

Un guide pratique des
plantes médicinales

pour les personnes vivant avec le VIH



**Canadian AIDS Treatment
Information Exchange**

**Réseau canadien
d'info-traitements sida**

Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

Édition révisée 2005

© 2005, Tous droits réservés CATIE



Réseau canadien d'info-
traitements sida (CATIE)

Communiquez avec nous
par téléphone

1 800 263-1638
416 203-7122

par télécopieur
416 203-8284

par courriel
info@catie.ca

via le World Wide Web
<http://www.catie.ca>

par la poste
555, rue Richmond Ouest,
bureau 505, boîte 1104,
Toronto, Ontario
M5V 3B1 Canada

CATIE tient à remercier les individus suivants d'avoir collaboré à la production de ce guide. Nous leur sommes très reconnaissants du temps et des connaissances précieuses qu'ils ont contribués à ce projet.

Comité consultatif

Première édition (2000)

Roger Lewis (herboriste agréé)

Carole Durand (naturopathe)

Michael Smith (chercheur)

Bruce Whittier (réflexologue)

Édition révisée (2005)

Paul R. Saunders, PhD

(docteur en naturopathie)

Auteurs (première édition)

Lori Lyons

Devan Nambiar

Réviseurs (édition révisée)

Sean Hosein

Timothy Rogers

Traducteur (première édition)

Alain Boutilier

Design, mise en page et illustrations

Metagrafix Design

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. CATIE tient à remercier le Programme de recherche sur les produits de santé naturels de Santé Canada d'avoir financé le présent guide.

Ce guide est dédié à la mémoire du Dr Chester Myers (1945 à 1999), conseiller scientifique de CATIE, en reconnaissance du soutien et de l'amitié qu'il nous a offerts pendant de nombreuses années.

Mission Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) est voué à l'amélioration de la santé et de la qualité de vie de toutes les personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH/sida) au Canada. CATIE fournit des renseignements sur les traitements aux PVVIH/sida, aux fournisseurs de soins et aux organismes de lutte contre le sida et les encourage à travailler en partenariat pour faciliter la prise de décisions éclairées et les meilleurs soins de santé possibles.

La reproduction de ce document Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document: *Ces renseignements ont été fournis par le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Pour plus d'information, appelez CATIE au 1 800 263-1638.*

Déni de responsabilité Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) fournit, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH/sida qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifiée avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE, ni de ceux auxquels CATIE permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE ni l'Agence de santé publique du Canada — ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles — n'assume aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de l'Agence de santé publique du Canada.

- Comment se servir de ce guide • 1
- Introduction • 1
- Comment les personnes vivant avec le VIH emploient les plantes médicinales • 3
- Réactions allergiques et autres mises en garde • 7
- Interactions entre les plantes et les médicaments • 8
- Plantes médicinales employées par les personnes vivant avec le VIH • 10

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| Ail • 10 | Hysope • 24 |
| Aloès • 11 | Isatis • 25 |
| Andrographis • 12 | Lomatium • 25 |
| Ashwagandha • 12 | Marihuana • 26 |
| Astragale • 13 | Mélicse • 26 |
| Baizhu • 14 | Menthe poivrée • 27 |
| Champignons • 14 | Millepertuis • 28 |
| Chardon-Marie • 15 | Monolaurine • 28 |
| Curcuma • 15 | Neem • 29 |
| Échinacée • 16 | Propolis • 29 |
| Feuille d'olivier • 17 | Psyllium • 30 |
| Gingembre • 17 | Réglisse • 30 |
| Gingko • 18 | Sanguinaire • 31 |
| Ginseng • 18 | Shatvari • 32 |
| Graines de pamplemousse • 20 | Spiruline • 32 |
| Grande chélideine • 21 | SPV30 (extrait de buis) • 33 |
| Griffe de chat • 21 | Stérols • 33 |
| Guggul • 22 | Sureau • 34 |
| Huile de théier • 23 | Trichosanthe • 35 |
| Hydraste du Canada • 23 | |

- Formules combinant plusieurs produits • 35
- Choix des plantes médicinales • 37
- Choix de remèdes en vente libre • 39
- Réglementation des produits de santé naturels • 42
- Modes de préparation des produits • 43
- Pour en apprendre plus • 45
- Ressources • 45
- Annexe A — Autres noms des phytothérapies • 48
- Annexe B — Les références pour recherches sur les plantes médicinales • 50



Classification des substances selon leurs propriétés médicinales

Afin de rendre ce guide plus utile pour nos lecteurs, nous avons classé les diverses substances décrites là-dedans en fonction des principales propriétés médicinales qu'on leur attribue.

Anticancéreux

Grande chélidoine • 21

Antilipidiques

Ail • 10

Guggul • 22

Psyllium • 30

Antioxydants

Curcuma • 15

Gingembre • 17

Spiruline • 32

Infections (mycoses, parasites, bactéries, virus)

Ail • 10

Andrographis • 12

Astragale • 13

Feuille d'olivier • 17

Formule A • 36

Graine de pamplemousse • 20

Huile de théier • 23

Hydraste du Canada • 23

Hysope • 24

Isatis • 25

Lamotium • 25

Monolaurine • 28

Neem • 29

Réglisse • 30

Sanguinaire • 31

SPV30 • 33

Sureau • 34

Tricosanthine • 35

Prise de poids/stimulants de l'appétit

Ashwagandha • 12

Marihuana • 26

Chyavanprash • 36

Triphala • 37

Problèmes de peau

Aloès • 11

Mélisse • 26

Neem • 29

Propolis • 29

Stress, fatigue, troubles psychologiques

Ashwagandha • 12

Gingko • 18

Ginseng • 18

Mélisse • 26

Millepertuis • 28

Shatvari • 32

Substances détoxifiantes

Chardon-Marie • 15

LIV-52 • 36

Réglisse • 30

Sho-saiko-to • 37

Système immunitaire

Ashwagandha • 12

Astragale • 13

Champignons • 14

Échinacée • 16

Formule A • 36

Ginseng • 18

Griffe de chat • 21

Réglisse • 30

Stérols • 33

Troubles gastro-intestinaux

Aloès • 11

Baizhu • 14

Chyavanprash • 36

Gingembre • 17

Hydraste du Canada • 23

Marihuana • 26

Menthe poivrée • 27

Psyllium • 30

Triphala • 37

Comment se servir de ce guide

Ce guide pratique fait partie d'une série et devrait être utilisé conjointement avec les autres numéros de la série, à savoir:

- *Un guide pratique de la multithérapie antirétrovirale*
- *Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH*
- *Un guide pratique des thérapies complémentaires*
- *Un guide pratique de la nutrition*

Tous ses guides sont disponibles en ligne, en français et en anglais, à l'adresse www.catie.ca. On peut également s'en procurer des exemplaires en composant le 1 800 263-1638.

Dans le présent ouvrage, on a désigné les plantes médicinales par les noms les plus souvent employés par les personnes vivant avec le VIH. Les produits d'herboristerie ont souvent plusieurs noms, soit le nom scientifique latin de la plante, ses noms communs français, un nom commun employé dans le pays d'origine et, parfois, des noms désignant les substances biochimiques actives présentes. Si le produit que vous cherchez ne figure pas dans la table des matières, consultez le tableau de l'Annexe A où sont énumérés les différents noms donnés aux plantes qui sont couvertes dans ce guide. Pour savoir quelles plantes pourraient être utiles pour un problème donné, voir la partie intitulée Comment les personnes vivant avec le VIH emploient les plantes médicinales.

Pour avoir une idée des plantes qui pourraient être utiles contre des problèmes spécifiques, consultez la liste à la page précédente intitulée Classification des substances selon leurs propriétés médicinales.

Tout au long de ce guide, nous faisons allusion à des études cliniques et à d'autres recherches sur les plantes médicinales. Pour en savoir plus sur ces études, consultez l'Annexe B.

Introduction

Phytothérapie : Emploi de plantes ou de substances végétales pour traiter des maladies

Dans l'ensemble, la phytothérapie est probablement la forme de thérapie complémentaire la plus utilisée par les personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH). Pourquoi connaît-elle un tel succès? Qu'est-ce que cette forme de traitement peut offrir aux personnes séropositives? Comment les personnes vivant avec le VIH peuvent-elles se renseigner sur les phytothérapies et choisir celles qui leur seront les plus bénéfiques? Ce sont là quelques-unes des questions que nous aborderons dans ce guide.

Histoire et popularité des phytothérapies

La phytothérapie existe depuis la préhistoire. Les hommes de Neandertal étaient inhumés avec des plantes dont on sait maintenant qu'elles ont des propriétés médicinales. Les premiers peuples ont probablement découvert ces propriétés de façon empirique au cours des siècles et, à chaque génération, ils ont ainsi accumulé des connaissances sur les plantes médicinales. Ces connaissances continuent de s'accroître aujourd'hui dans les régions du monde où les cultures indigènes ont échappé à l'influence destructrice de la société moderne.

Dans d'autres pays, l'information sur les plantes a été mise par écrit et organisée sous forme de longs textes appelés pharmacopées, qui expliquaient le mode de préparation de chaque plante et son emploi pour un traitement donné. Le choix des plantes et leur mode d'utilisation dépendaient de l'idée que la société concernée se faisait de la maladie. Par exemple, les peuples méditerranéens employaient l'ail pour éloigner les mauvais esprits qui, croyaient-ils, provoquaient la diarrhée, alors que les Chinois se servaient de l'ail pour guérir des maladies qui, selon eux, étaient dues à un dérangement de la rate et des reins.

À notre époque, les plantes médicinales suscitent un certain intérêt pour plusieurs raisons, notamment parce que nous croyons, comme nos ancêtres, qu'elles peuvent nous permettre de nous maintenir en meilleure santé. Les personnes vivant avec le VIH-sida peuvent prendre de l'ail parce que des études biochimiques ont révélé la présence de composés soufrés qui détruisent les parasites intestinaux, ou bien parce qu'il a permis à un ami de soigner une diarrhée, ou encore parce que leur spécialiste en médecine chinoise leur a expliqué que les troubles digestifs dont ils souffraient étaient dus à un déséquilibre du *qi* (force vitale) de la rate.

Les personnes vivant avec le VIH rassemblent divers types d'information avant d'adopter une forme de phytothérapie. Elles s'appuient fréquemment sur des connaissances qui avaient été acquises longtemps avant qu'on découvre l'existence du VIH et du sida. De nombreuses questions ayant trait à la phytothérapie restent sans réponse. Cette réalité ne surprendra pas les personnes séropositives dont la vie est pleine de questions sans réponses et qui doivent faire des choix sans disposer d'une information complète. Beaucoup de personnes vivant avec le VIH essaient sans cesse des phytothérapies dans l'espoir de rétablir leur système immunitaire, de réduire les effets secondaires des médicaments et les affections liées au VIH, et peut-être même de lutter contre le VIH lui-même.

Le présent ouvrage présente certaines des phytothérapies qui sont mises à l'essai par les personnes séropositives et résume chaque type de traitement. Notre objectif n'est pas de recommander l'une ou l'autre de ces thérapies, mais plutôt d'offrir aux personnes vivant avec le VIH un point de départ qui leur permettra d'en apprendre plus sur les phytothérapies. À la fin de cet ouvrage, nous suggérons plusieurs pistes grâce auxquelles le lecteur pourra poursuivre sa recherche.

Comment les personnes vivant avec le VIH emploient les plantes médicinales

Chez les personnes séropositives, la phytothérapie répond à un certain nombre d'objectifs généraux :

Thérapies visant le système immunitaire

Souvent, les personnes vivant avec le VIH se servent des plantes pour fortifier leur système immunitaire et pour lui permettre de réparer les dommages causés par le virus. C'est l'une des principales applications de la phytothérapie, mais c'est également un domaine où il peut être difficile de trouver assez d'information pour faire des choix éclairés. On sait que le fonctionnement du système immunitaire résulte d'interactions extrêmement complexes entre des cellules et les protéines qui assurent les communications entre elles. Lorsqu'on emploie un médicament qui vise une partie du système immunitaire, il est souvent difficile de prévoir quel sera son effet sur les autres parties. Au cours des 15 dernières années, les connaissances scientifiques sur le système immunitaire ont beaucoup progressé, en bonne partie grâce aux recherches sur l'infection par le VIH, mais il reste encore beaucoup à apprendre dans ce domaine. Jusqu'à présent, ni les compagnies pharmaceutiques, ni les herboristes n'ont tenté de mettre au point des traitements mettant à profit l'ensemble des connaissances qui ont été acquises sur le système immunitaire. Parmi les plantes médicinales utilisés pour stimuler le système immunitaire, celles qui suscitent le plus d'intérêt sont celles qui ont déjà été employées contre le cancer.

Le VIH se loge à l'intérieur de nos cellules, comme beaucoup d'autres micro-organismes qui provoquent les infections liées au sida. Les cellules infectées paraissent anormales au système immunitaire, qui lutte donc contre l'infection en les détruisant. Comme les cellules cancéreuses sont anormales elles aussi, le système immunitaire les détruit de façon similaire. La destruction des cellules anormales est réglée par une partie du système immunitaire appelée immunité à médiation cellulaire.

Le système immunitaire à médiation cellulaire comprend des cellules spécialisées comme les CD4+, les CD8+ et les cellules tueuses naturelles qui agissent de concert avec les protéines immunitaires que sont l'interleukine 2 (IL-2), l'interféron gamma (IFN gamma), le facteur de nécrose des tumeurs alpha (TNF alpha) et de nombreuses autres. Beaucoup des plantes médicinales qui peuvent être utiles aux personnes vivant avec le VIH renforcent l'immunité à médiation cellulaire.

Bien qu'on considère le sida comme un syndrome d'immunodéficience, chez une personne séropositive certaines parties du système immunitaire ont une activité intense et peuvent déjà recevoir une stimulation excessive due à l'infection par le VIH. Chez les personnes vivant avec le VIH, certains stimulants immunitaires risquent même d'accroître la surcharge qui s'exerce déjà sur certaines parties du système immunitaire ou de faire augmenter la charge globale du système, ce qui a pour effet d'aggraver l'état de santé général. On administre souvent les thérapies

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

immunitaires par cycles (quelques jours ou semaines avec traitement, puis quelques jours ou semaines sans traitement) pour éviter que l'organisme s'adapte, ce qui aurait pour effet de réduire les effets de la thérapie. C'est un point important à prendre en compte lorsqu'on choisit une phytothérapie visant le système immunitaire.

Parmi les plantes employées dans l'immunothérapie, on trouve l'ashwagandha, l'astragale, le baizhu, la griffe de chat, le ginseng, la grande chélidoine et le shatvari ainsi que deux champignons, le shiitake et le maitake.

Thérapies antimicrobiennes

Une thérapie antimicrobienne est une substance chimique qui tue les micro-organismes comme les bactéries, les virus, les champignons et les protozoaires. Ce sont ces micro-organismes qui provoquent les infections couramment observées chez les personnes ayant le sida. Les plantes ont des propriétés qui les protègent contre l'infection. Comme elles n'ont pas de système immunitaire proprement dit pouvant identifier une infection spécifique et y réagir, leurs propriétés antimicrobiennes sont généralement efficaces contre une large gamme de micro-organismes. Les propriétés antimicrobiennes des plantes sont également utiles pour enrayer des infections chez les humains, mais, selon plusieurs, elles auraient généralement des effets moins prononcés et moins ciblés que les médicaments ou que notre système immunitaire. Les personnes vivant avec le VIH emploient généralement des plantes ayant des propriétés antimicrobiennes pour prévenir des infections liées au sida ou pour traiter des infections mineures. Les produits en question peuvent également servir à renforcer les effets des médicaments antibiotiques. Les substances antivirales forment un sous-groupe des substances antimicrobiennes; certains produits principalement employés pour traiter le VIH peuvent également protéger contre d'autres infections. Parmi les produits utilisés comme antimicrobiens, on trouve l'ail, l'hydraste du Canada, le neem, le propolis, la sanguinaire et le théier (*Melaleuca alternifolia*).

Thérapies anti-VIH

On a de bonnes raisons de penser que certaines plantes médicinales s'attaquent directement au VIH. Des études ont permis d'identifier des substances végétales qui tuent des virus autres que le VIH en éprouvette, et des documents portant sur les connaissances traditionnelles font état de plantes employées pour combattre directement les infections virales.

Quelques essais cliniques de petite envergure ont été effectués sur les plantes antirétrovirales, mais il n'a été possible de trouver aucune plante aussi efficace que les médicaments antirétroviraux pour arrêter la réplication du VIH.

Lorsqu'on se renseigne sur les traitements antiviraux, il importe de savoir comment ils ont été testés. Même si une étude montre qu'une substance peut arrêter la réplication d'un virus en éprouvette, cela ne nous dit pas qu'elle est absorbée par l'organisme à des niveaux efficaces, ni qu'elle contribue à arrêter la réplication à l'intérieur de l'organisme.

Antioxydants

En simplifiant quelque peu, on peut affirmer que de nombreux processus naturels qui se déroulent dans notre organisme (comme la respiration) produisent des sous-produits chimiques appelés radicaux d'oxygène libres. Bien que les radicaux libres soient des produits naturels du métabolisme humain, une quantité excessive de ces derniers peut endommager nos cellules comme la rouille sur une auto. Les antioxydants produits par notre organisme empêchent ce phénomène de se produire. De plus, beaucoup de nos aliments contiennent les vitamines C et E, qui sont aussi antioxydantes.

Des études ont montré que l'organisme des personnes vivant avec le VIH produisait de grandes quantités de radicaux libres et contenait moins d'antioxydants. Par conséquent, ces personnes prennent souvent des suppléments antioxydants. La N-acétylcystéine et la co-enzyme Q-10, des suppléments alimentaires, sont des antioxydants puissants; ces substances et d'autres antioxydants sont traités plus en détail dans *Un guide pratique de la nutrition* de CATIE. (Ce guide est disponible en ligne à l'adresse www.catie.ca. On peut également s'en procurer des exemplaires en composant le 1 800 263-1638.) Parmi les plantes antioxydantes traitées dans le présent guide, on trouve le gingembre, le ginkgo, le chardon-Marie et le curcuma.

Affections liées au VIH

Certaines personnes vivant avec le VIH ont recours à la phytothérapie pour traiter ou prévenir les affections liées au virus. En plus des antibiotiques que nous avons déjà mentionnés, certaines des plantes employées à cette fin sont les suivantes

- le ginkgo pour prévenir la démence liée au VIH
- le millepertuis pour les états de dépression légers ou modérés
- la grande chélidoine pour le sarcome de Kaposi
- la marijuana pour l'amaigrissement
- l'aloès pour les problèmes de peau
- la mélisse pour l'insomnie ou comme antiviral contre l'herpès simplex

Effets secondaires des médicaments

Certaines personnes ont recours à la phytothérapie pour combattre les effets secondaires des médicaments anti-VIH. Lorsqu'on parle des effets secondaires des médicaments, on pense souvent à ceux qui sont immédiats et à court terme comme la nausée, la diarrhée et les maux de tête. Certains produits végétaux sont utiles contre de tels problèmes, comme le gingembre ou la marijuana pour la nausée, la menthe poivrée ou les enveloppes de psyllium pour la diarrhée. Appliquée sur les tempes, l'huile de menthe poivrée peut également être utile en cas de maux de tête.

Les niveaux élevés de cholestérol et de triglycérides sont de plus en plus communs chez les personnes vivant avec le VIH, ce qui semble être dû à l'emploi des médica-

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

ments antirétroviraux. La présence de ces substances en quantité excessive dans le sang peut faire augmenter le risque de crise cardiaque ou d'accident cérébrovasculaire. Certaines personnes vivant avec le VIH tentent donc des traitements phytothérapeutiques incluant l'ail, le gingembre, le ginseng et le guggul.

Utiliser les plantes médicinales pour gérer les effets secondaires des médicaments est une démarche très complexe en raison du risque d'interactions entre les plantes et les médicaments. Ces interactions peuvent accroître le nombre d'effets secondaires, affaiblir l'efficacité des traitements et/ou causer une résistance aux médicaments, ce qui a pour effet de réduire le nombre d'options thérapeutiques. Le recours aux plantes médicinales pour alléger les effets secondaires des médicaments ne sera pas abordé dans le présent guide. Ce sujet est abordé en plus de détails dans *Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH*, une autre publication de CATIE. (Ce guide est disponible en ligne à l'adresse www.catie.ca. On peut également s'en procurer des exemplaires en composant le 1 800 263-1638.)

Si vous envisagez d'utiliser des plantes médicinales en association avec des médicaments livrés sur ordonnance ou offerts en vente libre, y compris les médicaments antirétroviraux, veuillez lire la section ci-dessous intitulée Interactions entre les plantes et les médicaments.

Bien-être général

Les personnes vivant avec le VIH sont confrontées à de nombreux défis. Par conséquent, ils peuvent ressentir un stress accru, ce qui risque de nuire à leur système immunitaire. Le stress peut également engendrer un état d'épuisement chez les personnes séropositives. Par ailleurs, l'épuisement peut être l'effet secondaire d'un médicament anti-VIH ou un symptôme de l'infection par le VIH. Deux groupes de plantes sont souvent employés pour lutter contre le stress et l'épuisement.

Les adaptogènes sont des produits végétaux qui régularisent le fonctionnement de l'organisme et lui permettent de mieux se défendre face à la maladie et au stress. Ils semblent avoir un effet sur diverses affections. On ne comprend pas très bien leur mode d'action, et celui-ci peut varier selon la plante utilisée. Il se peut qu'ils agissent sur les parties du cerveau qui règlent nos niveaux d'hormones. On a remarqué que les adaptogènes étaient utiles en cas de problèmes non spécifiques comme le stress et l'épuisement, mais ils peuvent aussi avoir des effets plus ciblés. Par exemple, on a démontré que le ginseng *Panax* permettait de régulariser (accroître ou abaisser) les niveaux d'insuline chez les diabétiques. Les adaptogènes permettraient également d'ajuster le fonctionnement du système immunitaire.

Les plantes toniques contiennent des substances fortifiantes qui améliorent la vigueur, le tonus physique et la sensation de bien-être. Elles peuvent donner plus d'énergie aux personnes séropositives. En médecine traditionnelle, on les emploie souvent pour soulager les effets du vieillissement. Bien que les plantes toniques permettent de lutter contre l'épuisement, on s'en sert rarement dans les moments de crise.

L'ashwagandha, le ginseng et le shatvari sont des plantes très employées pour améliorer le bien-être général. Les matières végétales sont également utilisées en aromathérapie et dans les traitements faisant appel à des essences de fleurs. On aborde ces formes de thérapie dans *Un guide pratique des thérapies complémentaires pour les personnes vivant avec le VIH*, une publication de CATIE. (Ce guide est disponible en ligne à l'adresse www.catie.ca. On peut également s'en procurer des exemplaires en composant le 1 800 263-1638.)

Réactions allergiques et autres mises en garde

On signale peu d'effets secondaires chez les personnes qui ont recours aux plantes médicinales, ce qui ne signifie pas nécessairement qu'elles ne causent jamais de problèmes. Dans notre survol des diverses formes de thérapie, nous avons tenté de mentionner les effets secondaires les plus importants, mais on ne doit pas supposer que tous les effets possibles ont été couverts. Nous vous encourageons à poursuivre votre recherche sur tout produit que vous envisagez d'ajouter à vos traitements.

Certaines plantes peuvent provoquer des réactions allergiques, en particulier chez les personnes qui sont sujettes au rhume des foins ou à d'autres allergies à des végétaux. En outre, toute personne peut avoir une réaction de ce type. La plupart des allergies produisent des réactions mineures (démangeaisons cutanées, plaques d'urticaire isolées, yeux et nez qui coulent), mais les cas les plus graves peuvent être mortels. Lorsque vous commencez un nouveau traitement, sachez reconnaître les symptômes d'allergie. Même s'ils sont légers, ils s'aggraveront probablement avec le temps et vous devriez envisager de choisir un autre produit. Les symptômes suivants sont le signe d'une réaction allergique grave; si vous remarquez l'un d'eux, rendez-vous immédiatement à l'urgence d'un hôpital.

- éruption cutanée étendue, urticaire ou boursoufflures autour des yeux et des lèvres
- difficulté à respirer ou respiration sifflante
- douleurs abdominales, crampes, vomissements ou diarrhée
- contractions musculaires et faiblesse
- obstruction partielle des voies respiratoires
- problèmes de concentration et de cognition

Les interactions entre médicaments peuvent poser de sérieux problèmes aux personnes séropositives. En ce qui concerne la phytothérapie, il ne faut pas oublier que beaucoup de nos connaissances nous viennent des pratiques traditionnelles. Les gens qui ont transmis ce savoir au cours des siècles ne pouvaient pas prévoir les interactions avec les innombrables médicaments pris par de nombreuses personnes vivant avec le VIH. Lorsque vous entreprendrez un nouveau traitement, même si vous vous êtes renseigné le mieux possible sur les interactions éventuelles, il serait sage de guetter les symptômes inattendus. Il peut être utile de tenir un journal où vous indiquerez chaque jour comment vous vous sentez et ce qui a changé, le cas

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

échéant, et qui pourrait être dû au nouveau traitement. Si vous faites des essais pour ajuster la dose, vous devez également noter cette information. Votre journal est plus fiable que votre mémoire, qui a tendance à ne retenir que les événements les plus marquants, heureux ou malheureux. Ce journal vous permettra de savoir plus facilement si les changements qui affectent votre vie sont liés à un traitement donné. Ce sera un document dont vous pourrez discuter avec votre médecin ou un praticien des thérapies complémentaires. C'est également une bonne source de renseignements pour les gens qui vous poseront des questions sur votre expérience.

Interactions entre les plantes et les médicaments

Lorsque les plantes médicinales et les médicaments (offerts sur ordonnance ou en vente libre) sont utilisés conjointement, ils peuvent interagir à l'intérieur du corps et provoquer des changements dans le mode d'action des plantes et/ou des médicaments. Dans le présent guide, nous appelons ce genre de changement une interaction plante-médicament.

Les interactions plantes-médicaments peuvent avoir un impact sur votre santé et l'efficacité de vos traitements. Par exemple, certaines plantes médicinales pourraient :

- accroître le nombre d'effets secondaires des médicaments et provoquer des toxicités
- réduire l'effet thérapeutique des médicaments et provoquer l'échec du traitement (Dans le cas des combinaisons antirétrovirales, une telle interaction peut aussi favoriser l'émergence de résistances médicamenteuses et, de ce fait, réduire le nombre d'options thérapeutiques futures.)
- modifier l'action des médicaments et entraîner des complications
- augmenter excessivement l'effet thérapeutique des médicaments (surmédication)

Les médicaments livrés sur ordonnance et ceux offerts en vente libre peuvent également modifier la façon dont votre corps réagit aux plantes médicinales.

Il n'est pas possible d'énumérer toutes les interactions plantes-médicaments qui pourraient avoir un impact sur les personnes vivant avec le VIH/sida. Ce qui suit est une liste de quelques interactions importantes dont vous devriez être au courant.

Interactions générales

Les PVVIH doivent faire preuve de prudence lorsqu'elles mélangent plantes et médicaments dans les situations suivantes :

- la plante peut perturber la digestion ou la fonction rénale ou hépatique
- on signale que la plante et le médicament provoquent des effets secondaires semblables
- la plante et le médicament sont utilisés pour traiter la même affection
- la maladie ou des réactions indésirables aux médicaments auront provoqué des déficiences ou des lésions à l'estomac, au foie ou aux reins

Multithérapie antirétrovirale fortement active

Les combinaisons suivantes sont à éviter :

- le millepertuis (*Hypericum perforatum*) et n'importe quel inhibiteur de la protéase ou inhibiteur non nucléosidique de la transcriptase inverse (INNTI)
- de grandes quantités d'ail frais ou transformé avec n'importe quel inhibiteur de la protéase (quelques gousses d'ail cuites dans un repas ne devraient pas causer de problème)

Les combinaisons suivantes pourraient modifier les concentrations sanguines des antirétroviraux :

- le chardon-Marie avec n'importe quel inhibiteur de la protéase ou inhibiteur non nucléosidique de la transcriptase inverse (INNTI)

Autres médicaments

De nombreuses PVVIH utilisent d'autres catégories de médicaments en plus des antirétroviraux. Celles-ci peuvent comprendre les antibiotiques et les médicaments contre l'hypertension, la dépression, les maladies du cœur et le diabète, pour n'en nommer que quelques-uns. Les combinaisons plantes-médicaments suivantes pourraient provoquer d'importantes interactions. Cette liste n'est pas exhaustive.

- le Ginko biloba et les anticoagulants
- le millepertuis (*Hypericum perforatum*) et les antidépresseurs, les anticoagulants et les médicaments administrés aux greffés
- le kava (*Piper methysticum*) avec l'alcool ou en présence de lésions hépatiques
- la griffe de diable (*Harpagophytum procumbens*), le ginseng (*Panax ginseng*) ou le dong Quai (*Angelica sinensis*) avec la warfarine
- l'aubépine (*Crataegus Species*) avec les médicaments contre l'hypertension, la digoxine ou les antidépresseurs

Lorsqu'on utilise les plantes médicinales en association avec d'autres médicaments, il est important de rester à l'affût d'interactions éventuelles. Vous pouvez réduire le risque d'interactions dangereuses en informant tous vos fournisseurs de soins (médecins, infirmières, pharmaciens et praticiens de thérapies complémentaires) de toutes les plantes médicinales et de tous les médicaments que vous utilisez. Pour en savoir plus sur les interactions plantes-médicaments, veuillez lire le feuillet d'information de CATIE intitulé *Les interactions entre plantes médicinales et médicaments* à l'adresse www.catie.ca ou appelez-nous au 1 800 263-1638.

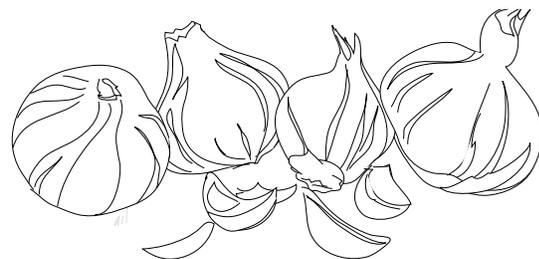
Plantes médicinales employées par les personnes vivant avec le VIH

Dans la présente partie, on présente brièvement certaines plantes médicinales souvent employées par les personnes vivant avec le VIH. Beaucoup de substances décrites ici (notamment celles qui viennent de la médecine traditionnelle chinoise) sont normalement utilisées conjointement avec d'autres. En effet, toute l'information clinique dont nous disposons sur ces plantes porte sur des combinaisons, et il peut ne pas être souhaitable de les employer seules.

Dans les parties qui se trouvent vers la fin du présent guide, on trouvera d'autres renseignements sur le mode de préparation des plantes médicinales et les décisions concernant la qualité des phytothérapies. Si vous avez déjà essayé certains de ces traitements, n'hésitez pas à communiquer cette information en composant le numéro sans frais 1 800 263-1638; le cas échéant, notre personnel pourra aussi vous transmettre d'autres renseignements sur les produits dont il est question dans cet ouvrage. Cependant, pour obtenir des informations plus précises sur les plantes médicinales, il est préférable de consulter un herboriste, un phytothérapeute ou un naturopathe qualifié (voir la partie sur les herboristes).

Ail

L'ail (*Allium sativum*) est employé dans le monde entier pour traiter divers types d'infections. Les personnes séropositives peuvent s'en servir pour traiter des affections associées au VIH, y compris les infections fongiques (mycoses) comme le muguet et les parasites comme le cryptosporidium, qui peuvent provoquer des diarrhées graves. On peut également l'utiliser pour empêcher le retour de ces infections; il est possible de le prendre conjointement avec les traitements contre les mycoses et les infections parasitaires. Il se peut que l'ail soit actif contre le VIH et qu'il stimule certaines parties du système immunitaire. Certains essais cliniques effectués sur des humains ont montré que l'ail abaissait les niveaux de cholestérol et de triglycérides, mais d'autres études ont donné des résultats contradictoires.



Qu'il soit consommé cru ou sous forme transformée, l'ail interagit avec les inhibiteurs de la protéase et pourrait interagir avec certains autres médicaments livrés sur ordonnance. Cette interaction peut provoquer plus d'effets secondaires et avoir ainsi un impact important sur votre état de santé. Elle peut également réduire l'efficacité des médicaments anti-VIH et, de ce fait, causer des résistances médicamenteuses, l'échec du traitement et la réduction du nombre d'options thérapeutiques futures. **Si vous désirez utiliser l'ail à titre de plante médicinale, il est très important que vous en discutiez avec tous vos fournisseurs de soins, y compris votre médecin, votre pharmacien et votre naturopathe (le cas échéant).** L'utilisation de quelques gousses d'ail cuit pour rehausser le goût des aliments ne devrait pas causer d'interaction.

L'ail frais a plus d'effet lorsqu'on le mange cru; il est également bon marché et facile à trouver. On peut également trouver de l'ail en capsules ou sous forme d'extrait vieilli. Si vous n'aimez pas l'odeur de l'ail, vous pouvez vous procurer des capsules sans odeur ou à odeur réduite.

L'ail peut irriter le tube digestif et produire des maux d'estomac, surtout lorsqu'on en consomme de grandes quantités ou si l'estomac est vide. On a des raisons de penser que son emploi peut aussi être dangereux chez les personnes ayant peu de plaquettes ou qui sont sujettes aux saignements de nez et à des saignements abondants lors des menstruations. En effet, l'ail peut dissoudre les caillots et empêcher l'agglomération des plaquettes chez les personnes atteintes de certains types de maladies cardiaques.

Aloès

L'aloès (*Aloe vera*) est une plante tropicale qu'on trouve dans de nombreuses maisons. La substance gélatineuse qui se trouve dans les feuilles est utilisée pour traiter les brûlures ou coupures sans gravité. On l'emploie également pour traiter les affections cutanées associées au VIH et aux médicaments anti-VIH. En cas de brûlure ou de coupure de la peau, on peut appliquer directement le jus de la plante fraîche sur la partie affectée. Pour traiter la peau sèche et les autres affections cutanées, on peut acheter des huiles et des crèmes qui contiennent de l'aloès. Pour ce qui est des traitements internes, on s'en sert aussi comme laxatif et pour stimuler le système digestif. L'aloès serait également utile contre les ulcères. La substance amère, appelée souvent aloès amer, qu'on trouve dans les feuilles a été approuvée comme laxatif dans plusieurs pays européens.

L'acemannan est un sucre complexe tiré de l'aloès. Il est approuvé pour usage vétérinaire aux États-Unis, notamment pour traiter la leucémie féline qui est causée par un rétrovirus comme le VIH. Quelques personnes vivant avec le VIH ont tenté d'employer l'acemannan et d'autres produits concentrés d'aloès pour traiter l'infection par le VIH. En éprouvette, certaines études ont permis de démontrer que l'acemannan inhibait le VIH et rendait plus efficace le fonctionnement de certains types de cellules immunitaires. Mais selon une petite étude menée en Colombie-Britannique sur des personnes vivant avec le VIH, le traitement à l'acemannan n'a donné aucun résultat. Certains herboristes pensent qu'il serait préférable de traiter le VIH à partir de la plante entière, mais aucune étude n'a porté sur ce mode de traitement.

L'aloès peut être acheté sous forme de capsules, de liquide et en poudre. Une dose de plus de 30 grammes (une once) par jour provoquera probablement des diarrhées, notamment si le produit renferme des glucosides d'antraquinone. Pour réduire le risque de diarrhée, évitez les laxatifs et les stimulants du foie.



Andrographis

Andrographis paniculata est une mauvaise herbe qui pousse surtout en Inde, en Thaïlande et en Indonésie. C'est un traitement antiviral qui semble également bénéfique pour le système immunitaire. Un médicament appelé AndroVir, qui a été extrait de l'andrographis, a été breveté par la petite compagnie pharmaceutique Paracelsian Inc. Dans un petit groupe de sujets, des tests préliminaires ont montré un accroissement du nombre de CD4+ ainsi qu'une diminution de 30 % de la charge virale après neuf semaines de traitement à l'AndroVir. Depuis que la multithérapie antirétrovirale s'est avérée beaucoup plus efficace pour maîtriser l'infection au VIH, l'intérêt pour l'AndroVir a diminué. Ce médicament n'est pas disponible au Canada; cependant, chez les herboristes chinois, on trouvera la plante séchée sous les noms de *chuan-xin-lian*, *chuan-hsin-lien* ou *i-chien-si*; elle porte aussi plusieurs autres noms.



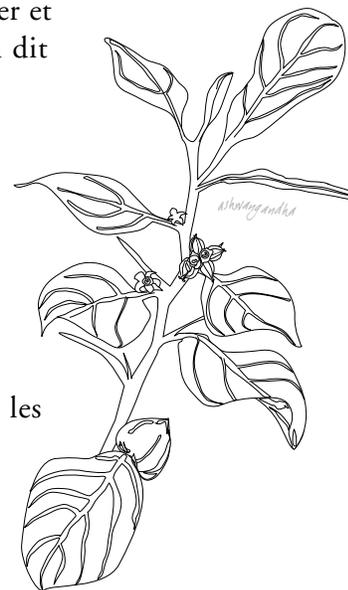
Ashwagandha

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) est un produit de la médecine ayurvédique qui est fabriqué à partir des feuilles d'un arbuste à feuillage persistant originaire de l'Inde (*Withania somnifera*). Les ingrédients actifs de cette plante sont nommés withanolides.

L'ashwagandha est parfois appelé ginseng indien parce que ses propriétés sont semblables à celles du ginseng. Comme ce dernier, l'ashwagandha est considéré comme un tonique et un adaptogène (il permet une régularisation des fonctions organiques et une meilleure défense face à la maladie et au stress). Récemment, des études effectuées sur des animaux ont confirmé que l'ashwagandha permettait à l'organisme de mieux supporter le stress. Traditionnellement, on ne prescrit cette plante qu'aux hommes; aux femmes, on administre le shatvari (qui est présenté plus loin).

En médecine ayurvédique, on se sert de l'ashwagandha pour lutter contre la faiblesse due à la vieillesse, l'épuisement nerveux et le surmenage. On l'a également employé pour traiter la maladie d'Alzheimer et la sclérose en plaques. L'ashwagandha a la réputation de nourrir l'esprit et de le rendre plus clair, de calmer et de renforcer les nerfs, et de favoriser un sommeil réparateur. On dit aussi qu'il régénère l'ojas ou moelle osseuse.

Les praticiens de la médecine ayurvédique prescrivent l'ashwagandha pour régénérer le système immunitaire des personnes séropositives. Des études effectuées sur des animaux ont montré que le produit permettait d'améliorer la réponse immunitaire de souris ayant reçu des médicaments immunosuppresseurs et qu'elle rendait ces animaux plus résistants aux tumeurs et au cancer. Cependant, aucune étude n'a porté spécifiquement sur le VIH. L'ashwagandha sert aussi à traiter la perte de poids associée au VIH; les praticiens ayurvédiques le prescrivent souvent pour traiter les pertes de poids chez les hommes ayant un niveau peu élevé de



testostérone; cette plante a donc un potentiel intéressant. L'ashwagandha est aussi un ingrédient de plus en plus employé dans les formules visant le développement musculaire, mais aucune étude clinique n'a porté sur ses effets.

Les praticiens ne recommandent pas d'administrer l'immunothérapie de façon continue. Au lieu de cela, les traitements de ce type sont généralement pris par cycles (un mois de traitement, un mois sans traitement). Bien que l'ashwagandha n'ait aucun effet secondaire connu, on ne le recommande généralement pas aux femmes enceintes ou qui allaitent parce qu'on ignore ses effets dans ce cas. Il est parfois employé comme sédatif léger et provoque la somnolence. On peut l'acheter en poudre, en infusion, en teinture ou en capsules. Les graines crues peuvent être toxiques et la préparation doit donc être effectuée par un praticien expérimenté.

Astragale

L'astragale (*Astragalus membranaceus*) est un stimulant de la moelle osseuse qu'on peut acheter seul ou dans de nombreuses préparations de plantes chinoises. La plus grande partie de l'information d'ordre clinique dont on dispose sur l'astragale provient d'études où il a été employé conjointement avec d'autres plantes. En Chine, l'astragale est utilisé avec d'autres produits d'herboristerie pour traiter la baisse d'immunité cellulaire qui suit la chimiothérapie contre le cancer.

En médecine chinoise traditionnelle, l'astragale ou huang-qi est considéré comme un tonique du yang, et beaucoup de plantes de ce groupe semblent avoir un effet bénéfique sur le système immunitaire. (Le yang est une fonction vitale selon la médecine traditionnelle chinoise.)

L'astragale, employé dans le traitement de l'hépatite B et d'autres infections virales, fut l'une des premières plantes reconnues comme pouvant être utiles dans le traitement du VIH. Les praticiens de la médecine chinoise ont été les premiers à en arriver à cette conclusion. Bien qu'aucun test n'ait porté spécifiquement sur le traitement de personnes séropositives à l'aide de cette plante, des études relatives au traitement d'autres infections virales chez l'humain ont montré un accroissement du nombre de cellules immunitaires.

L'astragale est vendu en capsules et en teintures par les herboristes chinois, les magasins d'aliments naturels et les clubs d'achat. Il peut provoquer des gaz, des ballonnements, un abaissement de la pression artérielle et un accroissement de la fréquence de miction (uriner), mais les effets secondaires sont rares lorsque la plante est prise en doses modérées. Si vous achetez des produits en vente libre, lisez attentivement les renseignements sur la posologie qui apparaissent sur le contenant parce que les quantités d'ingrédient actif varient énormément d'un fabricant à l'autre. Les fortes doses peuvent avoir un effet immunosuppresseur. Idéalement, on doit employer l'astragale conjointement avec d'autres plantes prescrites par un praticien de la médecine chinoise, notamment *codonopsis pilosa*.

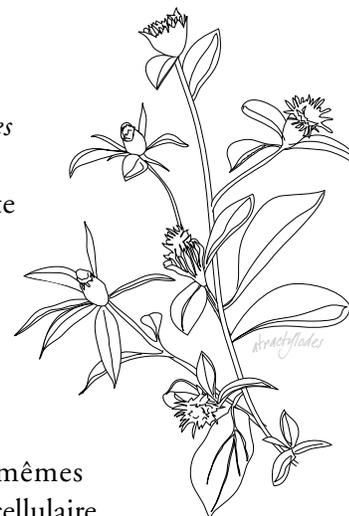


- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

L'astragale peut provoquer une dilatation (expansion) des vaisseaux sanguins. La prudence est donc de mise chez les personnes ayant déjà un sang clair ou qui utilisent des anticoagulants.

Baizhu

Le nom chinois baizhu désigne la racine de la plante *Atractylodes macrocephala*, qui est presque toujours utilisée conjointement avec d'autres plantes médicinales. Le baizhu est une composante très employée en immunothérapie et joue un rôle important dans certaines formules de médecine traditionnelle chinoise pour le traitement de troubles digestifs comme la diarrhée, les gaz et les ballonnements. Dans le cadre d'études effectuées en Chine, on a démontré que les formules contenant du baizhu, associées à la chimiothérapie, permettaient d'allonger la durée de survie de personnes atteintes du cancer de l'estomac. Ces mêmes formules produisent un accroissement de l'immunité à médiation cellulaire chez les souris.



Les personnes séropositives se servent du baizhu pour prendre du poids et gagner de la force musculaire, pour lutter contre la diarrhée et améliorer le fonctionnement de leur système immunitaire. Il est possible que le baizhu ralentisse le fonctionnement des plaquettes, et son utilisation peut être dangereuse si vous avez peu de plaquettes ou si vous avez des saignements de nez ou des saignements importants lors des menstruations. Dans le cas contraire, vous devez l'employer dans des formules médicinales traditionnelles chinoises, mais jamais seul.

Champignons

Dans le monde entier, de nombreux peuples se servent de champignons à des fins médicinales. Ils contiennent diverses substances nutritives et vitamines, et beaucoup d'entre eux ont des propriétés médicinales. Trois espèces cultivées en Asie, le reishi, le shiitake et le maitake, pourraient intéresser les personnes vivant avec le VIH. Les trois sont employées dans le kampo, qui est la médecine traditionnelle japonaise. Ils sont notamment des modulateurs du système immunitaire et pourraient avoir des propriétés antivirales. Ces champignons sont également des adoptogènes, c'est-à-dire des substances qui aident l'organisme à faire face à la maladie et au stress. Certaines personnes les utilisent pour leur valeur nutritive.

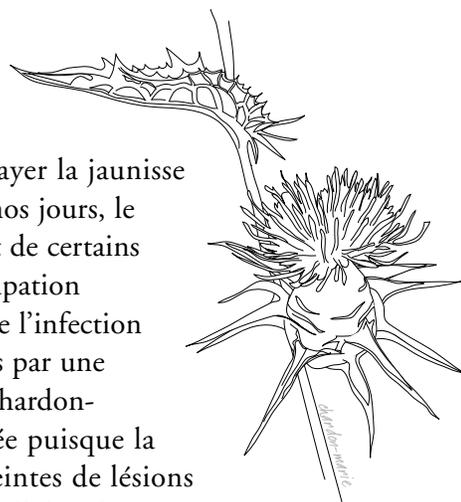
Des trois champignons déjà mentionnés, le shiitake est celui qui a été le plus étudié en rapport avec le VIH, mais certains praticiens de la médecine chinoise et herboristes pensent que c'est le maitake qui est le plus puissant. Malheureusement, la lentinane, une substance extraite du shiitake, n'a pas fait preuve d'efficacité clinique dans le traitement de l'infection au VIH.



Lorsque préparés de façon appropriée, les champignons frais peuvent être ajoutés au régime alimentaire normal et, séchés, ils peuvent être infusés. On peut se procurer des capsules contenant des champignons séchés (parfois mélangés à d'autres produits végétaux comme le ginseng). Occasionnellement, les champignons peuvent causer des dérangements gastriques ou une diarrhée, notamment s'ils sont consommés à jeun. Les personnes souffrant d'allergie à un champignon, quel qu'il soit, ne devraient consommer aucun champignon sous quelque forme que ce soit. Des réactions allergiques graves sont possibles et peuvent être mortelles.

Chardon-Marie

Le chardon-Marie (*Silybum marianum*) est une plante originaire d'Europe. Depuis des siècles, les herboristes européens savent qu'elle permet d'enrayer la jaunisse qui est souvent le signe de dommages au foie. De nos jours, le chardon-Marie est parfois utilisé pour le traitement de certains problèmes de foie. La santé du foie est une préoccupation importante dans le contexte de la prise en charge de l'infection au VIH, notamment pour les personnes coinfectedées par une hépatite virale. Malheureusement, l'utilisation du chardon-Marie contre ces affections n'a pas été bien évaluée puisque la plupart des études ont porté sur des personnes atteintes de lésions hépatiques associées à la consommation excessive d'alcool. De récentes études de laboratoire laissent entendre que le chardon-Marie pourrait offrir de la protection aux reins. Il se peut aussi qu'il ait des propriétés antioxydantes.

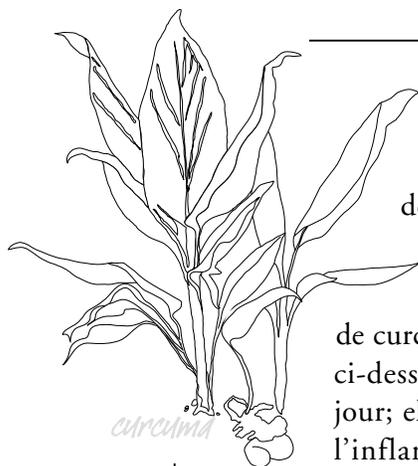


On peut se procurer le chardon-Marie dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies où l'on vend des produits à base de plantes médicinales. Les extraits utilisés dans les essais cliniques sont normalisés à 80 % de silymarine, qui est l'ingrédient actif. Occasionnellement, on a signalé que le chardon-Marie provoquait des diarrhées légères, mais on ne rapporte aucun autre effet secondaire. Cependant, les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées pourraient mal réagir au chardon-Marie.

Les personnes qui prennent des médicaments, y compris les antirétroviraux, doivent faire preuve de prudence lorsqu'elles utilisent du chardon-Marie en raison du risque d'interactions. La prudence est recommandée parce que les interactions entre les plantes et les médicaments sont susceptibles d'aggraver les effets secondaires ou de réduire l'efficacité des traitements médicamenteux (voir la section intitulée Interactions plantes-médicaments du présent guide).

Curcuma

Le curcuma (*Curcuma longa*) est une plante apparentée au gingembre qui pousse en Inde. Sa racine contient de la curcumine, un antioxydant et un anti-inflammatoire puissant employé en médecine ayurvédique pour réduire l'enflure causée par l'arthrite ou les blessures.



• Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

Avant l'avènement de la multithérapie antirétrovirale, la curcumine suscitait l'intérêt de plusieurs en raison des résultats obtenus dans le cadre d'essais de laboratoire. Cependant, les études subséquentes menées chez des personnes séropositives ont donné des résultats décevants.

Le curcuma est généralement vendu en capsules dans lesquelles le contenu de curcumine a été normalisé à un certain pourcentage. Dans les essais mentionnés ci-dessus, les doses de curcumine allaient de 2 500 mg par jour à 4 800 mg par jour; elles étaient donc beaucoup plus élevées que celles qu'on emploie pour traiter l'inflammation. À forte dose, la curcumine peut provoquer des dérangements d'estomac et peut-être même des ulcères. Les personnes ayant un faible taux de plaquettes ou utilisant des anticoagulants devraient s'en servir avec prudence. On mélange parfois la curcumine à d'autres produits pour en faciliter l'absorption.

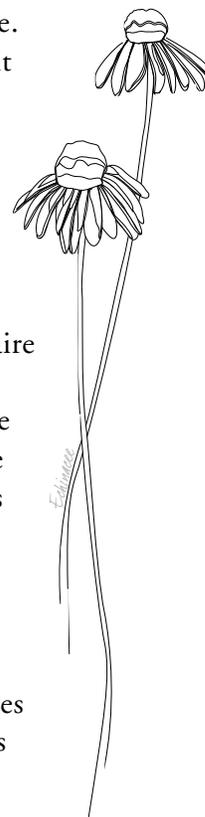
Échinacée

L'échinacée (*Echinacea purpurea*, *Echinacea angustifolia*, *Echinacea pallida* et plusieurs autres espèces) est une plante d'Amérique du Nord qui est employée depuis des siècles par les guérisseurs autochtones. Elle est facile à trouver, et on vante ses mérites comme stimulant du système immunitaire et pour le traitement du rhume.

Un examen effectué par la Commission E du gouvernement allemand (un groupe d'experts qui étudie les phytothérapies en vue d'une approbation) confirme l'emploi de l'échinacée dans le traitement du rhume et de la grippe. On n'a cependant pas établi avec certitude si cette plante permettait au système immunitaire d'enrayer l'infection par le VIH. Au lieu de cela, étant donné la façon particulière dont elle stimule le système immunitaire, son effet pourrait être d'accroître la production de VIH dans l'organisme.

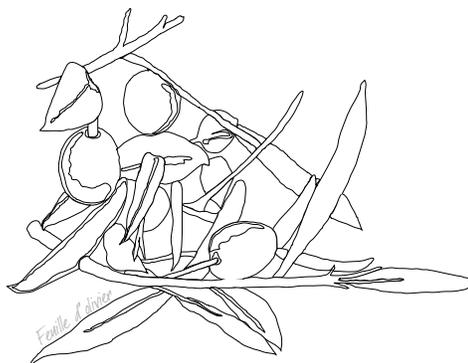
Dans son rapport, la commission affirmait que l'échinacée ne devait pas être administrée à des personnes séropositives. Certains naturopathes et herboristes se demandent encore si l'emploi temporaire de cette plante pourrait être sans danger chez les personnes séropositives (pour traiter un rhume, par exemple) et si elle pourrait produire un accroissement du nombre de cellules CD4+ à plus long terme. Le débat est devenu plus complexe parce que de plus en plus de personnes ayant le VIH ont recours aux médicaments antirétroviraux pour supprimer la production de VIH. L'échinacée peut interagir avec certains antirétroviraux.

L'échinacée se présente sous forme de liquide, de teinture, de pilule ou de capsule croquable. Elle est souvent mélangée à d'autres plantes médicinales. Vous devrez peut-être vérifier qu'aucun des mélanges phytothérapeutiques dont vous vous servez ne contient d'échinacée.



Feuille d'olivier

L'extrait de feuille d'olivier (*Olea europaea*) est une version moderne d'un remède traditionnel employé pour prévenir la fièvre dans les pays méditerranéens. Comme plusieurs plantes, l'extrait de feuille d'olivier a fait preuve de propriétés antirétrovirales dans le cadre d'études de laboratoire. Aucun essai n'a toutefois été mené chez des personnes séropositives.



L'extrait d'huile d'olivier se trouve dans de nombreux magasins d'aliments naturels. La feuille d'olivier peut être séchée et infusée, et on la trouve également sous forme d'extrait en capsules.

Gingembre

Le gingembre (*Zingiber officinale*) est la racine d'une plante cultivée dans tous les pays tropicaux qui est très employée en cuisine asiatique et qui entre dans la composition du soda au gingembre. Le gingembre est utilisé en médecine chinoise depuis des siècles. On s'en sert surtout pour lutter contre la nausée et d'autres problèmes gastro-intestinaux. Des études ont montré qu'il pouvait être efficace contre la nausée et la nausée post-opératoire.

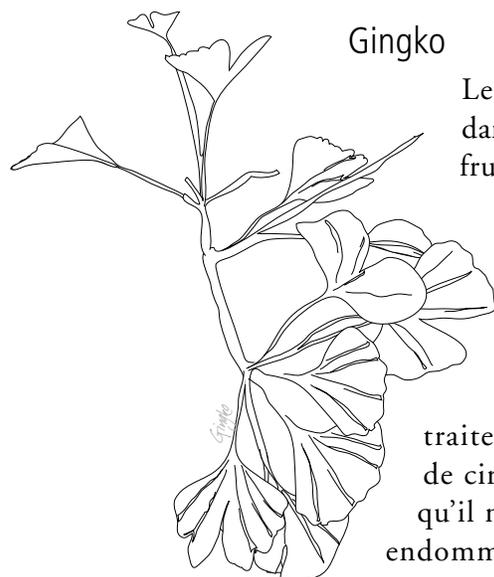
Les personnes vivant avec le VIH se servent parfois du gingembre pour combattre la nausée associée aux traitements médicamenteux, bien que cet emploi n'ait fait l'objet d'aucune étude. Des études effectuées sur des animaux permettent de penser que la plante pourrait être utile pour abaisser le taux de cholestérol.

Le gingembre est également un puissant antioxydant (comme les vitamines C et E), c'est-à-dire qu'il neutralise les radicaux libres (molécules très actives qui peuvent endommager l'organisme). Il est préférable d'utiliser le gingembre frais, mais on peut également l'employer séché. Le gingembre séché existe aussi en capsules, et on peut faire une infusion avec les deux formes.

Il est possible que le gingembre réduise la formation des caillots sanguins en empêchant l'agglomération des plaquettes, ce qui pourrait le rendre utile contre certaines maladies cardiaques. Son emploi peut donc être dangereux chez les personnes qui ont peu de plaquettes. Il peut également poser des problèmes chez celles qui ont des saignements de nez ou des saignements abondants lors des menstruations. Le gingembre frais plus particulièrement risque de faire augmenter la tension artérielle chez les personnes qui y sont déjà sujettes. Il est également possible que le gingembre augmente l'effet des barbituriques.



• Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH



Ginkgo

Le ginkgo (*Ginkgo biloba*) est un arbre commun en Asie et qui pousse dans une grande partie de l'Amérique du Nord. En médecine chinoise, le fruit du ginkgo est utilisé dans le traitement des affections pulmonaires.

Il se peut que les préparations dérivées des graines soient utiles contre les infections fongiques, bactériennes et virales. Le ginkgo est très utilisé en Europe pour traiter les affections liées à l'athérosclérose (durcissement des artères) et les pertes de mémoire chez les personnes âgées. (Les neurones du cerveau sont particulièrement vulnérables au manque de sang et d'oxygène.) Le ginkgo sert également à traiter la dépression et les cas d'impuissance attribuables à des problèmes de circulation sanguine. C'est un antioxydant reconnu, ce qui veut dire qu'il neutralise les radicaux libres, ces molécules très actives qui peuvent endommager l'organisme.

Bien qu'aucune étude n'ait porté sur l'emploi du ginkgo dans le traitement de la démence liée au sida, de nombreuses personnes séropositives s'en servent pour traiter et prévenir cette affection ainsi que les pertes de mémoire. Des études portant sur des personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral ou atteintes de la maladie d'Alzheimer ont montré que le ginkgo réduisait de façon significative les pertes de mémoire et les états de confusion. Des études menées sur des animaux ont permis de constater qu'il pouvait réparer certaines lésions tissulaires causées par un accident vasculaire cérébral.

Le ginkgo a fait l'objet de nombreuses études parce qu'il est très employé en Europe (il entre dans plus d'un pour cent des prescriptions faites en France et en Allemagne). Sur les plus de 1000 personnes couvertes par l'examen de ces essais, on a noté très peu d'effets secondaires, les malaises gastriques et les céphalées ayant été les plus courants. Le ginkgo sert dans le traitement des problèmes de circulation sanguine parce qu'il empêche l'agglomération des plaquettes. Son emploi est donc peut-être dangereux chez les personnes ayant peu de plaquettes ou qui sont sujettes à des saignements de nez ou à des saignements abondants lors des menstruations. Dans plusieurs études de cas, on a fait état de saignements spontanés chez les personnes utilisant le ginkgo. L'extrait de ginkgo est habituellement vendu en capsules ou en cachets normalisés à 24 % d'hétérosides de ginkgo (aussi appelés glycosides de flavone). Les graines de ginkgo sont toxiques et ne doivent pas être consommées.

Ginseng

Les informations relatives au ginseng prêtent souvent à confusion parce que la plante se présente sous différentes formes. Le *ginseng Panax* (souvent appelé ginseng coréen ou asiatique) est une racine très utilisée en médecine chinoise et qui peut être transformée de diverses façons. Le ginseng rouge est produit par traitement à la vapeur, et le ginseng blanc par séchage et arrachage du revêtement externe de la racine. Le ginseng américain ou à cinq folioles (*Panax quinquefolium*) est un proche parent du ginseng Panax et ne sera pas traité séparément. Le ginseng de

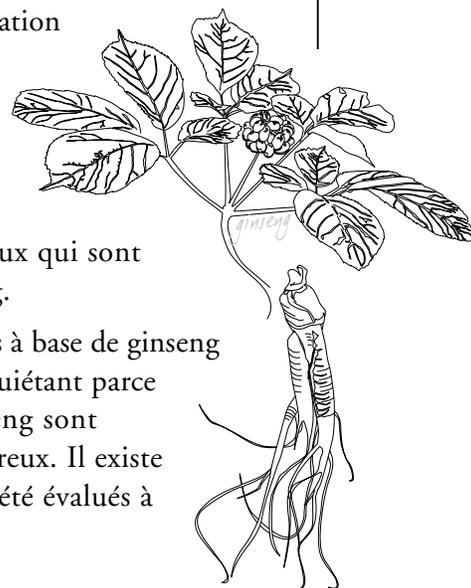
Sibérie (*Eleutherococcus senticosus*) appartient à la même famille botanique mais possède des propriétés quelque peu différentes. Les herboristes chinois appellent le ginseng de Sibérie wujia. Dans tous les cas, c'est la racine de la plante qui est employée à des fins médicinales.

Toutes les formes de ginseng sont des toniques, c'est-à-dire qu'elles donnent de l'énergie et stimulent la vigilance. En Russie, les boissons contenant du ginseng de Sibérie sont communes et on les consomme comme on boit du café en Amérique du Nord. On se sert également du ginseng *Panax* pour lutter contre la fatigue.

Les préparations à base de ginseng sont des adaptogènes, c'est-à-dire des substances qui permettent à l'organisme de mieux faire face au changement et au stress. Il semble que les étudiants réussissent mieux à leurs examens lorsqu'ils consomment du ginseng *Panax*, et que les travailleurs supportent mieux le stress sur le lieu de travail lorsqu'ils prennent du ginseng de Sibérie. On a également étudié les effets régulateurs du ginseng dans diverses maladies. On prétend que le ginseng *Panax* et le ginseng de Sibérie régularisent les niveaux de cholestérol et de triglycérides, ce que confirment certaines études effectuées sur des animaux. On ignore si le ginseng peut servir à traiter l'accroissement des niveaux de cholestérol et de triglycérides lié aux médicaments chez les personnes vivant avec le VIH. Des études de petite envergure laissent penser que les capsules de ginseng américain pourraient jouer un rôle dans la prise en charge du diabète de type 2 et de l'hypertension.

Le ginseng pourrait également avoir des effets bénéfiques sur le système immunitaire, notamment sur le système à médiation cellulaire qui est endommagé par l'infection par le VIH. Là encore, la plus grande partie des recherches effectuées à ce jour portaient sur des animaux, mais on a montré que le ginseng de Sibérie améliorait le fonctionnement de certains types de cellules immunitaires et faisait augmenter le nombre de lymphocytes T en circulation chez les adultes séronégatifs. Une étude menée en laboratoire et portant sur des cellules de personnes séropositives permet de penser que le ginseng *Panax* pourrait aussi stimuler la production des cellules immunitaires et leur fonctionnement. Cette amélioration de l'immunité a également été observée chez des volontaires sains. Il convient de faire preuve de prudence chaque fois qu'on emploie des produits stimulant le système immunitaire; en effet, dans certains cas, cette stimulation peut entraîner une augmentation du nombre de VIH dans le sang. Ce risque concerne moins les personnes prenant des antirétroviraux qui sont efficaces pour réduire la quantité de VIH présents dans le sang.

Malheureusement, le contrôle de la qualité de nombreux produits à base de ginseng vendus en Amérique du Nord est très mauvais. Cela est très inquiétant parce que les produits qui contiennent peu ou pas du tout de ginseng sont inefficaces, et ceux qui en contiennent trop peuvent être dangereux. Il existe quelques produits normalisés, mais les seules études où ils ont été évalués à titre d'adaptogènes ont porté sur des personnes séronégatives.

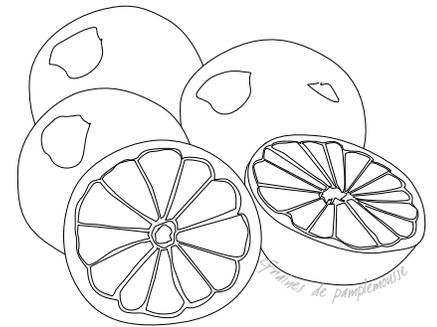


- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

Il faut éviter d'utiliser le ginseng pendant de longues périodes. Les fortes doses et l'usage prolongé du ginseng de Sibérie ou du ginseng asiatique peuvent faire augmenter la pression artérielle et provoquer de l'anxiété et de l'insomnie. Certaines personnes déclarent avoir souffert d'insomnie même après en avoir pris des doses assez faibles. On ne doit donc pas prendre de ginseng avant d'aller se coucher. Les deux formes de ginseng peuvent interagir avec certains médicaments courants, y compris l'acide acétylsalicylique et les corticostéroïdes. Les personnes qui consomment du ginseng peuvent avoir besoin d'accroître régulièrement leurs apports de vitamines B1, B2 et C, et les doses élevées de ginseng Panax peuvent avoir un effet immunosuppresseur. Étant donné ces risques, il peut être préférable d'employer les dérivés du ginseng (notamment du ginseng Panax) sous la supervision d'un praticien de la médecine chinoise dûment qualifié. Pendant la grossesse, le ginseng ne doit être employé sous aucune forme. Comme c'est le cas pour la plupart des plantes médicinales, on ignore si le ginseng interagit avec les médicaments antirétroviraux.

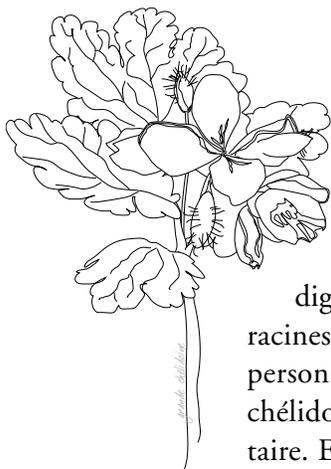
Graines de pamplemousse

On écrase et on moule les graines de pamplemousse pour en faire un extrait. Il s'agit d'un liquide très acide au goût amer. On se sert de l'extrait pour stériliser certains aliments pour animaux dans le commerce et pour désinfecter des surfaces dans les hôpitaux. Lorsque ce produit est vendu pour usage domestique, il est habituellement combiné à de la glycérine végétale qui le rend moins acide. On peut le diluer dans l'eau pour laver les légumes et d'autres produits végétaux ainsi que pour empêcher la dégradation des aliments et les empoisonnements alimentaires.



Les graines de pamplemousse servent également contre les infections à levures et d'autres infections gastro-intestinales. Pour ce faire, on ajoute généralement quelques gouttes d'extrait à au moins 110 g de jus ou d'une autre boisson, deux fois par jour. L'extrait dilué peut être appliqué sur la peau pour le traitement des verrues, de l'impétigo et des boutons de fièvre (*feux sauvages*). Bien que l'extrait de graine de pamplemousse ait été étudié comme désinfectant, aucune étude ne porte sur ses applications thérapeutiques. Ce produit est habituellement vendu pour usage personnel sous la marque Nutribiotic, mais il peut également entrer dans la composition de savons, de lotions et de pâtes dentifrices sous le nom de Citricidal. L'usage prolongé de graines de pamplemousse peut nuire aux intestins.

Le jus de pamplemousse interagit avec plusieurs médicaments offerts sur ordonnance ou en vente libre, y compris les antirétroviraux. On ignore si l'ingestion de l'extrait de graines de pamplemousse cause également des interactions.



Grande chélidoine

La grande chélidoine (*Chelidonium majus*) est une plante à fleurs originaire d'Europe, de certaines régions d'Asie et de l'Est du Canada. Elle est le plus souvent utilisée comme traitement de l'indigestion et d'autres troubles

digestifs. Ce sont surtout les fleurs qui ont des propriétés médicinales, mais les racines auraient également des effets anticancéreux et pourraient être utiles aux personnes atteintes du sarcome de Kaposi. Les effets antitumoraux de la grande chélidoine pourraient résulter de l'influence qu'elle exerce sur le système immunitaire. Elle a peut-être aussi sur celui-ci un effet modulateur qui pourrait être bénéfique aux personnes séropositives. Des études effectuées sur des animaux et au moins une étude portant sur des humains ont montré que la chélidoine de Chine avait un effet favorable sur les tumeurs. Les fabricants d'Ukrain, un médicament injectable tiré de la chélidoine, ont employé ce produit pour traiter le sarcome de Kaposi dans une étude de très petite envergure; chez deux patients, les lésions ont été réduites et le nombre de lymphocytes T a augmenté.

On peut se procurer des fleurs de chélidoine séchées chez les herboristes et les praticiens de médecine traditionnelle chinoise. Le produit se présente habituellement sous forme de décoction (extrait liquide), de teinture ou d'infusion. Lorsqu'il est pris à petite dose, on ne lui connaît aucun effet secondaire. Cependant les doses excessives peuvent provoquer des nausées, des vomissements et des diarrhées sanguinolentes (qui contiennent du sang). Chez beaucoup de personnes, le contact du produit frais sur la peau provoque des éruptions cutanées. Un auteur laisse entendre que la chélidoine pourrait gêner le métabolisme des autres produits. Étant donné ces risques, les personnes qui envisagent d'employer la chélidoine devraient probablement être suivies par un herboriste ayant l'expérience du traitement de personnes séropositives.

Griffe de chat

La griffe de chat (*Uncaria tomentosa*) est un produit extrait de l'écorce interne d'une plante grimpante du Pérou. Les indigènes s'en servent depuis des siècles pour traiter diverses affections. Son emploi le plus connu est le renforcement du système immunitaire et en particulier des macrophages (cellules qui « dévorent » les germes ayant envahi l'organisme). Cette plante aurait également des propriétés antioxydantes qui empêcheraient les toxines de se loger dans les tissus. La griffe de chat, aussi appelée uña de gato, peut aussi avoir pour effet d'accroître le nombre de CD4+. Dans une étude de petite envergure menée avant l'existence des multithérapies antirétrovirales, on a traité des personnes atteintes du VIH à l'aide de ce produit. On a constaté un accroissement modeste du nombre de CD4+ chez les malades ayant reçu de la griffe de chat, et cette augmentation s'est accentuée peu à peu sur une longue période (de quatre à six mois au moins). Jusqu'à présent, un fabricant de griffe de chat a fait état de cette étude dans sa



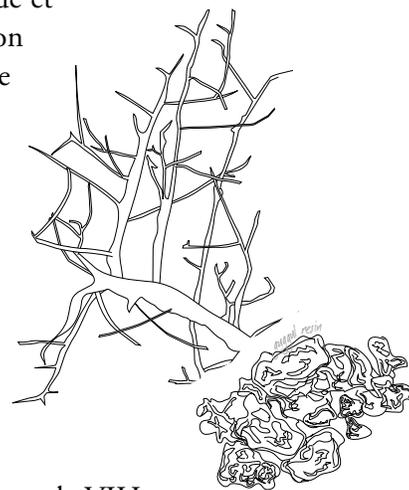
- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

documentation publicitaire. Cependant, ces résultats n'ont pas été publiés dans une revue médicale. Bien que la griffe de chat puisse être utile pour lutter contre certains types de cancer, des études plus récentes effectuées en laboratoire permettent de penser qu'elle pourrait affaiblir le système immunitaire à médiation cellulaire, c'est-à-dire la partie du système immunitaire qui est déjà endommagée par le VIH. C'est pour cette raison que certains chercheurs commencent à contester l'emploi de la griffe de chat chez les personnes séropositives.

La griffe de chat peut être achetée sous forme de capsules, de poudres, de teintures et d'extrait très concentré. Comme la plante est menacée, le gouvernement du Pérou a imposé des restrictions à sa cueillette; on peut donc supposer qu'elle pourra être remplacée par d'autres substances végétales dans certains produits. Malheureusement, certaines des plantes les plus utilisées à la place de la griffe de chat ont un effet immunosuppresseur. Traditionnellement, la griffe de chat est employée comme contraceptif et pour le traitement des infections des voies urinaires. On ne signale aucun effet secondaire, mais les femmes enceintes ou souhaitant le devenir devraient éviter ce produit. Dans l'organisme, la griffe de chat est transformée par les enzymes sur lesquels agissent de nombreux médicaments antirétroviraux, y compris les inhibiteurs de protéase. Par conséquent, bien qu'on ne signale aucun cas d'accroissement des effets secondaires avec l'emploi de la griffe de chat, il existe tout de même un risque potentiel.

Guggul

Le guggul est la résine d'un arbuste épineux originaire d'Inde et d'Arabie (*Commiphora mukul*). En médecine ayurvédique, on s'en sert dans divers traitements pour accroître le nombre de globules blancs et régulariser les niveaux de lipides ainsi que l'appétit. On l'emploie également pour traiter les affections respiratoires et l'enflure associée à l'arthrite. Des essais cliniques du gugulipide, un extrait normalisé de la plante, démontrent des résultats diverses en réduisant les niveaux de cholestérol et de triglycérides de façon efficace. (En Inde, il est approuvé comme médicament à cette fin.) Aucune étude n'a porté sur l'emploi du gugulipide chez les personnes séropositives souffrant de ces symptômes. On ignore également si le gugulipide interagit avec certains des médicaments que prennent les personnes vivant avec le VIH. Le guggul brut peut produire des éruptions cutanées et un dérangement gastro-intestinal ainsi que des diarrhées et des nausées. Chez les personnes prenant l'extrait normalisé, on a observé les mêmes effets secondaires, mais ils sont moins fréquents. Les personnes souffrant de désordres thyroïdiens devraient faire preuve de prudence lorsqu'elles ont recours au guggul.



Huile de théier

L'huile de *Melaleuca alternifolia* (théier) est un traitement très employé chez les personnes séropositives. Elle est produite à partir d'un arbre qui ne pousse qu'en Australie. On s'en sert pour prévenir et traiter les cas légers de diverses infections, notamment les mycoses (infections fongiques) comme le muguet. Elle est également utile contre certaines infections virales dont l'herpès simple. On la trouve en pastilles, en gouttes ou en capsules et elle est parfois ajoutée à des pâtes dentifrices pour prévenir le muguet. L'huile essentielle est employée en aromathérapie et on peut la diluer et la frotter sur la peau pour traiter l'acné et les mycoses de la peau et des ongles. On signale plusieurs cas d'urticaire et d'autres réactions allergiques cutanées à l'huile de théier; il faut en faire l'essai sur un petit morceau de peau avant de l'étendre sur une plus grande surface. Les résultats d'études de laboratoire confirment l'efficacité de ce produit contre les mycoses, et plusieurs études de petite envergure ont montré qu'elle avait un effet sur les infections de la peau et des ongles. Dans une étude portant sur 13 hommes atteints du sida qui avaient un muguet résistant au fluconazole, un antifongique, des gargarismes de solution d'huile de théier ont eu un effet dans plus de la moitié de ces cas difficiles. L'huile de théier ne doit pas être ingérée.

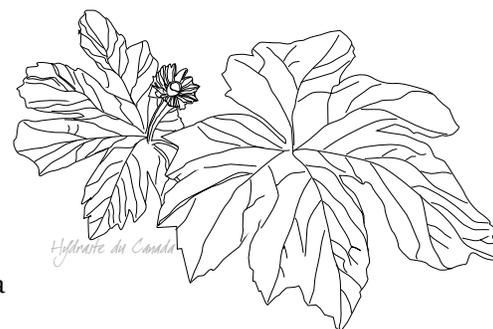


Hydraste du Canada

Hydrastis canadensis est une plante originaire d'Amérique du Nord dont on utilise la racine en herboristerie. Cette plante a une racine jaune que les Autochtones emploient depuis des siècles, soit pour teindre les vêtements, soit comme plante médicinale pour traiter les infections des yeux, des oreilles et des voies respiratoires supérieures. L'hydraste contient des substances appelées alcaloïdes. La berbérine est le plus important des alcaloïdes présents dans l'hydraste et le principal agent actif de la plante. L'hydraste est menacée et le produit en question est très cher.

On s'en sert souvent en association avec l'échinacée.

Il existe plusieurs sources de berbérine moins coûteuses. L'épine vinette (*Berberis vulgaris*) et un buisson européen qui pousse maintenant en Amérique du Nord. Le mahonia à feuilles de houx (*Mahonia aquifolium*) a déjà été employé comme plante médicinale par des peuples autochtones, et la savoyane (*Coptis trifolia*) est utilisée par les praticiens de médecine traditionnelle chinoise. La berbérine présente dans ces plantes peut servir à traiter les infections de la gorge comme l'angine à streptocoques et le muguet, ainsi que les diarrhées dues aux parasites et aux mycoses. En cas de diarrhée grave, qui peut rapidement affaiblir et faire maigrir les personnes séropositives, la berbérine doit être employée conjointement avec d'autres produits.



- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

L'ouvrage de Michael Murray intitulé *The Healing Power of Herbs* fait état de plusieurs études menées en Inde sur les effets des préparations contenant de la berbérine chez les personnes souffrant de diarrhées dues au parasite *Giardia*. Dans une étude portant sur des enfants séronégatifs, la berbérine a permis de soulager les symptômes de la diarrhée de façon plus efficace que la métronidazol (Flagyl), un antibiotique, mais elle s'est avérée moins efficace pour éliminer l'infection. Dans une autre étude portant sur des adultes, la berbérine et les antibiotiques employés conjointement ont enrayé l'infection plus rapidement que les antibiotiques employés seuls. L'hydraste serait également utile contre les désordres du foie et la cirrhose.

Le plus souvent, les préparations contenant de la berbérine sont disponibles en capsules, mais il est possible de faire des infusions et des teintures à partir des racines séchées. On ne doit pas les administrer aux femmes enceintes. Les autres personnes doivent suivre soigneusement les instructions relatives au dosage, et on ne doit pas prendre la préparation de façon continue pendant plus de sept jours. Ces produits, lorsqu'ils sont pris à forte dose, peuvent avoir un effet immunosuppresseur; il est donc préférable de demander conseil à un praticien expérimenté pour ce qui est de la dose et du mode d'emploi. Les fortes doses peuvent provoquer des nausées, des vomissements et des picotements dans les mains et les pieds (on parle de neuropathie). Les plantes qui contiennent de la berbérine peuvent également entraver le métabolisme des vitamines B. L'utilisation prolongée de la berbérine peut nuire à l'intestin.

Hysope

L'hysope (*Hyssopus officinalis*) est l'une des plantes médicinales les plus anciennes à avoir été employées dans les pays méditerranéens et du Moyen-Orient. On extrait une huile essentielle des feuilles et des fleurs de ce buisson à feuilles persistantes. L'hysope est un remède traditionnel contre la fièvre et le rhume et pour les problèmes de foie et de vésicule biliaire, mais aucune de ces utilisations n'a fait l'objet d'essais cliniques. Des études faites en laboratoire ont montré que l'hysope arrêterait la production de VIH sans endommager les cellules infectées. Ces résultats ont incité certaines personnes vivant avec le VIH à essayer la plante comme antiviral. Des rapports isolés permettent de penser qu'elle est efficace pour traiter les infections associées au VIH et pour accroître le nombre de CD4+.

À dose normale, on ne signale aucun effet secondaire; prise à forte dose, surtout sur une longue période, l'hysope peut cependant produire des effets secondaires graves comme des crises cérébrales. Plusieurs auteurs laissent entendre que même des doses relativement faibles peuvent provoquer des crises cérébrales chez les enfants, et on doit donc faire preuve de prudence dans ce cas. L'hysope est prise en teinture, en capsules ou en infusion, et elle peut être ajoutée à des produits pour la peau et à des onguents pour les affections cutanées.



Isatis

L'isatis (*Isatis tinctoria*) est une plante apparentée à la moutarde. Avec cette plante, les premiers Européens fabriquaient des teintures bleues (pastel), et ils l'appliquaient aussi sur les blessures de la peau. L'isatis est aussi très utilisé en médecine chinoise, où l'on emploie souvent les racines et les feuilles pour traiter la « chaleur toxique », c'est-à-dire les premières phases d'une infection pendant lesquelles la fièvre peut être très élevée et le malade se sent très mal. Les plantes médicinales servant au traitement de cet état étaient habituellement administrées pendant une courte période, et on a découvert des propriétés antivirales chez beaucoup d'entre elles. Elles étaient aussi employées conjointement avec d'autres produits, comme c'est le cas pour les autres remèdes de la médecine chinoise.

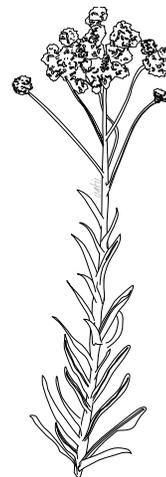
Plusieurs études cliniques effectuées en Chine permettent de penser que l'isatis constitue un traitement efficace contre les infections virales. Il a été utilisé avec succès pour traiter l'hépatite B et l'herpès. À la lumière de ces études, beaucoup de praticiens de la médecine chinoise ajoutent maintenant l'isatis aux formules qu'ils emploient pour traiter le VIH.

Il semble exister peu d'information en anglais ou en français sur les effets secondaires de ce produit, mais il a la réputation d'être un remède puissant qu'on ne devrait administrer que pendant de courtes périodes. Par conséquent, il est préférable de ne le prendre que sous la supervision d'un praticien de médecine traditionnelle chinoise expérimenté.

Lomatium

Le lomatium est une plante qui se trouve principalement dans l'Ouest de l'Amérique du Nord, même si d'autres plantes apparentées poussent aussi dans d'autres régions. Plusieurs espèces sont employées à des fins médicinales, dont *Lomatium dissectum* et *Lomatium suksdorfii*, qui est menacée. Les Autochtones de l'Ouest de l'Amérique du Nord se servaient du lomatium à des fins médicinales et à l'occasion de cérémonies. Ils l'appliquaient directement sur les plaies pour prévenir l'infection et préparaient une infusion à partir des racines de la plante pour traiter la congestion et les infections respiratoires. Certains guérisseurs autochtones emploient encore les racines de lomatium contre les infections virales.

Les études de laboratoire montrent que *Lomatium dissectum* est un antiviral puissant, et on a également démontré que des composés tirés de *Lomatium suksdorfii* inhibaient spécifiquement le VIH. Les herboristes et les guérisseurs ayant déjà employé ces plantes pensent qu'elles pourraient aussi stimuler le système immunitaire. Le lomatium est considéré comme ayant des effets puissants, et il ne devrait être administré que sous la supervision d'un praticien expérimenté. La plante contient des substances anticoagulantes et son usage peut être dangereux si vous avez peu de plaquettes ou si vous avez des saignements de nez



- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

ou des saignements importants lors des menstruations. L'emploi du lomatium n'est généralement pas recommandé pendant la grossesse. De fortes doses peuvent provoquer une éruption cutanée rappelant la rougeole.

Marihuana

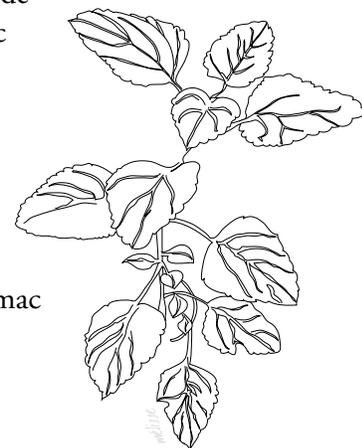
La marihuana (*Cannabis sativa*) est une drogue bien connue qui donne une sensation de bien-être et de détente. La culture et la vente de marihuana sont illégales, et les herboristes et praticiens des thérapies complémentaires ne la vendent pas. Cependant de nombreuses personnes vivant avec le VIH trouvent qu'elle élimine les nausées et stimule l'appétit. Certains s'en servent aussi pour lutter contre la douleur. Cesamet et Marinol, deux médicaments qui contiennent des composantes de la marihuana, sont approuvés au Canada pour enrayer la nausée et stimuler l'appétit. Cependant de nombreuses personnes vivant avec le VIH et qui ont essayé ces médicaments préfèrent fumer de la marihuana. Selon elles, non seulement elle est plus efficace, mais le fait de fumer permet aussi de contrôler plus facilement la dose. Le Cesamet et le Marinol produiraient aussi de courtes périodes déplaisantes de désorientation.

Le gouvernement fédéral du Canada a établi un système pour accorder le droit de cultiver, de posséder et d'utiliser légalement la marihuana à des fins médicales. Le « Règlement sur l'accès à la marihuana à des fins médicales » est entré en vigueur en juillet 2001. Les personnes vivant avec le VIH qui veulent utiliser de la marihuana à des fins médicales doivent demander à leur médecin (d'ordinaire un spécialiste) de remplir les formulaires nécessaires. Dans le numéro du printemps 2002 de *Vision positive*, une revue publiée par CATIE, on parle davantage de l'utilisation de la marihuana contre l'infection au VIH, notamment en ce qui a trait aux modalités d'accès. On peut consulter *Vision positive* à l'adresse www.catie.ca ou en composant le 1 800 263-1638.

La consommation de marihuana a peu d'effets secondaires autres que la sensation de bien-être et les modifications de la perception qu'on observe habituellement. Elle peut provoquer une tachycardie (accélération des battements cardiaques), qui peut généralement être éliminée par une réduction de la dose. À long terme, la consommation de marihuana produit les mêmes effets secondaires que le tabagisme, c'est-à-dire l'emphysème, l'augmentation de la tension artérielle et le cancer du poumon. Au lieu de la fumer, on peut inclure la plante moulue dans des produits de boulangerie (p. ex. brownies) ou en faire une infusion. Des études de courte durée laissent penser que l'on peut utiliser la marihuana avec certains inhibiteurs de la protéase sans danger.

Mélisse

La mélisse (*Melissa officinalis*) est une plante vivace de jardin qui est populaire en Europe. Pour ce qui est de ses usages médicaux, on s'en sert avant tout pour traiter l'anxiété et l'insomnie. C'est un sédatif doux qui peut également être utile aux personnes dont l'estomac est dérangé pour des raisons émotives. En Allemagne, la plante est approuvée pour cet usage.



On emploie souvent la mélisse pour traiter le syndrome prémenstruel et pour soulager les symptômes de la ménopause. Elle a également des propriétés antivirales, et des études de laboratoire ont montré qu'elle était active contre l'herpès et le VIH. Beaucoup de praticiens conseillent d'appliquer une solution de mélisse sur la peau dès qu'apparaissent les premiers symptômes de boutons de fièvre d'herpès. Selon des rapports isolés, cette forme de traitement est souvent très efficace.

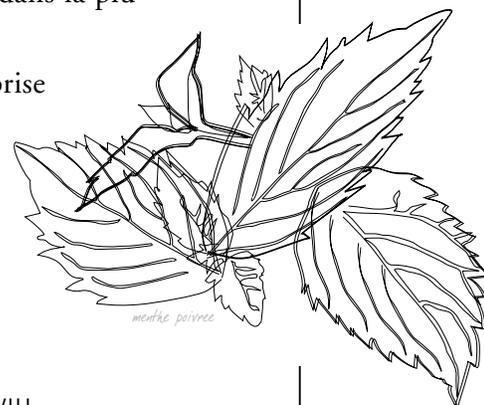
Il existe moins de données sur les effets de la mélisse sur le VIH. Il est possible que la mélisse ralentisse l'activité de la thyroïde, surtout si on l'emploie sur de longues périodes. Les naturopathes conseillent aux personnes ayant une thyroïde moins active que la normale de ne jamais employer cette plante.

Menthe poivrée

La menthe poivrée (*Mentha piperita*) est une plante communément cultivée en Europe et en Amérique du Nord. L'huile et les feuilles séchées sont employées à des fins médicinales. La menthe poivrée sert au traitement de la nausée, de la diarrhée et du syndrome du côlon irritable. Elle est souvent combinée à d'autres substances végétales employées pour le traitement des problèmes digestifs. Une étude a permis de montrer qu'elle pouvait réduire les douleurs abdominales et la diarrhée chez les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable. On pense également qu'elle améliore la circulation sanguine et qu'elle soulage les maux de tête provoqués par le stress. On peut la combiner à de l'huile végétale et à d'autres huiles essentielles qu'on étend sur le front. Un essai à petite échelle effectué en Allemagne permet de penser qu'une solution contenant dix pour cent d'huile de menthe poivrée appliquée sur le front est aussi efficace que l'acétaminophène pour soulager les maux de tête. L'huile peut cependant avoir un effet « glaçant » et ne devrait donc pas être appliquée sur une surface de peau trop grande.

On peut faire une infusion en versant de l'eau chaude sur des feuilles de menthe poivrée séchées. On doit couvrir le mélange et le laisser infuser pendant 10 minutes avant de le boire. On peut généralement se procurer de l'huile de menthe poivrée là où l'on trouve les autres huiles essentielles; le produit se présente aussi parfois sous forme de pilules appelées Colpermin, qui ont un revêtement gastro-résistant protégeant l'estomac. La Colpermin, qui est disponible sous ordonnance au Canada, est couverte par de nombreux régimes d'assurance. On peut acheter les feuilles de menthe poivrée séchées en vrac ou en capsules dans la plupart des magasins d'aliments naturels et chez les herboristes. Il est facile de cultiver la plante dans la plupart des régions du Canada.

La menthe poivrée peut irriter l'estomac, notamment si elle est prise en fortes doses ou lorsque l'estomac est vide. Parmi les autres rares effets secondaires, on note les éruptions cutanées, les brûlures gastriques, le ralentissement du pouls et les tremblements musculaires. Les personnes qui s'administrent de l'huile de menthe poivrée sur la peau peuvent avoir une éruption cutanée due à une réaction allergique. La menthe poivrée pourrait interagir avec certains antidépresseurs.



Millepertuis

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) est une plante médicinale européenne très largement employée contre la dépression. Nombreux sont ceux qui trouvent qu'il améliore leur moral et leur sens de l'équilibre sans créer l'impression d'être drogués.

On a effectué de nombreux essais de cette plante pour traiter les cas de dépression légère à modérée, et on a constaté des améliorations cliniques. Bien que certaines études de laboratoire permettent de penser que l'hypericine, qui est l'un des ingrédients actifs du millepertuis, pourrait avoir des propriétés antirétrovirales lorsqu'il est exposé à la lumière, il n'est pas utile contre l'infection au VIH.

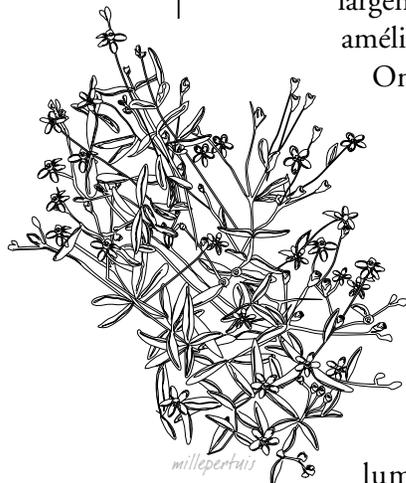
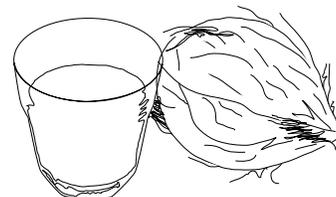
Le millepertuis est habituellement offert sous forme d'extrait normalisé (0,03 % d'hypericine ou 3 % d'hyperforine), mais il peut également être administré sous forme d'huile, de teinture ou d'infusion. L'effet secondaire le plus souvent signalé est la photosensibilité, soit une sensibilité accrue à la lumière du soleil qui peut accroître le risque de coup de soleil ou d'éruption cutanée. Le millepertuis interagit avec plusieurs médicaments dont les antidépresseurs, les contraceptifs oraux, Viagra, les médicaments administrés aux greffés, les amphétamines, les stupéfiants et certains remèdes contre le rhume et la grippe offerts en vente libre. Il se peut que le millepertuis interagisse aussi avec les drogues de la rue et la méthadone.

Le millepertuis et ses extraits interagissent avec les médicaments antirétroviraux, notamment les inhibiteurs de la protéase et les inhibiteurs non nucléosidiques de la transcriptase inverse. Cette interaction peut avoir un impact important sur votre santé en augmentant l'intensité des effets secondaires. Elle risque également de réduire l'efficacité des médicaments anti-VIH, provoquant ainsi des échecs thérapeutiques, des résistances médicamenteuses et la diminution du nombre d'options thérapeutiques futures. **Si vous voulez utiliser le millepertuis ou n'importe quel extrait de celui-ci, il est très important que vous en discutiez avec tous vos fournisseurs de soins**, y compris votre médecin, votre pharmacien et votre naturopathe (voir la section intitulée Interactions plantes-médicaments dans le présent guide).

Il faut également éviter de consommer le millepertuis si vous avez une tension artérielle élevée.

Monolaurine

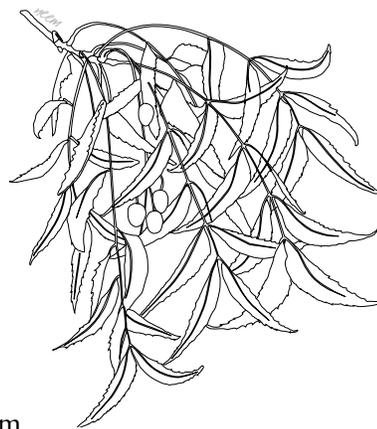
La monolaurine est une forme d'acide laurique, qui est un acide gras; on la trouve en grande quantité dans le lait de coco et dans le lait humain. Certains acides gras, dont la monolaurine, auraient des propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales. Des études de laboratoire ont permis de montrer que la monolaurine avait un effet contre un certain nombre de virus dont ceux de la grippe, du rhume et de l'herpès. Il semble qu'elle agisse en détruisant l'enveloppe de lipides qui les entoure. Une faible quantité de données de laboratoire



semblent également indiquer que l'acide laurique accroît la production de cellules immunitaires dans l'organisme. Aucun essai clinique n'a été mené chez des personnes séropositives. La molonaurine est offerte sous forme de capsules, mais l'acide laurique est également présent dans la noix de coco crue ou transformée.

Neem

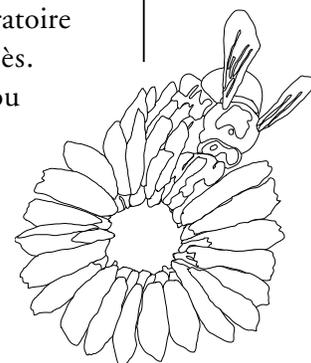
Le neem (*Azadiracta indica*) est un arbre tropical à feuilles persistantes qui, en Inde, est parfois surnommé « la pharmacie du village ». L'huile essentielle de cet arbre est un antibiotique employé pour lutter contre divers micro-organismes. Elle est particulièrement utile pour traiter les affections de la peau y compris les mycoses, l'eczéma et la gale. On l'utilise également pour soigner les douleurs musculaires et articulaires. Pour ces utilisations, l'huile est généralement diluée et mélangée pour former une crème qu'on applique sur la peau. L'huile de neem est également mélangée à de la pâte dentifrice pour prévenir le muguet et la gingivite. Elle a de nombreuses propriétés semblables à celles de l'huile de *Melaleuca alternifolia* (théier). L'huile essentielle est rarement ingérée.

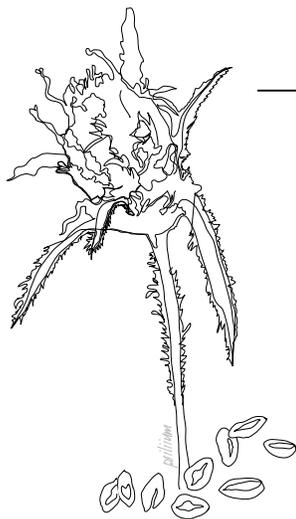


D'autres parties du neem ont aussi des propriétés médicinales et entrent dans la composition de formules ayurvédiques servant au traitement de la fièvre et même d'infections graves comme la malaria. L'administration de neem par voie orale doit se faire sous la supervision d'un praticien de la médecine ayurvédique, et ce produit ne doit pas être pris de cette façon en cas d'épuisement ou d'amaigrissement prononcés.

Propolis

Le propolis est une substance gluante que les abeilles fabriquent à partir de la sève (ou résine) recueillie autour des bourgeons d'arbres ou d'autres plantes. Cette sève a naturellement des propriétés antibiotiques qui protègent la plante de l'infection. Comme les abeilles recueillent le propolis de diverses plantes, il contient de nombreuses substances antibiotiques. Elles l'étendent à l'intérieur des ruches pour prévenir la maladie. Le propolis peut également être étendu sur la peau humaine pour empêcher l'infection autour des coupures ou pour traiter des infections cutanées mineures, y compris celles liées au VIH. On étend aussi cette substance sur la peau touchée par le zona ou les boutons de fièvre dus à l'herpès. Des études de laboratoire permettent de penser que le propolis est efficace contre le virus de l'herpès. Les personnes vivant avec le VIH peuvent également le mâcher à l'état cru (ou employer la teinture de ce produit comme rince-bouche) pour prévenir ou traiter les cas de muguet légers. On peut se procurer le propolis moulu brut dans les magasins d'aliments naturels et chez les apiculteurs. Ce produit peut être dissous en teinture ou ajouté aux crèmes pour la peau.





Psyllium

Le psyllium est présent dans la graine et la coque d'une plante appelée *Plantago ispagula*. Il sert à enrayer la diarrhée et la constipation. Le psyllium est la principale composante de nombreux laxatifs en vente libre comme Metamucil. Il absorbe l'eau présente dans l'intestin, ce qui rend les selles plus solides et plus régulières. Les personnes vivant avec le VIH l'emploient souvent pour lutter contre la diarrhée liée aux médicaments. Dans une étude de petite envergure, on a traité à l'aide de barres de fibre de psyllium des personnes séropositives souffrant de diarrhées attribuables aux inhibiteurs de protéase. Quarante-deux pour cent des participants à l'étude ont trouvé que le psyllium avait amélioré leur état.

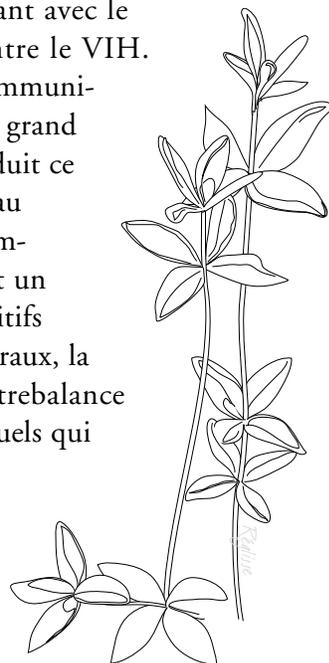
Puisqu'il s'agit d'une fibre alimentaire, le psyllium permet également d'abaisser le taux de cholestérol. Aucune étude n'a porté spécifiquement sur les problèmes de cholestérol associés aux traitements visant le VIH, mais une étude effectuée sur des hommes diabétiques ayant des niveaux de cholestérol élevés (et qui n'avaient pas besoin d'insuline) a montré que la prise de psyllium deux fois par jour pendant huit semaines permettait de réduire le taux de cholestérol.

On peut l'acheter sous forme de graines moulues qu'on ingère avec de l'eau. On le trouve également sous forme de barres à manger. Les personnes qui prennent du psyllium doivent boire beaucoup d'eau pour l'empêcher d'obstruer l'intestin. Ce produit entrave l'absorption des autres plantes médicinales ou médicaments parce qu'il ralentit le transit des aliments dans l'intestin. Avant de prendre du psyllium, attendre une ou deux heures après avoir pris d'autres formes de traitement.

Réglisse

Dans toute l'Europe et l'Asie, la racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) est employée pour ses propriétés médicinales depuis des siècles. La principale composante de la racine de réglisse est la glycyrrhizine, et le produit est parfois vendu sous ce nom.

La réglisse peut avoir de nombreux usages pour les personnes vivant avec le VIH. Elle a des propriétés antivirales et est peut-être active contre le VIH. On pense également que la réglisse réduit l'activation des cellules immunitaires à l'état de dormance, ce qui empêche la production d'un plus grand nombre de virus, mais on ne comprend pas bien comment elle produit ce résultat. Cependant plusieurs études de petite envergure effectuées au début des années 1990 sur une forme injectable de glycyrrhizine semblaient montrer un ralentissement de la progression de la maladie et un accroissement du nombre de lymphocytes T chez des sujets séropositifs n'ayant aucun symptôme. Outre ses effets immunologiques et antiviraux, la réglisse sert à nettoyer le foie. Il est également possible qu'elle contrebalance les effets de l'emploi prolongé des médicaments antirétroviraux actuels qui peuvent infliger des dommages importants aux cellules du foie et entraver le fonctionnement de cet organe. Cependant, on ignore si la réglisse interagit avec les médicaments antirétroviraux (voir la section intitulée *Interactions plantes-médicaments*).



La réglisse accroît le niveau de sodium et réduit celui de potassium; elle risque de faire augmenter la tension artérielle de ceux qui s'en servent régulièrement. Le sodium, le potassium et le chlorure sont regroupés sous le nom d'électrolytes. Comme les déséquilibres électrolytiques peuvent provoquer des crises cardiaques, la rétention d'eau et d'autres effets secondaires graves, les quantités d'électrolytes doivent faire l'objet d'un suivi minutieux chez les personnes qui souhaitent prendre de la racine de réglisse régulièrement. Les personnes qui consomment de la réglisse devraient avoir un régime alimentaire pauvre en sel et prendre beaucoup d'aliments riches en potassium comme les bananes. La consommation régulière de grandes quantités de réglisse peut causer l'impuissance par l'arrêt de la production de testostérone et d'oestrogène. En outre, il est possible que ce produit accentue les problèmes liés au VIH et ceux dus à la diminution du taux de testostérone comme la perte de poids.

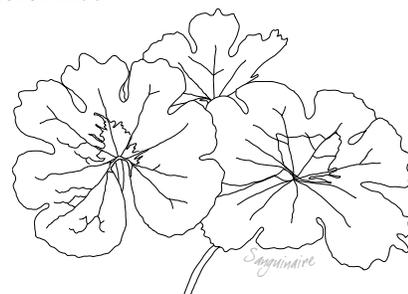
La racine de réglisse se présente sous forme de capsules, que l'organisme semble bien absorber.

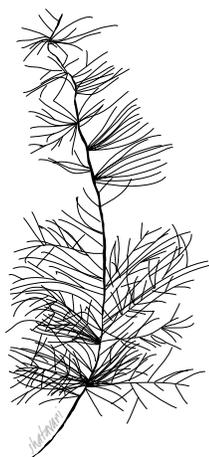
Sanguinaire

La sanguinaire (*Sanguinaria canadensis*) est une plante ayant des propriétés médicinales très marquées; les guérisseurs autochtones d'Amérique du Nord, notamment les Iroquois et les Cherokee, s'en servaient pour traiter les infections respiratoires. Aujourd'hui, certains guérisseurs autochtones et herboristes l'emploient pour soigner la pneumonie à *Pneumocystis carinii* (PPC) et d'autres infections pulmonaires telles que la tuberculose. Il s'agit là de maladies graves que les personnes vivant avec le VIH ne doivent pas tenter de traiter sans l'aide d'un guérisseur expérimenté et sans consulter un médecin.

La sanguinaire est également ajoutée à des pâtes dentifrices et à des rince-bouche pour prévenir certains problèmes buccaux dont l'enflure des gencives (gingivite) et l'accumulation de plaque qui peut mener à la carie dentaire. La gingivite est courante chez les personnes séropositives. Des études montrent que la sanguinaire est à la fois efficace et sans danger pour lutter contre la gingivite, mais certains observateurs craignent encore que son usage prolongé n'accroisse les risques de leucoplasie orale (tumeurs précancéreuses pouvant résulter d'une irritation constante).

La sanguinaire est récoltée en automne, séchée et transformée en teinture ou en décoction. Elle est toxique si elle n'est pas préparée avec soin par un herboriste expérimenté. Le principal signe de surdose est le vomissement, mais il peut aussi se produire des diarrhées, des maux de tête et une irritation des muqueuses. Traditionnellement, les guérisseurs autochtones emploient la sanguinaire pendant de courtes périodes.





Shatvari

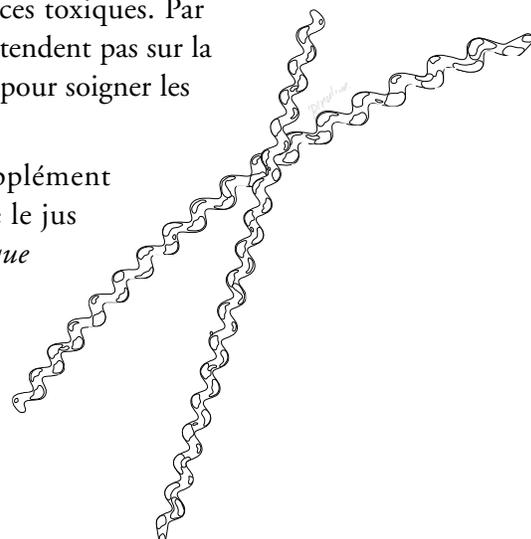
Le shatvari (*Asparagus racemosus*) est un tonique et un adaptogène, c'est-à-dire qu'il permet à l'organisme de mieux faire face aux changements et au stress. En médecine ayurvédique, on emploie le shatvari pour régénérer l'organisme féminin comme on emploie l'ashwagandha pour les hommes. Traditionnellement, le shatvari sert à stimuler la production de lait chez les jeunes mères et pour soulager les symptômes de la ménopause. En médecine ayurvédique, on considère que le sida est une maladie due à une baisse de l'ojas, qui est l'énergie essentielle de l'organisme. Le shatvari aiderait à reconstituer l'ojas et est employé en immunothérapie. Des études effectuées sur des animaux ont montré qu'il stimulait les macrophages (cellules immunitaires qui capturent les micro-organismes ayant envahi l'organisme). On a également démontré qu'il contrebalançait les effets immunosuppresseurs de la chimiothérapie anticancéreuse chez les souris. On peut se procurer le shatvari en capsules ou en poudre qu'on prend avec du lait chaud où l'on a ajouté du sucre brut.

Spiruline

La spiruline (*Arthospira platensis*) est une algue bleu-vert qu'on récolte dans les lacs et les océans ou qu'on cultive dans des étangs contrôlés ou des aquariums. Elle contient plusieurs vitamines et éléments nutritifs et est souvent prise comme supplément alimentaire. C'est également un antioxydant puissant. Dans des études en laboratoire, des composés extraits de la spiruline inhibaient la réplication du VIH; ils sont également efficaces contre des virus comme celui de l'herpès. Des études menées sur des animaux permettent aussi de penser que la spiruline stimule le système immunitaire. Certains herboristes pensent néanmoins que cette propriété pourrait avoir pour effet d'accroître la production de virus, ce qui serait cependant moins inquiétant pour les personnes suivant une thérapie antirétrovirale efficace.

La spiruline est probablement l'algue bleu-vert la plus étudiée, mais d'autres algues produisent aussi des composés antiviraux. La spiruline pourrait nuire à la capacité de production de vitamine B12 de l'organisme. C'est pourquoi il pourrait s'avérer que d'autres algues donnent de meilleurs résultats chez les personnes séropositives. Cependant certaines espèces d'algues peuvent être toxiques. De façon générale, des espèces très sensibles aux polluants environnementaux sont délibérément employées pour absorber les substances toxiques. Par conséquent, à l'heure actuelle, les herboristes ne s'entendent pas sur la pertinence des suppléments à base d'algues bleu-vert pour soigner les personnes vivant avec le VIH.

Si vous prenez des algues uniquement comme supplément alimentaire, il pourrait être préférable d'en extraire le jus frais selon la méthode décrite dans *Un guide pratique des thérapies complémentaires pour les personnes vivant avec le VIH*, de CATIE.

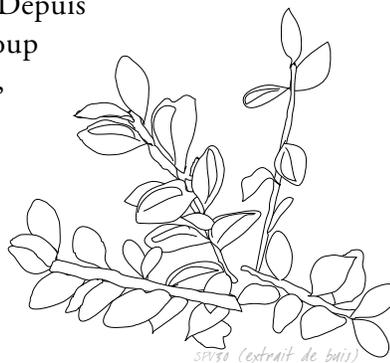


On peut acheter les algues sous forme de poudre, de capsules ou de liquide dans les magasins d'aliments naturels et par l'intermédiaire des clubs d'achat. Les poudres sont généralement la forme la moins coûteuse. Pour éviter la contamination provenant de l'environnement, il faut choisir une marque connue et un produit qui a subi un contrôle de la qualité aussi complet que possible. Les effets secondaires sont rares même lors d'une consommation régulière, mais on a signalé occasionnellement des éruptions cutanées et des nausées pouvant être dues à des toxines provenant de l'environnement.

SPV30 (extrait de buis)

Le SPV30 est tiré du buis (*Buxus sempervirens*), qui est un arbre. Au milieu des années 90, beaucoup de gens se sont enthousiasmés à l'idée d'utiliser du SPV30 contre l'infection au VIH. Malheureusement, des études subséquentes n'ont permis de constater que des bienfaits minimes. Depuis que la mutithérapie antirétrovirale s'est révélée beaucoup plus efficace pour le traitement de l'infection au VIH, cette plante suscite peu d'intérêt.

Ce produit se vend généralement en capsules, mais il n'est pas facile à trouver. Le SPV30 a peu d'effets secondaires, mais quelques personnes ayant participé une étude américaine ont dit avoir eu occasionnellement des diarrhées et des crampes abdominales.

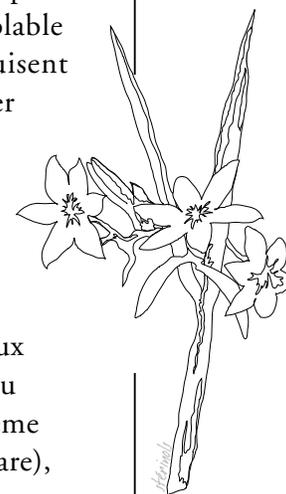


SPV30 (extrait de buis)

Stérols

Les stérols sont des graisses végétales. Ils existent chez pratiquement toutes les plantes, mais leur concentration est variable. On les trouve en concentration assez élevée dans les huiles de graines et de noix non transformées et, dans une moindre mesure, dans les fruits et légumes. Malheureusement, à notre époque, les stérols sont présents en moins grande quantité dans les aliments raffinés et les régimes alimentaires contiennent souvent peu de ces produits. Il faut consommer des stérols tous les jours pour maintenir leur concentration dans notre organisme, qui ne peut les produire lui-même. Comme ces graisses végétales ont une structure semblable à celle du cholestérol, il se peut qu'elles ralentissent son absorption et réduisent la quantité de cette substance dans l'organisme. Elles pourraient aussi jouer un rôle important dans le bon état de fonctionnement du système immunitaire. Certains stérols se seraient montrés prometteurs dans le cadre d'études sur les cellules cancéreuses du sein et de la prostate.

Vers la fin des années 90, la possibilité d'utiliser les stérols contre le VIH a suscité l'intérêt de plusieurs. Cet intérêt provenait principalement de contextes où l'on disposait de peu de ressources et où l'on n'avait pas accès aux médicaments antirétroviraux. Une étude préliminaire menée en Afrique du Sud a permis de constater quelques changements dans les fonctions du système immunitaire grâce au bêta-sitostérol (vendu sous le nom commercial Moducare),



- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

mais les implications cliniques n'étaient pas claires. Malheureusement, ce stérol n'a procuré aucun bienfait aux personnes présentant une immunosuppression grave (moins de 200 cellules CD4+). Cette étude sud-africaine n'était pas un essai clinique contrôlé. Ainsi, faute de données supplémentaires, on ne pourrait préciser quel rôle les stérols pourraient jouer dans la prise en charge de l'infection au VIH.

Malgré le manque de preuves cliniques claires, le marketing des produits à base de stérols s'adresse dans une grande mesure aux PVVIH. Certaines PVVIH ajoutent à leur régime alimentaire des huiles riches en stérols, y compris des huiles de graine de sésame et de citrouille. Pour les meilleurs résultats, les graines devraient être cultivées selon les principes de l'agriculture biologique. De façon générale, les huiles de bonne qualité sont celles qui ont subi une pression à froid et qui sont emballées dans des contenants de verre foncé. En Allemagne, les suppléments de stérols sont employés depuis des années pour traiter les problèmes de prostate et il semble qu'ils n'aient aucun effet secondaire si ce n'est, à l'occasion, une légère irritation de l'estomac.

Sureau

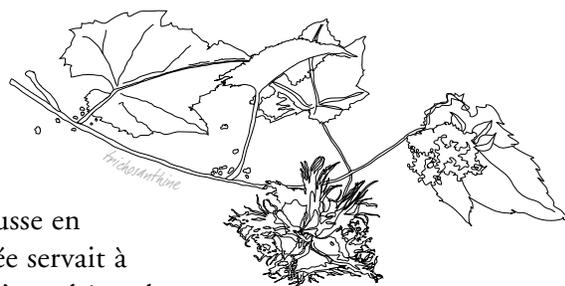
Le sureau noir (*Sambucus nigra*) est un buisson à baies bleuâtres qui pousse dans toute l'Europe. L'écorce est la partie la plus employée en phytothérapie, mais les feuilles, les racines, les baies et les fleurs peuvent également avoir des propriétés médicinales. Le sureau sert surtout à traiter les rhumes et autres affections respiratoires. Comme au moins une petite étude a montré qu'il soulageait les symptômes de la grippe, et étant donné qu'il est aussi employé en médecine traditionnelle pour traiter les maladies virales, certaines personnes vivant avec le VIH espèrent qu'il permettra aussi de réduire les effets de l'infection par le VIH. Des études faites en laboratoire permettent de penser que le sureau pourrait ralentir la production de VIH, mais peu de recherches ont porté spécifiquement sur ce virus.



Le sureau peut aider à se détendre et même rendre somnolent. Il se présente habituellement sous forme d'infusion, mais il existe également en capsules. Il fait suer (c'est l'une de ses propriétés médicinales) et peut provoquer des mictions plus fréquentes. Il peut également avoir un effet laxatif, mais on devrait cesser de l'utiliser si des diarrhées se produisent. Les femmes enceintes devraient probablement éviter le sureau parce que des études effectuées sur des souris ayant reçu des doses très élevées ont montré que la plante provoquait des dommages sur le fœtus. L'emploi du sureau pour rehausser le goût des aliments est considéré sans danger en Europe et en Amérique du Nord.

Trichosanthine

La trichosanthine est tirée de la racine de *Trichosanthes kirilowii*, ou *guo lou*, qui pousse en Chine. Traditionnellement, la racine séchée servait à provoquer des avortements ou à faciliter l'expulsion du placenta après l'accouchement, mais les praticiens de la médecine chinoise **ne l'emploient pas** pour traiter le VIH.



La trichosanthine est une protéine qui a été isolée de la plante au début des années 1970. La compagnie Genelabs l'a nommée GLQ223, et on l'a testée comme traitement contre le VIH à la fin des années 1980. Elle a ensuite été connue sous le nom de substance Q (compound Q). (Il ne faut pas confondre la substance Q avec la co-enzyme Q10, qui est un tout autre produit.) Lors d'études en laboratoire, la substance Q a détruit des cellules infectées par le VIH tout en laissant intactes les cellules non infectées. Ces mêmes études ont permis de montrer que ce composé était efficace contre les lymphocytes T et les macrophages infectés. Des essais cliniques portant sur la trichosanthine ont été entrepris en 1989 avec la participation de plusieurs groupes communautaires de sidéens des États-Unis. La substance Q a été administrée par voie intraveineuse à diverses doses. Quelques-uns des essais à faible dose présentés en 1990 à la conférence de San Francisco sur le sida semblaient indiquer que la substance Q pouvait avoir des effets bénéfiques chez certaines personnes, mais un essai de plus grande envergure entrepris en 1991 sur 148 sujets n'a montré aucune amélioration significative après ce traitement.

La substance Q a toute une gamme d'effets secondaires, y compris des douleurs musculaires et articulaires, un accroissement de la quantité d'enzymes hépatiques et des symptômes rappelant ceux de la grippe. On a également signalé plusieurs cas de problèmes neurologiques graves, notamment de désorientation, d'hallucinations et de coma. Au milieu des années 1990, l'espoir suscité par la trichosanthine était retombé. Bien que certains herboristes et chercheurs continuent de croire que *Trichosanthes kirilowii* finira par jouer un rôle dans le traitement du VIH, l'emploi de cette plante ou de ses dérivés à cette fin suscite actuellement peu d'intérêt. Étant donné l'usage traditionnel de cette plante chez les femmes, il est clair qu'elle ne doit pas être employée pendant la grossesse.

Formules combinant plusieurs produits

Les traitements que nous venons de décrire sont parfois administrés seuls par les herboristes et les autres praticiens des thérapies complémentaires. Cependant, ces derniers optent habituellement pour des traitements qui font intervenir plusieurs produits. Un docteur en naturopathie, un herboriste ou un praticien de la médecine chinoise, ayurvédique ou autochtone pourra mettre au point des mélanges répondant spécifiquement à vos besoins, et ce pour plusieurs raisons. Certains produits se complètent bien parce qu'ils permettent d'obtenir le même résultat par des moyens différents. Par exemple, dans la formule du triphala qui est traitée à la page 35, on regroupe plusieurs produits facilitant le fonctionnement du système digestif.

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

Les différentes plantes médicinales peuvent aussi avoir des effets différents qui, ensemble, répondent mieux à un besoin donné. Par exemple, dans l'organisme, l'euphrase tend à se rendre aux yeux. Si elle est combinée à un antiviral comme le lomatium, elle peut donc prévenir les infections oculaires.

Certaines plantes médicinales sont combinées tout simplement parce la tradition veut qu'elles agissent le mieux ainsi. Bien que les raisons de cette association ne soient pas toujours claires, les praticiens hésitent à modifier une combinaison qui est le résultat de tant d'années d'observation et de pratique.

On combine aussi certains produits pour faciliter leur emploi. Par exemple, on peut ajouter du gingembre ou de la réglisse à un mélange de plantes qui a un mauvais goût pour rendre le traitement moins désagréable et pour inciter les patients à mieux s'y conformer.

Quelques exemples de formules mixtes

Le **chyavanprash** est une gelée employée en médecine ayurvédique. Il contient 49 herbes ainsi que l'amlā un fruit qui en constitue le principal ingrédient (pour plus de détails, voir la partie consacrée au triphala). Le chyavanprash est employé pour faciliter la digestion et accroître la masse musculaire. Il peut aussi abaisser la tension artérielle et le taux de cholestérol sanguin, et accélérer la guérison des tissus.

La « **formule A** » est une combinaison de produits de la médecine chinoise que l'on utilise dans le contexte de l'infection au VIH. Elle contient plus de 20 ingrédients différents dont la réglisse, le champignon maitake, l'astragale, le baizhu et le ginseng. On y retrouve des produits d'herboristerie chinoise employés pour traiter la « chaleur toxique », et qui sont souvent des antiviraux, ainsi que des toniques du yang pour stimuler le système immunitaire; cette formule contient également d'autres produits qui pourraient fortifier la moelle osseuse, stimuler le système immunitaire et faciliter la circulation des globules sanguins. La formule A peut être prescrite par un praticien de la médecine chinoise. Ses principaux effets secondaires sont les dérangements gastriques.

L'**infusion d'Essiac** contient des racines de bardane, de la petite oseille, de l'écorce d'orme rouge et de la racine de rhubarbe. René Caisse, qui a mis au point cette formule, s'est inspirée des enseignements d'un guérisseur ojibwa, bien que la petite oseille et la rhubarbe ne soient pas des plantes indigènes de l'Amérique du Nord. L'Essiac est souvent utilisé par les personnes ayant le cancer. Le nom d'Essiac est une marque de commerce déposée par Resperin Corporation, mais plusieurs autres fabricants produisent des formules semblables.

Le **LIV-52** est une formule de médecine ayurvédique regroupant des plantes qui, croit-on, permettent de traiter les maladies du foie et de prévenir les dommages à cet organe. On n'a pas observé d'effets secondaires lorsque le LIV-52 était employé comme prescrit.

Le sho-saiko-to est un remède traditionnel japonais à base de plantes. Il est approuvé au Japon pour le traitement de l'hépatite. Dans une petite étude sur une bithérapie associant le sho-saiko-to et le médicament antirétroviral 3TC, on a montré que cette combinaison pouvait être efficace contre le VIH. Le sho-saiko-to risque d'entraîner une pneumonie interstitielle, qui est une maladie pulmonaire grave. Ce risque est plus élevé chez les personnes ayant déjà des problèmes respiratoires. S'il apparaît une toux sèche ou une fièvre pendant que vous prenez du sho-saiko-to, il faut arrêter le traitement en question et consulter immédiatement un médecin.

Le triphala est une combinaison de trois fruits, le haritaki, l'amalaki et le bibhitaki, qu'on emploie en médecine ayurvédique. Il permet de maintenir le système digestif en bon état, il stimule la digestion et l'appétit, et il a un effet laxatif. Le triphala est un exemple d'une formule qui fait intervenir plusieurs produits ayant des propriétés et des effets semblables. Le haritaki (*Terminalia chebula*) est très employé en médecine tibétaine. Parmi les trois ingrédients, c'est celui qui a l'effet laxatif le plus prononcé, et il empêche l'apparition de crampes. Il est également possible qu'il ait un effet contre les parasites intestinaux. L'amla, ou amalaki (*Emblica officinalis*) régénère le système digestif et stimule l'appétit et la digestion. Il contient de grandes quantités de vitamine C (3000 mg par fruit) et on dit qu'il régénère le système circulatoire, ce qui facilite la guérison des tissus et stabilise le nombre de globules rouges. Le bibhitaki (*Terminalia bellerica*) renforce et protège l'estomac et stimule l'appétit. Il est également employé contre le mal de gorge et les maladies respiratoires. On ne doit pas administrer de triphala ni aucune formule contenant du haritaki aux femmes enceintes ni aux personnes souffrant de diarrhées, d'épuisement ou qui sont très amaigries.

Remarque : les combinaisons de plantes mentionnées ci-dessus n'ont pas été bien évaluées dans le cadre d'essais cliniques.

Choix des plantes médicinales

Dans le présent guide, on a décrit divers produits végétaux qui sont très utilisés pour leurs propriétés médicinales. Mais comment choisit-on le produit le plus approprié? En Amérique du Nord, on a l'habitude de prendre une pilule dans l'espoir que le problème disparaîtra instantanément. On suppose que toute personne qui a pris le temps de lire l'information relative à un produit donné est en mesure de faire un choix éclairé lorsqu'elle se rend dans un magasin. Cela n'est pas toujours vrai en matière de phytothérapie. Comme nous l'avons déjà dit, pour se renseigner sur ce type de thérapie, il faut regrouper différents types d'information, et certaines questions restent sans réponse. Pour faire le tri dans cette masse d'information, on peut consulter un praticien des thérapies complémentaires ayant l'expérience du traitement des personnes vivant avec le VIH.

Herboristes et phytothérapeutes

Il existe plusieurs catégories de professionnels formés dans l'emploi des phytothérapies. La partie qui suit explique les qualifications correspondant à chacune de ces

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

appellations. Bien que ces qualifications revêtent une certaine importance, il est tout aussi important de trouver un praticien en qui vous avez confiance. Nous vous encourageons à chercher une personne qui a des connaissances sur votre maladie et à lui poser des questions sur son expérience en matière de traitement de personnes séropositives. Si vous ne savez pas où trouver un praticien expérimenté dans votre région, appelez l'organisme de lutte contre le sida de votre localité ou l'un des organismes mentionnés dans le présent guide.

On appelle souvent phytothérapeutes les personnes qui se spécialisent dans les phytothérapies. En matière d'herboristerie, il existe de nombreuses traditions. Au Canada, il n'existe aucune formation standard, mais certaines organisations provinciales établissent des normes pour leurs membres.

Il existe différentes appellations pour désigner les divers types de formation s'adressant aux phytothérapeutes, et ces termes peuvent se recouper.

Le nom de **consultant en phytothérapie** (consultant herbalist) est un terme vague désignant des personnes ayant un ou deux ans de formation théorique. Les praticiens ayant reçu une telle formation travaillent souvent comme consultants dans les magasins d'aliments naturels.

Les **phytothérapeutes agréés** (chartered herbalist) ont habituellement un diplôme décerné par un collège d'herboristerie et ont terminé au moins deux années de formation théorique.

Le terme de **phytothérapeute clinique** (clinical herbalist) désigne parfois un diplômé d'un collège d'herboristerie qui a suivi un programme de trois ou quatre ans à plein temps.

Le nom de **maître phytothérapeute** (master herbalist) désigne généralement une personne ayant une grande expérience, bien que la définition exacte varie d'un organisme à l'autre. Cette appellation s'applique habituellement à quelqu'un qui a la même formation théorique qu'un phytothérapeute agréé ou clinique ainsi qu'une certaine expérience pratique.

L'appellation britannique **NIMH** (National Institute of Medical Herbalists) correspond au plus haut niveau qu'un phytothérapeute puisse atteindre dans les pays anglophones. Au Canada, on estime qu'il n'y a qu'une demi-douzaine environ de ces phytothérapeutes ayant reçu une formation très poussée.

Chez un phytothérapeute qualifié, les séances coûtent de 40 à 75 \$.

Les **docteurs en naturopathie** ont appris à employer des substances naturelles pour stimuler le pouvoir d'autoguérison de l'organisme humain. Ils se servent beaucoup des plantes médicinales. Pour devenir docteurs en naturopathie, ils suivent une formation de quatre ans qui comporte plusieurs cours de biochimie et de médecine par les plantes. En Colombie-Britannique, au Manitoba, en Ontario et en Saskatchewan, les naturopathes doivent être inscrits auprès de leur association provinciale pour pouvoir pratiquer. En Nouvelle-Écosse et en Alberta, un système d'inscription à l'échelle provinciale est en cours d'élaboration. Une première séance

chez un naturopathe coûte habituellement de 90 à 250 \$; les séances de suivi coûtent généralement de 40 à 100 \$, mais de nombreux praticiens offrent des tarifs moins élevés pour les personnes à faible revenu. Certains régimes d'assurance-maladie privés couvrent les services d'un naturopathe.

L'herboristerie est très employée dans de nombreuses traditions non européennes. Au Canada, les plus pratiquées sont la médecine traditionnelle chinoise, la médecine ayurvédique et les méthodes traditionnelles autochtones. Dans ce guide, nous avons abordé certaines formes de phytothérapie propres à chaque tradition.

Il s'avère donc que de nombreuses traditions populaires font usage de la phytothérapie. Dans les traditions populaires, l'information est transmise d'une génération à l'autre par voie orale et il existe rarement une formation théorique sous quelque forme que ce soit. Au lieu de cela, les praticiens sont formés dans le cadre d'un apprentissage informel auprès de guérisseurs expérimentés. C'est ainsi que la formation est assurée dans la plupart des cultures autochtones du monde. C'est aussi le cas des pratiques de « bonne femme » qui existent en Europe.

Choix de remèdes en vente libre

Beaucoup de personnes vivant avec le VIH emploient les préparations pré-emballées qu'elles trouvent dans les magasins d'herboristerie et d'aliments naturels, et qui sont offertes de plus en plus souvent dans les pharmacies et les grands magasins. Il est possible qu'elles aient le sentiment d'avoir une meilleure emprise sur leur maladie si elles peuvent chercher et choisir elles-mêmes leurs produits. En outre, les produits en vente libre sont moins coûteux et généralement plus facilement disponibles que les produits préparés individuellement qu'on peut se procurer chez un herboriste. Si vous optez pour les produits pré-emballés, assurez-vous d'avoir bien identifié la maladie dont vous souffrez. Bien que les phytothérapies aient généralement peu d'effets secondaires, le fait de retarder le traitement d'une maladie grave qui a été mal diagnostiquée peut être mortel, surtout chez les personnes séropositives dont le système immunitaire peut déjà avoir été affaibli par le VIH. En cas d'apparition de nouveaux symptômes ou de changements dans votre état de santé, consultez un médecin ou un professionnel de la santé. Il est également préférable de parler à votre médecin des remèdes à base de plantes que vous prenez.

N'oubliez pas que les employés du magasin où vous achetez vos produits peuvent aussi vous fournir des informations précieuses. Voici quelques questions que vous devez vous poser au moment de choisir l'endroit où vous achèterez vos produits de phytothérapie :

- Le personnel du magasin est-il prêt à répondre à vos questions?
- Les employés sont-ils des consultants en herboristerie ou ont-ils d'autres qualifications professionnelles?
- Ont-ils le temps de répondre aux questions de façon complète et s'efforcent-ils de le faire?

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

- Dans ce magasin, comment choisit-on les gammes de produits qu'on va vendre?
- Dans ce magasin, comment évalue-t-on la qualité d'un produit?
- Vous sentez-vous à l'aise avec les employés du magasin?
- Pouvez-vous leur poser des questions sans vous soucier de ce qu'ils feront des renseignements qu'ils pourraient recueillir sur votre santé?
- Offrent-ils régulièrement les produits que vous recherchez à un prix abordable?

Vous devez savoir que les produits d'herboristerie en vente libre varient beaucoup, qu'il s'agisse de la qualité du contenu ou de l'exactitude de l'étiquetage.

Voici quelques points à prendre en considération lorsque vous achetez des préparations d'herboristerie en vente libre :

Le produit est-il conforme aux nouvelles normes canadiennes?

La Direction générale des produits de santé naturels de Santé a établi un nouveau cadre réglementaire pour tous les produits de santé naturels commercialisés au Canada. Pour en savoir plus, lisez la section ci-dessous intitulée Réglementation des produits de santé naturels.

L'étiquette indique-t-elle que les produits ont été préparés conformément aux BPF?

Les bonnes pratiques de fabrication (BPF) sont un ensemble de normes de contrôle de la qualité qui ont été établies par la Food and Drug Administration des États-Unis pour les aliments, les médicaments et les appareils médicaux. De nombreux fabricants du monde entier choisissent de les respecter pour pouvoir assurer à leurs clients que leurs produits répondent à des normes sévères en matière de contrôle de la qualité. Les BPF ne s'appliquent pas à tous les produits offerts sur le marché américain.

Quelle est la qualité de la plante?

Il est préférable d'utiliser les plantes cultivées selon les principes de l'agriculture biologique afin d'obtenir l'effet maximum des ingrédients actifs.

L'étiquette fait-elle mention des effets secondaires et des interactions avec les médicaments?

Bien que les fabricants de produits d'herboristerie ne puissent pas vanter les effets bénéfiques de ces derniers sur la santé à moins qu'ils aient été approuvés comme médicaments, ils peuvent mentionner les effets secondaires éventuels ou les interactions possibles avec des médicaments. Lorsqu'un fabricant décide d'ajouter ce type d'information sur ses étiquettes, on peut supposer qu'il a une attitude responsable en matière de production des produits d'herboristerie.

L'étiquette est-elle bien collée et imprimée clairement?

Bien que cela puisse paraître ridicule, on peut probablement affirmer qu'un fabricant qui accorde peu de soin à l'emballage néglige peut-être aussi le contenu.

Le fabricant est-il reconnu comme une compagnie fiable?

Il est important de se renseigner sur la réputation des divers fabricants de produits d'herboristerie auprès du personnel d'un magasin de produits naturels.

L'étiquette indique-t-elle combien de produit il y a dans chaque capsule et combien il faut en prendre?

Le fabricant est celui qui connaît le mieux le contenu et l'efficacité de son produit; ce type d'information est donc utile lorsqu'on décide de la dose à employer et lorsqu'on fait des comparaisons. Il arrive que des préparations peu coûteuses contiennent autant de capsules que les préparations plus chères, mais que le produit d'herboristerie (ou l'ingrédient actif primaire) soit présent en moins grande quantité dans chacune des capsules. On pourra apporter une calculatrice de poche au magasin pour comparer des produits concurrents. L'étiquette devrait également préciser quelle quantité du principal ingrédient actif ou de la plante se trouve dans chaque capsule ou comprimé.

La forme du produit convient-elle à vos capacités d'absorption?

Il est possible qu'un produit offert sous forme de comprimé ne convienne pas à des gens ayant de la difficulté de digestion. Pour certains, il se peut que les suppositoires et les formes sublinguales, qui n'ont pas besoin de passer par le foie pour entrer dans le courant sanguin, soient les plus utiles. Les teintures, qui sont extraites à l'aide d'eau ou d'alcool, sont habituellement bien absorbées.

La plante est-elle une espèce rare ou menacée de disparition?

Certaines des plantes utilisées pour confectionner des produits d'herboristerie sont rares ou menacées de disparition ou bien difficiles à trouver dans les milieux naturels. Certaines des plantes décrites dans le présent guide appartiennent à cette catégorie, y compris l'hydraste du Canada, le ginseng et la griffe de chat. Vous devrez tenir compte de cette réalité lorsque vous choisirez des produits d'herboristerie. Essayez de trouver des produits pour lesquels on a recours à des plantes cultivées dans des conditions qui ressemblent à l'environnement naturel dont elles sont issues.

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

Réglementation des produits de santé naturels

Pour contrer les inquiétudes croissantes que soulève le contexte réglementaire des remèdes à base de plantes médicinales, Santé Canada a mis au point un nouveau cadre de réglementation des produits de santé naturels qui est entré en vigueur le 1^{er} janvier 2004.

Ce cadre novateur est le fruit d'intenses consultations auprès de diverses parties intéressées. À défaut d'une catégorie distincte, les produits de santé naturels se vendaient comme médicaments ou aliments, en vertu de la *Loi sur les aliments et drogues*. Le nouveau règlement exige un meilleur étiquetage, de bonnes pratiques de fabrication, des licences de produit et d'exploitation et la fourniture de preuves à l'appui des allégations concernant les bienfaits pour la santé.

Le nouveau règlement englobe les remèdes à base de plantes médicinales, les remèdes homéopathiques, les vitamines, les minéraux, les remèdes traditionnels, les probiotiques, les acides aminés et les acides gras essentiels. Le fabricant devra obtenir une licence de produit avant de vendre un produit de santé naturel au Canada.

Le Règlement prévoit une période de transition de 2 à 6 ans, soit deux ans (2004-2005) pour les licences d'exploitation, et six ans (2004-2009) pour les produits portant une identification numérique (DIN). Cela permettra aux fabricants, étiqueteurs, emballateurs, importateurs et distributeurs de se conformer aux nouvelles exigences

Pour obtenir cette licence, le requérant devra fournir à Santé Canada des renseignements détaillés sur le produit, dont les ingrédients médicinaux, la source, l'activité, les ingrédients non médicinaux et l'usage recommandé. Lorsque Santé Canada aura évalué le produit, il lui attribuera un numéro de licence de produit précédé des lettres NPN ou DIN-HM s'il s'agit d'un produit homéopathique. L'étiquette affichera ce numéro de licence confirmant que Santé Canada a vérifié et approuvé l'innocuité et l'efficacité du produit.

L'étiquetage uniformisé et amélioré permettra au consommateur de prendre des décisions éclairées quant aux produits de santé naturels qu'il achète. L'étiquette devra préciser le mode d'emploi, l'utilisation recommandée (allégation santé), les ingrédients médicinaux et non médicinaux, ainsi que les mises en garde, les avertissements, les contre-indications ou les réactions indésirables connues associées à l'utilisation de ce produit.

Pour plus d'information sur le cadre réglementaire, communiquez avec :

Direction des produits de santé naturels
2936, chemin Baseline, Tour A Qualicum
Indice de l'adresse 3302A
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

1 888 774-5555

<http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhdp-dpsn>

Modes de préparation des produits

On peut acheter les préparations d'herboristerie sous plusieurs formes, selon l'usage qu'on souhaite en faire. Ces produits contiennent habituellement diverses substances biochimiques présentes naturellement dans les plantes. Les propriétés médicinales d'une plante peuvent résulter de la présence d'un grand nombre de produits biochimiques. Les substances chimiques ayant des effets médicaux connus sont appelés ingrédients actifs. On parle parfois d'ingrédients primaires ou secondaires pour indiquer leur importance relative.

Le mode de préparation d'un produit phytothérapeutique peut avoir un effet sur la quantité d'ingrédient actif présent. Le moment et la saison de la récolte de la plante, ainsi que le type de sol où elle pousse, peuvent également influencer son efficacité.

Pour produire une préparation, on commence généralement par moudre les parties de la plante qui ont des propriétés médicinales. La matière végétale ainsi moulue est appelée **macérat**. Selon le type de plante et le procédé employé, le macérat peut être séché avant d'être moulu. On trempe ensuite le macérat dans un liquide pour en extraire les ingrédients actifs. Ce liquide est appelé **solvant**, et il existe plusieurs méthodes pour effectuer cette opération.

Infusions

Macérat : habituellement des feuilles ou des fleurs séchées

Solvant : eau

On fait une infusion en versant de l'eau bouillante ou presque bouillante sur le macérat séché. Le thé est probablement l'une des formes d'infusion les plus connues. On peut laisser reposer l'infusion sous un couvercle de quelques minutes à plusieurs heures, selon la plante qu'on emploie et la force que l'on désire obtenir. L'infusion est probablement la meilleure façon de préparer un produit puissant lorsqu'on recherche un effet léger. Par exemple, on pourrait préparer ainsi un laxatif puissant à partir de plantes.

Décoctions

Macérat : généralement des racines et de l'écorce

Solvant : eau

On fabrique les décoctions en mélangeant le macérat et le solvant à température ambiante. On chauffe ensuite lentement le mélange ou on le fait bouillir pendant un laps de temps variable. D'une part, on ne peut préparer de décoction lorsque la chaleur détruit les ingrédients actifs. D'autre part, la chaleur peut accentuer les effets de certains ingrédients actifs. On ne peut pas se servir de micro-ondes pour ce type de préparation.

Teintures

Macérat : n'importe quelle matière végétale moulue.

Solvant : concentrations variables d'eau et d'alcool ou d'autres solvants comme le vinaigre ou la glycérine.

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

Pour fabriquer les teintures, on trempe le macérat dans le solvant, puis on le presse pour en faire sortir le liquide. Les solvants formés de plusieurs substances permettent d'extraire les ingrédients actifs du macérat avec plus d'efficacité que l'eau seule. Pour améliorer le processus de préparation, on peut laisser le mélange reposer plus longtemps ou l'exposer à la lumière du soleil ou à la chaleur. Bien que les teintures soient plus puissantes que les infusions ou les décoctions, leur puissance peut varier. La puissance d'une teinture est habituellement traduite par le rapport macérat-solvant.

Extraits (liquides et solides)

Macérat : n'importe quelle matière végétale moulue

Solvant : concentrations variables d'eau et d'alcool ou d'autres solvants comme le vinaigre ou la glycérine

Bien que les extraits soient semblables aux teintures, ils sont plus concentrés parce que l'alcool (ou l'autre solvant) est enlevé par distillation, une opération qui peut se faire à chaud ou à froid. Les extraits liquides ont été distillés jusqu'à ce que la plus grande partie de l'alcool ait disparu. Les extraits solides ont été distillés jusqu'à ce que tous les liquides aient disparu.

L'étiquette d'un produit d'herboristerie indique généralement laquelle de ces méthodes a été employée dans la préparation, et elle mentionne parfois les proportions de macérat et de solvant qui ont été utilisées. Cette information est habituellement exprimée par un rapport. Par exemple, si un extrait est étiqueté 4/1 ou 4:1, cela signifie que quatre kilogrammes de matière végétale ont été trempés dans un kilogramme de liquide.

Sur les étiquettes de certains produits d'herboristerie, on lit que le contenu a été normalisé à une quantité déterminée d'une substance biochimique donnée. Par exemple, le contenu en silymarine du chardon-Marie est souvent normalisé à 80 %. Dans certains cas, la substance biochimique en question est l'un des ingrédients actifs primaires ou il s'agit parfois d'un simple « marqueur » facile à mesurer. La normalisation donne à l'acheteur une idée de la puissance du produit et lui permet d'en évaluer la qualité tout en comparant la posologie à celle utilisée lors des essais cliniques. Elle permet aussi de vérifier que le fabricant a employé le produit voulu. Malheureusement, comme la quantité des autres ingrédients actifs peut changer selon la saison, même si l'on connaît la quantité d'une substance biochimique, on ne sait pas nécessairement si tous les ingrédients actifs sont présents selon les quantités voulues. Certains herboristes craignent même que la généralisation de la normalisation ne nuise à la qualité des produits en question et que le marché de la phytothérapie ne tombe encore plus aux mains des compagnies pharmaceutiques. On trouvera un excellent résumé de ce type d'argument dans l'article de Michael Tierra intitulé *Why Standardize Herbal Extracts?*, qui est sur le site Web de Planet Herbs (<http://www.planetherbs.com>). Certains fabricants utilisent le terme normalisé de façon très vague pour indiquer tout simplement que leur produit a été préparé conformément à une certaine norme.

Pour en apprendre plus

Lorsqu'on envisage d'entreprendre un nouveau traitement, qu'il s'agisse d'une plante médicinale ou d'un médicament, on a généralement besoin de trois types de renseignements qui sont présentés ici sous forme de questions; sous chaque rubrique, vous trouverez aussi d'autres questions que vous jugerez peut-être bon de poser.

Que sait-on de ce traitement?

- D'autres personnes vivant avec le VIH/sida ont-elles recours à cette thérapie?
- Pourrais-je demander à certaines d'entre elles de me parler de leur expérience?
- Quelles recherches ont été effectuées sur ce traitement?
- Quelles sont les connaissances anecdotiques ou traditionnelles qui existent sur cette forme de thérapie?

Quels pourraient être les inconvénients de ce traitement?

- Quels sont ses effets secondaires éventuels?
- Quand le traitement devient-il excessif et, dans ce cas, quels sont les premiers signes à apparaître?
- Existe-t-il des interactions avec d'autres produits que je prends?
- Quelles sont les choses simples et pratiques que je dois savoir avant d'entreprendre ce traitement?

Qu'est-ce que j'attends de ce traitement?

- À quoi est-ce que je m'engage en commençant ce traitement?
- Où puis-je me procurer le produit en question, et sera-t-il disponible régulièrement?
- Combien coûte-t-il, et puis-je me permettre de l'acheter régulièrement?

Consultez le plus grand nombre possible de sources. Si vous vous rendez chez un herboriste, un naturopathe ou tout autre praticien en herboristerie, il devrait être en mesure de répondre à vos questions. Comme nous l'avons déjà dit, vous pouvez aussi poser des questions là où vous achetez votre préparation. Dans certains cas, vous pourrez peut-être même téléphoner au fabricant du produit.

Ressources

Des praticiens très compétents ont écrit un certain nombre de bons ouvrages de référence sur la phytothérapie. Les bibliothèques publiques ont souvent une sélection d'ouvrages sur les phytothérapies. On trouvera aussi sur Internet plusieurs bons répertoires consacrés aux phytothérapies et beaucoup d'information sur des produits spécifiques. Lorsque vous faites des recherches dans Internet, il importe de toujours prendre la source de l'information en considération. Si vous avez des doutes, consultez votre phytothérapeute ou médecin. Vous trouverez ci-dessous une liste d'ouvrages et de sites Web qui peuvent être utiles. Là aussi, dans chacune des parties couvrant un produit d'herboristerie donné, le premier numéro renvoie à une source de

- Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

renseignements de nature générale que nous avons découverte au cours de la préparation de ce guide et qui peut vous servir dans votre recherche. Si vous ne pouvez trouver ces sources sur Internet, à la bibliothèque ou à la librairie de votre localité, appelez CATIE au 1 800 263-1638. CATIE et les autres organismes travaillant dans le domaine des traitements VIH/sida peuvent aussi vous aider à trouver des réponses à vos questions.

Ouvrages de référence sur les phytothérapies

Finker F. *Herb Contraindications and Drug Interactions*, 3rd Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications, 2001.

Chandler R, Bombardier C, et al. *Herbs: Everyday Reference for Health Professionals*. Ottawa: Canadian Pharmacy Association–Canadian Medical Association, 2000.

Blumenthal M. *The Complete German Commission E Monographs : Therapeutic Guide to Herbal Medicine*. Austin : American Botanical Council, 1998.

Foster S. *101 Medicinal Herbs : An Illustrated Guide*. Loveland, Colorado : Interweave Press, 1998.

Grunwald J., Brendler T. et al., *Physician's Desk Reference for Herbal Medicines*. Montvale : Medical Economic Company, 1998.

Murray M. T. *Healing Power of Herbs. 2nd Edition*. Rocklin CA : Prima Health, 1995.

Schulz V., Rudolf H. et al., *Rational Phytotherapy : A Physician's Guide to Herbal Medicine*. Heidelberg : Springer Verlag, 1998.

Tyler V. E., Foster S. *Tyler's Honest Herbal : A Sensible Guide to the Use of Herbs and Related Remedies*. Binghamton : Haworth, 1998.

Bensky D and Gamble A. *Chinese Herbal Medicine Materia Medica, Revised Edition*. Seattle: Eastland Press, Inc. 1993.

Weiss R. *Herbal Medicine*, translation of 6th German Edition. Beaconsfield UK: Beaconsfield Publishers Ltd, 1988.

Hsu H. *Oriental Materia Medica: a Concise Guide*. Long Beach: Oriental Healing Arts Institute, 1986.

Ouvrages de référence sur les thérapies complémentaires incluant des produits d'herboristerie

Cassileth B. R. *The Alternative Medicine Handbook*. New York : WW Norton and Company, 1998.

Cohen MR, Doner K. *The HIV Wellness Sourcebook : An East/West Guide to Living Well With HIV/AIDS and Related Conditions*. New York : Henry Holt, 1998.

Harden B. L., Harden C. R. *Alternative Health Care : The Canadian Directory*. Toronto : Nobel Ages Publishing Ltd., 1997

Sites Web contenant de l'information sur les plantes médicinales

CATIE

<http://www.catie.ca>
1 800 263-1639

Une richesse de ressources sur les thérapies complémentaires, y compris *Vision positive*, une revue sur la santé holistique, des Guides pratiques sur la nutrition et les thérapies complémentaires, des Feuilletts d'information sur des plantes et des suppléments spécifiques, ainsi que des liens vers d'autres articles et sites Web dont le contenu a été vérifié. *Nouvelles-CATIE*, *TraitementSida* et *Innovations* suivent les progrès de la recherche sur les thérapies complémentaires.

Medin@t

<http://medinat.ifrance.com/medinat/>

Contient la très bonne Encyclopédie des plantes médicinales.

Phytothérapie

<http://www.chez.com/phyto>

Permet d'effectuer des recherches par la maladie, la plante ou le produit.

Réseau Proteus

<http://www.reseauproteus.net>

Site Web exhaustif sur les thérapies complémentaires. On y trouve une liste alphabétique de problèmes de santé et de symptômes qui renvoie à une brève description des traitements conventionnels et complémentaires, ainsi qu'à une liste de références détaillée.

Réseau canadien de la santé

<http://www.canadianhealthnetwork.ca>

Ressources Web axées sur les consommateurs sur une gamme de sujets liés aux thérapies complémentaires. Toutes les ressources sont soumises à une démarche d'assurance de la qualité. Choisissez le français, puis cliquez sur la rubrique « Approches complémentaires et parallèles en santé ».

Alternative Medicine

<http://hsl.mcmaster.ca/tomflem/altmed.html>

Site canadien comportant une excellente liste de ressources d'information sur les médecines alternatives. La majorité des sites mentionnés sont en anglais seulement, mais on y trouve quelques liens vers des sites francophones.

Annexe A — Autres noms des phytothérapies

(Les noms employés dans cet ouvrage sont indiqués en gras.)

| Nom scientifique | Nom français commun | Autres noms et substances extraites de ces plantes |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | graine de pamplemousse | Nutribiotic, Citracidal (noms commerciaux) |
| <i>Allium sativum</i> | ail | |
| <i>Aloe vera</i> | aloès | acemannan (médicament extrait de la plante) |
| <i>Andrographis paniculata</i> | andrographis | <i>chuan-hsin-lien</i> , <i>chuan-xin-lian</i> ou <i>i-chien-hsi</i> (noms chinois); AndroVir (médicament extrait de la plante) |
| <i>Arthrospira platensis</i> | spiruline | espèce d'algue bleu-vert |
| <i>Asparagus racemosus</i> | shatvari | |
| <i>Astragalus membranaceus</i> | astragale | <i>huang-qi</i> (nom chinois) |
| <i>Atractylodes macrocephala</i> | baizhu | nom chinois |
| <i>Azadiracta indica</i> | neem | |
| <i>Berberis vulgaris</i> | épine-vinette | berbérine (ingrédient primaire, voir sous hydraste du Canada) |
| <i>Buxus sempervirens</i> | buis | SPV30 (médicament extrait de la plante) |
| <i>Cannabis sativa</i> | marihuana | Cesamet, Marinol (médicaments extraits de la plante) |
| <i>Chelidonium majus</i> | grande chélidoine | * ukraine + (médicament extrait de la plante) |
| <i>Cocos nucifera</i> | noix de coco | source de monolaurine |
| <i>Commiphora mukul</i> | gugul | gugulipide (nom d'un produit normalisé approuvé comme médicament en Inde) |
| <i>Coptis trifolia</i> | savoyane | berbérine (ingrédient primaire, voir hydraste du Canada) |
| <i>Curcuma longa</i> | curcuma | curcumine (ingrédient primaire) |
| <i>Echinacea</i> | échinacée | |
| <i>Eleutherococcus senticosus</i> | ginseng de Sibérie | wujia (nom chinois, voir ginseng) |
| <i>Ganoderma lucidum</i> | lucidum | reishi (voir champignons) |
| <i>Gingko biloba</i> | gingko | |
| <i>Glycyrrhiza glabra</i> | réglisse | glycyrrhizine (médicament injectable extrait de la plante) |
| <i>Grifola frondosa</i> | maitake | (voir champignons) |
| <i>Hydrastis canadensis</i> | hydraste du Canada | berbérine (ingrédient primaire) |
| <i>Hypericum perforatum</i> | millepertuis | hypéricine (ingrédient primaire) |

| Nom scientifique | Nom français commun | Autres noms et substances extraites de ces plantes |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Hypoxis rooperi</i> | | <i>African potato</i> (nom anglais) source de stérols |
| <i>Isatis tinctoria</i> | isatis | pastel (employé comme plante tinctoriale) |
| <i>Lentinus edodes</i> | shiitake | lentinane (médicament tiré du champignon; voir champignons) |
| <i>Lomatium dissectum</i> | lomatium | |
| <i>Mahonia aquifolium</i> | mahonia à feuilles de houx | berbérine (ingrédient primaire, voir hydraste du Canada) |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | théier | |
| <i>Melissa officinalis</i> | mélisse | |
| <i>Mentha piperita</i> | menthe poivrée | Colpermin (médicament tiré de la plante) |
| <i>Olea europaea</i> | feuille d'olivier | |
| <i>Panax ginseng</i> | ginseng | ginseng coréen ou chinois |
| <i>Panax quinquefolium</i> | ginseng américain | ginseng à cinq feuilles (voir ginseng) |
| <i>Plantago isphagula</i> | psyllium | |
| <i>Sambucus nigra</i> | sureau | |
| <i>Sanguinaria canadensis</i> | sanguinaire | |
| <i>Silybum marianum</i> | chardon-Marie | silybum marial; silymarine (ingrédient primaire) |
| <i>Trichosanthes kirilowii</i> | trichosanthine | guo lou (nom chinois); GL233 ou * substance Q +, deux noms désignant un médicament injectable extrait de la plante |
| <i>Uncaria tomentosa</i> | griffe de chat | uña de gato (nom espagnol) |
| <i>Withania somnifera</i> | ashwagandha | ginseng indien |
| <i>Zingiber officinale</i> | gingembre | |

Annexe B — Les références pour recherches sur les plantes médicinales

- AIL** Sussman E. Garlic supplements can impede HIV medication. *AIDS* 2002;16(9):N5; Piscitelli SC, Burstein AH, et al. The effect of garlic supplements on the pharmacokinetics of saquinavir. *Clinical Infectious Diseases* 2002;34(2):234-8; Spigelski D, Jones PJ. Efficacy of garlic supplementation in lowering serum cholesterol levels. *Nutrition Reviews* 2001 Jul;59(7):236-41; Stevinson C, Pittler MH, et al. Garlic for treating hypercholesterolemia. A meta-analysis of randomized clinical trials. *Annals of Internal Medicine* 2000;133(6):420-9; Ghannoum MA. Inhibition of *Candida* adhesion to buccal epithelial cells by an aqueous extract of *Allium sativum* (garlic). *Journal of Applied Bacteriology* 1990 Feb;68(2):163-9; Fareed G, Sclaro M, et al. The use of a high-dose garlic preparation for the treatment of *Cryptosporidium parvum* diarrhea [Abstract] Th.B.4215. *International Conference on AIDS*, Vancouver, 1996 July; Walder R, Kalvatchev Z, et al. In vitro suppression of HIV-1 replication by ajoene. *Biomedicine and Pharmacotherapy* 1997;51:397-403; Morioka N, Sze LL, et al. A protein fraction from aged garlic extract enhances cytotoxicity and proliferation of human lymphocytes mediated by interleukin-2 and concanavalin A. *Cancer Immunology, Immunotherapy* 1993 Oct;37(5):316-22; Hosein S. Severe gastrointestinal symptoms may result from garlic-ritonavir interaction [online]. *CATIE-News*. CATIE, 1998 June 4 [www.catie.ca].
- ALOËS** Volger BK, Ernst E. Aloe vera: a systematic review of its clinical effectiveness. *British Journal of General Practice* 1999;49(447):823-8; Montaner JS, Gill J, et al. Double-blind placebo-controlled pilot trial of acemannan in advanced human immunodeficiency virus disease. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome and Human Retroviruses* 1996 Jun;12(2):153-7; Womble D, Helderman JH. The impact of acemannan on the generation and function of cytotoxic T-lymphocytes. *Immunopharmacology and Immunotoxicology* 1992;14(1-2):63-77.
- ANDROGRAPHIS** Poolsup N, Suthisisang C. *Andrographis paniculata* in the symptomatic treatment of uncomplicated upper respiratory tract infection: systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics* 2004;29(1):37-45; Calabrese C, Berman SH, et al. A phase I trial of andrographolide in HIV positive patients and normal volunteers. *Phytotherapy Research* 2000;14(5):333-8; Lewis R. *Andrographis paniculata: A Review* [online: date unknown] [www.herbalists.on.ca/forum/andrographis.html].
- ASHWAGANDHA** Mishra LC, Singh BB et al. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Alternative Medicine Review* 2000;5(4):334-46; Archana R, Namasivayam A. Antistressor effect of *Withania somnifera*. *Journal of Ethnopharmacology* 1999;64(1):91-3; Ziauddin M, Phansalkar N, et al. Studies on the immunomodulatory effects of *Ashwagandha*. *Journal of Ethnopharmacology* 1996 Feb;50(2):69-76.
- ASTRAGALE** [Authors unknown] *Astragalus membranaceus*: Monograph. *Alternative Medicine Review* 2003; 8(1):72-7 [www.thorne.com/altmedrev/.fulltext/8/1/72.pdf]; Huang ZQ; Qin NP, et al. Effect of *Astragalus membranaceus* on T-lymphocyte subsets in patients with viral myocarditis [article in Chinese]. *Chung Kuo Chung Hsi I Chieh Ho Tsa Chih* 1995 Jun;15(6):328-30.
- BAIZHU** Prieto JM, Recio MC et al. Influence of traditional Chinese anti-inflammatory medicinal plants on leukocyte and platelet functions. *Journal of Pharmacy and Pharmacology* 2003; 55(9):1275-82; Wang GT. Treatment of operated late gastric carcinoma with prescription of strengthening the patient's resistance and dispelling the invading evil in combination with chemotherapy: follow-up study of 158 patients and experimental study in animals [article in Chinese]. *Chung Hsi I Chieh Ho Tsa Chih* 1990 Dec;10(12):707, 712-16.
- CHAMPIGNONS** Chang R. Functional properties of edible mushrooms. *Nutrition Review*, 54(11 Pt 2):S91-93 1996; Lin ZB, Zhang HN. Anti-tumor and immunoregulatory activities of *Ganoderma lucidum* and its possible mechanisms. *Acta Pharmacologica Sinica* 2004;25(11):1387-95; Gordon M, Guralnik M, et al. A phase II controlled study of a combination of the immune modulator, lentinan, with didanosine (ddI) in HIV patients with CD4 cells of 200-500/mm³. *Journal of Medicine* 1995;26(5-6):193-207; Matsuoaka H, Yano K, et al. Usefulness of lymphocyte subset change as an indicator for predicting survival time and effectiveness of treatment with the immunopotentiator lentinan. *Anticancer Research* 1995 Sep-Oct;15(5B):2291-6.

CHARDON-MARIE Rambaldi A, Jacobs B, et al. Milk thistle for alcoholic and/or hepatitis B or C virus liver diseases. *Cochrane Database Systematic Reviews* 2005;(2):CD003620; Jacobs BP, Dennehy C, et al. Milk thistle for the treatment of liver disease: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Medicine* 2002;113(6):506-15; Hosein S. Toxicity - milk thistle and indinavir. *TreatmentUpdate* 2002;130 [www.catie.ca]; Combest WL. Milk Thistle. *US Pharmacist* 1998 September;23(9) [www.uspharmacist.com].

CURCUMA Mazumder A, Raghavan K, et al. Inhibition of human immunodeficiency virus type-1 integrase by curcumin. *Biochemical Pharmacology* 1995 Apr 18;49(8):1165-70; Gilden D, Smart T. Curcumin trial finds no activity. *GMHC Treatment Issues* 1996 Feb;10(2) [www.gmhc.org].

ÉCHINACÉE Yale SH, Liu K. Echinacea purpurea therapy for the treatment of the common cold: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Archives of Internal Medicine* 2004 Jun 14;164(11):1237-41. Combest WL, Nemezc G. Herbal Pharmacy: Echinacea. *US Pharmacist*. 1997 October [www.uspharmacist.com]; Hosein S. Are Echinacea and HIV not a good mix? *TreatmentUpdate* 1999;95:3 [www.catie.ca]; Blumenthal M. *The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicine*. Austin: American Botanical Council, 1998.

FEUILLE D'OLIVIER Lee-Huang S, Zhang L, et al. Anti-HIV activity of olive leaf extract (OLE) and modulation of host cell gene expression by HIV-1 infection and OLE treatment. *Biochemical and Biophysical Research Communications* 2003;307(4):1029-37.

GINGEMBRE Borrelli F, Capasso R et al. Effectiveness and safety of ginger in the treatment of pregnancy-induced nausea and vomiting. *Obstetrics and Gynecology* 2005;105(4):849-56; Vutyavanich T, Kraissarin T, et al. Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial. *Obstetrics and Gynecology* 2001 97(4):577-82; Masuda Y, Kikuzaki H, et al. Antioxidant properties of gingerol related compounds from ginger. *Biofactors* 2004;21(1-4):293-6; Combest WL. Herbal Pharmacy: Ginger. *US Pharmacist* 1998 Feb [www.uspharmacist.com]; Fischer-Rasmussen W, Kjaer SK, et al. Ginger treatment of hyperemesis gravidarum. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology* 1991;38(1):19-24; Bhandari U, Sharma JN, et al. The protective action of ethanolic ginger (*Zingiber officinale*) extract in cholesterol fed rabbits. *Journal of Oethnopharmacology* 1998 June;61(2):167-71.

GINGKO Gertz HJ, Kiefer M. Review about Ginkgo biloba special extract EGb 761 (Ginkgo) *Current Pharmaceutical Design* 2004;10(3):261-4; Sierpina VS, Wollschlaeger B, et al. Ginkgo biloba [A Review]. *American Family Physician* 2003;68(5):923-6; Kohler S, Funk P, et al. Influence of a 7-day treatment with Ginkgo biloba special extract EGb 761 on bleeding time and coagulation: a randomized, placebo-controlled, double-blind study in healthy volunteers. *Blood Coagulation and Fibrinolysis* 2004;15(4):303-9; McKenna DJ, Jones K, et al. Efficacy, safety, and use of ginkgo biloba in clinical and preclinical applications. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2001;7(5):70-86, 88-90; Pittler MH, Ernst E. Ginkgo biloba extract for the treatment of intermittent claudication: a meta-analysis of randomized trials. *American Journal of Medicine* 2000;108(4):276-81; Combest WL, Nemezc G. Herbal Pharmacy: Ginkgo Biloba. *US Pharmacist*. 1997 September [www.uspharmacist.com].

GINSENG Coon JT, Ernst E. Panax ginseng: a systematic review of adverse effects and drug interactions. *Drug Safety* 2002;25(5):323-44; Ellis JM, Reddy P. Effects of Panax ginseng on quality of life. *Annals of Pharmacotherapy* 2002;36(3):375-9; Hosein S. Can ginseng help suppress HIV? *TreatmentUpdate* 2001;119:2-4 [www.catie.ca]; Sung H, Kang SM, et al. Korean red ginseng slows depletion of CD4 T cells in human immunodeficiency virus type 1-infected patients. *Clinical and Diagnostic Laboratory Immunology* 2005;12(4):497-501; Ng TB and Wang H. Panaxagin, a new protein from Chinese ginseng possesses anti-fungal, anti-viral, translation-inhibiting and ribonuclease activities. *Life Sciences* 2001;68(7):739-749. Cui X, Sakaguchi T, et al. Orally administered ginseng extract reduces serum total cholesterol and triglycerides that induce fatty liver in 66 per cent hepatectomized rats. *International Medical Research* 1998 Aug-Sep;26(4):181-7; DM, Broumand N, et al. In vitro effects of echinacea and ginseng on natural killer and antibody-dependent cell cytotoxicity in healthy subjects and chronic fatigue syndrome or acquired immunodeficiency syndrome patients. *Immunopharmacology* 1997 Jan;35(3):229-35.

GRAINES DE PAMPLEMOUSSE Heggers JP, Cottingham J, et al. The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent: II. Mechanism of action and in vitro toxicity. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2002;8(3):333-40.

• Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

- GRANDE CHÉLIDOINE** Cordes N, Plasswilm L, et al. Ukrain, an alkaloid thiophosphoric acid derivative of *Chelidonium majus* L. protects human fibroblasts but not human tumour cells in vitro against ionizing radiation. *International Journal of Radiation Biology* 2002;78(1):17-27; Kim DJ, Ahn B, et al. Potential preventive effects of *Chelidonium majus* L. (Papaveraceae) herb extract on glandular stomach tumour development in rats treated with N-methyl-N'-nitro-N nitrosoguanidine (MNNG) and hypertonic sodium chloride. *Cancer Letters* 1997 Jan 30;112(2):203-8; Xian MS, Hayashi K, et al. Efficacy of traditional Chinese herbs on squamous cell carcinoma of the esophagus: histopathologic analysis of 240 cases. *Acta Medica Okayama* 1989 Dec;43(6):345-51; Voltchek IV, Liepins A, et al. Potential therapeutic efficacy of Ukrain (NSC 631570) in AIDS patients with Kaposi's sarcoma. *Drugs Under Experimental and Clinical Research* 1996;22(3-5):283-6.
- GRIFFE DE CHAT** Goncalves C, Dinis T, et al. Antioxidant properties of proanthocyanidins of *Uncaria tomentosa* bark decoction: a mechanism for anti-inflammatory activity. *Phytochemistry* 2005 Jan;66(1):89-98; Hosein S. Cat's Claw scratching away at the immune system? *Treatment Update* 1999 Nov;102;1-2 [www.catie.ca]; Lemaire I, Assinewe V, et al. Stimulation of interleukin-1 and -6 production in alveolar macrophages by the neotropical liana, *Uncaria tomentosa*. *Journal of Ethnopharmacology* 1999;64:109-15.
- GUGGUL** Szapary PO, Wolfe ML, et al. Guggulipid for the treatment of hypercholesterolemia: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association* 2003;290(6):765-72; Singh RB, Niaz MA, et al. Hypolipidemic and antioxidant effects of *Commiphora mukul* as an adjunct to dietary therapy in patients with hypercholesterolemia. *Cardiovascular Drug Therapy* 1994;8(4):659-64.
- HUILE DE THÉIER** Combest WL. Tea Tree. *US Pharmacist*. 1999 April;23(9) [www.uspharmacist.com]; Vazquez JA, Zawawi AA. Efficacy of alcohol-based and alcohol-free melaleuca oral solution for the treatment of fluconazole-refractory oropharyngeal candidiasis in patients with AIDS. *HIV Clinical Trials* 2002;3(5):379-85; Nenoff P, Hausteiner UE, et al. Antifungal activity of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil) against pathogenic fungi in vitro. *Skin Pharmacology* 1996;9(6):388-94; Buck DS, Nidorf DM, et al. Comparison of two topical preparations for the treatment of onychomycosis: *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil and clotrimazole. *Journal of Family Practice* 1994 Jun;38(6):601-5; Jandourek A, Vaishampayan JK, et al. Efficacy of melaleuca oral solution for the treatment of fluconazole refractory oral candidiasis in AIDS patients. *AIDS* 1998 Jun 18;12(9):1033-7.
- HYDRASTE DU CANADA** Hwang BY, Roberts SK, et al. Antimicrobial constituents from goldenseal (the Rhizomes of *Hydrastis canadensis*) against selected oral pathogens. *Planta Medica* 2003;69(7):623-7; [Authors unknown]. Berberine. *Alternative Medicine Review* 2000;5(2):175-7; Pizzorno JE, Michael MT. *Hydrastis canadensis*, berberine vulgaris, berberis aquifolium, and other berberine-containing plants. *A Textbook of Natural Medicine*, Volume 1. Washington: Bastyr University Publications, 1992.
- HYSOPE** Gollapudi S, Sharma HA, et al. Isolation of a previously unidentified polysaccharide (MAR 10) from *Hyssop officinalis* that exhibits strong activity against human immunodeficiency virus type 1. *Biochemical and Biophysical Research Community* 1995 May 5;210(1):145-51.
- ISATIS** [Authors unknown] *Isatis tinctoria*. Monograph. *Alternative Medicine Reviews* 2002;7(6):523-4; Varner J, ed. *Immunity and Chinese Medicine*. Long Beach: Oriental Healing Arts Institute Press, 1990.
- LOMATIUM** McCutcheon AR, Roberts TE, et al. Antiviral screening of British Columbian medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology* 1995 Dec 1;49(2):101-10; Lee TT, Kashiwada Y, et al. Suksdorfins: An anti-HIV principle from *Lomatium suksdorfii*, its structure-activity correlation with related coumarins, and synergistic effects. *Bioorganic and Medicinal Chemistry* 1994 Oct;2(10):1051-6.
- MARIHUANA** Abrams DI, Hilton JF, et al. Short-term effects of cannabinoids in patients with HIV-1 infection: a randomized controlled clinical trial. *Annals of Internal Medicine* 2003;139(4):258-66; Joy JE, Watson SJ, et al. *Marijuana as Medicine: Assessing the Scientific Base*. Washington: National Academy Press, 1999. [www.nap.edu/html/marimed].
- MÉLISSÉ** Allahverdiyev A, Duran N, et al. Antiviral activity of the volatile oils of *Melissa officinalis* L. against Herpes simplex virus type-2. *Phytomedicine* 2004;11(7-8):657-61; Kennedy DO, Wake G, et al. Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of single doses of *Melissa officinalis* (Lemon balm) with human CNS nicotinic and muscarinic receptor-binding properties. *Neuropsychopharmacology* 2003;28(10):1871-81; Yamasaki K, Nakano M, et al. Anti-HIV-1 activity of herbs in Labiateae. *Biological and Pharmaceutical Bulletin* 1998;21(8):829-33.

MENTHE POIVRÉE Worwood VA. *The Fragrant Pharmacy*. London: Bantam Books, 1990. Liu JH et al. Enteric-coated peppermint-oil capsules in the treatment of irritable bowel syndrome: a prospective, randomized trial. *Journal of Gastroenterology*. 1997 Dec;32(6): 765-8; Gobel H, Fresenius J, et al. Effectiveness of *Oleum menthae piperitae* and paracetamol in therapy of headache of the tension type (article in German). *Nervenarzt* 1996 Aug;67(8):672-81.

MILLEPERTUIS Wincor MZ, Gutierrez M. St. John's Wort and the Treatment of Depression. *US Pharmacist* 1997 Aug [www.uspharmacist.com]; Linde K, Berner M, et al. St John's wort for depression: meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Psychiatry* 2005;186:99-107; Linde K, Ramirez G, et al. St. John's wort for depression: an overview and meta-analysis of randomized clinical trials. *British Medical Journal* 1996; 313:253-8; Hudson JB, Harris L, et al. The importance of light in the anti-HIV effect of hypericin. *Antiviral Research* 1993 Feb;20(2):173-8; Mannel M. Drug interactions with St John's wort : mechanisms and clinical implications. *Drug Safety* 2004;27(11):773-97; Hosein S. St. John's wort found to lower nevirapine levels. *Treatment Update* 2001;115:6 [www.catie.ca]; Piscitelli S, Burstein A, et al. Indinavir concentrations and St. John's Wort. *Lancet* 2000;355(9203):547-548; Knuppel L, Linde K et al. Adverse effects of St. John's Wort: a systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry* 2004;65(11):1470-9.

MONOLAURINE Thormar H, Issacs CE, et al. Inactivation of enveloped viruses and killing of cells by fatty acids and mono-glycerides. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* 1987;31:27-31; Witcher KJ, Novick RP, et al. Modulation of immune cell proliferation by glycerol monolaurate. *Clinical and Diagnostic Laboratory Immunology* 1996 Jan;3(1):10-13.

NEEM Subapriya R, Nagini S. Medicinal properties of neem leaves: a review. *Current Medicinal Chemistry Anti-Cancer Agents* 2005;5(2):149-6; Udeinya IJ, Mbah AU, et al. An antimalarial extract from neem leaves is antiretroviral. *Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene* 2004 Jul;98(7):435-7; Frawley D, Lad V. *The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine*. Lotus Light Publications, 1986.

PROPOLIS Martins RS, Pereira ES Jr, et al. Effect of commercial ethanol propolis extract on the in vitro growth of *Candida albicans* collected from HIV-seropositive and HIV-seronegative Brazilian patients with oral candidiasis. *Journal of Oral Science* 2002;44(1):41-8; Burdock GA. Review of the biological properties and toxicity of bee propolis (propolis). *Food and Chemistry Toxicology* 1998 Apr;36(4):347-63; Amoros M, Simoes CM, et al. Synergistic effect of flavones and flavonols against herpes simplex virus type 1 in cell culture. Comparison with the antiviral activity of propolis. *Journal of Natural Products* 1992 Dec;55(12):1732-40.

PSYLLIUM Ronagh T, Schroeder D. Psyllium husk fiber bars are efficacious in the treatment of protease inhibitor (PI)-induced diarrhea [Abstract] 1307. *Interscience Conference on Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, San Francisco, 1999; Sierra M, Garcia JJ, et al. Therapeutic effects of psyllium in type 2 diabetic patients. *European Journal of Clinical Nutrition* 2002;56(9):830-42; Anderson JW, Allgood LD, et al. Effects of psyllium on glucose and serum lipid responses in men with type 2 diabetes and hypercholesterolemia. *American Journal of Clinical Nutrition* 1999 Oct;70(4):466-73.

RÉGLISSE Combest WL. Herbal Pharmacy: Licorice. *US Pharmacist* 1998 April [www.uspharmacist.com]; Cheng CJ, Chen YH, et al. A hidden cause of hypokalemic paralysis in a patient with prostate cancer. *Support Care Cancer* 2004;12(11):810-2; Thyagarajan S, Jayaram S, et al. Herbal medicines for liver diseases in India. *Journal of Gastroenterology & Hepatology* 2002;17 Suppl 3:S370-S376; Coon JT, Ernst E. Complementary and alternative therapies in the treatment of chronic hepatitis C: a systematic review. *Journal of Hepatology* 2004;40(3):491-500; Armanini D, De Palo CB, et al. Effect of licorice on the reduction of body fat mass in healthy subjects. *Journal of Endocrinological Investigation* 2003;26(7):646-50; Sasaki H, Takei M, et al. Effect of glycyrrhizin, an active component of licorice roots, on HIV replication in cultures of peripheral blood mononuclear cells from HIV-seropositive patients. *Pathobiology* 2002-2003;70(4):229-36; Cinatl J, Morgenstern B, et al. Glycyrrhizin, an active component of liquorice roots, and replication of SARS-associated coronavirus. *Lancet* 2003;361(9374):2045-6; Armanini D, Bonanni G, et al. Reduction of serum testosterone in men by licorice. *New England Journal of Medicine* 1999 Oct 7;341(15):1158; Yasuyuki E et al. The immunotherapy for AIDS with glycyrrhizin and/or neurotrophin [Abstract]. *IX International Conference on AIDS*. June 1993. Berlin; Ikegami N et al. Prophylactic effect of long-term oral administration of glycyrrhizin on AIDS development of asymptomatic patients [Abstract]. *IX International Conference on AIDS* June 1993. Berlin.

SANGUINAIRE Allen CL, Loudon J, et al. Sanguinaria-related leukoplakia: epidemiologic and clinicopathologic features of a recently described entity. *General Dentistry* 2001;49(6):608-14; Kufnec MM, Mueller-Joseph LJ, et al. Sanguinaria toothpaste and oral rinse regimen clinical efficacy in short- and long-term trials. *Journal of the Canadian Dental Association*

• Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH

1990;56(7 Suppl):31-3; Frankos VH, Brusick DJ, et al. Safety of Sanguinaria extract as used in commercial toothpaste and oral rinse products. *Journal of the Canadian Dental Association* 1990;56(7 Supplement):41-7.

SHATVARI Goyal RK, Singh J, et al. Asparagus racemosus--an update. *Indian Journal of Medical Sciences* 2003;57(9):408-14; Bone K. *Clinical Applications of Ayurvedic and Chinese Herbs: Monographs for the Western Herbal Practitioner* 1996:138; Rege NN, Nazareth HM, et al. Immunotherapeutic modulation of intraperitoneal adhesions by Asparagus racemosus. *Journal of Postgraduate Medicine* 1989 Oct;35(4):199-203; Thatte UM, Dahanukar SA. Comparative study of immunomodulating activity of Indian medicinal plants, lithium carbonate and glucan. *Methods and Findings in Experimental and Clinical Pharmacology* 1988 Oct;10(10):639-44.

SPIRULINE Aychunie S, Belay A, et al. Inhibition of HIV-1 replication by an aqueous extract of Spirulina platensis (Arthrospira platensis). *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome and Human Retrovirology* 1998 May 1;18(1):7-12; Qureshi MA, Garlich JD, et al. Dietary Spirulina platensis enhances humoral and cell-mediated immune functions in chickens. *Immunopharmacology and Immunotoxicology* 1996 Aug;18(3):465-76; Hayashi T, Hayashi K, et al. Calcium spirulan, an inhibitor of enveloped virus replication, from a blue-green alga Spirulina platensis. *Journal of Natural Products* 1996 Jan;59(1):83-7.

SPV30 AIDS Treatment Data Network. Boxwood (SPV-30) *Treatment Review* 1995 March;17:7; Pharo A, Salvato P. Evaluation of the safety and efficacy of SPV-30 (boxwood extract) in patients with HIV disease [Abstract] Mo.B.180. *International Conference on AIDS*, 1996 July. Durant J, Chantre Ph, et al. Efficacy and safety of Buxus sempervirens L. preparations (SPV30) in HIV-infected asymptomatic patients: a multicentre, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytomedicine* 1998;5(1):1-10 as reported in *FACT: Focus on Alternative and Complementary Therapies* 1998;3(2):54-5.

STÉROLS Bouic JD. The role of phytosterols and phytosterolins in immune modulation: a review of the past 10 years. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 2001;4:471-5; Jones PJ, MacDougall DE, et al. Dietary phytosterols as cholesterol-lowering agents in humans. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology* 1997 Mar;75(3):217-27

SUREAU [Authors unknown] Sambucus nigra (elderberry): Monograph. *Alternative Medicine Review* 2005;10(1):51-4 [www.thorne.com/altmedrev/.fulltext/10/1/51.pdf]. Zakay-Rones Z, Thom E, et al. Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *Journal of International Medical Research* 2004;32(2):132-40.

TRICOSANTHINE Scott-Hartland B. Common Alternative Therapies: Compound Q (GLQ223.) *GMHC Treatment Issues*, 1993/94 Winter:7(11/12); Kahn J, Gorelick, K, et al. Results of a randomized study of GLQ223 in AIDS and ARC, Abstract 006B. *International AIDS Conference*, Yokohama, 1994; Mayer RA, Sergios PA, et al. Trichosanthin treatment of HIV-induced immune dysregulation. *European Journal of Clinical Investigation* 1992;22(2):113-122; Kahn JO, Kaplan LD, et al. The safety and pharmacokinetics of GLQ223 in subjects with AIDS and AIDS-related complex: a phase I study. *AIDS* 1990;4(12):1197-204.

Que fait CATIE ?

CATIE aide les personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH/sida) à faire des choix éclairés en matière de soins de santé, à optimiser leur qualité de vie, à prévenir la progression de la maladie et les infections opportunistes et à réduire l'impact des effets secondaires.

CATIE fournit de l'information par le biais d'un site Web complet, d'un service téléphonique bilingue sans frais, de publications électroniques et imprimées, d'une bibliothèque nationale de référence et d'ateliers tenus dans le cadre de conférences partout au Canada.

Les autres publications de CATIE

Un guide pratique de la multithérapie antirétrovirale

Cet ouvrage présente les dernières connaissances en matière de traitement, ainsi qu'une description du virus et du système immunitaire, des stades de l'infection au VIH, des tests utilisés pour évaluer l'état de santé et des médicaments anti-VIH.

Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH

Cet ouvrage fait le point sur les effets secondaires des traitements. En plus de décrire une gamme de problèmes allant de la perte de l'appétit aux troubles sexuels, le guide offre des conseils pour combattre et prévenir les effets secondaires.

Également dans la série de guides pratiques :

- *Un guide pratique de la nutrition*
- *Un guide pratique des thérapies complémentaires*

Feuilles d'information et suppléments alimentaires

Ces documents offrent un aperçu concis des affections, des symptômes, des médicaments, des effets secondaires, des thérapies complémentaires, des vitamines et des plantes médicinales, entre autres.

Vous et votre santé

S'adressant à tous les Canadiens et Canadiennes vivant avec le VIH/sida, ce manuel aborde de façon exhaustive les questions sociales, juridiques, sanitaires et pratiques soulevées par l'infection au VIH.

Vision positive

Santé holistique, informations et perspectives à l'intention des PVVIH/sida.

TraitementSida

Une publication scientifique vedette de CATIE traitant des récentes percées de la recherche et des traitements VIH/sida.

*pré*fix*

Un guide sur la réduction des méfaits à l'intention des consommateurs de drogues séropositifs.

Communiquez avec nous

courriel: info@catie.ca

Web : <http://www.catie.ca>

téléphone : 416.203.7122

(sans frais) 1.800.263.1638

Poste : 555, rue Richmond Ouest, bureau 505,
boîte 1104,

télécopieur : 416.203.8284

Toronto (Ontario) M5V 3B1 Canada

Un guide pratique des
plantes médicinales

pour les personnes vivant avec le VIH



La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. CATIE tient à remercier le Programme de recherche sur les produits de santé naturels de Santé Canada d'avoir financé le présent guide.



**Canadian AIDS Treatment
Information Exchange**

**Réseau canadien
d'info-traitements sida**

555, rue Richmond Ouest, bureau 505,
boîte 1104,
Toronto, ON M5V 3B1

tel: 416 203 7122 fax: 416 203 8242

sans frais: 1 800 263 1638

web: www.catie.ca e: info@catie.ca