

Il vous reste 36 jours d'abonnement. Prolongez votre abonnement !

► [JE ME RÉABONNE](#)

FERMER ✕

▲ **CONSEILS**



Remèdes naturels • Les bons et les mauvais

Les produits de santé naturels sont en vogue. Mais sous cette étiquette se vend le pire comme le meilleur. Aussi avons-nous passé en revue divers produits, principalement d'origine végétale, en termes de bénéfices et de risques. Plusieurs produits peuvent remplacer avantageusement les médicaments conventionnels, pour des troubles du quotidien : nous en avons sélectionné six, tels que le gingembre contre les nausées ou la valériane contre les troubles du sommeil. À l'inverse, des substances inefficaces ou trop dangereuses, telles que la berbérine ou la levure de riz rouge, sont à éviter.

QUE CHOISIR

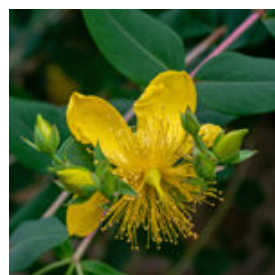
GUIDE POUR
Tout réparer dans sa maison

Solutions simples et pratiques et expliquées pas à pas pour bricoleur et maître

QUE Choisir

Vite!
Découvrez cet ouvrage

► **CLIQUEZ ICI**



LE MILLEPERTUIS

Contre la dépression légère

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) fournit un bon exemple de cas où la prise d'une plante dans sa totalité (totum en phytothérapie) est sans doute meilleure qu'une de ses substances actives extraite et isolée (hypéricine, hyperforine, etc.). Les extraits secs de la sommité fleurie de millepertuis sont une option contre les symptômes dépressifs légers. Le millepertuis a montré une efficacité supérieure à celle d'un placebo avec une réduction significative des scores évaluant la dépression. Une majorité de patients (60 % environ) sont satisfaits. Si ce remède naturel peut être avantageusement essayé en remplacement des médicaments dans les dépressions

légères à modérées, il n'est pas indiqué dans les formes sévères.

En pratique. Le traitement souvent préconisé est de 600 à 900 mg par jour. Préférez les préparations vendues sous le statut de médicament telles que Arkogélules Millepertuis, Mildac, Millepertuis Pileje, Prosoft...

Bon à savoir. Attention aux interactions nombreuses et aux conséquences parfois graves avec les médicaments, comme les anticoagulants (AVK) ou les contraceptifs. Avant toute prise de millepertuis, assurez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien qu'elle est compatible avec votre ordonnance.



L'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

Contre les problèmes digestifs

Transit difficile, douleurs abdominales, ballonnements, ces désagréments enquiennent plus d'une personne ! Un grand nombre de plantes sont censées les soulager (carvi, coriandre, fenouil, mélisse...) qui peuvent être essayées sans danger sous forme alimentaire ou de tisane. L'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) a l'avantage d'avoir été testée. Elle réduit les spasmes intestinaux. Chez des personnes souffrant d'un syndrome de l'intestin irritable, une réduction des symptômes, en particulier des douleurs abdominales, est démontrée. Peu d'effets indésirables ont été relevés, en dehors de brûlures d'estomac et de réactions allergiques. En comparaison de médicaments conventionnels qui sont peu intéressants (comme la mébévérine/Duspatalin ou la trimébutine/Débridat), l'huile essentielle de menthe poivrée peut donc avantageusement être essayée.

En pratique. Privilégiez les capsules, gastrorésistantes de préférence, à prendre avant les repas. L'urine peut prendre une odeur de menthol ! Cette huile essentielle est contre-indiquée aux personnes épileptiques. La menthe poivrée s'achète aussi sous forme de feuilles séchées à consommer en tisane (5 à 6 g par jour). On peut l'essayer, mais elle n'a guère été étudiée sous cette forme.

Bon à savoir. Comme toutes les huiles essentielles, celle de menthe poivrée ne doit pas être prise par les femmes enceintes et les enfants.

LE GINGEMBRE

Contre les nausées



Contrairement à une réputation bien établie, le gingembre n'est pas un antifatique ni un tonifiant sexuel. En revanche, le rhizome de *Zingiber officinale* présente un intérêt réel contre les nausées et les vomissements. Les expérimentations les plus variées ont été menées : sur des volontaires que l'on faisait tourner à grande vitesse sur des chaises pivotantes ou sur des novices de la marine envoyés en mer par gros temps. Dans tous les cas, la prise de gingembre a réduit la fréquence des vomissements. Les médicaments conventionnels contre le mal des transports tels que la métopimazine (Vogalène, Vogalib) présentant des effets indésirables démesurés, ce remède naturel offre une solution bienvenue.

En pratique. La prise s'effectue une demi-heure à une heure avant le départ. La consommation peut se faire sous forme de poudre (en gélule), d'infusion ou de jus. Mâcher un morceau de gingembre frais et épluché est possible.

Bon à savoir. Pour les femmes enceintes, très sujettes aux nausées en début de grossesse, le gingembre est une option. L'Agence européenne des médicaments le déconseille par mesure de précaution, mais c'est un peu excessif. L'Organisation mondiale de la santé et, en France, la Haute Autorité de santé le recommandent.



LA VALÉRIANE

Contre les troubles du sommeil

De toutes les plantes revendiquant une aide au sommeil, la valériane (*Valeriana officinalis*) est sans doute celle dont l'intérêt est le mieux établi. Les extraits de racine agissent sur les mêmes récepteurs Gaba que les somnifères. Si la valériane n'allonge pas la durée stricte de sommeil, elle procure une meilleure qualité de nuit, avec sans doute un effet positif sur la nervosité. En comparaison des médicaments (benzodiazépines) dont les effets indésirables sont majeurs, surtout pour les personnes âgées, la valériane présente l'avantage de la sûreté. Seuls des troubles bénins tels que des maux de tête ou d'estomac ont été rapportés. En ce sens, ce remède naturel mérite d'être essayé.

En pratique. Les formules les mieux éprouvées sont des extraits (dans de l'alcool) secs de racine. Mais cette information précise est difficile à trouver sur les produits commercialisés. Plusieurs ont un statut de médicament (Arkogélules Valériane, Elusanes Valériane, Dormicalm, Euphytose...). La valériane est souvent associée à d'autres produits (passiflore, mélatonine), préférez plutôt les listes de composants les plus courtes.

Bon à savoir. Il existe quelques données sur l'intérêt de la valériane dans le cadre du sevrage aux somnifères. Une étude a été menée sur des personnes qui arrêtaient ces médicaments après sept ans de prise. Elle a montré un meilleur sommeil ressenti chez celles qui prenaient cette plante, sans que cela ne soulage totalement leurs symptômes.



L'ÉCHINACÉE POURPRE

Contre le rhume

L'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*) est une plante vantée pour son action stimulante sur le système immunitaire. De fait, des préparations (jus déshydraté notamment) semblent avoir une certaine efficacité contre le rhume avec une réduction de la durée des symptômes. C'est minime, peut-être de l'ordre de 0,5 à 1,5 jour. Mais, comparativement aux médicaments conventionnels antirhume (à base de pseudoéphédrine) qui ne réduisent pas la durée de symptômes et exposent à des effets indésirables parfois graves, l'échinacée est une meilleure option. Elle est toutefois déconseillée aux personnes atteintes de maladies auto-immunes.

En pratique. Quand vous achetez un produit, assurez-vous qu'il s'agit bien de la partie aérienne de l'échinacée, car les extraits de racine ne semblent pas efficaces. La prise doit débuter aussitôt que possible, dès les premiers signes du rhume, et ne doit pas durer plus de dix jours. Au-delà, consultez. Un produit avec un statut de médicament (Echinacée pourpre Humexphyto) a été commercialisé courant 2019.

Bon à savoir. Si vous toussiez ou avez des maux de gorge, vous pouvez adjoindre la prise de miel et de tisane de thym, deux autres remèdes naturels intéressants en cas d'infection respiratoire haute. La prise d'échinacée ne s'oppose pas non plus à celle de paracétamol en cas de douleurs ou de fièvre légère.



LE PSYLLIUM ET L'ISPAGHUL

Contre la constipation

S'il est un remède traditionnel contre la constipation, ce sont bien les plantes qui fournissent des fibres solubles et insolubles. Les graines de plantain, telles que le psyllium (*Plantago afra*, *P. indica*) ou l'ispaghul (*Plantago ovata*), sont utilisées depuis des siècles, recommandées dès les années 1930 et testées à la fin des années 1970. Si des études ne montrent pas d'effets, d'autres affichent une efficacité

chez 9 personnes sur 10. Le mécanisme est bien établi : les graines (en particulier leur enveloppe ou tégument) ont la capacité d'absorber 14 à 20 fois leur poids en eau, formant ainsi un gel visqueux. Il en résulte une triple action : le poids des selles et leur teneur en eau sont augmentés, cela crée une stimulation physique de l'intestin tout en assurant une couche lubrifiante.

En pratique. Ces graines se trouvent facilement sous forme de compléments alimentaires ou de médicaments (Psylia, Spagulax, Transilane...). Il faut veiller à avoir des apports suffisant en fibres, environ 10 g pour l'ispaghul, de 25 à 40 g pour le psyllium. Les apports en eau sont aussi essentiels, sous peine d'aggraver la situation : boire environ 20 cl à chaque prise (mesurez, c'est un très grand verre !). C'est pourquoi, d'ailleurs, il est recommandé de scinder la prise quotidienne en trois.

Bon à savoir. L'effet de ces graines sur la constipation ne commence parfois qu'au bout de deux ou trois jours.

Les mauvais remèdes

PAS D'OMÉGA 3 CONTRE L'INFARCTUS

Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés, présents dans certains végétaux (lin, colza, noix...) et animaux (poissons gras surtout). Contrairement aux acides gras saturés (viande, beurre, huile de palme...), ils n'entraînent pas de problèmes cardiovasculaires. On a même cru qu'ils étaient protecteurs. Des gélules d'huile de poissons, vendues sous forme de complément alimentaire, sont donc proposées à la vente avec des mentions floues à propos du cœur (« *fonction cardiaque normale* ») ou des noms de marque évocateurs (Omegacoeur). Il n'y a pas de preuve solide de leur intérêt. Il existe un médicament, l'Omacor, autorisé « *en prévention secondaire de l'infarctus du myocarde* » sur la base d'études anciennes. Mais des études plus récentes et plus fiables ont montré que la prise de ces oméga 3 n'évitait pas les récidives cardiaques. La spécialité a donc été déremboursée.

Pourquoi les éviter. Les oméga 3 sont naturels mais inefficaces pour prévenir les accidents cardiovasculaires. Ils offrent l'illusion d'une protection. C'est un problème car leur prise risque de se faire au détriment d'autres mesures (médicamenteuses ou non) vraiment utiles comme une alimentation méditerranéenne.

Pas de berbérine contre le diabète

La berbérine est une substance active extraite de différentes plantes comme l'épine-vinette (*Berberis vulgaris*). Elle est vendue sous forme de complément alimentaire aux

diabétiques avec des allégations plus ou moins explicites sur sa finalité – « *zéro sucre* », « *contribue au maintien d'une glycémie normale* » –, voire promue comme « *particulièrement efficace en cas de diabète* » (ce qui est interdit). Elle a bien un pouvoir hypoglycémiant (baisse du taux de sucre dans le sang). Cet effet semble même comparable à celui du médicament de référence, la metformine, selon une étude menée en Chine et parue en 2008 dans la revue *Metabolism*. Alors peut-on remplacer l'une par l'autre ? Certainement pas.

Pourquoi l'éviter. Il n'existe aucune garantie sur la qualité et la composition des produits à base de berbérine. Les teneurs peuvent être insuffisantes comme excessives, on l'ignore. Cette substance active expose aussi à des effets indésirables et des interactions avec les médicaments. Mais impossible de le savoir en l'absence de notice. De plus, les effets à long terme (réduction des problèmes cardiovasculaires liés au diabète, par exemple) ne sont pas établis. Bref, si vous avez besoin d'un traitement antidiabétique, prenez un « vrai » médicament. Et si vous n'en avez pas besoin, évitez la berbérine, naturelle mais trop dangereuse.

Pas de levure de riz rouge contre le cholestérol

Les levures de riz rouge sont des moisissures cultivées sur du riz. Commercialisées sous le statut de complément alimentaire, elles revendiquent le « *maintien d'une cholestérolémie à un niveau normal* ». Mais elles sont prises, en pratique, pour faire baisser le taux de cholestérol (effet thérapeutique). De nombreuses études ont montré que la levure de riz rouge induit des réductions comparables à celles des médicaments. Ce n'est pas un hasard, la monacoline principale présente dans la levure de riz rouge est une substance active identique à celle que l'on trouve dans un médicament anticholestérol conventionnel, la lovastatine.

Pourquoi l'éviter. Les tests de Que Choisir ont montré des teneurs variables et non conformes à ce qui était indiqué. Certains produits étaient contaminés avec une toxine. Des effets indésirables sérieux ont été rapportés, mais les consommateurs n'en sont pas avertis en l'absence de notice. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) recommande de prendre un avis médical avant d'en consommer, ce qui est pour le moins étrange concernant des compléments alimentaires. D'ailleurs, le Conseil supérieur de la santé belge a demandé leur interdiction sous ce statut. Bien que naturelle, la levure de riz rouge est finalement plus dangereuse qu'un médicament.

Remerciements : Pr Pierre Champy, laboratoire de pharmacognosie/substances naturelles, université Paris-Sud/Paris-Saclay.

Lire aussi

- **Remèdes naturels - Peut-on s'y fier ?**

