

LES PLANTES MÉDICINALES

19 octobre 19h15

Objectifs de la présentation:

- Connaître les propriétés thérapeutiques des plantes médicinales communes;
- Cultivation et préparation traditionnelle pour usages cliniques;
- Introduction aux preuves appuyant leurs efficacités;
- Connaître les restrictions et risques associés avec leurs utilisations.

<i>Thymus vulgaris</i> L. (Lamiaceae)	expectorant pour aider à soulager les symptômes de la bronchite et les catarrhes des voies respiratoires supérieures (anti-catarrhe) et pour aider à soulager la toux (spasmolytique)	1 - 8.4g par jour, feuilles et sommités fleuries séchées
<i>Althaea officinalis</i> L. (Malvaceae)	(comme émoullient) pour soulager l'inflammation bénigne de la muqueuse gastro-intestinale, par exemple, lors d'une gastrite, d'un ulcère gastrique ou duodénal, d'une entérite et pour soulager l'irritation de la muqueuse buccale et du pharynx, et la toux sèche qui en résulte	Infusion à froid 2 - 15g par jour, feuilles séchées; 1.5 - 3g par jour, de racines séchées
<i>Astragalus membranaceus</i> (Fisch. ex Link) Bunge (Fabaceae /Leguminosae)	aider à maintenir un système immunitaire sain	2 - 4.8g par jour, racines séchées
<i>Matricaria chamomilla</i> L. (Asteraceae)	aider à soulager les troubles bénins de la digestion (tels que la dyspepsie, les flatulences, les ballonnements et les éructations)	15ans-Adultes: 1.5 - 24g par jour, fleurs séchées 2-4ans: 0.3 - 4g par jour 5-9ans: 0.4 - 6g par jour 10-14ans: 0.8 - 12g par jour
<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn. (Asteraceae)	agent hépatoprotecteur/protecteur du foie	Adultes: l'équivalent 3-14,5g de fruits/graines séché(e)s, par jour; max. 4 g par dose
<i>Scutellaria lateriflora</i> L. (Lamiaceae)	aider à soulager la nervosité (calmatif/sédatif) et soulager la douleur associée aux menstruations	0.25 - 12g par jour, sommités séchées
<i>Scrophularia nodosa</i> L. (Scrophulariaceae)	analgésique (antalgique) et soulager les symptômes d'affections cutanées chroniques	Adultes: 0.2 - 8g par jour, sommités séchées

Guy Chamberland, M.Sc., Ph.D., Maitre-herboriste
Professeur Phyto-Médecine & Recherche clinique.
École d'Enseignement Supérieur de Naturopathie du Québec.

Plantes Médicinales communes:

<i>Echinacea purpurea</i> L. Moench (Asteraceae)	aider à combattre les infections, particulièrement les infections des voies respiratoires supérieures	2-4ans: 0.15 - 0.8g par jour, racines séchés 5-9ans: 0.23 - 1.1g par jour, 10-14ans: 0.45 - 2.3g par jour, 15ans-adultes: 0.9-4.5g par jour
<i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer (Araliaceae)	aide(r) au maintien des fonctions cognitives et/ou à la réduction de fatigue mentale (dans les cas de tension mentale)	0.5 - 9g par jour, racines et/ou radiceles séchées
<i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg. (Asteraceae)	comme adjuvant pour augmenter le débit d'urine afin de vider le canal urinaire/l'urètre dans les cas d'affections urinaires mineures	Jus de la feuille fraîche : 5 à 10 ml, 2 fois par jour
<i>Melissa officinalis</i> L. (Lamiaceae)	aider à dormir (dans les cas d'agitation ou d'insomnie liées au stress mental)	13ans+: 0.4 - 13.5g par jour, sommités séchées
<i>Mentha x piperita</i> (Lamiaceae)	pour aider à la digestion (stomachique)	2-4ans: 0.2 - 2g par jour, feuille 5-9ans: 0.3 - 3g par jour 10-14ans: 0.6 - 6g par jour 15ans+: 1.2 - 12g par jour
<i>Hypericum perforatum</i> L. (Hypericaceae/Clusiaceae)	aider à soulager l'agitation et/ou la nervosité (sédatif et/ou calmant)	Adultes: 0.2 - 4.2g 3 fois par jour, sommités séchées
<i>Urtica dioica</i> L. (Urticaceae)	thérapie de soutien pour aider à soulager les douleurs rhumatismales	Adultes: 1.2 - 18g par jour, sommités séchées
<i>Passiflora incarnata</i> L. (Passifloraceae)	aider à dormir (dans les cas d'agitation ou d'insomnie liées au stress mental)	13ans+: 0.25 - 8g par jour, sommités séchées
<i>Eschscholzia californica</i> Cham. (Papaveraceae)	sédatif léger et/ou pour aider à dormir (hypnotique)	0.2 - 3g par jour, sommités séchées
<i>Hydrastis canadensis</i> L. (Ranunculaceae)	aider à soulager les états infectieux et inflammatoires du tube digestif, telles que la gastrite	Adultes: 0.6 - 3g par jour, racines et rhizomes séchés

Guy Chamberland, M.Sc., Ph.D., Maitre-herboriste
Professeur Phyto-Médecine & Recherche clinique.
École d'Enseignement Supérieur de Naturopathie du Québec.

Plantes Médicinales communes:

<i>Rosmarinus officinalis</i> L. (Lamiaceae)	aider à soulager les douleurs musculaires et articulaires associées aux rhumatismes	Adultes: 50 Grammes , feuilles séchées
<i>Salvia officinalis</i> L. (Lamiaceae)	diaphorétique/ pour augmenter la transpiration/sudation	Adultes: 1 à 12 g feuilles séchées, par jour (infusion)
Écorce de Saule	pour le soulagement à court terme des douleurs lombaires, soulagement des douleurs articulaires mineures (due à l'arthrose), soulagement de la fièvre associée au rhume et des maux de tête	Adultes: 3 à 9 g d'écorce séchée par jour, sans dépasser 3 g par dose
<i>Thuja occidentalis</i> L. (Cupressaceae)	aider à éliminer les verrues vulgaires retrouvées sur les mains et les verrues plantaires	l'équivalent de 0,1 à 2 g de parties aériennes séchées, 3 fois par jour (topiques)
<i>Valeriana officinalis</i> L. (Valerianaceae)	soulager la nervosité (calmant/sédatif)	Adultes: 0.3 - 12g par jour racines ou racines et rhizomes séchés , ne pas dépasser 3.6g par dose unique
<i>Thymus vulgaris</i> L. (Lamiaceae)	antiseptique et/ou antimicrobien pour aider à la guérison des plaies et des blessures mineures	1ans+ : 11g, feuilles et sommités fleuries séchées
<i>Thymus vulgaris</i> L. (Lamiaceae)	xpectorant pour aider à soulager les symptômes de la bronchite et les catarrhes des voies respiratoires supérieures (anti-catarrhe)	1ans+: 1 - 8.4g par jour, feuilles et sommités fleuries séchées
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng (Ericaceae)	soulager les symptômes associés aux infections mineures des voies urinaires, tels la sensation de brûlement et/ou les mictions fréquentes	Adultes: 1,7 à 4 g de feuilles séchées par jour, en 2 ou 3 doses séparées; contenant jusqu'à 1,33 g de feuilles séchées par dose unique (decoction)
<i>Nepeta cataria</i> L. (Lamiaceae)	aider à soulager les états fiévreux en stimulant la sudation (diaphorétique)	Adultes: 1.2 - 12g par jour, sommités séchées
<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch. Bip. (Asteraceae/Compositae)	aide(r) à réduire la sévérité et/ou la fréquence des migraines ainsi que les nausées et les vomissements qui les accompagnent lorsqu'elle est prise à titre préventif	50 - 250 Milligrammes par jour, parties aériennes ou feuilles séchées

Nom latin/nom commun

Page 1/

Thymus vulgaris

Thym commun

Althaea officinalis

Mauve blanche - guimauvek

Astragalus membranaceus

Astragale

Matricaria chamomilla

Camomille

Silybum marianum

Chardon-Marie (chardon de Marie)

Scutellaria lateriflora

Scutellaire

Scrophularia nodosa

Scrofulaire noueuse

Page 2/

Echinacea purpurea

Echinacée pourpre

Panax ginseng

Ginseng

Taraxacum officinale

Pissenlit officinale - dandelion

Melissa officinalis

Mélisse ou mélisse citronnelle

Mentha x piperita

Menthe poivrée

Hypericum perforatum

Millepertuis

Urtica dioica

Ortie – grande ortie

Passiflora incarnata

Passiflore officinale – fleur de la Passion

Eschscholzia californica

Pavot de la Californie

Hydrastis canadensis

Hydraste du Canada – framboise de terre

Page 3/

Rosmarinus officinalis

Romarin

Salvia officinalis

Sauge officinale

Écorce de Salix

Saule

Thuja occidentalis

Cèdre blanc

Valeriana officinalis

Valériane

Thymus vulgaris

Thym commun

Artostaphylos uva-ursi

Raisin d'ours ou busserole

Nepeta cataria

Népète – Cataire – herbe à chat

Tanacetum parthenium

Grande camomille - Pyrèthre

Extrait : liste des plantes médicinales

Guy Chamberland, M.Sc., Ph.D.,

Maitre-herboriste.