



## Conférence du 2 décembre 2022

### Les plantes médicinales, La phytothérapie

#### Compte-rendu

Nous étions 28 pour venir écouter Gilbert BONTHOUX, jeune pharmacien retraité passionné de la nature, nous parler des plantes que l'on peut trouver, principalement dans notre beau Vercors. Mais méfiance, toutes les plantes ne sont pas bonnes à être utilisées en cuisine ou en tisane, loin s'en faut, certaines peuvent être très toxiques, voire mortelles.

Comme le disait « La Germaine » : « La pensée sauvage, il faut en prendre quand ça commence à gratter ». « Avec une infusion de feuilles de frêne tous les matins, on vit 100 ans, avec une infusion de feuilles de noyer tous les matins on vit 120 ans ». « Pour les sciatiques, il faut frotter l'endroit avec de l'essence de térébenthine jusqu'à que l'on ne puisse plus supporter ; c'est un remède de cheval ».

Maintenant on sait faire la différence entre décoction, infusion et macération. La phytothérapie connaît un renouveau lié à la redécouverte des propriétés des plantes.



Muguet



Ricin



Bois gentil

#### Quelques plantes toxiques :

- Le Muguet, plante cardiotoxique (baies et eau du muguet)
- Le Bois gentil
- Le Ricin. Par ingestion, les doses létales varient entre 3 et 8 graines, suivant les personnes et leur âge.



Digitales



Colchique



Grande Cigüe

- Les Digitales
- La Colchique. Son ingestion provoque des symptômes qui s'aggravent avec les heures et les jours qui passent : de la brûlure buccale aux vomissements, puis à la chute de la température corporelle, pour finir par la mort.
- La grande Cigüe
- Etc ...

Plantes agissant sur les états grippaux : le Thym, le Serpolet, Le Pin Sylvestre, Le Pied de chat, la Violette odorante, le Lierre grimpant, etc...



Thym



Pied de chat



Violette odorante

Plantes agissant sur les troubles du sommeil et la nervosité : Tilleul, Valériane, Aubépine, Coquelicot, Mélisse, Verveine, Aspérule odorante etc...

Plante agissant sur les troubles du sommeil : le Millepertuis, qui doit être utilisé avec précautions (interactions avec certains médicaments : contraceptifs, anti dépresseurs, etc...)

La liste serait trop longue si l'on voulait faire la liste de toutes les plantes avec leurs bienfaits et leurs dangers.

La nature est trop belle pour être négligée, préservons-là tout en s'en méfiant.

Michel