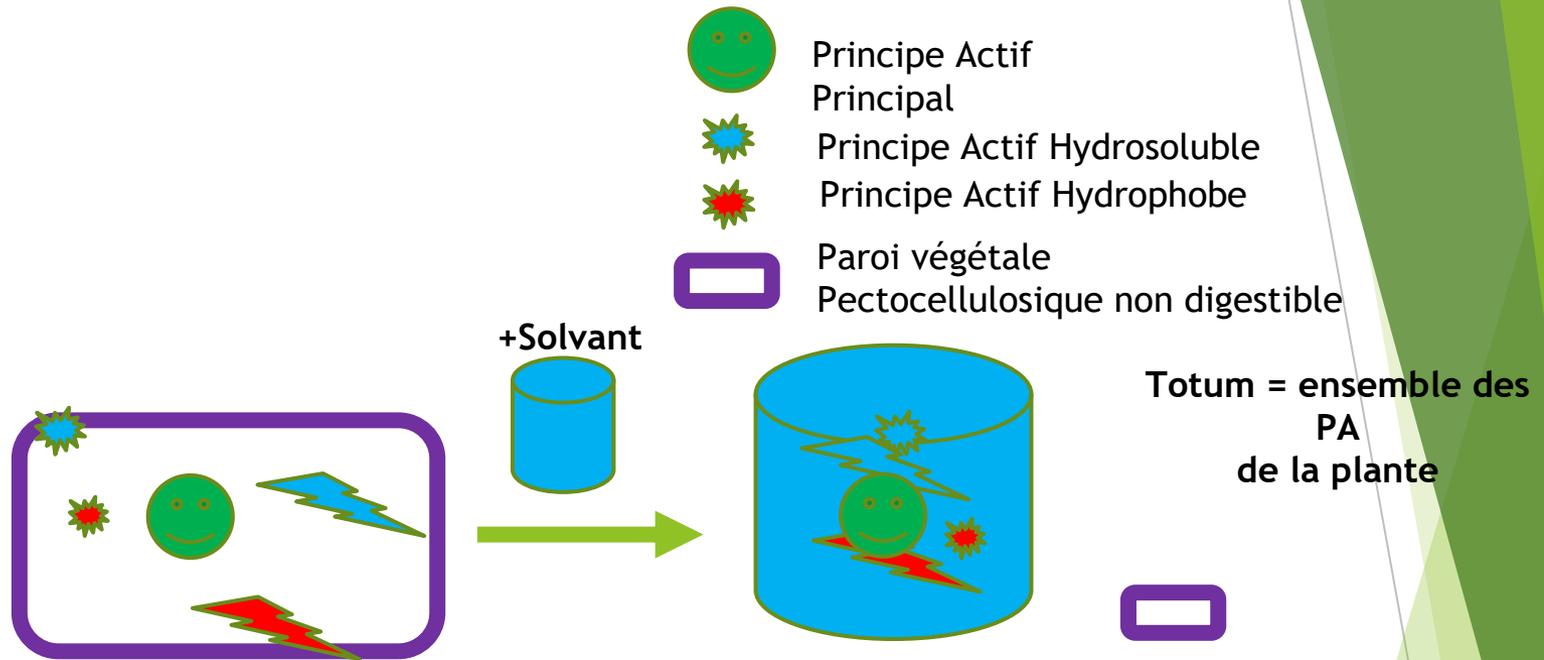
Les principes actifs sont de toutes formes et tailles:
Polyphénols, Tannins, Flavonoïdes, Huile essentielle,
Anthocyanes, Alcaloïdes ...



Pour chaque plante, on a identifié 1 ou plusieurs principes actifs responsables de la majorité de l'effet de la plante.

Mais souvent, c'est l'ensemble de tous les principes actifs, même secondaires, qui permettent à la plante d'avoir une efficacité supérieure à la seule molécule seule : TOTUM de la plante

L'extraction



Extraction : Mise en contact avec un solvant qui va solubiliser les PA

Le solvant va définir la quantité et les PA qui seront retrouvés dans l'extrait

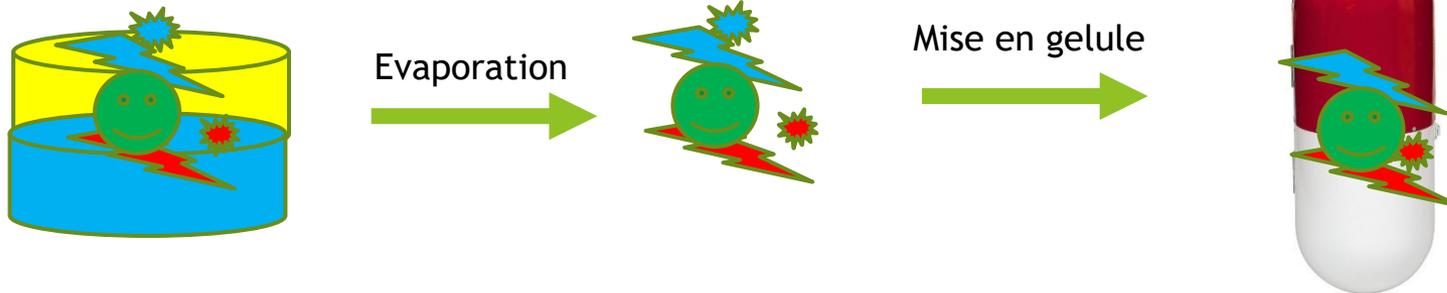
Eau

Huile

Mélange eau/alcool ou solvant polaire/apolaire

Les extraits secs

-  Principe Actif Principal
-  Principe Actif Hydrosoluble
-  Principe Actif Hydrophobe
-  Paroi végétale Pectocellulosique non digestible



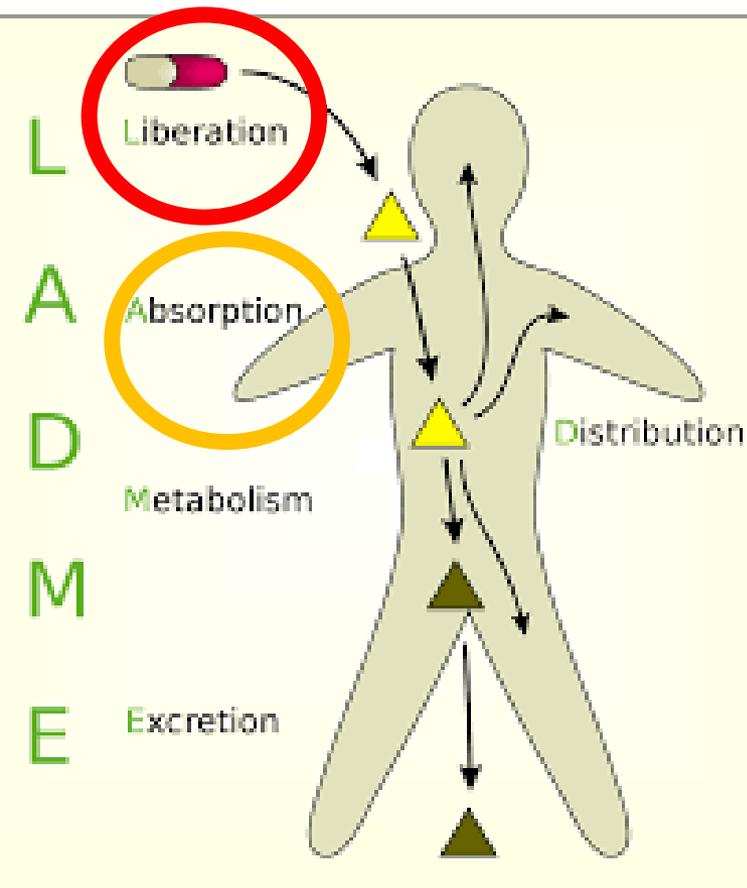
Evaporation : On évapore le solvant -> Concentration en PA

Titration : On dose 1 PA, pas forcément le PA principal, pour standardiser l'extrait et pouvoir avoir toujours la même dose que l'on répartit dans des gélules.

Pourquoi un extrait ?



Libéré, Délivré, Les PA sont piégés,
Libéré, Absorbé, c'est le prix de l'activité
!



Pharmacocinétique :

1. **ABSORPTION** dans le tube digestif !

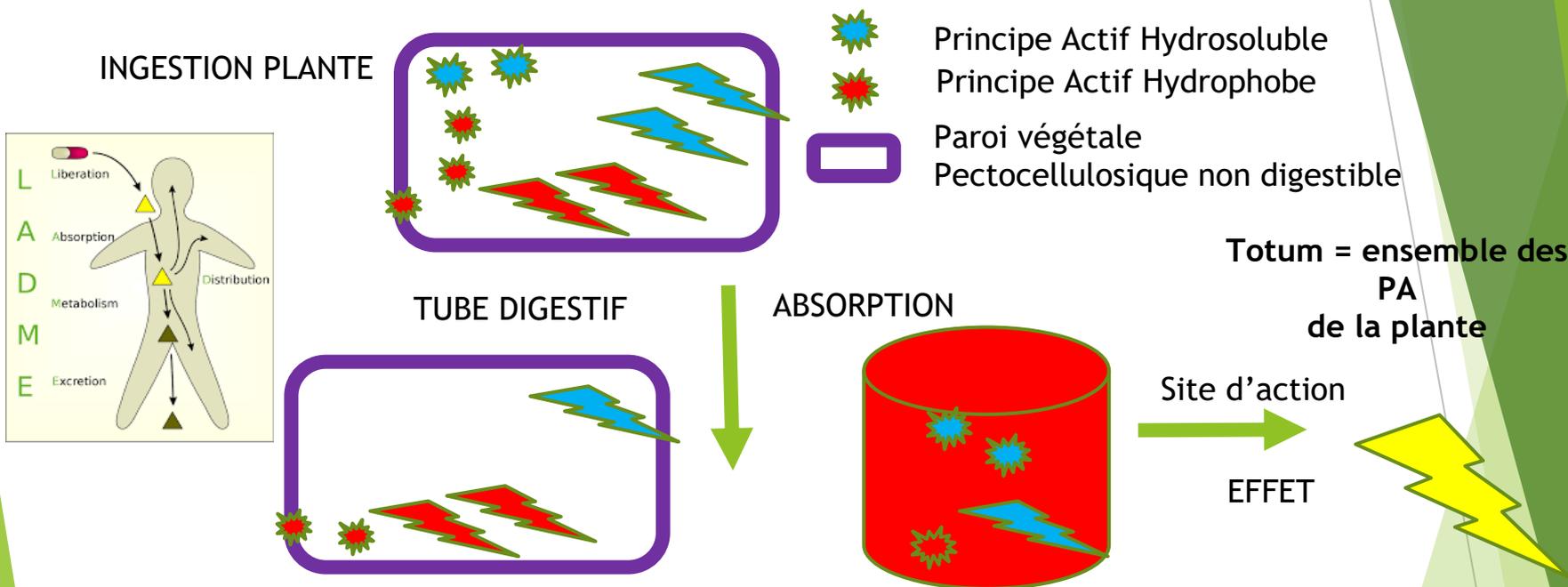
- Mais Cellule végétale en **pectocellulose**, donc non digérable !
- Les PA doivent donc sortir de la plante avant de pouvoir être absorbés par le tube digestif et passer dans le sang

LIBERATION !

2. **DISTRIBUTION** et liaison à son site d'action pour avoir un effet !

- Les PA n'ont que le temps de la digestion pour être libérés et absorbés !

Pourquoi un extrait ?



Les **PA** qui sont libérés sont ceux ayant comme **caractéristiques** :

- **Forme libre** (non liée à d'autres molécules ou à la paroi cellulosique)
- **Petite taille**
- **Hydrosoluble**



Comment choisir ?

- Parties de la plante et **propriétés**
- **Principes actifs** extraits
- Indication thérapeutique ? Identique ou variable ?
- **Concentration** en actif
- Connaissance des **procédés du fabricant**
- Facilité d'**utilisation** et compliance
- **Prix** (durée de traitement, concentrations en actifs)
- **Proximité** du fournisseur
- **Conseils** du dispensateur

Quelle forme choisir ?

Des Extraits !



- Les nouvelles galéniques :
 - SIPF, EPS : Plante fraîche, meilleur ratio d'extraction mais
 - Prix élevé !
- La forme tisane :
 - la plus économique
 - la plus facile pour la plupart des principes actifs hydrosolubles !!!!
 - Efficacité des tisanes de plante entière mais
 - nécessite de boire beaucoup ! 500ml/J
- Extrait sec :
 - observance ++ pour jeunes car gélule ou comprimé
- Extrait hydro alcoolique :
 - bon compromis entre efficacité et observance -> posologie classique 1ml X3/J
- 1 règle : S'adapter au patient et proposer la meilleure forme selon la plante et la demande patient !

Les gummies ?



Newsletter



Recherche

Médecine Bien manger Tous aidants Minceur Santé au naturel Bien-être Beauté Amour & Sexe Maman Senior Podcasts

Prix Top Santé

Top Santé

Ma santé au quotidien

Compléments alimentaires

Que penser des gummies, ces nouveaux compléments alimentaires à la mode ?

Publié le 05 décembre 2023 à 15h38 - Mis à jour le 05 décembre 2023 à 15h38

Anne-Sophie Glover-Bondeau

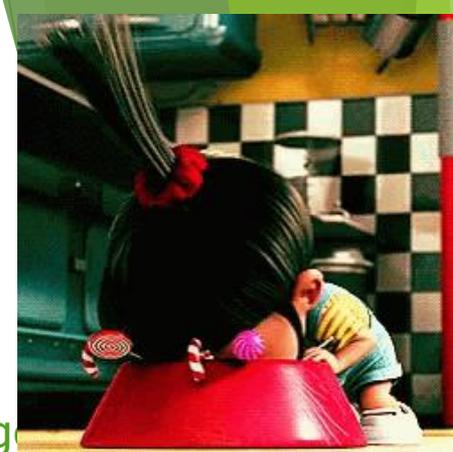
Le marché des gummies, ces compléments alimentaires sous forme de bonbons, est en pleine croissance en France tout comme dans le monde entier. Leurs fabricants

Les gummies ?

- 1) **forme galénique** : on chauffe souvent : stabilité
- 2) compatibilité des molécules de plantes : **interaction**
- 3) Etude **biodisponibilité** ?
- 4) la forme attractive favorise une prise anarchique risquant un **surdosage**
- 5) la **saveur sucrée** renforce l'addiction aux sucres (édulcorant ou non)

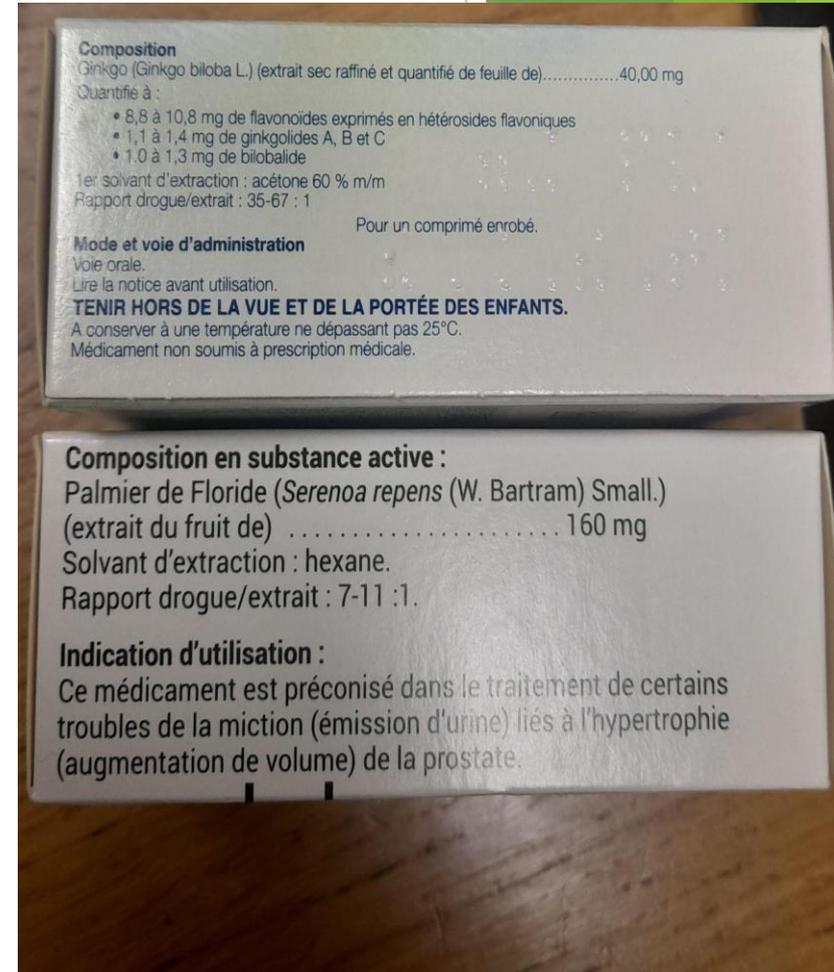
Différentes études suggèrent que les édulcorants naturels ou non sont néfastes pour la santé et provoquent aussi une modification du microbiote
Impact sur la flore buccale et digestive avec les conséquences associées...

- 6) le produit est **hypertransformé** colorant, sucré, édulcorant
- 7) la **banalisation** des gummies peut être responsable de la banalisation des vrais médicaments avec un risque grave pour la santé
- 8) on nous arnaque ! on vend un **bonbon au prix d'un médicament** !
(bon c est pas au niveau de granules de sucre en tube de 8g pour 4 euros (soit + de 1000 euros le kilo)
- 9) On vous fait croire qu'on va avoir une meilleure immunité ou dormir ou moins de stress, alors que ce ne sont que des bonbons colorés ...
- 10) Des interactions avec les médicaments !



Les mentions sur les boîtes

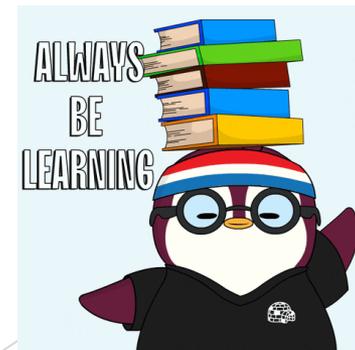
- Plante + partie (latin)
- Type extrait
- Solvant
- DER :Ratio extraction
- Titration + dosage
- Origine
- Posologie



Pour aller plus loin :



- Les plantes -> “médicament” efficaces mais aussi avec précautions d’emploi
 - Formation
 - Ressources à consolider
 - Réseau en ville avec spécialiste des plantes





Et en pratique ?



Des ateliers Information patient



LA PHARMACIE DU PONT KUSS VOUS PROPOSE
UN ATELIER

INITIATION HUILES ESSENTIELLES

PROCHAINE DATE

Mercredi 26 mai

13h - 14h

Des supports



SAUGE

La panacée qui soigne tous les maux



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- ANTI-INFECTIEUX
- REGULATEUR HORMONAL



DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE DE FIBROME OU KYSTE OVARIEN, MASTITE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Salvia officinalis*
- PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïdes



CASSIS

La plante anti-inflammatoire



LES BIENFAITS

- RESPIRATION
- INFLAMMATION
- DOULEURS



NE JAMAIS PRENDRE EN POUDRE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Ribes nigrum*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille, fruit, bourgeon
- COMPOSANTS : flavonoïdes, anthocyanosides
- FAMILIALE : Grossulariaceae
- ORIGINE : Europe

CONSEIL D'UTILISATION

- A prendre le matin
- Verser l'eau bouillante sur la plante, laisser en contact 10 min
- 10 g/tasse (2 cuillères à soupe)
- 2 tasses par jour



Pharmacie Herboristerie du pont Kuss
D^r Kreutter G.
 6, quai St Jean
 67000Strasbourg
 ☎ 03.88.32.19.62. ✉ pontkuss@gmail.com

Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des plantes ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'usage de la phytothérapie. Document co-écrit par Nadine Rome (naturopathe) et Guillaume Kreutter (pharmacien).

Qu'est ce que l'herboristerie ?

L'herboristerie consiste à la préparation et l'utilisation de **plantes médicinales** ou de préparations dérivées.

- Depuis l'antiquité 3 corporations s'occupaient des plantes :
- les herbiers ou herboristes, qui récoltent et vendent des plantes séchées en l'état
 - les apothicaires ou pharmaciens qui fabriquent et vendent en plus des remèdes plus complexes souvent à base de plantes. Ce sont les pharmaciens qui forment les herboristes au sein d'école nationale puis de faculté de pharmacie dont l'une des 3 premières était située à Strasbourg (avec Paris et Montpellier).
 - les médecins qui soignent les malades, posent le diagnostic et « ordonne » au pharmacien les remèdes à fabriquer.

L'évolution vers les médicaments a rendu nécessaire des connaissances en physique et chimie, en physiopathologie avec une implication forte entre pathologie et remède... Le métier d'herboriste a été abrogé en 1941 par le Mⁱⁿ Pétain et seul les pharmaciens sont habilités à délivrer des plantes médicinales et à donner des conseils thérapeutiques sur les plantes médicinales avec les médecins.

Avec le temps et l'avènement de l'industrialisation, la médecine des « simples » ou plantes médicinales a été mise de côté par les médecins et les pharmaciens pour l'allopathie.

Depuis une vingtaine d'années, un regain d'intérêt a été constaté pour les médecines naturelles avec une approche scientifique et traditionnelle. La phytothérapie est la science des plantes qui englobe la phytothérapie scientifique=science moderne des extraits de plantes et médicaments à base plante, l'aromathérapie= science des huiles essentielles, la gemmothérapie =science des bourgeons de plantes et l'herboristerie =la science traditionnelle des plantes.

On ne se soigne pas
avec des produits toxiques
avec des produits qui détruisent la planète
Des études et de la pub

on soigne avec
des produits efficaces
Responsables
Et de l'Humain !

Guillaume Kreutter, Pharmacien

