

Avertissement

Oublions l'adage « La Nature est bonne »!

La nature n'est ni bonne, ni mauvaise, elle est utile et efficace.

Les plantes peuvent embellir votre jardin, vous nourrir, soulager vos maux ou vous tuer.

Plus complexe encore, une même plante peut vous nourrir ou vous tuer (*Manihot esculenta* sous forme de Manioc amer), vous soulager ou vous tuer (*Aconit napellus*). Tout dépend de la partie de la plante que vous allez utiliser, du mode de consommation, cru ou cuit, en infusion ou décoction et du dosage.

Les plantes utilisées en phytothérapie n'échappent pas à cette règle et leur usage doit être abordé avec beaucoup de prudence. La médication personnelle à base de plantes sauvages peut être source de danger et il vaut mieux utiliser ces plantes conditionnées par des professionnels (gélules, huiles essentielles, onguents ou tisanes) et, encore, comme pour tout principe actif, il faudra respecter la prescription dans l'usage et le dosage. Le conseil se révèle donc indispensable pour éviter des effets secondaires non négligeables ou des interactions médicamenteuses.

Pierre Lieutaghi écrit dans « *Le livre des bonnes herbes* »

« *J'ai dit, je redirai qu'il est tout à fait vain de vouloir utiliser les herbes avant d'avoir appris à les connaître, non seulement vain mais parfois dangereux. Il est plus dangereux encore de vouloir s'improviser médecin : c'est une tentation redoutable.* »

Deux exemples :

Le Laurier-sauce (*Laurus nobilis*), contient des huiles et des alcaloïdes toxiques, il convient donc d'utiliser les feuilles fraîches avec parcimonie. Une fois celles-ci séchées les substances toxiques sont largement inactivées : le laurier peut alors être utilisé en tisane.

La Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) aux nombreuses propriétés est digestive en infusion légère et émétique (vomitive) à forte concentration.