



# Précautions d'usage des plantes médicinales



■ ■ Cette fiche présente les précautions indispensables à avoir en tête lors d'un usage ponctuel ou longue durée de plantes médicinales.

## Préambule

Les bienfaits des plantes médicinales sont nombreux. Toutefois, un mauvais usage peut vous empoisonner et mettre votre santé en danger.

Voici donc quelques règles de bon sens pour éviter les problèmes liés à la toxicité des plantes, aux interactions avec les médicaments ou à un retard de diagnostic par un professionnel de santé.

**L'équipe d'Agripédia décline toute responsabilité** quant à l'utilisation inadéquat des remèdes à base de plantes médicinales présentés dans ce site web, car ils ne se substituent aucunement à un avis médical.



*Les plantes possèdent des principes actifs parfois toxiques @istock*

## Consultez un professionnel qualifié

En cas de symptômes d'origine inconnue et persistants au delà de 48 h, consultez un professionnel de santé : médecin du

dispensaire, généraliste, pharmacien. L'automédication par les plantes peut s'avérer inefficace, retarder le bon diagnostic et les chances de guérison rapide.

## Signalez les traitements à base de plantes que vous prenez

Signalez à votre médecin, pharmacien, dentiste ou anesthésiste, les traitements à base de plantes que vous prenez. Les composants naturels présents dans les plantes peuvent interagir avec les composants des médicaments prescrits par le médecin et entraîner des troubles ou une toxicité.

## Surveillez les effets indésirables

Après ingestion ou application d'un remède à base de plantes médicinales :

- Prenez un temps d'observation des effets pendant **24 à 48 h**
- **Arrêtez immédiatement les prises ou l'application en cas d'effets secondaires non désirables**, en particulier chez les bébés et les enfants : rougeurs sur la peau, difficulté respiratoire, vomissement...

Attention des symptômes d'apparence anodine peuvent être précurseurs d'une maladie grave.

Par ailleurs, chaque personne réagit de façon spécifique aux médicaments. Il arrive que certaines plantes médicinales ou remèdes aient un **effet paradoxal** chez certaines personnes : l'effet est **opposé de celui qui est attendu**. Par exemple, une plante médicinale censée réduire le stress ou favoriser le sommeil a, au contraire, un effet excitant. C'est l'usage et l'auto-observation des effets qui détermine si un traitement vous convient.

## Prenez connaissance des plantes toxiques

Les distributeurs ou vendeurs de plantes médicinales ou à usages doivent **informer les acquéreurs** de ces plantes de possibles **risques pour la santé**. Cette information doit être délivrée **préalablement au don ou à la vente**, de façon **claire, visible et lisible**.

Légifrance, le portail de diffusion de la réglementation française, met en ligne l'arrêté du **4 septembre 2020** qui indique en annexe la **liste des végétaux susceptibles de porter atteinte à la santé humaine** et les moyens de s'en prémunir :

- risque d'intoxication par ingestion,
- risque d'allergie respiratoire,
- risque de réaction anormale de la peau en cas de contact ou des muqueuses de l'appareil digestif en cas d'ingestion
- risque de réaction cutanée anormale en cas d'exposition au soleil



Ne sont pas intégrées à ce jour dans cette liste les plantes qui ont ce genre d'effets et sont présentes en Nouvelle-Calédonie.

## Adoptez les bons gestes en cas de problème

### En cas d'ingestion d'une plante-poison ou de difficulté respiratoire après une ingestion (=réaction allergique) :

- Composez immédiatement le 15 (SAMU-SOS Médecins)
- Conservez l'étiquette ou une photographie le végétal pour faciliter son identification.

### Si vous êtes allergique à certains pollens :

- Évitez le contact avec leurs plantes lors du pic de production du pollen

### En cas de réaction cutanée anormale ou atteinte des yeux

- **Rincez abondamment à l'eau douce** les zones exposées et lavez les vêtements ayant été en contact.
- Consultez un médecin ou composez le 15 (SOS médecin)

## Adoptez les bonnes pratiques pour la cueillette

De nombreuses plantes locales sont protégées et il est interdit de les cueillir.

**Respectez la réglementation** relative à la cueillette des plantes locales dans la nature. Elle est précisée dans le **code de l'environnement de chaque province**.

Veillez à ce que les **plantes soient saines** et proviennent d'endroits non pollués et non traités aux pesticides.

Ne prélevez que les parties dont vous avez besoin (quelques feuilles, tiges, bout d'écorce...) et n'arrachez pas la plante entière pour lui permettre de continuer à se développer.

## Identifiez correctement les plantes

Beaucoup de plantes se ressemblent. La cueillette est donc réservée à ceux qui ont la **connaissance formelle des plantes médicinales et de leurs vertus**. Même à petite dose, certaines plantes locales sont des poisons mortels.

Ne récoltez pas une plante quand vous avez un doute ou alors demandez une identification formelle à un botaniste, un tradithérapeute, un herboriste ou un pharmacien.

## Adoptez les bonnes pratiques pour les préparations

- **Lavez** les plantes à l'eau claire
- Utilisez des récipients et des ustensiles **propres**, voire stérilisés pour les plaies
- Utilisez des plantes que vous avez déjà expérimenté et qui ont fait leurs preuves de leur efficacité
- Procurez vous les plantes **dans les pharmacies ou herboristeries** ou procurez-vous des remèdes **préparés par un spécialiste reconnu**

## Soyez prudents dans les mélanges

Il est possible de mélanger plusieurs plantes pour préparer un remède si ces plantes **traitent le même symptôme**. En revanche, il ne faut pas mélanger de plantes médicinales qui traitent des symptômes différents.

De manière générale, **ne mélangez pas plusieurs plantes** de façon hasardeuse, prenez conseil auprès d'un spécialiste (tradithérapeute, herboriste, pharmacien) qui connaît les plantes qui peuvent se marier.

## Respectez le bon dosage et la bonne posologie

Les doses à ingérer ou appliquer varient avec la morphologie du patient, son âge et sa sensibilité.

Pour les infusions de **feuilles et fleurs fraîches**, les doses pour un adulte sont généralement indiquées en poignées et en tasses :

- 2 à 5 poignées de plante fraîche par litre, soit 60 à 150 g/L
- 3 à 4 tasses d'infusion par jour

Pour les **fruits**, le nombre doit être précisé

Pour les **écorces et les tiges**, la longueur doit être précisée.

Les doses présentées dans les fiches Agripedia s'appliquent aux adultes. Pour les enfants, les préparations doivent être diluées :

- Pour les bébés et jusqu'à 3 ans : 1/6<sup>e</sup> de la dose adulte
- de 3 à 7 ans : 1/4 à 1/3 de la dose adulte
- de 7 à 13 ans : 1/3 à 1/2 de la dose adulte
- de 13 à 20 ans : 2/3 de la dose adulte, voire la dose entière

## Respectez la durée de traitement

Plantes en tisanes : **3 à 5 jours** pour une gêne respiratoire sans complication



Pour les cures plus longues, **ne dépassez pas 21 jours de cure**, car l'accumulation

d'un composé peut provoquer une toxicité. Interrompez le traitement pendant une semaine au moins si vous

constatez une amélioration et souhaitez prolonger le traitement.



## Auteurs

---

Publié le 15 décembre 2022

Rédaction de la fiche Agripedia

Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)

## Sources

---

- Légifrance, arrêté du **4 septembre 2020** relatif à l'information préalable devant être délivrée aux acquéreurs de végétaux susceptibles de porter atteinte à la santé humaine
- Plantes médicinales, usages et dosages, site web Ooreka [LIEN](#)
- **Limousin P., Bessières E.** Océania planta medica - Flore de Kanaky - Tome I
- Les 10 règles d'or de la phytothérapie, site web VIDAL.fr [LIEN](#)



**Estelle VIDAL**  
**Lincks**  
**05/01/2021**  
<https://www.lincks.nc/>

