

Petit guide pour une médecine conviviale



Février 2022

Contact : medecine-conviviale@riseup.net

Sommaire

- 3&4 – Bibliographie scientifique et militante
- 5 – Pourquoi cette brochure ?
- 6 – Trouver des réponses aux questions qu'on se pose
- 7 – Evaluer la dangerosité d'un produit, éviter les erreurs de cueillette
- 8 – Tisane, huiles essentielles etc.
- 9 – Plantes à éviter
- 10, 11 & 12 – Précautions et conseils d'usage relatifs aux huiles essentielles
- 13 – Quelques astuces de communication thérapeutique
- 14&15 – Affections respiratoires
- 16&17 – Troubles digestifs
- 18,19&20 – Affections cutanées
- 21 – Infections urinaires
- 22&23 – Troubles gynécologiques et obstétricaux
- 24&25 – Douleurs
- 26 – Le délicat sujet du cannabis thérapeutique
- 27 – Apprendre à connaître son corps
- 28&29 - Troubles psychologiques/psychiatriques
- 30, 31&32 – Mieux vaut prévenir que guérir

Quelques mots d'éthique

Soigner n'est pas un acte anodin et demande, outre de la prudence et de l'empathie, une rigueur importante, de la pratique et une forte capacité de remise en question. Qu'on soit un·e soignant·e en herbe ou un·e professionnel·le expérimenté·e, il faut rester vigilant·e à ne pas dépasser son champs de compétence et ne pas mettre en danger la santé des gens qui nous accordent leur confiance.

Dans cette brochure, on abordera des affections fréquentes relativement bénignes (bien que pouvant être franchement pénibles) dont le diagnostic et le traitement semblent raisonnablement accessibles à des soignant·es non professionnel·les et aux personnes souhaitant s'auto-médiquer. Il ne serait pas éthique de proposer des thérapeutiques alternatives non pleinement éprouvées à la fois par des données scientifiques et par l'expérience de soignant·es dans des affections graves, même si parfois des publications scientifiques (surtout chinoises) existent, étayant l'efficacité de telle ou telle plante.

Bibliographie scientifique :

- *Essential oil safety*, Robert Tisserand et Rodney Young, 2013
- Les synthèses de la revue *Prescrire*
- *Essential Oils for Complementary Therapy of Surgical Patients : State of the Art*, Susanna Stea et al., 2014
- *Which plant for which skin disease ?* Juliane Reuter et al., 2010
- *Rational Phytotherapy : a reference guide for physicians and Pharmacists*, V. Schultz, M. Blumenthal, V.E. Tyser, R. Hänsel, 2004
- *Biological Effects of Essential Oil : a review*, Bakkali et al., 2008
- *Therapy for Acute non purulent Rhinosinusitis With Cineole: Results of a Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial*, Wolfgang Kehrl et al., 2004
- *Efficacy and tolerability of myrtol standardized in acute bronchitis. A multi-centre, randomised, double-blind, placebo-controlled parallel group clinical trial vs. cefuroxime and ambroxol*, Matthys et al., 2000
- *Anti-inflammatory activity of 1.8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: a double-blind placebo-controlled trial*, Juergens et al., 2003
- *Overview on Herbs Use in Treatment of Primary Dysmenorrhea Menstrual Cramps*, Neelesh Maurya, 2019
- *Clinical use of Hypericum perforatum (St John's wort) in depression: a meta-analysis*, Qin Xian Ng, 2016
- *Evaluation of the efficacy of Ajuga decubens extract supplement in individuals with knee discomfort associated with physical activity : a randomized, double blind, placebo control study*, Yoko Sawada et al., 2017
- *Review of Anti-Inflammatory Herbal Medicines*, Mona Ghasemian et al., 2016
- *Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials*, James W. Daily et al., 2016
- *Red vine leaf extract (AS 195) can improve some signs and symptoms of chronic venous insufficiency, a systematic review*, Azhdari et al., 2020
- *Horse chestnut extract for chronic veinous insufficiency*, M.H. Pittler et al., 1998
- *Alternative herbal medicine for hemorrhoids, Effect of on the quality of life of patients: A randomized controlled trial*, Zisis et al., 2018
- *Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications*, Valter D. et al. (2014)

Bibliographie militante :

- *Tumer fue* (disponible sur infokiosques.net) – réécriture pour des militant·es du XXIème siècle d'un livre écrit par un entrepreneur américain des années 80. Sans doute un peu culpabilisant mais aurait aidé pas mal de gens à arrêter de fumer.
- *Stratégie pour faire face à l'entente de voix* (disponible sur Infokiosques.net) - recueil de conseils (traduits de l'anglais) pour et par des personnes concernées, pour aller plus loin le réseau français des entendeur·ses de voix : www.revfrance.org et le site <https://www.zinzizine.net/> qui propose des récits, conseils et prises de position des intéressé·es.
- <https://cancer-rose.fr/> - site des militantes anti-dépistage du cancer du sein, qui conduit à beaucoup de surdiagnostics. Présence de quelques articles aussi sur le surdépistage du cancer de la prostate. Actuellement, les seuls dépistages qui ont montré une efficacité en réduction de la mortalité dans les cancers sont le dépistage du cancer du col de l'utérus (le frottis) et celui du cancer du poumon chez les grand·es fumeur·euses de plus de 50 ans par scanner thoracique (non proposé en France).
- <https://technoplus.org/> - association luttant à la fois pour une légalisation des drogues et pour la réduction des risques dans les milieux festifs. Des brochures très complètes et passionnantes, que ce soit pour les consommateur·ices ou pour les personnes amenées à effectuer les premiers secours en soirée.
- Chaine Youtube *Vivre avec*, faite par une personne handi, bi et trans qui parle de ses vécus en lien avec ça. Et de lapins.

Divers :

- *Les mots sont des fenêtres, ou bien ils sont des murs : introduction à la communication non violente*, Marshall Rosenberg, 1999 – auteur ayant développé des techniques de communication avec soi-même et les autres permettant d'exprimer ses émotions et de désamorcer les situations conflictuelles.
- <https://natural-self-care.org> - Site web recensant les plantes avec un effet sur la santé démontré ; cette brochure et le site ne sont pas d'accord sur tout mais il s'agit d'une source intéressante pour avoir un autre point de vue.



Pourquoi cette brochure ?

Cette brochure s'adresse aux militant-es anticapitalistes s'intéressant aux soins physiques et psychiques.

La société technologique actuelle nous mène à une impasse : besoins constants en matières premières, destruction des milieux, exploitation humaine... Nous ne croyons plus au mythe du progrès technologique comme réponse aux problèmes de l'Humanité. Au contraire, nous constatons qu'il en crée chaque jour de nouveaux.

Pourtant, en matière de santé, nous peinons à trouver un discours qui fait sens : renoncer à la technologie, n'est-ce pas retourner au Moyen-Âge ? Peut-on réellement se soigner avec des médecines dites "alternatives" ? Et certaines d'entre elles ne sont-elles pas très lucratives pour les laboratoires pharmaceutiques ? À qui faire confiance ?

Cette brochure défend un point de vue qui n'en est qu'un parmi d'autres : diminuer le recours aux technologies modernes, ce n'est pas renoncer à **savoir** des choses, des choses objectivables et démontrables, même si dans les soins le subjectif a également un grand rôle à jouer. Diffuser des savoirs et surtout des méthodes pour en produire de nouveaux, les évaluer, les critiquer est une voie qui peut permettre aujourd'hui une certaine émancipation vis-à-vis de la technologie, et peut-être demain une autonomie définitive.

Une manière pertinente de vérifier une connaissance est ce qu'on appelle la « **méthode scientifique** » : faire une hypothèse, monter une expérience pour la tester et parfois la réfuter, conclure en conséquence. Il faut distinguer la méthode scientifique de la culture technoscientifique, qui est un bain idéologique manquant souvent de rationalité. La méthode scientifique ne s'oppose pas aux savoirs traditionnels ; au contraire, elle peut venir les valider et les approfondir.

Pour l'utilisation de médicaments (ou de plantes médicinales), la méthode scientifique est toujours la même :

- identifier une pathologie et rassembler des personnes atteintes
- la moitié des personnes prendront le traitement à tester, l'autre moitié un médicament de référence ou un *placebo*. Les personnes ne savent pas si elles prennent l'un ou l'autre des traitements ; elles sont tirées au sort pour faire partie de l'un ou l'autre groupe. Les médecins qui les suivent ne doivent pas non plus être au courant du médicament pris.
- comparer entre les deux groupes un critère pertinent (la douleur, la qualité ou l'espérance de vie etc.).

Les études réalisées de cette manière sont dites « **randomisées en double aveugle contre placebo ou traitement de référence** ».

Trouver des réponses aux questions qu'on se pose

Avant nous, de nombreuses personnes se sont demandé si tel ou tel traitement marchait, et certaines ont réalisé des études pour répondre à leurs questions. Leurs résultats sont souvent trouvables sur Internet (difficile de s'en passer...) à condition de savoir lire l'anglais scientifique et parfois d'avoir des accès *via* une université par exemple.

Malheureusement, mener une étude est long et coûte cher : tout n'a pas pu être étudié. Parfois, certains résultats sont douteux quand l'étude est financée par un·e industriel·le qui veut commercialiser un produit (et cela vaut aussi pour les plantes). Les scientifiques ont aussi moins tendance à publier les études qui « ne marchent pas » et à « survendre » des résultats en demi-teinte. Par ailleurs, les médecines traditionnelles iranniennes et chinoises font l'objet d'un fort patriotisme qui peut biaiser les publications (de plus, elles sont parfois disponibles uniquement en mandarin ou en persan...). Il faut donc garder un œil critique !

Dans cette brochure, les étoiles signifient que :

*** Plusieurs études satisfaisantes valident le traitement

** Une seule étude satisfaisante est disponible

* Seules des données indirectes sont disponibles (sur des souris, des bactéries en culture...), cohérentes avec l'usage traditionnel, ou bien les données chez l'humain existent mais présentent des biais majeurs.

Gardez toujours un regard critique et ne vous fiez pas aux indications présentes sur les produits « alternatifs » vendus par l'industrie pharmaceutique ou agro-alimentaire (produits à base de plantes, compléments alimentaires, homéopathie etc.) qui sont très souvent douteuses.

Méfiez-vous des blouses blanches et du greenwashing

Nous avons tous grandi dans une société où la figure du/de la scientifique est valorisée. Les publicitaires (ou les médecins/scientifiques qui souhaitent se faire de la pub) l'ont très bien compris, et tout est bon pour nous faire avoir par un argument d'autorité : blouse blanche, diplôme (parfois bidon), jargon pompeux etc. Par ailleurs, nous pouvons être également sensibles à un discours pseudo-alternatif évasif ; personne ne sait vraiment ce qu'est la « médecine douce », mais ça fait tourner le commerce. L'homéopathie, pour ne citer qu'elle, joue à fond sur les deux tableaux -et rapporte des centaines de millions d'euros chaque année à Boiron !



Erreurs de cueillette : soyez prudent·es



Certaines plantes poussant sous nos latitudes sont franchement dangereuses et peuvent ressembler à des plantes médicinales ou comestibles. Pour éviter les accidents :

- ne consommez pas la plante si vous avez un doute,
- arrêtez de manger/boire si un goût inhabituel ou désagréable apparaît (la ciguë par exemple a une odeur de pipi de chat)
- ne cueillez pas les plantes par brassées (vous risquez de prendre plusieurs espèces à la fois),
- photographiez votre cueillette,
- faites vous accompagner par quelqu'un qui s'y connaît si possible.

En cas de symptômes apparaissant après la consommation de plantes, rendez vous rapidement aux urgences.

Évaluer la dangerosité d'un produit

Les études cliniques, les centres anti-poison et les agences du médicament recensent les effets secondaires. Les essais sur l'animal sont parfois utiles mais éthiquement problématiques, et la toxicité d'un produit n'est pas forcément la même d'une espèce à l'autre.

Il est difficile de connaître les effets sur le long terme sans étude qui s'y intéresse spécifiquement : il n'est pas raisonnable de conseiller dans le traitement de pathologies chroniques comme le diabète des produits qui n'ont été évalués que sur une courte durée ; le Médiator, par exemple, faisait perdre du poids à court terme mais était très néfaste à long terme.

Les plantes, l'argent et la loi

En France, les médicaments doivent recevoir une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) avant d'être commercialisés. L'AMM est octroyée par l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament) à partir d'un dossier comportant des études cliniques (plus ou moins contestables parfois...). Mais les produits à base de plantes peuvent recevoir une AMM sans étude clinique, sur la base d'un usage « traditionnel »: l'industrie peut donc vendre en pharmacie de nombreux produits à base de plantes sans avoir à prouver ni leur efficacité, ni leur absence de dangerosité. Les « compléments alimentaires » sont également soumis à une réglementation très light... et représentent un chiffre d'affaires de 2 milliards d'euros par an en France.

Quelques définitions

Tisane, thé, infusion : le végétal est trempé dans l'eau bouillante qui refroidit progressivement.

Décoction : le végétal est trempé dans l'eau froide qui est ensuite portée (et maintenue) à ébullition.

Macération : le végétal est trempé dans l'eau à température ambiante.

Hydrodistillation : procédé d'extraction consistant à faire traverser la plante par de la vapeur chaude ; la vapeur refroidie est récupérée sous forme liquide, qu'on appelle « eau florale », « hydrosol » ou « hydrolat ». Au-dessus surnage une couche d'huile essentielle, constituée de petites molécules lipophiles. Une hydrodistillation « simplifiée » où l'on met directement les plantes dans l'eau bouillante altère certaines molécules.

Pressage à froid : extraction de certaines huiles essentielles, surtout d'agrumes, en pressant la plante.

Chémotypes (ou « CT ») : variants d'une espèce végétale, identiques à l'œil nu, donnant des huiles essentielles très différentes, notamment pour le buchu, le thym, le basilic, l'hysopé, la sauge ou le camphrier. Parfois, un chémotype peut être toxique et un autre non.

Cachetons vs tisanes

Les essais cliniques sont souvent menés avec des plantes en comprimés ou gélules. Cela ne change normalement pas grand chose pour les huiles essentielles. Mais d'autres extraits de plantes sont obtenus par des procédés trop complexes pour être reproduits à la maison (macération dans des solvants divers comme de l'éthanol, du méthanol etc.) et parfois mal consignés dans les articles scientifiques.

Cachetons et tisanes ont-ils la même composition ? Pas exactement, mais lorsque les résultats des études sont cohérents avec l'usage traditionnel, on a considéré que vraisemblablement des composés communs étaient à l'œuvre, et que la plante méritait d'être retenue dans cette brochure. À condition qu'elle ne présente pas une dangerosité majeure, auquel cas une évaluation plus précise serait nécessaire pour des raisons éthiques.

NB : Les plantes présentées dans cette brochure ont été aussi sélectionnées car non en voie d'extinction et poussant en Europe ou y étant facilement trouvables, afin de ne pas encourager l'import de nouvelles variétés ni à la dépossession de communautés de leurs savoirs traditionnels, comme le font certain·es industriel·les qui ont posé des brevets sur des connaissances millénaires...



Arnaques commerciales et danger médical



L'industrie pharmaceutique a commercialisé nombre de produits végétaux, dont certains inefficaces et dangereux :

- le ***Ginkgo biloba*** n'est pas efficace contre la maladie d'Alzheimer mais cause des troubles du rythme cardiaque, des hémorragies et des convulsions.
- les préparations contenant de la *berbérine*, présente chez les **Renonculacées** (**épine-vinette**, **Huang lian**, **hydraste du Canada...**), supposées lutter contre le diabète, sont toxiques pour le cœur et peuvent causer des anomalies hormonales, ainsi que des malformations chez le fœtus pendant la grossesse.
- l'***Aloe vera*** ne présente pas de risque particulier en application cutanée (sauf allergie), mais doit être évité sur les muqueuses et par voie orale car il est irritant et toxique pour le foie. D'autres laxatifs, comme le **séné**, la **bourdaine** et le **cascara**, présentent les mêmes dangers. L'**huile de ricin** est elle aussi trop irritante.
- Les gélules « amincissantes » à base de **thé vert**, très concentrées, sont à risque pour le foie, surtout prises à jeun. D'une manière générale, méfiez-vous de tout médicament destiné à faire perdre du poids...
- La *capsaïcine*, un des composés du **piment**, a un effet très proche de celui d'un placebo pour soulager les douleurs ; néanmoins, il existe un vrai risque de brûlure avec cette substance.

Une pharmacie bien tenue

Qu'il s'agisse de plantes ou de médicaments « conventionnels », il est très important de bien organiser sa pharmacie. Étiquetez les contenants (pas les bouchons ou couvercles, qui finissent toujours par être échangés !), en indiquant la plante, le mode de transformation, les dates de production et d'ouverture. Pour ralentir leur dégradation, conservez vos produits au sec, au frais et à l'obscurité. Même dans des conditions optimales, les huiles essentielles contenant du *citral* (les agrumes surtout, cf. liste page 11) tiennent moins d'un an, alors que celle de menthe peut être peu altérée au bout de deux ans.

L'huile essentielle ne représente que 1 à 2 % du poids des plantes couramment utilisées en thérapeutique. Avec un kilo de plantes fraîches, on peut obtenir environ 10 à 20mL d'huile essentielle. Or, avec le temps, certaines molécules perdent leur vertu thérapeutiques et deviennent allergisantes. On conseille donc de recourir au maximum à des « pharmacies » collectives afin de les mutualiser et de limiter le gaspillage.

Les huiles essentielles sont des composés issus des plantes, mais beaucoup plus concentrés. Cela fait à la fois leur propriétés thérapeutiques et leur dangerosité si elles ne sont pas employées correctement...

Doser les huiles essentielles

Les études sur les huiles essentielles sont faites avec des doses en mg, mais pour nous c'est plus facile de compter en goutte. Par voie orale, on considère de « grosses gouttes » de 0.05 mL ou 45mg (densité de l'huile à 0.9). Par voie cutanée, une dilution à 1 % correspond à deux gouttes d'huile essentielle dans 10 mL d'un autre liquide (huile végétale souvent), sachant qu'il faut 5 à 30 mL pour un massage.

Doser les autres préparations végétales

Les données sur le marron d'Inde, le gouet tacheté et la vigne rouge sont en milligrammes ; pour les préparer, pesez la plante avant transformation, puis mélangez-la à de l'eau, du lait etc. et divisez le mélange pour avoir des quantités à peu près homogènes. Attention, à la toxicité en cas de surdosage !

Jamais d'huile essentielle pure

Ni sur la peau, ni dans la bouche ou au contact des muqueuses : elles sont irritantes. L'huile traverse la peau et la muqueuse pulmonaire. Les risques sont donc souvent similaires par voie inhalée, cutanée et orale. Appliquées sur la peau, les huiles essentielles sont plus absorbées et risquent d'entraîner une surdose si elles sont étalées sur une plaie, un eczéma ou un psoriasis. L'alcool, le grand âge, le stress augmentent aussi un peu l'absorption. Ne pas mettre d'huile essentielle sous des patchs car cela augmente leur absorption et parfois celles des substances des patchs (par exemple nicotine).

Enfants

Par voie orale, adaptez les doses au poids : appliquer un ratio égal au poids de l'enfant divisé par 70 kg pour déterminer la dose. Par exemple, si l'enfant pèse 35 kg et que la dose adulte est de deux gouttes, pour l'enfant ce sera : $2 \text{ gouttes} \times 35\text{kg}/70\text{kg} = 1 \text{ goutte}$.

Par voie cutanée, entre 0 et 3 mois n'utilisez pas de concentration supérieure à 0,1 %, 0,25 % entre 3 mois et 2 ans, 1 % avant 6 ans et 1,5 % avant 15 ans afin de ne pas favoriser les allergies (les enfants ont la peau plus fine que les adultes !). N'utilisez pas d'huile essentielle chez les prématurés. Évitez les sprays nasaux et l'inhalation chez les enfants. Pour limiter le risque d'ingestion massive, préférez des bouchons ne laissant sortir qu'une goutte après l'autre.

Huiles essentielles à éviter impérativement

*Celles contenant des composés très toxiques comme l'*ascaridole* (**fausse ambroisie** *Chenopodium ambrosioides*, **feuilles de boldo**), l'*acide cyanhydrique* (**amande amère non rectifiée**), celles obtenues en faisant brûler de l'écorce (**genévrier cade, bouleau non rectifiée**)

*Celles contenant des composés cancérigènes, comme la *pulegone*, *méthyleugénol* ou l'*estragol* : **menthe pouliot, buchu (*pulegone CT*), calament, estragon, graines de persil, ravinsara, bétel, basilic de Madagascar, basilic (*estragol CT*), baies de piment, ptéronie, calamus tétraploïde, feuilles de thé noir, asaret du Canada, pin huon, *Cinnamomum rigidissimum***

*Les plus allergisantes : **Massoia, moutarde, raifort, feuille de figuier**

Ne pas utiliser par voie orale les huiles essentielles concentrées en *thuyone*, qui sont à risque de convulsions : **lanyana, génépi, thuya, tanaïsie, sauge dalmatienne, armoise blanche, absinthe**. Une utilisation par voie cutanée est possible, mais est fortement déconseillée pendant la grossesse, chez les enfants et les personnes épileptiques.

Huiles essentielles à éviter pendant la grossesse

- celles riches en *thuyone* : **lanyana, génépi, thuya, tanaïsie, sauge dalmatienne, armoise blanche, absinthe.**
- (*E*)-*anethole* : **anis, anis étoilé, fenouil, myrte anisée**
- *citral* : **feuille de citron, citronnelle, may chang, basilic citronné, myrte citronnée, leptosperme citronné, verveine citronnée, thym citronné, mélisse**
- *thymol* (**thym**) et *carvacrol* (**thym, origan, sarriette, marjolaine**)
- autres composés dangereux pour le fœtus : **aneth, nigelle, araucaria, *Artemisia vestita*, grande camomille, rue, écorce de cannelier, lavande espagnole, sauge espagnole, cassia, arbre chaste, genévrier sabbine, gaulthérie.**

NB : Cette brochure parle beaucoup d'huiles essentielles car elles ont été plus étudiées que les autres préparations à base de plantes. Néanmoins, elles comportent aussi plus d'effets indésirables.

Métabolisme

Les huiles essentielles sont transformées dans le foie et éliminées par les urines. En cas d'insuffisance rénale ou de problème de foie, il faut *a minima* diminuer les doses, voire éviter complètement d'en consommer. N'utilisez pas d'huile essentielle si vous êtes atteint de porphyrie. Si vous avez un déficit en G6PD, évitez toutes celles qui contiennent du **menthol**, comme la menthe poivrée, et toutes les plantes contenant de la berbérine (cf. page 9) qui peuvent déclencher des crises.

On ne naît pas allergique, on le devient...

À force d'expositions répétées ! Les huiles essentielles dans les produits de toilette, cosmétique ou les lessives peuvent donner des allergies sur le long terme. Si vous massez souvent avec des huiles, protégez vos mains avec des gants. Aérez bien, les huiles essentielles diffusent dans l'air ! Quant aux sprays vendus pour désodoriser ou « assainir » l'air intérieur, ils causent au contraire l'irritation des bronches.

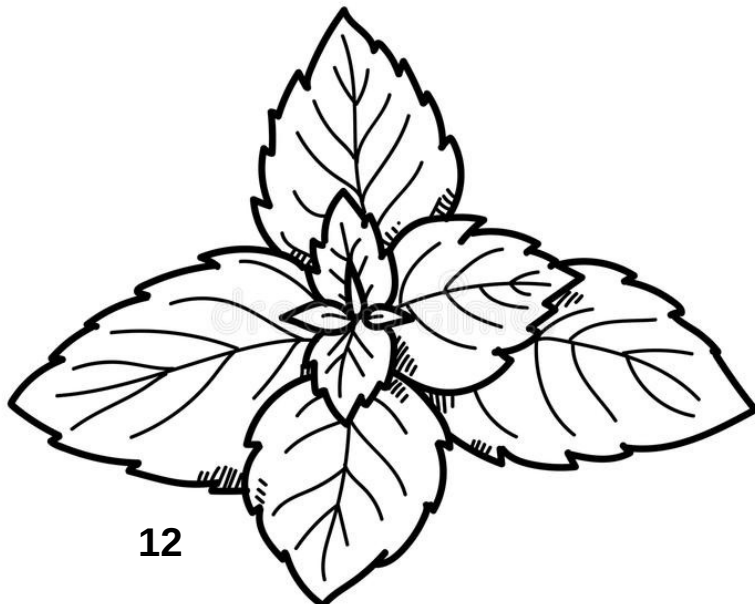
Contamination

Selon les conditions dans lesquelles elles ont poussé, certaines plantes peuvent contenir des résidus plastiques ou des pesticides. Il est possible que le procédé de fabrication des huiles essentielles aboutisse à la concentration dans l'huile de certains pesticides.

Les huiles essentielles vendues dans le commerce sont parfois mélangées avec une autre moins chère, une huile minérale ou des composés synthétiques.

Animaux non humains

Les chats n'ont pas de glucuronyl transférase, une enzyme du foie qui détruit certains composés des huiles essentielles, et sont très à risque de surdose... ne leur en donnez jamais !



Quelques « astuces » de communication thérapeutique

Pas facile de discuter avec quelqu'un qui va mal, que ce soit sur le plan physique ou psychique. Peu importe la pathologie en cause, une bonne relation thérapeutique aura toujours des effets positifs et augmentera grandement l'efficacité des traitements que vous pourrez proposer. Voilà quelques conseils pour vous y aider :

- prenez le temps d'écouter, ne coupez pas la parole, posez des questions ouvertes.
- dans le cas d'un problème durant depuis plusieurs mois, ne vous focalisez pas uniquement sur le symptôme mais aussi sur l'impact qu'il a sur la qualité de vie de la personne.
- prenez le temps d'être positif·ve : ne demandez pas seulement ce que la personne ne parvient pas à faire ou ce qui la gêne, mais aussi ce qu'elle arrive à faire, sur les moments où ses symptômes lui laissent du répit, sur les petites victoires du quotidien etc.
- il faut parfois savoir chercher une souffrance psychique derrière une plainte chronique. Certaines douleurs sont totalement liées à des problèmes psychiques, d'autres liées initialement à des problèmes physiques sont très aggravées par un contexte psychique difficile.
- vous pouvez utiliser quelques astuces d'hypnothérapie dans vos entretiens : par exemple synchroniser votre respiration sur celle de la personne, prendre une posture semblable à la sienne (sans singer), réemployer ses mots... Il importe aussi de reformuler les dires de la personne pour faire ressortir les aspects positifs du changement (c'est la théorie selon laquelle le cerveau ne comprend pas les négations). Par exemple, si la personne vous dit « je veux arrêter de fumer parce que je ne veux pas mourir d'un cancer du poumon », vous pouvez lui répondre « vous aimeriez rester longtemps en bonne santé pour faire toutes les choses que vous avez envie de faire. »
- une autre approche, celle de la communication non-violente, propose de reformuler avec les mots du thérapeute les dires de la personne pour bien lui montrer qu'elle a été comprise, en l'aidant à exprimer ses émotions.
- informez honnêtement les patient·es des effets secondaires possibles des traitements que vous serez amené·es à leur prescrire, tout en leur expliquant les bénéfices attendus. Vous pouvez préciser que les effets secondaires sont rares, ce qui est généralement vrai en phytothérapie.
- admettez vos erreurs, et assumez de ne pas tout savoir.

Un bon traitement repose d'abord sur un bon diagnostic ! Si vous n'êtes pas sûr·e de ce que vous avez, demandez conseil !

Rhinite, sinusite et bronchite

Pour bien comprendre :

- une **rhinite** (ou rhume), c'est quand on a le nez qui coule et qu'on éternue. C'est lié à un virus ou parfois à une allergie, et ça passe tout seul (à condition de ne plus être exposé·e au produit si on est allergique). Les sécrétions qui descendent dans la gorge peuvent l'irriter, ce qui déclenche la toux (et le mal de gorge).

- la **bronchite** est aussi virale mais atteint les bronches, c'est-à-dire les « tuyaux » qui amènent l'air dans les poumons. Elle fait tousser, voire donne une respiration sifflante. Elle peut être grave chez les très jeunes enfants et chez les personnes atteintes d'asthme, de mucoviscidose, de BPCO (une maladie chronique des poumons liée à la cigarette, au cannabis fumé et à certains produits employés ou rejetés par l'industrie/ agriculture intensive). La toux peut durer jusqu'à 3 semaines, même dans les formes non graves.

- une **sinusite** est une inflammation des cavités situées à l'arrière de la face. Elle accompagne la rhinite et peut être virale ou bactérienne.

- une **pneumonie** est une infection des poumons. Certaines sont virales, d'autres bactériennes. Les pneumonies bactériennes sont des infections potentiellement graves. Elles sont le plus souvent liées à des pneumocoques ou à des bactéries du tube digestif, mais dans certaines régions comme l'Île-de-France ou la Guyane les tuberculoses ne sont pas exceptionnelles.

Les infections virales passent le plus souvent seules, sans antibiotique. Les infections bactériennes nécessitent souvent un ou plusieurs antibiotiques.

Et le Covid ?

Il peut donner aussi bien une rhinite qu'une bronchite ou une pneumonie, une perte de goût ou d'odorat, des courbatures, une fatigue ou des troubles digestifs... En cas de symptômes, faites vous tester !!!

NB : si vous avez une angine mais que les symptômes sont supportables, pas de panique : la plupart des angines sont virales, et même les angines bactériennes passent en général toutes seules, les antibiotiques ne diminuant que de 24 heures la durée des symptômes. Les complications sont très rares.

Quelques conseils en cas de rhume ou de bronchite : rester au chaud et se reposer, laver son nez au sérum physiologique ou à l'eau de mer (ou à défaut avec de l'eau tout court), se moucher, éviter le tabac et les fumées qui renforcent l'irritation bronchique. Sucrer des pastilles de miel, prendre des boissons chaudes ou glacées soulage. Et lavez-vous les mains pour ne pas transmettre les virus aux camarades !

Une ***infusion de thym*** (** ?) avec, pourquoi pas, un peu de miel, diminue de quelques jours la toux. Le thym peut causer des troubles intestinaux et brûlures d'estomac, rarement des allergies. Certaines personnes allergiques à l'origan le sont aussi au thym. Par précaution, la revue *Prescrire* conseille d'éviter pendant la grossesse et l'allaitement toute Lamiacée (thym, origan, sauge, romarin etc.)

Pas toujours facile de se faire un avis...

Deux études ont retrouvé un effet supérieur au placebo pour le thym mais l'une était une association thym-racines de primevère, l'autre une association avec des feuilles de lierre en sirop. Aucune étude n'a évalué le thym seul... mais les effets indésirables étant plutôt bénins et l'usage traditionnel répandu, il semble acceptable d'en parler ici.

Les ***huiles essentielles d'eucalyptus*** (*camaldulensis*, *globulus*, *maidenii*, *plenissima*, *polybractea*, *radiata* ou *smithii*) sont riches en *1,8-cinéole*, une molécule qui peut améliorer les symptômes bronchiques (**). Elles sont à diluer avant consommation, par exemple dans l'huile d'olive. 2 à 3 gouttes 3 fois par jour pour une sinusite et 3 à 4 gouttes 4 fois par jour pour une bronchite semblent des doses efficaces et sûres.

Attention, n'utilisez jamais d'huile essentielle contenant du 1,8-cinéole chez les jeunes enfants, ils ont un risque de crise d'épilepsie et de troubles respiratoires !

NB : une étude montre une amélioration des symptômes d'asthme avec une dose d'*1,8-cinéole* correspondant à 3 gouttes par jour d'**huile essentielle d'eucalyptus**, mais l'asthme étant une maladie chronique, on n'a pas assez de recul pour la conseiller de manière sûre pour combattre cette maladie.

Évitez les sprays de l'industrie pharmaceutique, surtout avec de la pseudo-éphédrine (Actifed, Humex etc.), qui causent des AVC !

Syndrome de l'intestin irritable

Il s'agit de douleurs abdominales, de diarrhées, de constipation, de ballonnements, qui durent souvent depuis plusieurs années sans s'aggraver et sont plus ou moins associées à des périodes de stress.

Avant tout : en cas de constipation, bien s'hydrater, manger des fibres (notamment du **son de blé**, un bon laxatif naturel), aller régulièrement aux toilettes et surélever les pieds pour placer les genoux au-dessus du bassin quand vous déféquez. Masser l'abdomen peut aussi être utile !

L'huile essentielle de menthe poivrée (***) , entre 2 et 4 gouttes par prise 1 à 3 fois par jour, a une efficacité démontrée. Ne pas dépasser une semaine d'utilisation. La menthe poivrée est aussi traditionnellement utilisée sous forme d'infusion dans cette indication, avec probablement moins d'effets indésirables et de contre-indications.

Effets indésirables : l'huile essentielle de menthe poivrée est assez irritante ; il faut bien la diluer, et l'éviter si vous avez un ulcère gastrique ou une irritation de la muqueuse buccale, une choléstase hépatique, un déficit en G6PD ou une fibrillation cardiaque. Elle peut augmenter voir causer un reflux gastro-œsophagien.

Attention, ne pas confondre avec l'huile essentielle de menthe pouliot, qui est elle très toxique.

Douleurs à l'estomac (sans ulcère)

2 gouttes d'**huile essentielle de menthe poivrée** et une d'**huile essentielle de carvi** (***) peuvent être prises deux à trois fois par jour, diluées dans une huile végétale par exemple.

L'huile essentielle de carvi peut devenir plus allergisante une fois oxydée, attention aux conditions de conservation.

L'huile essentielle d'anis, parfois utilisée, est antidiurétique et ne doit jamais être prise en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale ; elle doit aussi être évitée pendant la grossesse.

En cas de reflux gastro-œsophagien, certaines mesures permettent d'éviter ou diminuer le recours aux médicaments : perdre du poids, éviter les positions allongées et penchées en avant et les efforts physiques juste après le repas, les ceintures et vêtements trop serrés à la taille, éviter les repas gras et trop abondants avant de vous coucher ainsi que l'alcool et le tabac, surélever la tête de 10 à 15cm au moment du coucher. Chez certaines personnes, le reflux gastro-oesophagien peut être déclenché par les piments, le chocolat, les agrumes, le café ou les boissons gazeuses.



Hémorroïdes

Une bonne hygiène de vie peut limiter leur évolution : une alimentation riche en fruits et légumes, voire du **son de blé**, permet de lutter contre la constipation, ce qui permet de limiter la pression sur les hémorroïdes aux efforts de poussée. Beaucoup de gens rapportent également que les épices aggravent leurs symptômes.

Les bains de siège, ou une toilette anale douce, ainsi que des gels lubrifiants (vaseline ou autre) peuvent soulager les douleurs. Certain-es suggèrent d'utiliser du **gel d'Aloe vera** (obtenable simplement en ouvrant la feuille) pour ses vertus cicatrisantes. Il existe une étude démontrant son efficacité qui ne s'est intéressée qu'à la cicatrisation post-chirurgie hémorroïdaires (**), mais néanmoins cela semble une option raisonnable, sauf en cas d'allergie (à vérifier avant en appliquant un peu de gel sur la peau).

À notre connaissance, aucune étude menée sur des patient-es n'a montré l'efficacité des plantes dites "veinotoniques" (marron, feuille de vigne ou autre) dans la pathologie hémorroïdaire ; il est possible qu'il existe des études ne montrant aucune efficacité qui n'aient pas été publiées.

Une petite étude (*) a cependant montré une efficacité des racines de **gouet tacheté** (*Arum maculatum*), un remède traditionnel grec : il s'agit de broyer 3g puis de le mélanger à 1L de lait, de ***faire bouillir*** (étape très importante pour détruire les composés très toxiques !), et de boire un quart de litre par jour, et ce pendant 4 jours, puis de répéter la même opération la semaine suivante. Les baies ne doivent en aucun cas être consommées. La plante doit être ramassée avec des gants car allergisante. Une consommation des racines non cuites, des feuilles ou des baies peut entraîner des troubles gastro-intestinaux, et, en grande quantité, des convulsions, des troubles du rythme cardiaque et une somnolence, voire un coma.

 Les saignements rectaux ne sont pas forcément liés à des  hémorroïdes. En cas de saignements abondants ou mêlés aux selles (et non sur le papier), consultez un médecin, le saignement peut provenir de plus haut dans le tube digestif. Des selles très noires et nauséabondes sont aussi un signe d'alerte (il s'agit de sang coagulé qui vient souvent du tube digestif haut).

Acné

Nettoyez la peau deux fois par jour sans savon, rincez bien, pas de maquillage et autres produits cosmétiques, limitez l'exposition au soleil. Ne manipulez pas les boutons.

L'application quotidienne d'**huile essentielle de théier** diluée à 5 % (10 gouttes dans 10 mL de crème ou gel) peut être efficace (***) .

Eczéma

Tout ce qui hydrate la peau (gels aqueux, Aloe vera etc.) est plus ou moins efficace. Limitez au maximum les cosmétiques, les shampoings etc. qui sont irritants (on peut très bien se laver uniquement à l'eau).

Les crèmes (industrielles) au **millepertuis** et à la **réglisse** ont un effet supérieur au placebo (**). En pratique, on peut conseiller l'application d'huile d'olive dans laquelle on aura fait infuser des fleurs de millepertuis ou des racines de réglisse pendant quelques semaines.

Varices

Il est connu depuis Hypocrate au moins que le port de bas, chaussettes ou bandes de contention (c'est-à-dire qui serrent les jambes) est une aide précieuse. Une activité physique régulière (notamment pour renforcer les mollets), une perte de poids chez les personnes en surpoids, éviter les ambiances chaudes voire rafraîchir les jambes au jet d'eau ou par des bains frais, éviter la station debout immobile prolongée et surélever les jambes la nuit sont aussi des mesures éprouvées.

Parmi les plantes les plus étudiées, le **marron d'Inde** (***) , à la dose de 600mg par jour et les **feuilles de vigne rouge** (***) , à la dose de 360 à 720mg par jour semblent efficaces. On peut donc par exemple peser 10 grammes de marron ou de feuille de vigne, les broyer et les mélanger dans 200mL d'eau ou de lait, puis boire 10mL par jour. Une durée d'utilisation de 4 à 12 semaines (par exemple seulement pendant l'été) est à privilégier pour éviter des effets indésirables graves. Les effets secondaires connus du marron d'Inde sont des démangeaisons, des allergies, des douleurs abdominales, des nausées et des vertiges, voir des troubles neurologiques et respiratoires en cas de surdose. Les effets secondaires de la vigne rouge comprennent des troubles gastro-intestinaux, des pertes de cheveux, des allergies, des douleurs articulaires et lombaires, des maux de tête.

Ces deux plantes sont anticoagulantes et doivent être évité en cas de maladie à risque de saignement.

Mycoses entre les orteils

La guérison est spontanée dans environ un cas sur trois en 6 à 8 semaines. Bien laver les pieds et surtout sécher entre les orteils tous les jours, changer de chaussettes tous les jours si possible, ne pas porter de chaussures sans chaussettes, éviter les tapis de bain.

L'**huile essentielle de théier**(^{***}) à 10 % (par exemple 20 gouttes dans 10 mL) appliquée deux à trois fois par jour pendant une à quatre semaines semble augmenter la probabilité de guérison.

Mycose des ongles

L'**huile essentielle de théier** non diluée appliquée quotidiennement pourrait être efficace (**). Protégez la peau autour, par exemple avec des pansements, pour éviter les irritations. La guérison prend 6 mois, comme avec les médicaments conventionnels ; peu de gens ont le courage d'aller jusqu'au bout. Un limage et meulage des ongles atteints peuvent aussi être utiles. Les récurrences même après guérison sont fréquentes (un cas sur trois au moins). Bien que particulièrement inesthétique, il s'agit d'une affection peu grave. En cas de doute, et notamment si la mycose est atypique et n'atteint qu'un seul ongle, il peut être nécessaire de consulter un dermatologue pour ne pas passer à côté d'une tumeur cutanée de la peau sous l'ongle.

L'huile essentielle de théier peut irriter la peau, surtout si elle est mal conservée. Des allergies existent, mais elles sont très rares. Ne dépassez pas la concentration de 15 % (30 gouttes dans 10 mL) sur la peau. Elle n'est pas à risque pour la grossesse.

Anti-moustique

L'**huile essentielle de citronnelle** (^{***}) est massivement utilisée depuis plusieurs décennies avec très peu d'effets indésirables recensés. Dose maximale cutanée 18 % (à diluer dans une autre huile par exemple). Attention à la conservation, qui doit se faire au frais et à l'obscurité. Considérez qu'une huile datant de plus de six mois n'est plus utilisable.

Contre-indications des huiles essentielles d'origan, de thym, de sarriette et marjolaine :

Le *thymol* (huile essentielle de **thym** surtout) et le *carvacrol* (huile essentielle de **thym, origan, sarriette et marjolaine**) peuvent modifier la quantité de sucre dans le sang et diminuer l'agrégation des plaquettes (qui permettent aux vaisseaux sanguins de se réparer en cas de blessure). Pour cette raison, il ne faut pas les utiliser :

- si vous prenez un médicament contre le diabète (évités aussi les huiles essentielles d'**écorce de cannellier, de mélisse, géranium, fenugrec, romarin, anis et fenouil**) ou un anticoagulant, de l'aspirine, des anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène...)
- si vous avez une maladie de la coagulation sanguine (hémophilie...) ou une maladie des vaisseaux comme celle de Rendu-Osler
- en cas de maladie rénale ou du foie
- en cas de maladie du tube digestif pouvant saigner (ulcère...)

Par prudence, on conseille d'éviter leur utilisation en cas de grossesse ou d'allaitement (à risque pour le fœtus et le nourrisson).

Ne pas dépasser une concentration de 1 % sur la peau.

Cicatrisation de plaies

Laver la plaie avec des compresses imbibées d'huiles essentielles antiseptiques comme celle de **théier** diluée à 3 % (**) ou d'**origan** à 1 % (**) dans de l'eau avant de changer le pansement pourrait améliorer l'aspect final de la cicatrice, notamment en terme de pigmentation et de souplesse. Vous pouvez aussi simplement appliquer une crème grasse comme de la vaseline, ou du gel d'aloë vera (***), qui a une action démontrée dans la cicatrisation des brûlures. On conseille aussi d'éviter d'exposer les cicatrices au soleil pendant un an afin de limiter le risque d'apparition de cicatrices inesthétiques.



Utiliser des plantes comme antibiotiques ?

Voilà une perspective inhabituelle en médecine depuis l'époque industrielle, où l'on a l'habitude d'utiliser une molécule à la fois, en quantité bien contrôlée, et pas la myriade de composés présents dans une huile essentielle ou une tisane... susceptible qui plus est de varier selon la saison, le type de sol, l'altitude, la météo de l'année ou encore d'infimes remaniements génétiques !

Cette composition riche et variée pourrait éviter les résistances bactériennes (*) mais est théoriquement plus à risque d'allergies.

Infection urinaire (cystite)

Boire beaucoup d'eau pour rincer la vessie peut suffire à guérir une cystite. Bien s'hydrater peut aussi éviter des coliques néphrétiques.

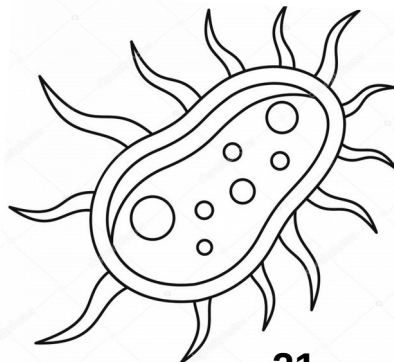
3 gouttes d'**huile essentielle d'origan** (*) diluée par exemple dans une grande cuillère d'huile d'olive, 3 fois par jour pendant 2 à 5 jours est une bonne option dans l'expérience de plusieurs copaines.

Le thymol, composé principal de l'**huile essentielle de thym**, reste plus longtemps dans le sang, ne faites que deux prises par jour.

L'**huile essentielle de théier** (3 gouttes 3 fois par jour) est sans doute une bonne alternative en cas de contre-indication aux autres huiles essentielles (cf. p20).

En prévention des récurrences, buvez plus d'1.5L par jour et urinez après les rapports sexuels (et envoyez vos partenaires laver leurs mains sales **avant**). Le **jus de cranberry** n'est pas plus efficace qu'un placebo(***) .

Si vous avez de la fièvre ou des douleurs lombaires, allez aux urgences : il peut s'agir d'une infection du rein (pyélonéphrite), qui est beaucoup plus grave. Les infections urinaires des hommes cis/femmes trans sont beaucoup plus rares et généralement plus graves.



Bouffées de chaleur liées à la ménopause

Quelques mesures pour les diminuer : une activité physique régulière, éviter les boissons chaudes et caféinées ainsi que les aliments chauds ou épicés, porter des vêtements légers ou faciles à enlever, dormir dans une pièce fraîche, limiter le surpoids, l'alcool et le tabac... Yoga, acupuncture, hypnose et méditation sont parfois efficaces.

Certaines plantes sont réputées contre les bouffées de chaleur, comme la **valériane en infusion** (*), le **soja**, le **trèfle rouge**, le **houblon**... Leurs effets à long terme sont mal connus. Leur efficacité repose sur des phytohormones, des molécules végétales ressemblant aux hormones humaines ; le traitement hormonal conventionnel de la ménopause augmentant au moins le risque de cancer de l'ovaire, un tel risque n'est donc pas exclu avec ces plantes. On conseille de les éviter en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer du sein ou de l'ovaire, de problèmes cardiaques et de limiter leur durée d'utilisation en post-ménopause, mais aussi leur consommation au cours de la grossesse.

Douleurs de règles

(alias « dysménorrhées » en jargon médical)

Outre la bouillotte et quelques médicaments (paracétamol, spasfon, ibuprofène...), une ribambelle de plantes sont mentionnées dans les pharmacopées. Les mieux évaluées scientifiquement sont :

Achillée millefeuille (***) : faire infuser les sommités fleuries dans l'eau frémissante (1 cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes).

Gingembre (***) : 250mg de poudre de gingembre (1/4 de gramme) pris 4 fois par jour. On peut aussi infuser 10g de gingembre frais râpé entre 15 minutes et 1 heure, ou le prendre en décoction. L'usage de l'infusion en compresses sur le bas ventre n'a pas été évalué dans les études.

Matricaire (camomille allemande) (***) : une infusion d'une cuillère de plante dans une tasse d'eau chaude 4 à 6 fois par jour.

Huile essentielle de thym (***) : 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de thym par voie orale (diluée par exemple dans une huile végétale). Ne pas dépasser 10 gouttes par jour. Voir contre-indications p20.

Chez certaines personnes, la pratique du Flux Libre Instinctif (gestion du flux des règles sans protection, en apprenant à être à l'écoute de son corps) pourrait diminuer la gêne liée aux règles.

Mycose vaginale

Elle se caractérise surtout par des brûlures et démangeaisons.

L'**huile essentielle de théier** (*) serait efficace en faisant d'abord une « douche vaginale » d'huile diluée à 0,4 % (2 gouttes dans 25mL d'eau) puis en mettant pendant 24 heures des tampons imbibés d'huile diluée à 20 % (40 gouttes dans 10mL), à changer toutes les 4 heures par précaution. Cette dose a été utilisée sans effet secondaire majeur dans une étude (sans groupe témoin), mais la concentration maximale conseillée par le guide de référence *Essential Oils Safety* est de 15 %.

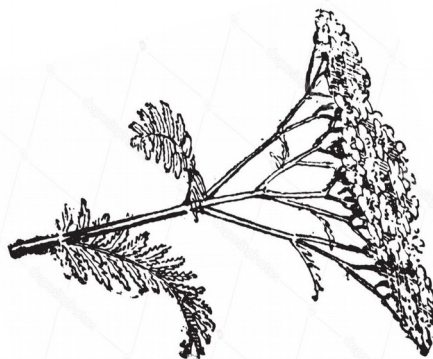
NB : La mycose n'est pas une maladie sexuellement transmissible et ne doit pas être confondue avec une prolifération des bactéries du vagin, ou "vaginose", qui se caractérise surtout par une mauvaise odeur, et sur laquelle l'huile essentielle de théier est probablement inefficace. Pour éviter les récurrences, ne pas faire de toilette vaginale au savon (même ceux vendus "pour ça" par l'industrie).

Nausées du premier trimestre de la grossesse

Le **gingembre en poudre** (et sans doute en infusion) (***) diminuerait les nausées du premier trimestre de grossesse, sans effet démontré sur les vomissements. Parmi les médicaments industriels, la doxylamine est le moins dangereux ; le métoprololamide (Primpéran) est utilisé en dernier recours ; les autres anti-vomitifs doivent être évités car ils sont inefficaces et dangereux. Des mesures simples peuvent aider :

- prendre de **petits repas** fréquents, plutôt froids, choisir des aliments appétissants, limiter les graisses et les odeurs fortes.
- **boire** à distance des repas, par petites quantités mais fréquemment car il faut éviter de se déshydrater s'il y a des vomissements.
- **ne pas s'allonger** juste après les repas, surtout sur le côté gauche.

En acupressure, comprimer le **point P6** (à trois travers de doigts du pli du poignet, entre les deux tendons) peut être efficace (***). Cette technique aurait aussi un effet sur les nausées liées à des chimiothérapies, mais pas sur le mal des transports.



Gérer les douleurs

Les douleurs sont le motif le plus fréquent de recours aux soins. Devant une douleur, il s'agit :

- d'être sûr·e que ce n'est pas le symptôme d'une maladie grave, voire d'une urgence vitale. En cas de doute, la personne doit être réadressée à un·e soignant·e compétent·e/plus expérimenté·e.
- de bien comprendre l'origine de la douleur, ce qui la déclenche et l'entretient, le retentissement qu'elle a sur la vie de la personne.
- d'évaluer son retentissement psychologique, mais aussi les facteurs psychiques qui la renforcent (angoisses, mal-être etc.).

Quelques astuces pour gérer les douleurs, notamment récurrentes :

- le **froid** (glace dans un tissu) marche bien sur les traumatismes (entorses, hématomes etc.) mais aussi sur les tendinites, les crises de goutte et autres maladies articulaires « inflammatoires », les migraines...
- le **chaud** (bouillotte...) est plutôt efficace sur les contractures musculaires, les douleurs de règles, les coliques néphrétiques...
- les **orthèses** (dispositifs maintenant l'articulation) peuvent être efficaces sur certaines douleurs aiguës (entorses...) mais aussi chroniques. Attention néanmoins à la perte de musculature et de souplesse de l'articulation.
- les stimulations sensibles non douloureuses peuvent diminuer la perception des douleurs : vêtements compressifs, (auto-)massage...

Des études ont montré que l'**acupuncture** était plus efficace chez les patient·es arthrosiques que l'absence de traitement ; cependant, il n'existe pas à notre connaissance d'études contre acupuncture « simulée » dans l'arthrose qui permettraient d'avoir la certitude que son effet va au-delà du placebo. Néanmoins, l'acupuncture n'ayant pas d'effet indésirable connu tant que les aiguilles sont bien stérilisées, il semble raisonnable de conseiller son utilisation. L'acupuncture a montré une réelle efficacité dans la gestion des douleurs cancéreuses, permettant une réduction des quantités de morphiniques administrées au/à la patient·e.

L'hypnose et l'autohypnose peuvent également être utiles pour gérer certaines douleurs chroniques et réduire le recours aux médicaments.

Certains remèdes à base de plantes, détaillés page suivante, semblent également présenter une certaine efficacité.

Douleurs lombaires et autres contractures musculaires

L'**huile essentielle de lavande** (***), d'**orange douce** (**) ou de **gingembre** (**), toujours diluées pour éviter les irritations et allergies, augmenteraient l'efficacité des massages. Celle de lavande est à éviter avant de conduire car elle favoriserait l'endormissement.

Ne pas confondre huile essentielle de lavande, obtenue par hydrodistillation, et absolu de lavande, extrait avec des solvants. L'huile essentielle n'est qu'exceptionnellement à l'origine d'allergie et peut être utilisée assez concentrée, mais l'absolu, irritant, ne doit pas être appliqué à une dose supérieure à 0,1 %. L'huile essentielle d'orange douce oxydée est allergisante : attention à la conservation. Celle de gingembre a peu d'effets secondaires connus. L'**huile essentielle de gaulthérie** (à la concentration maximale de 2,4%) est parfois utilisée : elle inhibe l'agrégation plaquettaire, est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale et de grossesse.

Pour éviter la récurrence des douleurs sur le long terme, la plupart des professionnels de santé recommandent d'éviter de porter une ceinture lombaire et de **remuscler ses abdominaux** afin de mieux soutenir la colonne. Une bonne **hydratation** limiterait aussi les courbatures. Par contre, de nombreuses études démontrent formellement que le magnésium est totalement inefficace au-delà de l'effet placebo : c'est un bon coup marketing de l'industrie pharmaceutique, rien de plus.

En cas de douleurs lombaires survenant surtout la nuit ou associées à de la fièvre ou des brûlures urinaires, consultez un médecin.

Arthrose

L'activité physique, éventuellement avec l'aide d'un kinésithérapeute, est essentielle. Le **gingembre** (***), à des doses d'1/2 à 1 gramme quotidien, aurait un effet modeste sur les douleurs qui pourrait perdurer même après l'arrêt des prises, de même que le **curcuma** à la dose d'1g par jour; attention à ne pas trop augmenter les doses pour préserver le foie. 1 à 2g de poudre de **graine de rosier des chiens**(***) quotidien avait une bonne efficacité dans trois études, mais toutes ont été financées par l'industriel vendant ce produit.

Pour les plus courageu·ses, l'application de feuille de **grande ortie** (côté piquant !) sur l'articulation des pouces atteints (**), mais aussi selon certains témoignages sur des articulations plus profondes comme la hanche, pourrait être efficace. Une crème à base d'ortie (*) pourrait également marcher pour les personnes un peu moins héroïques.

Le délicat sujet du cannabis thérapeutique

Pour sortir de la diabolisation mais aussi de l'idéalisation, voici un résumé de la synthèse effectuée en février 2021 par la revue *Prescrire*, réputée pour son indépendance :

- sur les **douleurs cancéreuses** (métastases osseuses par exemple), les études n'ont pas démontré d'effet du cannabis (THC ou THC+cannabidiol) supérieur au placebo.

- sur les **douleurs neuropathiques** (liées à un nerf, les sciatiques par exemple), un effet supérieur au placebo n'a été trouvé que pour 5 % des patient-es. Un biais de publication (les études retrouvant des résultats négatifs n'auraient pas été publiées) est à craindre.

- dans les **douleurs des spasmes musculaires de la sclérose en plaques**, une amélioration supérieure au placebo a été retrouvée chez environ 10 % des patients.

Les situations comme l'arthrose, les courbatures etc. n'ont pas été évaluées. Au-delà de l'effet sur la douleur en elle-même, le cannabidiol et/ou le THC pourraient avoir un effet sur les angoisses, permettant de mieux supporter la douleur mais, à notre connaissance, cela n'a pas été évalué scientifiquement. Le cannabis pourrait limiter le recours à des substances plus addictives comme les opiacées (morphine, tramadol etc.) ou les benzodiazépines (Valium, Lexomyl, Zopiclone, Zolpidem...). Les personnes consommant régulièrement du cannabis se plaignent souvent d'être plus sensibles à la douleur et d'une perte d'efficacité des médicaments antalgiques comme le paracétamol, il est donc plus difficile de les soulager en cas de fracture ou entorse par exemple.

Les effets indésirables du cannabis sont un ralentissement psychique, une altération de la réactivité, des angoisses voire des crises de paranoïa, une dépendance, des vertiges, une somnolence, des maux de tête, un syndrome de sevrage en cas d'arrêt brutal. Les bébés exposés au cours de la grossesse sont à risque de syndrome de sevrage à la naissance et viennent au monde plus souvent prématurés et avec un petit poids. Il y a un risque d'anémie chez la mère. Chez les enfants, le cannabis peut causer une dépression respiratoire et des convulsions. Une baisse de la fertilité masculine a été suggérée chez les consommateurs réguliers (cela n'en fait pas un moyen de contraception fiable !). Le cannabis fumé (surtout mélangé à du tabac) présente probablement les mêmes risques que la cigarette.

Une efficacité du cannabidiol sur certains syndromes épileptiques rares de l'enfant est quant à elle bien démontrée.

Apprendre à connaître son corps

Au-delà d'un leitmotiv féministe, apprendre à connaître son propre organisme permet une certaine autonomie vis-à-vis de la technologie. Savoir que telle ou telle sensation peut être déclenchée par l'angoisse ou la déprime vous évitera de débarquer aux urgences à 3h du matin pour une douleur thoracique ou abdominale d'origine psychologique et de vous taper une batterie d'exams inutiles (et oui, le médecin qui vous reçoit au milieu de la nuit n'est pas dans votre corps elle/lui, et n'a pas de moyen magique d'être sûr·e à 100% que vous n'avez rien de grave !). À l'inverse, vous pourrez percevoir plus aisément des sensations vraiment anormales qui vous alertent sur un événement grave.

De plus, avoir un regard observateur sur son corps peut permettre de repérer des tumeurs précocement, à un stade où elles sont curables par une opération chirurgicale et ne demanderont pas forcément de radiothérapie ou de chimiothérapie. Et ce particulièrement pour :

- les **cancers cutanés**. Surtout si vous avez une peau très claire et/ou beaucoup de grains de beauté, avoir quelques photos ou dessins cartographiant vos tâches cutanées est particulièrement pertinent. Un nouveau grain de beauté, surtout s'il est irrégulier, qu'il a plusieurs couleurs et surtout surtout s'il grossit doit vous amener à consulter.

- les **cancers du sein**. La mammographie tous les 2 ans fait trop de surdiagnostic (elle conduit à traiter des tumeurs qui n'évoluent pas ou régressent toutes seules), mais passe en plus à côté des tumeurs vraiment agressives qui évoluent très vite ! Bref, ça sert surtout à donner des tunes aux labos. Par contre, apprendre à palper ses seins permet de mieux les connaître et de détecter des changements. Ce n'est pas toujours évident car un cancer est une petite boule dure et rocailleuse, et un sein jeune est plein de petites boules. Donc prenez le temps d'apprendre à les connaître, à voir comment ils évoluent pendant votre cycle etc. À part l'apparition une boule atypique, les signes d'alerte sont une modification de la peau du sein, une augmentation asymétrique de volume, une rétractation du mamelon (sauf si vous avez ça de naissance), un ganglion rocailleux sous le bras. Les femmes trans prenant une hormonothérapie sont aussi concernées, mais moins fréquemment. Les hommes cis avec de gros antécédents familiaux peuvent également être concernés (mais c'est très rare). Les femmes cis/hommes trans ayant des mutations génétiques très à risque ont intérêt à consulter un oncogénéticien (un généticien spécialisé dans les cancers).

Troubles du sommeil

Les problèmes de sommeil sont fréquents et souvent un « symptôme » du stress ou d'un mal-être plus profond. Pour bien dormir, régler le problème de fond est la solution idéale... mais pas toujours facile. Voici quelques suggestions pour réussir à s'endormir plus facilement :

- **réduire le bruit et la lumière** dans l'endroit où vous dormez, si besoin avec des bouchons d'oreilles ou un masque cachant les yeux. La sensation d'un poids sur le corps (**couverture lestée...**) peut être utile. Un bon couchage et une chambre fraîche peuvent aussi aider.

- dans les heures avant le sommeil, voire tout au long de la journée, **limitez les excitants** : nicotine, café et thé, jus de fruits, menthe... L'alcool est un faux ami : il endort mais favorise les réveils nocturnes.

- faire du **sport** le matin ou en début d'après-midi améliorera vos nuits, mais mieux vaut l'éviter en soirée.

- privilégiez les **repas légers** le soir (les repas trop riches favorisent aussi les reflux gastro-œsophagiens, comme l'alcool).

L'auto-hypnose peut être une aide, ainsi que l'instauration de « **rituels** » autour du sommeil :

- levez vous tous les jours à la même heure, ne décalez pas votre heure de réveil même après une mauvaise nuit : si vous êtes fatigué·e, restez éveillé·e en journée et couchez vous plus tôt.

- couchez vous uniquement quand vous avez envie de dormir, même si c'est plus tard que prévu. Si vous passez plus de vingt minutes au lit sans vous endormir, levez vous et ne vous recouchez que lorsque vous vous sentez prêt à vous endormir.

- utilisez le lit uniquement pour se reposer et pour les activités sexuelles ; évitez d'y geeker la journée.

Ce rituel de coucher peut s'accompagner d'une petite tisane.

Une **infusion de valériane** (***) aurait un effet un peu supérieur au placebo. Les autres plantes (tilleul, mélisse, oranger, verveine odorante...) n'ont pas été étudiées mais ont peu ou pas d'effets secondaires connus et sont efficaces dans l'expérience de copaines.

Certains **médicaments** aggravent les troubles du sommeil : antidépresseurs, bupropion, antiparkinsoniens, bêtabloquants, corticoïdes, théophylline... Les somnifères comme les benzodiazépines (Valium etc.) et leurs dérivés, le Zolpidem et le Zopiclone, sont addictifs (environ 10 % de la population française en prend quotidiennement) et sont inefficaces sur le long terme. La doxylamine est un somnifère industriel moins risqué.

Dépression

Le **millepertuis** (***) a été assez largement étudié. Les synthèses des études publiées retrouvent une efficacité semblable aux « inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine », les antidépresseurs recommandés en première intention. Ce sont les molécules comme la fluoxétine, la sertraline, la paroxétine etc.

Si vous prenez un antidépresseur, évitez les huiles essentielles de **basilic acre** et **sacré**, **laurier ouest indien**, **bétel**, **feuille de cannelier**, **graines de persil**, **clou de girofle**, **panais**, **feuille de piment**, **flouve odorante**, **muscade** (risque de surdose).

Mais l'usage des antidépresseurs est lui-même contesté : leur effet est à peine supérieur au placebo, et équivalent à une psychothérapie ou à 1h de sport par jour... Leur usage repose sur une idéologie techniciste des états mentaux qui les réduit à des anomalies à traiter pour rendre le sujet « fonctionnel », sans interroger les causes sociales et personnelles du mal-être. Prendre une plante n'est pas très différent d'un antidépresseur de ce point de vue, même si l'un ou l'autre peuvent constituer un appui dans certaines situations, notamment lorsque les recours à la psychothérapie, au sport, à l'hypnose etc. ne sont pas possibles ou insuffisants.

Le millepertuis diminue l'action de nombreux médicaments : contraception orale, immunodépresseurs, antirétroviraux (anti-VIH), anticoagulants... Il ne doit jamais être associé aux autres antidépresseurs car il y a un risque d'addition d'effets qui peut conduire à un « syndrome sérotoninergique », un équivalent de surdosage.



Phototoxicité, photosensibilité



Certaines plantes rendent la peau plus sensible au soleil ; après en avoir consommé ou les avoir appliquées sur votre peau, vous risquez donc de vous prendre des coups de soleil, qui sur le long terme peuvent avoir des conséquences graves, notamment des cancers de la peau. Les plantes « photosensibilisantes » comprennent notamment le **millepertuis** (y compris par voie orale), la **réglisse**, et les **huiles essentielles** contenant des *furancoumarines*, dont celles d'**agrumes** (bergamote, lime, citron, pamplemousse, rue, feuille de mandarine, orange amère, clémentine, combava), d'**apiacées** (angélique, cumin, céleri, livèche, panais) et de **figue**. Après application, lavez bien la peau au savon et couvrez vous avec des vêtements épais pendant 12 à 18 heures .

Prévenir plutôt que guérir

Certaines maladies restent incurables que ce soit par des méthodes alternatives ou par une médecine hautement technologique. Empêcher leur apparition est essentiel d'une part pour limiter le pouvoir des laboratoires pharmaceutiques, mais aussi pour préserver le bien-être des gens : mieux vaut leur éviter d'être malade, tout simplement. La prévention est donc un enjeu politique et éthique majeur.

De nombreuses méthodes peuvent être efficaces pour modifier les modes de vie : groupe de parole, hypnothérapie, acupuncture etc. Dans tous les cas, le relationnel joue un gros rôle, il est extrêmement important de ne pas culpabiliser, de ne pas réduire la personne à ses consommations de produits mais de comprendre qu'elles s'inscrivent dans un parcours personnel et social, ainsi que de valoriser les petits changements plutôt que de rester à ruminer sur la situation. Quelques astuces de communication sont recensées p13.

Arrêter le tabac

Cause principale d'infarctus et d'AVC chez les moins de 50 ans, responsable de 20 % des cancers ainsi que de très nombreuses maladies pulmonaires, la clope est la grande copine de la faucheuse. Et aujourd'hui, elle tue beaucoup plus les pauvres que les riches. Les petit-es fumeuses sont aussi à risque, idem pour le tabagisme passif. Fumer du cannabis présente les mêmes risques.

Il est moins dangereux de fumer beaucoup pendant peu de temps qu'un peu pendant très longtemps : même si cela fait trente ans que vous enchaînez clope sur clope, vous avez toujours un bénéfice à arrêter, même (et surtout) si vous avez déjà des complications du tabagisme !

Limiter l'alcool

Cause d'accidents de la route et d'agressions bien sûr, mais aussi de démences précoces, de cirrhoses, de 8 % des cancers. Attention au sevrage brutal si vous consommez quotidiennement, il y a un risque de crise d'épilepsie, faites-vous aider.

Abolir le travail et le capitalisme

Outre le stress qu'il engendre, le travail est source d'exposition à de nombreux polluants cancérigènes (présents dans l'environnement mais en moins grande quantité), qu'il s'agisse d'amiante, de pesticides etc. Le travail de nuit est aussi un facteur de risque de diabète, de maladie cardiovasculaire et probablement de cancers.

Avoir des potes

Être entouré·e, c'est important. Il est difficile de savoir quelle influence le mental a sur la santé physique, bien que certaines études suggèrent un rôle du stress dans les maladies cardiovasculaires et les cancers, mais dans tous les cas un·e bon·ne soignant·e doit aussi se préoccuper de la santé psychique de ses « patient·es ».

Produits psychoactifs

Tester des choses, ça peut parfois être chouette. Deux petites astuces de réduction des risques pour être plus en sécurité :

- se renseigner sur les produits et leurs effets secondaires. La cocaïne (et le crack) sont à risque d'arrêt cardiaque s'ils sont surdosés... quant aux nouveaux produits de synthèse, le problème est qu'on ne sait pas toujours quels effets ils ont, comment ils ont été dosés, avec quoi ils ont été coupés etc.
- ayez toujours pas loin un·e pote fiable qui ne consomme pas, prêt·e à vous aider en cas de besoin.

Faire du sport

Près de 1 % des cancers pourraient être évités par une activité physique régulière ; celle-ci est également très bénéfique sur le plan cardiovasculaire, en prévention du surpoids, du diabète mais aussi dans de nombreux troubles psychiques. Tout le monde n'est pas fait pour le footing : l'important est de trouver une activité qui vous plaise suffisamment pour la pratiquer régulièrement. En vous échauffant avant, afin de préserver vos articulations et vos tendons.

Sortez couvert·es

Le VIH, l'hépatite B et d'autres maladies moins graves mais peu agréables se transmettent par voie sexuelle. Pour les usager·es de drogues intraveineuses ou les adeptes des tatouages, utilisez des aiguilles à usage unique.

Opiacés

Les opiacés légaux (tramadol, codéine, morphine, fentanyl...) ou illégaux (héroïne) sont tous à risque de dépendance. N'en banalisez pas la consommation.

Attention au soleil

Il est responsable de la plupart des cancers cutanés. Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes, utilisez des crèmes et des vêtements couvrants, surtout si vous avez une peau claire ou beaucoup de grains de beauté, brûlez les industries qui ont bousillé la couche d'ozone. Et apprenez à surveiller votre peau (cf. p27) !

La santé est dans l'assiette

Outre des formes graves de Covid-19, le surpoids et l'obésité causent plus de 5 % des cancers, mais aussi diabète, maladies cardiovasculaires et problèmes articulaires. Et encore une fois c'est surtout une maladie de pauvres, intrinsèquement liée à la promotion capitaliste de la malbouffe. Par ailleurs, une consommation excessive de viande (surtout rouge) et trop faible consommation de légumes serait à l'origine de 5,4 % des cancers, indépendamment du poids. Une forte consommation de sel favorise l'hypertension, les insuffisances cardiaques et peut-être les cancers de l'estomac.

Voici quelques conseils pratiques pour améliorer sa nutrition :

- bien manger, c'est avant tout cuisiner. Les plats cuisinés industriels sont souvent très riches en sel, sucre (même ceux salés !) et graisses, sans parler des résidus plastiques de l'emballage...
- un repas équilibré comporte nécessairement de belles portions de féculents afin d'éviter les fringales et grignotages entre les repas... qui sont souvent peu diététiques. Par ailleurs, si vous êtes en situation de surpoids ou obèse, il est normal que vous mangiez des portions plus importantes qu'une personne « mince ». Évitez de finir les repas en ayant faim pour ne pas tomber dans l'effet yoyo des régimes.
- les fruits et légumes doivent conserver leurs fibres pour « caler » l'estomac. L'idéal est de les manger crus non broyés. Les jus de fruits, même « sans sucre ajouté » comportent autant de sucre que les sodas.
- utilisez des assaisonnements pour diminuer le sel ; par ailleurs, certaines plantes comme l'**ail** et l'**oignon cru**, le **basilic** etc. pourraient diminuer la fréquence de certains cancers et maladies cardiaques(***)).
- limiter les graisses animales diminue les maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC etc.) et les coliques néphrétiques. Cuisiner à l'huile plutôt qu'au beurre est un bon début. Si vous ne mangez pas ou très peu de viande/produits laitiers, pensez à vous supplémenter en B12.
- un gramme d'alcool est aussi calorique qu'un gramme de sucre. La consommation d'alcool peut entraîner des carences vitaminiques.
- le jeun a un effet anti-cancer, protecteur neuronal et cardiovasculaire prouvé... sur les animaux de laboratoire. Pour l'humain, les seules études sérieuses ont été menées chez des patient·es atteint·es de polyarthrite rhumatoïde, dont certain·es pourraient bénéficier d'un jeun d'une à trois semaines, à condition de poursuivre par un régime végétarien (***)). Des auteur·ices suggèrent également que pour certaines personnes obèses ou en surpoids, jeûner un jour sur deux serait plus facile que faire des restrictions alimentaires quotidiennes.