

Dr Jean-Luc Amouretti

## Les plantes usuelles des compléments alimentaires du point de vue de la médecine chinoise

### Résumé :

Après un bref rappel des principes de classification des produits de pharmacopée en Médecine Traditionnelle Chinoise selon leur nature et saveur, nous proposons une approche des plantes occidentales qui traitent les atteintes de la surface (*biao*) et celles qui traitent les syndromes de chaleur (plantes antipyrétiques qui chassent le feu, qui assèchent l'humidité, qui rafraichissent le sang, qui traitent la chaleur toxique, qui clarifie la vue et qui traitent la chaleur-vide). Cet exposé, présenté par le groupe « pharmacopée » de la FAFORMEC, propose de mieux connaître ces plantes occidentales surtout (et les compléments alimentaires qui en contiennent), mais aussi quelques plantes chinoises afin de mieux les utiliser en pratique quotidienne.

### **Pharmacopée occidentale et maladies du *biao* et de la chaleur.**

L'exposé suivant est proposé par le groupe « pharmacopée » de la FAFORMEC.

Il s'agit de rappeler des principes de médecine traditionnelle chinoise, que nous connaissons tous, concernant aujourd'hui seulement les maladies du *biao* et de la chaleur. Nous proposons des réponses non exhaustives de pharmacopée, occidentales en premier lieu, et quelques exemples de pharmacopée chinoise, qui pourront servir dans la pratique quotidienne.

#### Introduction à la pharmacopée :

Il n'est pas question ici de faire un cours de pharmacopée. Nous voudrions seulement préciser quelques principes essentiels de la pharmacopée traditionnelle chinoise.

La nature des produits : froid, frais, neutre, tiède et chaud. Tous les ingrédients de la pharmacopée sont classés selon leur nature et c'est un aspect essentiel.

**La saveur : doux (et le fade, *Dan*), piquant (ou âcre), salé, acide (et l'âpre, *Se*) et amer(*Ku*).** Le doux, *Gan*, se rend à rate-pancréas, tonifie, harmonise et régularise le réchauffeur moyen, le piquant, *Xin*, associé au poumon, a une action dispersante, fait circuler et active le Qi, et mobilise le sang ; le salé, *Xian*, associé aux reins, ramollit le dur, humecte et humidifie vers le bas (effet laxatif); l'acide, *Suan*, (et l'astringent), associé au foie, resserre et contient ; l'amer, *Ku*, a tropisme cardiaque, disperse (purge, abaisse, élimine) et assèche. Le piquant et le doux sont yang, le salé, l'acide et l'amer sont yin.

**Les 7 sentiments :** monothérapie, renforcement ou synergie, potentialisation, neutralisation, inhibition, limitation, antagonisme. Des produits peuvent donc se renforcer ou se contrarier. Il est essentiel de bien appliquer ces principes pour être efficace.

Les formules : les produits de pharmacopée sont très rarement employés seul. Au cours des millénaires, les grands médecins ont élaborés de très nombreuses formules, avec quantités de

variantes et de variations (les études modernes en ont répertorié jusqu'à 100000). Après un diagnostic précis, l'art de la prescription consiste à adapter la formule au syndrome et à la maladie du patient, et de la modifier pour être au plus près du cas particulier. Une formule possède toujours un empereur, c'est-à-dire une plante maîtresse qui donne parfois son nom à la formule, un ou des ministres qui soutiennent l'action de l'empereur, des assistants qui précisent, orientent ou tempèrent le premier et souvent un ambassadeur qui harmonise ou oriente l'action des produits de la formule.

#### A Diaphorétiques (sudorifiques): plantes qui libèrent la surface (*biao*)

« Lorsque l'atteinte siège dans le *biao*, il faut la disperser par la sudorification. » Nei Jing

Ces herbes agissent principalement sur la couche *weiqi*, et sur le poumon et la vessie. Elles traitent les différents syndromes grippaux ou pseudo-grippaux, rencontrés couramment dans de nombreuses maladies saisonnières par exemple.

En plus des effets diaphorétiques, elles peuvent avoir d'autres propriétés : diurétiques, anti-dyspnéiques, antitussives, antalgiques si atteintes articulaires par vent-humidité, ou favorisant les éruptions cutanées.

La plus grande prudence est requise chez des patients présentant des transpirations spontanées par vide de yang ou de yin. Le traitement, de quelques heures à quelques jours ne devra pas endommager les liquides organiques (*jingye*). En fonction du cas, on y ajoutera des plantes qui éliminent la chaleur et les toxiques (maladies fébriles infectieuses: *wenbing*), clarifient la chaleur interne, chassent l'humidité, humidifient la sécheresse, ou tonifient le qi correct (*zhengqi*). Les infusions ou décoctions ont un mode d'action rapide.

#### 1 : remèdes piquants-tièdes qui dispersent le vent-froid :

Ils ont des actions sudorifiques, antalgiques, antipyrétiques, antibiotiques et antivirales.

Ephédre, cannelle, ciboule, ciboulette, coriandre, gingembre, menthe verte, romarin, thym, serpolet.

Ce sont pour beaucoup les plantes des grogs traditionnels, qu'il faut utiliser avec prudence sur des terrains de vide, en particulier les personnes âgées, pour ne pas blesser l'énergie correcte.

#### 2: remèdes piquants-frais qui dispersent le vent-chaleur.

Utilisation possible au stade initial des maladies infectieuses, angines, pharyngites, conjonctivites...

Bardane (graines et feuilles), buplèvre à feuilles rondes (*chai hu*), camomille (grande), chrysanthème chinois (blanc : couche du qi, jaune, couche du sang), échinacée, eucalyptus, menthes (poivrée, des champs, chinoise: *bo he*), murier blanc, origan, solidago, sureau (fleurs), tilleul, verveine.

Ou encore : cimicifuga (*sheng ma*), pueraria (*ge gen*)

Notons que ces dernières et le solidago sont conseillés pour d'autres usages comme compléments alimentaires (cimicifuga : traitement des bouffées de chaleur ; pueraria : le sevrage alcoolique, solidago : diurétique). Toutes ces propriétés sont avérées ; néanmoins, une connaissance approfondie de la plante en permet un meilleur usage.

## B : Remèdes qui évacuent la chaleur.

*Qing Re Yao* : médicaments qui clarifient (refroidir et purifier) la chaleur.

Elles peuvent soulager les maladies de la chaleur dans la profondeur (li): chaleur interne (excès de yang), déficience de yin, ou chaleur transmise par des facteurs pathogènes externes. Bien souvent, ces causes se combinent. Les signes cliniques sont fièvre, langue rouge, pouls rapide.

Le plus souvent de saveur amère et de nature fraîche ou froide, conformément au principe: « en présence de signes de chaleur, il faut refroidir ». Elles sont antipyrétiques, souvent antiseptiques, ou diurétiques, cholagogues... Suivant la couche (fen) de la profondeur (Li) atteinte (QI, ying, xue), la localisation ou généralisation des symptômes, le lieu de la pathologie, elles seront classées en cinq catégories :

### 1 : antipyrétiques qui chassent le feu

Ce sont des plantes de nature froide, de saveur sucrée ou amère, qui clarifient l'excès de chaleur dans la couche du QI surtout, mais aussi parfois dans la couche du sang. Elles traitent les atteintes aiguës du poumon et de l'estomac surtout, mais aussi du cœur ou du foie: maladies fébriles aiguës, sensation de chaleur et d'oppression thoracique, avec sentiment d'inquiétude (*xin fan*), forte fièvre, agitation jusqu'à délire, manie, convulsions ou perte de connaissance, grande soif, transpiration, urines foncées et peu abondantes, pouls vaste (*hong*) et plein (*shi*), langue à un enduit jaunâtre et sec. Donc elles traitent les syndromes plénitude chaleur.

Bardane (fruit et racine), cassia (graine), erigéron du Canada, prunelle commune, roseau, bambou (tige), lotus (feuilles et germes)

La pharmacopée chinoise est beaucoup plus riche : gypse, anemarrhène... et propose surtout des formules adaptées à chaque tableau (feu du foie, du cœur, chaleur du poumon, de l'estomac...).

La prunelle commune (*xia ku cao*), plante commune en France comme son nom l'indique, est d'un grand intérêt selon la MTC : elle évacue la chaleur du foie, élimine les stagnations nodulaires à la peau et est anti-hypertensive.

Ces plantes sont amères et froides et peuvent blesser rate-pancréas et estomac, surtout si ceux-ci sont déjà faibles.

### 2 : antipyrétiques qui assèchent l'humidité.

Cette catégorie est indiquée dans les syndromes de chaleur-humidité et de chaleur-feu : maladies saisonnières aiguës par chaleur d'été, atteinte rate-estomac (plénitude thoracique), gros intestin (diarrhée, dysenterie, hémorroïdes, fistule anale...), foie et vésicule biliaire (ictère yang, douleur hypochondres, bouche amère...), réchauffeur inférieur (dysurie, mictions douloureuses, leucorrhées épaisses...), chaleur toxique associée (eczéma suintant, douleurs et gonflements articulaires, abcès et furoncles, otorrhée purulente), urines rares et foncées, pouls rapide glissant, enduit lingual gras, jaune et épais.

Ces plantes sont amères, froides et asséchantes. Elles peuvent donc blesser rate-estomac, mais aussi endommager le yin.

Chénopode (famille quinoa), hydrocotyle asiatique, eupatoire, galium, mélilot (principe utilisé dans ESBERIVEN), douce-amère (solanacée de la famille de l'aubergine et la pomme de terre), polypode commun (fougère), séneçon, soja vert, scutellaire, berbérís (épine-vinette : on fait des confitures avec les baies), gentiane (scabreuse).

La encore, la pharmacopée chinoise est très riche et documentée.

Notons l'intérêt particulier de la scutellaire. Huang qin (scutellaire du Baïkal : racines) est déjà noté sur les tablettes de Mahuangdi (II<sup>ème</sup> siècle avant JC) comme remède des affections «chaudes et humides ». Elle a un tropisme pour les poumons, vésicule biliaire, estomac, gros intestin, a des actions scientifiquement démontrées : anti-anaphylactique, antibactérienne, antipyrétique, anti-hypertensive, diurétique, hypocholestérolémiante, cholagogue, baisse les transaminases, antispasmodique, sédative. La scutellaire de Virginie (parties aériennes), proche de cette dernière, a été très utilisée au XIX<sup>ème</sup> siècle en Occident pour soigner l'hystérie, l'épilepsie, les convulsions, la rage, et la schizophrénie. Il est intéressant de noter qu'à des siècles ou millénaires, en Asie ou en Europe, des médecins ont observé et utilisé la plante pour des propriétés analogues. Bien entendu, une plante ne saurait soigner tant de pathologies. Cependant, la médecine chinoise utilise couramment cette plante dans de très nombreuses formules pour des cas incluant de la chaleur : dysenterie, toux avec crachats jaunes et épais, infection cutanée, HTA, certaines menaces d'avortement.

### 3 : antipyrétiques qui rafraichissent le sang.

Ces herbes, de saveur sucrée et amère, ou salée et de nature froide et humide, sont capables d'évacuer la chaleur des couches du sang nourricier (*ying xue*) et du sang. La plénitude chaleur dans ces couches énergétiques touche le *xinbao* et le coeur puis le foie et les reins, et se manifeste par des signes tels que : exanthèmes légers puis hémorragies (gingivorragie, hématomèse, épistaxis, rectorragie, purpura), fièvre aggravée la nuit puis forte et constante, irritabilité, agitation, dysphorie (*fan zao*), délire, spasmes, voire coma, peu de soif puis soif sans désir de boire, chaleur des cinq coeurs, sécheresse de la bouche, langue rouge foncée et sèche, puis rouge sombre ou pourpre ou cramoisie, pouls fin et rapide. Comme l'atteinte de ces couches consume les liquides, un certain nombre d'entre elles (*xuan shen* et *sheng di huang*) tonifient le yin.

Grémil, hibiscus (fleur), laiteron, noix de vomique, oseille (racine), patiences (racines), prêle des champs, salicaire, trèfle rampant, pastèque (écorce et fruit).

Là encore, les plantes chinoises, et surtout les formules les associant, seront beaucoup plus efficaces : chi shao (pivoine rouge, racine), mu dan pi (pivoine arborescente, racine), sheng di huang (rehmania ou digitale chinoise, racine), xuan shen (autre scrofulariacée), et aussi un produit animal : shui niu jiao (corne de buffle, qui a remplacé xi jiao, la corne de rhinocéros).

Nous pouvons noter que la prêle des champs (*equisetum arvense*) , amère et fraîche, ainsi que la tige de bambou (*zhu ru*, vu plus haut, aussi utilisée en MTC pour éliminer les glaires-chaleur, calmer les nausées et apaiser l'anxiété), sucrée et fraîche, sont parfois proposées comme compléments alimentaires reminéralisants pour leur richesse en silice. Nous devons tenir compte du syndrome des patients pour établir si l'indication est correcte, surtout si le produit est pris sur du long terme.

#### 4. antipyrétiques qui éliminent les toxiques.

Le terme Du, traduit par toxique, ne désigne pas seulement des maladies infectieuses, suppuratives, purulentes, mais aussi la morsure de serpent, l'ulcère et la brûlure cutanée. Les toxiques sont engendrés par la stase de chaleur ou de feu. La chaleur toxique couvre particulièrement quatre groupes de pathologies : les maladies de chaleur-tièdeur (wen re bing) ou maladies infectieuses fébriles, les furoncles, abcès, érysipèle ou ulcères cutanés, les diarrhées ou dysenteries de type chaleur, et les inflammations sévères de la gorge (angine, phlegmon). La composante (chaleur) toxique peut se trouver aussi dans les cancers.

Wen re bing : chèvrefeuille (fleurs, voire feuilles, utilisées couramment en infusion estivale en Chine, et pas seulement par la chèvre, animal yang qui a besoin de se rafraîchir !), forsythia (fruit), indigo (feuilles tiges puis pigments, et racines), bistorte.

Abcès, furoncles et infections cutanées : violette, pissenlit, chrysanthème (et grande camomille), séneçon grim pant, saxifrage, salsepareille (racine), houx de Chine (feuille), tabouret des champs, dictamne.

Dysenteries et diarrhées: pourpier, potentille (racine), anémone pulsatille (racine), frêne (écorce), berberis (feuilles racines tiges), thé tuo cha ou pu er cha.

Inflammation de la gorge: alkékenge (fruit et plante), canne à sucre (tige), épiaire des marais, épilobe des marais, parisette, vessie de loup.

Nous pouvons observer que la plupart des ces plantes poussent couramment l'été ou en début d'automne, ce qui correspond à leur utilisation dans les atteintes par la chaleur.

A propos du pissenlit, la MTC précise son tropisme foie et estomac, ses actions connues : clarifie la chaleur toxique, draine l'humidité par la diurèse, cholagogue, mais aussi dissipe les accumulations « jîé ». Il est indiqué dans les infections cutanéomuqueuses, les hépatites et infections urinaires, mais aussi les adénites et abcès du sein, et peut être utilisée dans certains cancers du sein liés à la chaleur toxique.

#### 5. antipyrétiques qui clarifient la vue.

Ils permettent de traiter des affections liés à la chaleur du foie ou au vent-chaleur : conjonctivites, ptérygions... Lorsqu'il existe des signes de vide de yin des reins et du foie, il faudra y associer des remèdes appropriés.

Buddleia (fleur), camomille chinoise, chou-rave (graines), prêle d'hiver (equisetum hiemale), cassia (graines), brunelle.

#### 6. antipyrétiques qui éliminent la chaleur vide.

Cette chaleur par déficience associe une chaleur d'origine interne ou externe (au stade tardif d'une maladie fébrile saisonnière par exemple) et la consommation de l'énergie saine : du yin surtout, mais aussi du sang, des liquides organiques, du qi. Des maladies chroniques comme la tuberculose pulmonaire, ou des maladies immunitaires ou inflammatoires qui se réveillent lors d'affaiblissement immunitaire, peuvent aussi rentrer dans ce cadre. Les symptômes sont: fièvre vespérale ou nocturne avec sueurs qui disparaît le jour, bouffées de chaleur, chaleur des paumes des mains et plantes des pieds, pommettes rouges, amaigrissement (état de déficit-consommation : *xu lao*), bouche et gorge sèches, contrariété, insomnie, langue rougeâtre, langue sèche avec peu ou pas d'enduit, pouls vide, fin

et rapide . Ces symptômes recouvrent la plupart des signes de déficience du yin, avec des poussées de fièvre en plus : chaleur qui provient de l'intérieur vers la superficie, fièvre en marée ou fébricule persistant.

Cet état peut s'observer après des chimiothérapies, quand le terrain est déjà affaibli.

Seules les jeunes pousses de blé sont rangées dans cette catégorie.

Encore une fois, la pharmacopée chinoise est beaucoup plus riche. On associera des plantes antipyrétiques qui enlèvent la chaleur, nourrissent le yin, et d'autres selon les syndromes.

### Conclusion :

Cet aperçu des plantes qui libèrent le *biao* et clarifient la chaleur met en évidence plusieurs aspects de l'utilisation des plantes, que l'on peut retrouver en pratique sous forme de compléments alimentaires.

D'abord, les théories des couches énergétiques, en particulier des quatre couches des *Wen re bing* : *weiqi*, *qi*, *ying xue* et *xue*, indiquent à chaque fois des plantes différentes, que l'on peut d'ailleurs associer. Si l'on traite une atteinte superficielle sans action diaphorétique, on peut très bien contribuer à enfoncer la maladie dans le profond et aggraver la maladie. Inversement, si l'on prétend soigner des atteintes des couches profondes avec des remèdes qui agissent sur la superficie, il n'y aura que peu ou pas de résultats. Or, ces notions sont quasi-totalement inconnues en Occident des thérapeutes qui ne connaissent pas la médecine chinoise. Une meilleure connaissance de ces théories permettrait une recherche et des traitements beaucoup plus appropriés des malades, que ce soit un simple rhume, bénin chez un sujet sain, potentiellement gravissime chez un sujet immuno-déficient. Pour traiter un syndrome grippal, on pourra outre des diaphorétiques, utiliser des plantes qui clarifient la chaleur, chassent l'humidité, humidifient la sécheresse ou , très souvent, renforcent l'énergie orthodoxe (*zheng qi*). La pharmacopée, occidentale jusqu'à un certain point, mais surtout chinoise, peut véritablement transformer le pronostic vital dans des pathologies graves, comme les cancers.

De manière plus simple, une meilleure compréhension des compléments alimentaires de phytothérapie peut nous aider à conseiller nos patients et éviter les erreurs et les dépenses inutiles. Ainsi, utiliser du pissenlit, ainsi que de nombreuses plantes amères et fraîches ou froides (bardane, solidago, prêle, plantain, achillée, sureau, bambou, épine-vinette...), souvent proposées en cure de drainage est tout à fait pertinent dans des maladies de chaleur, en adaptant le traitement au plus près des couches atteintes, mais ne l'est plus du tout dans des pathologies liées au froid, et peut les aggraver.

Les plantes amères et froides peuvent blesser facilement Rate-Pancréas et Estomac selon l'adage « la terre humide n'aime pas l'humidité. » Il pourra donc être nécessaire d'utiliser des médicaments qui renforcent ces organes. En cas de vrai froid et fausse chaleur, on doit employer avec précautions les médicaments qui dispersent. Les produits seront suspendus dès que la maladie s'atténue afin de ne pas blesser l'énergie correcte.

Par ailleurs, comme les seules classifications des plantes occidentales actuelles sont basées sur l'action pharmacologique (diurétique, cholérétique, anti-oxydantes...) et le tropisme (foie, cœur, reins, poumons, peau...), les notions de saveur et nature, ainsi que les sept sentiments sont totalement ignorées. On peut ainsi retrouver du café (doux et tiède si frais, amer et chaud si torréfié) avec du pissenlit (amer et froid), ou du thé (amer, doux, frais) et de la cannelle (piquant et tiède)... Cependant, de nombreuses formules de pharmacopée chinoise savent combiner les saveurs et les natures parfois

éloignées. A nous donc d'analyser dans le détail ces associations présentes dans les compléments alimentaires, voire de les conseiller dans leur élaboration.

**Bibliographie :**

Matière médicale chinoise, B. Auteroche, Ed Maloine

Grand formulaire de pharmacopée chinoise, E. Marié, Ed. Paracelse

Manuel d'herboristerie et de pharmacopée chinoise, Dr G. Guillaume, Dr Mach-Chieu, Ed. Désiris

La pharmacopée chinoise, Dr You-wa Chen, Ed. You Feng

Le manuel illustré des plantes médicinales chinoises, Dr You-wa Chen, Ed. You Feng

ABC de la phytothérapie, Dr Duraffourd, Dr Lapraz, Dr Valnet, Ed. Grancher

Matière médicale à usage clinique, J. Ross, Ed. Phu-Xuan

Diététique énergétique et médecine chinoise, Dr J-M Eyssalet, Dr G. Guillaume, Dr Mach-Chieu, Ed. Désiris

Dr Jean-Luc Amouretti

18, Bd Léonce Artaud

13510 EGUILLES

☎ : 04 42 95 16 81

✉ : jean-luc.amouretti@wanadoo.fr