

L'Efficacité Clinique des Plantes Médicinales

Par

Jean-Yves Dionne, BSc Pharm.

L'Apothicaire-Consultant

Science vs Tradition

- Études randomisées, à double insu, contre placebo, multicentrique, etc.
- Ré-interpréter le savoir traditionnel
- Vocabulaire pharmacologique
- Ingrédient actif unique vs formules complexes
- Contrôle de la qualité (BPF)

Efficacité Clinique :

Valériane (*Valeriana officinalis*)

- Reconnue efficace contre l'insomnie
(Lindhal et al. Pharmacol Biochem Behav 1989)
- Reconnue aussi efficace qu'un
tranquillisant mineur (benzodiazépine)
dans l'anxiété (Schmitz et al. Wien Med Wochenschr
1998)
- Reconnue par la Commission E contre
l'insomnie et les problèmes nerveux
- Dosage : 400-900mg extrait norm 0.8%
ac.valérinique au coucher.

Effficacité Clinique

Ginkgo biloba

- Reconnu pour la perte de mémoire reliée à l'âge et la démence sénile (Le Bars et al. JAMA 1997)
- Reconnu comme vasodilatateur (Mouren et al. Angiology 1994)
- Reconnu utile contre la maladie de Raynaud (Pittler et al. AM J Med 2000)
- Neuroprotecteur contre l'ischémie cérébrale (Pierre et al. Neuroreport 1999)
- Dosage : 120-240mg extrait 50:1 (24% 6%)

Efficacité Clinique

Mélisse (*Melissa officinalis*)

- Reconnue efficace contre l'herpès simplex (Koytchev et al. Phytomedicine 1999)
- In vivo, utile comme calmant mineur (Soulimani et al. Planta Med 1991)
- En investigation contre le HIV-1 (Yamasacki K et al. Biol Pharm Bull 1998)
- Reconnue par la Commission E pour l'insomnie et les problèmes digestifs.
- Dosage : 1.5 à 4.5g en infusion, 3 fois par jour. Topique : extrait 70:1 in crème 1%

Effficacité Clinique

Soya (*Glycine max*)

- Reconnu utile contre les symptômes de la ménopause (Washburn et al Ménopause 1999)
- Reconnu utile contre la perte osseuse (Potter et al. AM J Clin Nutr 1998)
- Reconnu utile dans la prévention de cancers (Jacobsen et al. Cancer Causes Control 1998)
- Dosage : 30 à 60mg de protéine par jour ou 50 à 135mg d'isoflavones par jour

Effacité Clinique

- Ginseng américain (*Panax quinquefolium*)
- Trèfle rouge (*Trifolium pratense*)
- Astragale (*Astragalus membranaceus*)
- Échinacée (*Echinacea purpurea*, *E. angustifolia*, *E. pallida*)
- Ail (*Allium sativum*)
- Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Preuve Clinique

- Faire le pont entre la tradition et la science établie
- Développer un vocabulaire
- Élaborer des protocoles de contrôle de qualité (BPF)
- Utiliser la science comme argument de vente