
**DOCUMENTATION NÉCESSAIRE À
L'ACCREDITATION
DE L'AILE PROFESSIONNELLE
DE LA GUILDE DES HERBORISTES**



BIENVENU!

Bonjour à toutes et à tous,

Vous trouverez dans ce document des informations utiles pour poser votre candidature à l'aile professionnelle afin d'être reconnu(e) comme « herboriste-thérapeute ». C'est grâce à beaucoup de travail, de discussion, de bénévolat et de vision que ce processus d'accréditation a vu le jour en 2006.

Nous souhaitons que ce processus soit enrichi par de nombreux(ses) herboristes afin de voir fleurir la profession.

Si vous aviez des questions lors de ce processus, nous vous invitons à demander à la personne ressource de votre région ou d'écrire à ailepro@guildedesherboristes.org .

Nous vous souhaitons bonne chance!

Le comité de travail de l'aile professionnelle

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenu!	2
Le comité de travail de l'aile professionnelle.....	2
Processus d'évaluation DU NIVEAU « HERBORISTE-THÉRAPEUTE »	4
LA MISSION DE LA GUILDE DES HERBORISTES	5
CHARTRE DES MEMBRES DE LA GUILDE DES HERBORISTES	6
BUTS ET OBJECTIFS DE L'AILE PROFESSIONNELLE	7
CODE DE DÉONTOLOGIE	8
HISTORIQUE ET RÉGLEMENTATIONS ENCADRANT LA PRATIQUE DE L'HERBORISTERIE	10
HISTORIQUE.....	10
CHRONOLOGIE.....	11
RÉGLEMENTATION APPLICABLE AUX HERBORISTES-THÉRAPEUTES	14
LES PLANTES EN VRAC.....	15
LES SITES DE SANTÉ CANADA POUR CONSULTATION & INFORMATION.....	15
PRINCIPES GÉNÉRAUX RÉGISSANT LES INTERACTIONS ENTRE LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS	16
EFFETS PHARMACODYNAMIQUES :	17
EFFETS PHARMACOCINÉTIQUES :	18
CONTRE-INDICATIONS MAJEURES	20
PLANTES CONTRE-INDIQUÉES DURANT LA GROSSESSE.....	20
PLANTES DÉCONSEILLÉES POUR LES ENFANTS (ou pendant l'allaitement).....	22
PLANTES TOXIQUES DU QUÉBEC	24
Belladonna.....	24
Taxus canadensis.....	24
PLANTES MÉDICINALES À UTILISER AVEC PRÉCAUTION	25
.....	26
PLANTES MÉDICINALES POUVANT ÊTRE CONFONDUES	26
AVEC DES PLANTES TOXIQUES	26
ATTENTION AUX ERREURS D'IDENTIFICATION BOTANIQUE.....	28
RÉFÉRENCES	30
NORMES DE QUALITÉ DES PRODUITS D'HERBORISTERIE TRADITIONNELLE DE FABRICATION ARTISANALE	31
LA QUALITÉ DE LA MATIÈRE PREMIÈRE.....	31
LA QUALITÉ ET L'HYGIÈNE DE LA TRANSFORMATION.....	32
LA CONSERVATION DES PRODUITS TRANSFORMÉS.....	33
GLOSSAIRE DES PRÉPARATIONS D'HERBORISTERIE	34

PROCESSUS D'ÉVALUATION DU NIVEAU « HERBORISTE- THÉRAPEUTE »

Les critères d'accréditation d'un(e) herboriste-thérapeute reposent en tout premier lieu sur cette **vision commune que nous partageons du vivant**. Cette philosophie de vie guide nos choix thérapeutiques et se répercute bien au-delà de la pratique.

Dans un deuxième temps, nous évaluons la **compréhension et la connaissance des risques** liés à la pratique de l'herboristerie (interactions médicamenteuses, contre-indications de certaines plantes médicinales notamment pour les femmes enceintes, allaitantes, les jeunes enfants ou les personnes âgées, connaissance de l'identification botanique des plantes récoltées, reconnaissance des plantes toxiques...) afin d'assurer **l'innocuité de la pratique et la sécurité des clients(es)**. En tant qu'organisme d'accréditation, nous voulons nous assurer que l'herboriste-thérapeute agit en toute connaissance de cause et qu'il ou elle sait évaluer tant les bienfaits que les risques liés à l'usage des plantes médicinales.

Finalement, nous voulons nous assurer que les herboristes-thérapeutes connaissent bien le **cadre légal de la pratique de l'herboristerie** ainsi que leurs devoirs envers notre profession.

Il est important de préciser que les thérapeutes visés(es) par ce processus d'accréditation pratiquent dans un cadre professionnel, où il y a service rendu (conseil thérapeutique) en échange soit d'un service ou de biens ou d'une rémunération, et ce, dans un lieu clos et faisant l'objet d'une relation confidentielle.

Vous allez le constater dans le présent document, **l'Aile professionnelle** de la Guilde des herboristes s'engage à fournir le maximum de support possible aux requérants(es) afin qu'ils ou elles puissent compléter le processus d'accréditation. Les documents ci-inclus vous guideront dans les différentes étapes. Le processus est le fruit de plusieurs années de réflexion et de travail et vise d'abord à reconnaître et à valoriser les différentes traditions herboristiques au Québec, ainsi que les divers modes d'apprentissage.

Il est à noter qu'une appellation d'herboriste-clinicien(ne) est présentement en développement par l'Aile professionnelle, de concert avec les écoles herboristeries du Québec. Pour obtenir cette appellation, un curriculum de cours avec des heures minimum dans chaque matière, incluant une démonstration d'une expérience clinique élaborée sera exigé. **De plus, il sera obligatoire qu'un ou une thérapeute remplisse les exigences et certaines étapes du processus d'accréditation de herboriste-thérapeute pour être éligible au titre d'herboriste-clinicien(ne)**. Plus de détails sur le développement du processus d'accréditation pour devenir herboriste-clinicien(ne) seront disponibles au cours de l'année 2012.

LA MISSION DE LA GUILDE DES HERBORISTES

1° La Guilde a pour mission de rallier les herboristes, de les informer et de les soutenir dans les divers champs de pratique.

- a) Recruter des membres parmi les amoureux des plantes médicinales :
jardiniers(ères), producteurs(trices), cueilleurs(ses), thérapeutes,
consommateurs(trices), fabricants(es), professeurs(es), autodidactes, étudiants(es),
botanistes, etc.
- b) Créer des occasions de partage entre herboristes et des outils de diffusion de
l'information :
 - bottin, liste des membres par activité;
 - bulletin, Journal;
 - événements, colloques;
 - site Internet.
- c) Établir et soutenir des réseaux d'entraide par région.
- d) Créer des outils répondant aux besoins des herboristes dans leurs divers champs de
pratique.

*2° Elle manifeste la présence et la réalité des herboristes. Elle fait la promotion de
l'herboristerie traditionnelle dans son contexte francophone.*

- a) Organiser des événements grand public.
- b) Être une source de référence en herboristerie, auprès des instances publiques, des
médias, des consommateurs(trices), des herboristes et des autres intervenants(es) de
la santé.
- c) Suivre de près les dossiers politiques qui touchent l'herboristerie, faire des
représentations auprès des autorités concernées afin de défendre nos intérêts
collectifs et diffuser l'information aux consommateurs(trices) de plantes
médicinales.
- d) Établir et maintenir des contacts avec des organismes analogues, d'ici et d'ailleurs.

*3° La Guilde collabore avec les organismes qui répondent aux besoins spécifiques de ses
membres et soutient les efforts des groupes dont la philosophie s'accorde avec celle de la
Guilde.*

- a) Mandater des membres pour représenter la Guilde auprès d'autres organismes afin
de coordonner les interventions.

-
- b) Diffuser les informations sur les dossiers menés par d'autres organismes.

CHARTRE DES MEMBRES DE LA GUILDE DES HERBORISTES

- Au-delà de notre profession et de nos champs de pratique, nous partageons une vision commune du monde, un souci de mieux-être pour nous-mêmes, nos proches, nos communautés et la planète. Les notions de respect et d'entraide sous-tendent ces principes de vie et constituent la base de cette philosophie à laquelle nous adhérons toutes et tous.

L'HERBORISTERIE UN DROIT ANCESTRAL

- Nous considérons que le savoir des plantes médicinales est un héritage collectif; il découle du droit intrinsèque et ancestral de chaque être humain. Nous estimons fondamental de sauvegarder cette accessibilité au savoir traditionnel pour tous.
- Nous pensons que la richesse de l'herboristerie réside dans la diversité des traditions et des pratiques qui en font partie.
- Nous croyons que l'herboristerie est un art et une science vivante et qu'elle doit évoluer et demeurer à l'image contemporaine de la population qu'elle sert.

RESPECT DE LA PERSONNE ET DE SON DROIT DE CHOISIR

- Nous croyons au pouvoir d'auto guérison de la personne et du corps humain et nous inscrivons les plantes médicinales comme soutien à ce processus.
- Nous croyons en l'autonomie totale de chaque personne face à son corps, à son droit au respect de son rythme (d'apprentissage, d'évolution...) et de toutes les décisions qui en découlent.
- Nous estimons que l'accessibilité aux matières premières (plantes), aux produits d'herboristerie, aux soins ainsi qu'aux choix de chaque personne en matière de santé doivent être protégés.

SANTÉ DES PLANTES ET DE LEURS MILIEUX

- Nous croyons à l'importance de la qualité et de la vitalité des plantes médicinales, et que leur pouvoir guérisseur est favorisé lorsqu'elles poussent en milieu sain et vivant.
- Nous croyons à l'importance de la santé des sols et des espèces végétales. Dans cette optique, nous préconisons la culture biologique.
- Nous croyons au maintien et à la sauvegarde de l'intégrité de l'environnement, de la biodiversité et des habitats naturels. Dans cette optique, nous préconisons la cueillette responsable en milieu naturel.

Tout ceci a pour but d'assurer la continuité de la tradition et de l'accès aux plantes médicinales, pour les générations actuelles et celles à venir.

BUTS ET OBJECTIFS DE L'AILE PROFESSIONNELLE

L'Aile professionnelle de la Guilde des herboristes est née en 1999 d'une volonté de ses membres exprimée lors du colloque de la même année. **Elle vise avant tout la promotion de la pratique thérapeutique de l'herboristerie. Par le fait même, elle désire valoriser et sauvegarder cette pratique traditionnelle que nous considérons comme un droit ancestral.** De plus, l'aile professionnelle accorde une importance particulière au lien de l'herboriste-thérapeute avec le vivant, au respect du monde végétal que nous préconisons utiliser avec discernement, afin de soutenir et d'améliorer nos propres existences et celles des autres humains.

Les **objectifs de l'aile professionnelle** sont les suivants :

- Promouvoir la profession d'herboriste comme thérapeute apportant une contribution sociale reconnue;
- Œuvrer à la sauvegarde de la pratique traditionnelle de l'herboristerie;
- Soutenir la diversité dans l'acquisition des connaissances et des traditions de l'herboristerie;
- Favoriser le perfectionnement de la pratique et de l'enseignement de l'herboristerie au Québec. Offrir à ses membres des ateliers de perfectionnements en lien avec la profession d'herboriste-thérapeute et guider les écoles dans l'élaboration de leur curriculum en vue de l'accréditation des étudiants(es);
- Faciliter l'adhésion des étudiants(es) en herboristerie au sein de l'Aile professionnelle, en leur procurant des outils clairs pour compléter leur curriculum et en leur offrant, entre autres, des rencontres d'information expliquant le processus d'accréditation;
- Accroître le nombre d'herboristes-thérapeutes accrédités(es), favoriser un sentiment d'appartenance et un réseau de partage;
- Favoriser l'émergence de thérapeutes cliniciens(nes);
- Être un lieu de référence quant à l'herboristerie aux niveaux politique, médiatique et social;
- Offrir une plate-forme politique canadienne et provinciale pour le soutien de la pratique.

CODE DE DÉONTOLOGIE

DE L'AILE PROFESSIONNELLE DE LA GUILDE DES HERBORISTES

SECTION 1

Dispositions générales

1. Chaque herboriste-thérapeute doit adhérer d'abord et avant tout à la Charte des membres de la Guilde des Herboristes et devra mettre à la disposition de ses clients(es) la charte et le présent code de déontologie, y compris ses annexes.
2. On entend par herboriste-thérapeute dans ce code, un(e) thérapeute accrédité(e) par l'aile professionnelle de la Guilde des Herboristes dont l'approche thérapeutique repose principalement sur l'utilisation des plantes médicinales. Dans la vision holistique qui anime l'herboristerie, l'herboriste-thérapeute prend en considération la santé physique, émotionnelle, spirituelle et environnementale de chaque client(e), en tenant compte des valeurs et des besoins propre à chacun(e).

SECTION 2

Devoirs et obligations envers le (la) client(e)

LIMITES PROFESSIONNELLES

3. L'herboriste-thérapeute doit reconnaître et respecter ses limites professionnelles et personnelles en tant que thérapeute.
4. Lorsque l'intérêt et le bien-être d'un(e) client(e) l'exigent, l'herboriste-thérapeute devra établir, dans la mesure du possible, un rapport de collaboration avec d'autres thérapeutes, collègues et autres intervenants(es) de la santé, et référera son (sa) client(e) à l'une de ces personnes, si besoin il y a.
5. L'herboriste-thérapeute doit respecter le choix de son (sa) client(e) de refuser ou d'accepter toute forme de traitement, en partie ou en totalité.

INTÉGRITÉ

6. L'herboriste-thérapeute ne doit faire aucune fausse représentation quant à ses compétences, expériences et formations, ni de fausses promesses face au traitement.
7. Dès que l'herboriste-thérapeute se trouve dans une situation de conflit d'intérêts, il ou elle doit aviser son (sa) client(e) de la nature du dit conflit d'intérêts, tel qu'il (elle) le perçoit, et ensuite laisser le libre choix à son (sa) client(e) quant à la nature de la continuité de la relation professionnelle.
8. L'herboriste-thérapeute doit fournir à son (sa) client(e) les informations nécessaires pour qu'il ou elle puisse se soigner adéquatement, qu'il (elle) se procure ou non le traitement auprès de la thérapeute.

INDÉPENDANCE ET DÉSINTÉRESSEMENT

9. L'herboriste-thérapeute doit subordonner son intérêt personnel à celui de ses clients.
10. L'herboriste-thérapeute doit s'abstenir d'intervenir dans les affaires personnelles de ses clients sur des sujets qui ne relèvent pas de sa compétence professionnelle.
11. L'herboriste-thérapeute ne doit pas tenir compte de toute intervention d'un tiers qui pourrait avoir une influence préjudiciable sur l'exécution de ses devoirs professionnels envers son (sa) client(e).
12. L'herboriste-thérapeute ne doit pas utiliser son influence ou son pouvoir pour orienter les croyances de ses clients ou pour en tirer des avantages monétaires, sexuel ou autres.

RESPONSABILITÉS DU (DE LA) THÉRAPEUTE

13. L'herboriste-thérapeute doit s'assurer que les consultations avec ses clients se déroulent dans un environnement favorisant l'échange, le respect, le bien-être ainsi que la confidentialité.
14. L'herboriste-thérapeute doit être entièrement disponible à son (sa) client(e) durant la consultation.
15. L'herboriste-thérapeute doit être en bonnes conditions physique et psychologique lors d'une consultation, pour ne pas compromettre la qualité de ses services.
16. L'herboriste-thérapeute doit avoir une conduite irréprochable envers sa clientèle, que se soit sur le plan physique, mental, émotif ou spirituel.

DIVULGATION DE L'ÉTENDUE DES SERVICES

17. L'herboriste-thérapeute doit informer son (sa) client(e) de la nature et de l'étendue des services, des honoraires applicables et des modalités de paiements avant la consultation.
18. L'herboriste-thérapeute doit fournir par écrit à son (sa) client(e) des explications claires quant à l'application et la durée du traitement suggéré, ainsi qu'à la posologie.

TENUE DE DOSSIER

19. L'herboriste-thérapeute doit tenir des dossiers incluant au minimum : le nom et les coordonnées du (de la) client(e), sa date de naissance, la date et la raison de la consultation, les recommandations et traitements suggérés et, s'ils sont connus du thérapeute, les autres traitements en cours.

DEVOIR DE CONFIDENTIALITÉ

20. La tenue de la consultation, les propos discutés, ainsi que le contenu du dossier, doivent demeurer confidentiels.
21. L'herboriste-thérapeute doit permettre à son (sa) client(e) de prendre connaissance du dossier qu'il ou elle aura constitué à son sujet et d'obtenir une copie de ses documents.
22. La consultation du dossier d'un(e) client(e) par une tierce personne ne peut être faite qu'avec l'assentiment explicite du (de la) client(e) concerné(ée).

SECTION 3

Devoir envers la profession

23. L'herboriste-thérapeute ne doit pas discréditer les autres membres de l'aile professionnelle, ni le regroupement et la profession.
24. Pour contribuer au développement et au rayonnement de sa profession, l'herboriste-thérapeute est appelé(e) à partager ses connaissances et expériences avec ses collègues, étudiants(es) et clients(es).

FORMATION CONTINUE

25. L'herboriste-thérapeute doit participer à l'évolution de l'herboristerie et de sa pratique par ses lectures, formations d'appoint, recherches et expériences.

J'ai lu et compris le présent Code de déontologie ainsi que la Charte des membres de la Guilde des herboristes, incluse en annexe et je m'engage par la présente à les respecter.

Je comprends qu'une dérogation au présent document pourra entraîner ma radiation de l'Aile professionnelle de la Guilde des herboristes.

Signé à _____ le _____ 20 _____

Herboriste-thérapeute

Représentant(e) de l'Aile professionnelle,
Autorisé(e) par la Guilde des herboristes

HISTORIQUE ET RÉGLEMENTATIONS ENCADRANT LA PRATIQUE DE L'HERBORISTERIE

Depuis le 1^{er} janvier 2004, Santé Canada a modifié l'encadrement des produits d'herboristerie par la mise en place d'une nouvelle réglementation sur les Produits de santé naturels.

Après 8 années de débats, de consultations et de travaux, Santé Canada a accouché le 18 juin 2003 d'une Réglementation sur les produits de santé naturels. Cette réglementation vient modifier la Loi sur les aliments et drogues et encadre l'importation, la production, l'emballage et la distribution des produits de santé naturels. Cela pallie à un vide législatif qui existait depuis fort longtemps dans le domaine des produits naturels. Ce vide législatif explique pourquoi la Loi sur les aliments et drogues n'était pas appliquée, permettant à des produits d'herboristerie traditionnelle d'être sur le marché sans avoir de numéro d'identification de drogue (DIN) comme l'exige le texte de loi. Santé Canada a clairement indiqué qu'à partir du 1^{er} janvier 2004, la loi serait appliquée de façon stricte et universelle.

Sont considérés comme des produits de santé naturels (PSN) : les vitamines, les minéraux, les plantes médicinales, les extraits traditionnels (faits avec des solvants nobles tels l'alcool, la glycérine, l'huile, l'eau, le miel, le vinaigre), les extraits phytopharmaceutiques (faits avec des solvants agressifs tels l'acétone, l'éther et le chloroforme), les huiles essentielles, les produits homéopathiques, certaines plantes en vrac, les tisanes ayant des allégations médicinales, certaines tisanes n'ayant pas d'allégation médicinale. Toutes les préparations de plantes présentées comme un supplément (capsules, comprimés, petit format avec compte-goutte) et non comme un aliment seront considérés comme des produits de santé naturels.

HISTORIQUE

À l'automne 1996, les herboristes recevaient un avis de Santé Canada leur signifiant que la Loi sur les aliments et drogues serait appliquée plus sévèrement pour les herboristes et qu'ils ou elles devaient obtenir une licence d'établissement (licence de fabricant pharmaceutique) et demander des DIN pour chacun de leurs produits. L'échéance prévue pour la licence d'établissement était le 1^{er} juillet 1997. Comme beaucoup d'herboristes et de consommateurs de plantes médicinales à travers le Canada, nous avons fortement réagi. Durant toute l'année 1997, le comité d'Action politique de la Guilde a été très actif. En février 1997, nous avons écrit une lettre pétition qui a circulé à travers tout le Canada, sensibilisant le Ministre de la santé à la situation des herboristeries traditionnelles. Dès le printemps, nous avons rencontré d'autres associations canadiennes afin de coordonner des actions nationales.

En mai 1997, la Guilde des herboristes organisait une manifestation dans les rues de Montréal afin de sensibiliser les utilisateurs de plantes à la menace qui pesait sur l'herboristerie. Des mouvements similaires ont eu lieu à travers le pays.

En juillet 1997, Allan Rock, alors nouveau ministre de la santé, décrétait un moratoire sur l'application de la loi et débutait une vaste opération de consultation en vue de modifier la

réglementation pour y inclure les plantes médicinales et tous les produits de santé naturels. En 1998, Marie Provost présentait un mémoire au nom de la Guilde des herboristes au Comité permanent sur la santé de la Chambre des communes. Nous avons pris part à toutes les consultations grand public, des représentantes de la Guilde ont participé à Ottawa à 5 groupes de travail restreints (Bonnes pratiques de fabrication, Normes de preuves, Monographies, Normes de contamination, Perspectives sur les approches complémentaires) et le comité d'Action politique de la Guilde a produit des réponses écrites pour chacune des consultations pancanadiennes. Nous avons aussi rencontré à trois reprises la Direction des produits de santé naturels (DPSN) dans les bureaux de Santé Canada à Longueuil et à Montréal. Les représentantes de la Guilde ont fait figure de proue de l'herboristerie traditionnelle au Canada et dans bien des cas ont été les seules représentantes des PME et des herboristes traditionnelles dans les groupes de travail. Nous avons un siège sur un des deux comités permanents (*Management Advisory Committee*) et avons participé depuis janvier 2005 à plus d'un comité de travail pour établir, aux fins de la réglementation, la définition du Praticien en médecine alternative.

CHRONOLOGIE

26 mars 1999 Le gouvernement canadien accepte l'ensemble des 53 recommandations du comité permanent de la santé dans son rapport publié en novembre 98 intitulé « *Les produits de santé naturels : une nouvelle vision!* », recommandations dont plusieurs sont presque mot à mot celles de la Guilde des herboristes.

Pour concrétiser ces recommandations, le gouvernement a créé le **Bureau des produits de santé naturels (BPNS)**. Constitué d'une dizaine de personnes issues du milieu de la santé alternatif mais provenant d'horizons différents, ce bureau s'est vu attribué \$7,000,000 pour les 3 prochaines années. De plus, un comité consultatif d'experts a été créé afin d'aider le BPNS à concevoir un nouveau code de réglementation des produits de santé naturels.

Le BPNS « sera tenu d'assurer aux Canadiens l'accès à des produits de santé naturels qui sont sûrs, de la plus haute qualité et étiquetés de façon uniforme pour en décrire de façon précise le contenu, l'utilisation, ainsi que les allégations relatives à la santé qui y sont associées. »

Le Bureau a eu pour tâche de guider l'élaboration des normes de fabrication appropriées pour les fabricants et les importateurs de produits de santé naturels ainsi que la délivrance des licences de produits.

Une somme de \$3 millions sur 3 ans a également été attribuée à la recherche pour mieux connaître les interactions possibles entre les produits naturels et les médicaments de synthèse.

Été 2001 La Guilde dépose un premier mémoire.

-
- Décembre 2001 Publication du projet de réglementation dans la Partie 1 de la Gazette du Canada (obligatoire avant toute modification à une réglementation).
- Mars 2002 Réponse de la Guilde en trois parties : réponses des membres manufacturiers, des membres thérapeutes et des membres consommateurs.
- Juillet 2002 Journée de consultation publique et d'information sur les Bonnes pratiques manufacturières (**BPM**). Cette consultation se tenait dans le cadre d'une tournée canadienne de la Direction des produits de santé naturels (la **DPSN** est constituée de fonctionnaires canadiens) et a, entre autres, permis de débattre la définition des « Produits de santé naturels ». Dans le texte de réglementation de cette époque, les copies synthétiques des principes actifs des plantes étaient inclus comme produit de santé naturels, ce à quoi nous nous sommes *naturellement* opposés.
- Octobre 2002 Rencontre du C.A.P. (Comité d'Action politique de la Guilde) avec le Directeur et deux adjoints de la DPSN afin de discuter des problèmes particuliers liés à l'herboristerie traditionnelle et aux petites entreprises. Notre mémoire déposé en mars de la même année avait été alors considéré par la DPSN comme l'une des rares réponses digne d'intérêt provenant de petites entreprises ou de groupes représentant l'herboristerie traditionnelle.
- 28 novembre 2002 Participation par différents membres de la Guilde à une journée de consultation sur les Normes de preuve. C'est-à-dire les exigences requises pour démontrer l'innocuité et l'efficacité de chaque PSN (Produit de santé naturel) sur le marché.
- Début 2003 La réglementation sur les produits de santé naturels a été publiée dans la Partie II de la Gazette du Canada (pour être adoptée, une réglementation doit être publiée dans les deux parties de la Gazette officielle du Canada. Entre les deux, un délai de 18 mois maximum est possible durant lequel se succèdent diverses étapes de consultations).
- À cette étape-ci, les Bonnes pratiques manufacturières étaient presque complétées et les Normes de preuve étaient en préparation.
- Automne 2003 Ayant terminé sa période de consultations, la DPSN s'active maintenant à terminer les documents consultatifs, les lignes directrices et les divers documents d'encadrement pour la mise en

application de la réglementation. Le règlement adopté laisse assez de latitude mais de nombreux inconnus demeurent.

2004 1^{er} janvier, entrée en vigueur de la nouvelle réglementation canadienne sur les Produits de santé naturels.

2005 La date limite de dépôt pour demander la licence de site ou d'exploitation (droit de fabriquer des produits naturels pour une entreprise) est fixée au 31 octobre.

Le statut des plantes en vrac demeure indéfini. Aucune classification n'a été faite à ce jour.

Recherche de solution afin que des produits puissent être préparés par des thérapeutes (**Préparations magistrales**) pour leurs clients(es), vendus dans le cadre d'une consultation.

2006 Le statut des plantes en vrac est défini.

La date de dépôt des demandes de licence de produits (une demande par produit fabriqué) est reportée du 1^{er} juin 2006 au 1^{er} juin 2007.

La DPSN accorde le droit aux thérapeutes de composer des préparations magistrales pour leurs clients(es) dans le cadre d'une consultation. Cet acquis permet aux herboristes-thérapeutes de composer des mélanges pour leurs clients(es) à partir de leurs propres produits.

2007 Tous les produits à base de plantes, matières végétales, huiles essentielles pour usage interne doivent avoir fait l'objet d'une demande de licence de mise en marché.

Les monographies de la DPSN commencent à être révisées, le paradigme de l'herboristerie traditionnelle occidentale figurant sur certaines d'entre elles. Le Conseil des Sages de la Guilde soumet à la DPSN une nomenclature francophone nord-américaine des noms communs des plantes médicinales. Celle-ci est adoptée par la DPSN et la Guilde est citée en référence dans les monographies.

2008 Les produits homéopathiques, vitamines et minéraux doivent avoir fait l'objet d'une demande de licence de mise en marché. Toutes les monographies de la DPSN sont maintenant révisées, le paradigme de l'herboristerie traditionnelle occidentale est remplacé par le terme de phytothérapie.

2009 La date limite pour l'obtention d'une licence de mise en marché est repoussée à décembre 2010. Suite à une rencontre bilatérale, la DPSN invite la Guilde à lui faire part de ses recommandations au sujet des

monographies. Les termes herboristerie et phytothérapie peuvent être substitués.

L'Ordre des pharmaciens demande de placer le millepertuis sous l'annexe 2 afin de ne permettre sa vente qu'en pharmacie. La Guilde dépose un mémoire à l'Office des professions pour s'objecter. Cette bataille est de juridiction provinciale.

2010 La DPSN reconnaît qu'il ne sera pas possible de produire des licences de mises en marché à temps, elle retarde la date limite pour leur obtention en février 2011 et émet des numéros d'exemption aux produits ayant fait l'objet d'une demande mais n'ayant pas encore été évalués; ceux-ci permettent la mise en marché.

RÉGLEMENTATION APPLICABLE AUX HERBORISTES-THÉRAPEUTES

En date du 1 juin 2006, grâce au magnifique travail du CCHA (Conseil Canadien des associations d'herboristes), appuyé par les membres du MAC (Management Advisory Committee), la DPSN a proposé une politique très ouverte sur les **préparations magistrales** (*compounding*). **Selon la proposition qui est actuellement sur la table**, les praticiens(nes) auront toute latitude voulue pour préparer, échanger, acheter et importer des plantes, (des PSN – étiquetés sans allégations) et des extraits en vrac (étiquetés sans allégations) et les vendre à leurs clients(es), tels quels ou mélangés, dans le cadre de leur pratique. Cela ouvre une grande porte pour garder accessibles les produits difficiles à licencier (comme la lobélie ou le phytolaque) dont les ventes sont trop minimes pour permettre à un manufacturier de faire la demande de licence. Ces produits seront toujours disponibles et les herboristes praticiens(nes) pourront continuer à prescrire et préparer librement des plantes et extraits pour leurs clients(es).

Ce qui signifie en clair que depuis le 1^{er} janvier 2004, tout fabricant de produits naturels doit se soumettre à une pléthore de protocoles afin de respecter les normes de Santé Canada. Cette méthode ressemble à la norme pharmaceutique et est très laborieuse, d'autant plus que certaines plantes ne passent pas les Normes de preuve, faute de recherche, de moyens financiers ou de connaissances « scientifiques ».

Cela a inévitablement restreint la variété de plantes médicinales pouvant recevoir leur NPN (*Natural Product Number*). La politique proposée concernant les herboristes-thérapeutes ouvre une porte à la pratique de l'herboristerie traditionnelle en permettant aux thérapeutes en herboristerie de continuer à fabriquer et à vendre des produits à leur clientèle sans passer par le processus d'acceptation des NPN. C'est toute l'accessibilité aux plantes médicinales qui s'en trouve sauvegardée!

LES PLANTES EN VRAC

La politique concernant les plantes en vrac est **également en consultation** et demeure très libérale. Elle permet de garder sur le marché toutes les plantes en vrac. Une plante est considérée comme du vrac si :

- elle ne se présente pas sous une forme posologique (capsule, compte-goutte, comprimé);
- elle n'est accompagnée d'aucune allégation (même sous-entendue, comme des noms suggestifs, des abréviations, des documents de référence explicatifs);
- elle n'est pas destinée à être utilisée comme matière première dans la fabrication d'un PSN (produit de santé naturel);
- elle n'est pas destinée à une pratique clinique (elle est alors classée sous le régime des préparations magistrales et est traitée différemment).

Ce qui signifie que les herboristes et les détaillants pourront continuer à emballer, mélanger, doser et vendre des plantes en vrac!

NOTE : cet état des lieux est daté du 1^{er} juin 2006. Il se peut que le contexte change suite à la parution de ce texte et les membres de la Guilde en seront tenus informés.

LES SITES DE SANTÉ CANADA POUR CONSULTATION & INFORMATION

www.hc-sc.ca/hpb/onhp

www.hc-sc.gc.ca (site web de Santé Canada), 1-888-774-5555

www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/index_f.html

www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn: pour les lignes directrices

PRINCIPES GÉNÉRAUX RÉGISSANT LES INTERACTIONS ENTRE LES PLANTES ET LES MÉDICAMENTS

En tant que thérapeute, vous êtes confrontés(es) à ces interactions chez vos clients(es) :

- Interactions entre les plantes elles-mêmes,
- Interactions entre les plantes et les vitamines/minéraux pris en suppléments,
- Interactions entre les plantes et l'alimentation,
- Interactions entre les plantes et les médicaments de synthèse,
- Et il ne faut pas oublier que les médicaments interagissent également entre eux constamment.

Vous devez pouvoir discerner les grands principes qui régissent ces interactions et être conscients(es) des ressources qui vous sont disponibles. En cas de doute, le principe de précaution prévaut et en tout temps il est recommandé que vos clients(es) avisent leur médecin ou autre professionnel de la santé des produits naturels et autres qu'ils prennent. Ceci est particulièrement crucial si le client ou la cliente dépend du médicament pour se maintenir en vie. Ceci dit, bien des études faites sur les interactions entre les plantes et les médicaments de synthèse sont faites en laboratoire, sur des cellules ou sur des animaux. Nombre d'entre elles sont purement spéculatives et sont des interactions présumées ou potentielles. C'est pourquoi il importe de demeurer critiques et informés(es). Vous trouverez à la fin de cette section des références sérieuses et fiables selon les herboristes Nord-Américains(nes).

Les grandes interactions sont les suivantes :

PHARMACODYNAMIQUES :

- Les plantes peuvent inhiber ou augmenter l'effet d'un médicament.
- Les plantes peuvent amplifier ou contrecarrer les effets secondaires d'un médicament.

PHARMACOCINÉTIQUES :

- Les plantes peuvent inhiber ou augmenter l'absorption ou la distribution d'un médicament.
- Les plantes peuvent inhiber ou augmenter le métabolisme ou la dégradation et l'élimination d'un médicament.

Certaines interactions peuvent être positives!

Pour connaître la pharmacodynamique (l'effet) ou la pharmacocinétique (le métabolisme) d'un médicament, la source première est le CPS (*Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques*), publié à chaque année et disponible chez un médecin, un pharmacien ou chez certains libraires comme Biosfaire et l'Échange.

Voici quelques grands types d'interactions potentielles entre les plantes et les médicaments :

EFFETS PHARMACODYNAMIQUES :

Plantes qui ont la propriété d'être :

- **Fluidifiantes sanguines** : peuvent s'ajouter à l'effet fluidifiant sanguin des médicaments qui inhibent la coagulation sanguine (warfarine, coumadin, héparine, acide acétylsalicylique, etc.). Attention au potentiel d'hémorragies, surtout avant une opération ou un accouchement. (*ex. ail, gingembre*)
- **Pro-coagulantes (riches en vit. K)** : la prise de ces plantes de façon soutenue pourrait contrecarrer l'effet fluidifiant du médicament et engendrer un risque de caillot ou infarctus. (*ex. bourse à pasteur*)
- **Sédatives** : peuvent augmenter l'effet sédatif de certains somnifères. (*ex. houblon, passiflore, valériane*)
- **Laxatives et diurétiques** : peuvent augmenter la perte de minéraux (dont le potassium) et augmenter l'effet des médicaments cardiotoniques. (*ex. ricin, aloès*)
- **Cardiostimulantes à glucosides cardiaques** : peuvent augmenter l'effet des médicaments à base de digitale. (*ex. digitale, muguet*)
- **Hypoglycémiantes** : peuvent faire chuter la glycémie d'une personne diabétique insulino-dépendante. (*ex. bleuet, bardane*)
- **Hépatoprotectrices** : peuvent diminuer la toxicité au foie ou certains effets secondaires. (*ex. chardon-marie, curcuma*)
- **Stimulantes des sécrétions gastriques, amères** : peuvent contrecarrer les médicaments anti-acides. (*ex. épine-vinette, absinthe*)
- **Anti-dépressives, inhibitrices de la monoamine oxydase (IMAO)** : peuvent exagérer l'action des médicaments qui ont cette même action. (*ex. millepertuis*)

Plantes qui contiennent :

- **Fibres hydro-colloïdales (mucilage, pectine)** : peuvent protéger les muqueuses gastrique et intestinale et inhiber les effets d'irritation gastro-entérique de certains médicaments. (*ex. orme rouge, lin*)

Attention également aux actions contraires :

- Les tannins contenus dans les plantes précipitent les alcaloïdes
- Le calcium inhibe l'absorption du fer
- La vitamine K contrecarre la warfarine
- Les plantes stimulantes contrecarrent les sédatives
- Les astringentes contrecarrent les effets des laxatifs
- Les anti-acides inhibent la production d'acide chlorhydrique,
- Etc.

EFFETS PHARMACOCINÉTIQUES :

Plantes qui ont la propriété d'être :

- **Hépatiques** : peuvent nuire au métabolisme des médicaments par le foie et ralentir leur dégradation, donc prolonger leur effet dans le corps OU augmenter leur dégradation et écourter leurs effets. (*ex. chardon-marie, curcuma*)
- **Régulatrices de la thyroïde** : peuvent augmenter ou ralentir le métabolisme des médicaments en jouant sur le métabolisme basal. (*ex. algues*)
- **Laxatives** : peuvent augmenter l'élimination du médicament par l'intestin et ainsi diminuer son absorption. (*ex. ricin, aloès*)
- **Diurétiques** : peuvent augmenter l'élimination du médicament par les reins et ainsi diminuer sa concentration sanguine. (*ex. graines de céleri, verge d'or*)
- **Anti-diurétiques** : peuvent réduire l'élimination du médicament par les reins et en augmenter les effets. (*ex. réglisse*)
- **Rubéfiantes et circulatoires** : en augmentant la circulation générale ou locale, peuvent augmenter l'absorption et la distribution du médicament dans le corps. (*ex. gingembre, raifort*)

Plantes qui contiennent les substances suivantes:

- **Fibres hydro-colloïdales (mucilage, pectine)** : peuvent se lier à certaines substances actives des médicaments et ralentir leur absorption, donc leur effet. (*ex. orme rouge, lin*)
- **Tannins** : peuvent précipiter les alcaloïdes et les rendre insolubles, par conséquent rendre moins disponible certaines substances médicamenteuses. (*ex. thé, framboisier*)
- **Iode** : précipitent les tannins et les alcaloïdes. (*ex. algues, soya*)
- **Constituants salicés** : précipitent les alcaloïdes. (*ex. bouleau, saule*)
- **Fibres alimentaires** : peuvent augmenter l'élimination d'un médicament.
- **Indoles (brassicacés)** : peuvent augmenter le métabolisme d'un médicament.
- **Berbérines et pamplemousse** : peuvent diminuer l'efficacité du système d'élimination cellulaire des toxines métaboliques d'un médicament et peuvent en augmenter les effets en allongeant sa durée de vie dans le corps. (*ex. épine-vinette, hydraste*)
- **Quercétine et furanocoumarines** : peuvent augmenter l'efficacité du système d'élimination cellulaire des toxines métaboliques d'un médicament et peuvent diminuer son effet ou sa durée de vie dans le corps. (*ex. angélique*)

Il est impossible de citer ici toutes les interactions possibles. Il vous importe donc, comme thérapeute, de prendre les précautions suivantes :

- Ne recommandez pas à votre client(e) de cesser son médicament sans qu'il ou elle n'en discute avec son médecin.
- Lorsque vous suggérez des plantes, dites aux clients(es) d'en séparer la prise de celle des médicaments d'au moins 2 ou 3 heures.

- Introduisez les plantes une à une, en petits dosages, et évaluez les effets avant d'en introduire une autre.
- Assurez-vous de commencer ou arrêter toute substance progressivement.
- Évitez les combinaisons avec des médicaments dont les dosages sont sensibles et délicats. Les médicaments les plus sensibles sont : digoxine, inhibiteurs de la monoamine oxydase, fluidifiants sanguins, insuline, laxatifs et diurétiques.
- Renseignez-vous, lisez, tenez-vous à jour.
- Discuter avec d'autres thérapeutes ou professionnels de la santé; établissez des relations avec des intervenants(es) en santé qui pourront vous donner des renseignements complémentaires.
- Expliquez bien les potentiels d'interactions à vos clients(es) et encouragez-les à en discuter avec leurs autres professionnels en santé.
- Orientez vos clients(es) vers des sources d'information.
- Reconnaissez vos limites – notre terrain de travail est le naturel, et les clients(es) qui prennent des médicaments présentent un terrain altéré.

NOTE : Nous avons indiqué certaines plantes à titre d'exemple mais ceci ne constitue en aucun cas une liste exhaustive.

Voici des références intéressantes :

1. Brinker, Francis J. « *Herb Contra-indications and Drug Interactions* », Eclectic Medical Publications, 2001.
Des mises à jour de ce livre sont disponibles sur le site web www.eclecticherb.com/emp/updatesHCDI.html
2. **Les cultures médicinales canadiennes**, Ottawa, CNRC (Conseil National de Recherches du Canada), 2000.
3. Meletis, Chris and Thad Jacobs. « *Interactions Between Drugs and Natural Medicines – What the Physician and Pharmacist Must Know About Vitamins, Minerals, Foods and Herbs* », Eclectic Medical Publications, 1999.
4. Mills, Simon and Kerry Bone. **The Essential Guide to Herbal Safety**. Churchill Livingstone, 2005.
5. Option Consommateur, « [Produits de santé naturels et médicaments : un mélange parfois risqué](#) », 2005. Aussi disponible en ligne au www.option-consommateurs.org/dc_pdf/psn_repertoire_fr_600208.pdf
6. O'Reilly, Moira. **Interactions, contre-indications et complémentarités, plantes-médicaments**. L'Herbothèque, 2004.
7. **PDR for Herbal Medicine**, Thomson Healthcare, 3rd edition, 2004
8. Condensé d'un document préparé par Valérie Lanctôt-Bédard, 2005.

CONTRE-INDICATIONS MAJEURES

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle est bâtie à partir des 3 groupes de consommateurs ciblés par Santé Canada comme étant à risque: les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les enfants de moins de 12 ans.

Il y a beaucoup de contre-indications qui s'appliquent lors de pathologies spécifiques (hypertension, troubles cardiaques, calculs rénaux...) qui ne sont pas mentionnées ici, mais qu'il convient aux thérapeutes de vérifier.

Un comité de recherche sera ultérieurement constitué afin d'étudier plus à fond tout le dossier des contre-indications.

PLANTES CONTRE-INDIQUÉES DURANT LA GROSSESSE

NOTE : p.t. = premier trimestre
g.q. = ne pas prendre en grande quantité

ABSINTHE (*Artemisia absinthium*)
ACHILLÉE (*Achillea millefolium*)
ACONIT (*Aconitum napellus*)
ACTÉE À GRAPPES BLEUES (*Caulophyllum thalictroides* - p.t.)
ACTÉE À GRAPPES NOIRES (*Cimicifuga racemosa* - p.t.)
AGRIPAUME (*Leonurus cardiaca* - g.q.)
ALCHÉMILLE (*Alchemilla vulgaris* - g.q.)
ALOES (*Aloe vera*)
ANGÉLIQUE (*Angelica archangelica*)
ARISTOLOCHE (*Aristolochia* esp.)
ARMOISE (*Artemisia vulgaris*)
ASCLÉPIADE TUBÉREUSE (*Asclepias tuberosa*)
BELLE ANGÉLIQUE (*Acorus calamus*)
BOURDAINE (*Rhamnus frangula*)
BOURSE À PASTEUR (*Capsella bursa-pastoris*)
BUCHU (*Barosma betulina*)
BUSSESOLE (*Arctostaphylos uva-ursi* - g.q.)
CAFÉ (*Coffea arabica*, *C. robusta*)
CALENDULA (*Calendula officinalis* - g.q.)
CAROTTE SAUVAGE (graines) *Daucus carota*
CASCARA SAGRADA (*Rhamnus purshiana*)
CERISIER TARDIF (*Prunus serotina* - g.q.)
CHAPARRAL (*Larrea tridentata*)
CHARDON MARIE (*Silybum marianum* - g.q.)
CHÉLIDOINE (*Chelidonium majus*)

CONSOUDE (*Symphytum officinale*)
COTONNIER (écorce de racine) *Gossypium herbaceum*
DAMIANA (*Turnera diffusa* var. *aphrodisiaca*)
DATURA (*Datura stramonium*)
DONG QUAI (*Angelica sinensis*)
ÉLEUTHÉRO (*Eleutherococcus senticosus*)
ÉPAZOTE (*Chenopodium ambrosioides*)
ÉPHÉDRA (*Ephedra* esp.)
ÉPINE-VINETTE (*Berberis vulgaris* - g.q.)
ERGOT du seigle ou du maïs (*Ustilago*)
EUCALYPTUS (*Eucalyptus* esp. - g.q.)
EUPHORBE (*Stillingia sylvatica*)
FAUSSE LICORNE (*Chamaelirium luteum*)
FUSAIN NOIR POURPRÉ (Wahoo) (*Euonymus atropurpureus*)
GALEGA (*Galega officinalis*)
GENÉVRIER (*Juniperus communis*)
GINKGO (*Ginkgo biloba*)
GINSENG (*Panax quinquefolius*)
GRANDE CAMOMILLE (*Tanacetum parthenium* - g.q.)
GUI (*Viscum album*)
HELLÉBORE (*Veratrum* esp.)
HOUBLON (*Humulus lupulus*)
HYDRASTE (*Hydrastis canadensis*)
IGNAME SAUVAGE (*Dioscorea villosa* - g.q.)
IRIS (*Iris versicolor*)
MARRUBE (*Marrubium vulgare* - g.q.)
MENTHE POULIOT (*Mentha pulegium*)
MORELLE DOUCE-AMÈRE (*Solanum dulcamara*)
MUGUET (*Convallaria majalis*)
MYRRHE (*Commiphora myrrha* - g.q.)
OSHA (*Ligusticum porteri*)
PAIN DE PERDRIX (*Mitchella repens* - 6 premiers mois)
PATIENCE CRÉPUE (*Rumex crispus*)
PAU D'ARCO (*Tabebuia impetiginosa*)
PAVOT CALIFORNIEN (*Eschscholzia californica*)
PERSIL (racine) (*Petroselinum crispum*)
PERVENCHE (*Vinca major/minor*)
PEYOTL (*Lophophora williamsii*)
PHYTOLAQUE (*Phytolacca americana*)
POMME DE MAI (*Podophyllum peltatum*)
PRÈLE (*Equisetum arvense*)
RAIFORT (*Armoracia rusticana*)
RAISIN DES MONTAGNES (*Mahonia aquifolium*)
RÉGLISSE (*Glycyrrhiza glabra*)
RHUBARBE CHINOISE (*Rheum palmatum*)
RICIN (huile) (*Ricinus communis*)
RUE (*Ruta graveolens*)
SAFRAN (*Crocus sativa*)
SALSEPAREILLE (*Smilax ornata*)

SANGUINAIRE (*Sanguinaria canadensis*)
SAUGE (*Salvia* esp.)
SAVOYANE (*Coptis groenlandica*)
SÉNÉ (*Cassia senna/angustifolia/marylandica*)
SÉNEÇON DORÉ (*Senecio aureus*)
TANAISIE (*Tanacetum vulgare*)
THUYA (*Thuja occidentalis*)
TRILLE (*Trillium* esp.)
TUSSILAGE (*Tussilago farfara* - g.q.)
VITEX (*Vitex Agnus-castus*)
YOHIMBE (*Corynanthe yohimbe*)

PLANTES DÉCONSEILLÉES POUR LES ENFANTS (ou pendant l'allaitement)

Plantes à alcaloïdes pyrrolizidiniques à long terme (AP); plantes très riches en tannins qui peuvent bloquer l'absorption de nutriments (N); plantes laxatives (L); plantes irritantes (I); plantes stimulantes du système nerveux (SN); plantes potentiellement toxiques pour de très jeunes enfants (T).

ALGUES (variés) (T)
ALOÈS (*Aloe vera*) (L)
ANGÉLIQUE CHINOISE (*Angelica sinensis*) (SN)
AUNÉE (*Inula helenium*) (I)
BOIS ENIVRANT (*Piscidia erythrina*) (SN)
BOURRACHE (*Borago officinalis*) (AP)
BOURDAINE (*Rhamnus frangula*) (L)
CACAO (*Theobroma cacao*) (SN)
CAMPBRE (*Cinamomum camphora*) (I)
CASCARA SAGRADA (*Rhamnus purshiana*) (L)
CHÊNE (*Quercus* esp.) (N)
COLA (*Cola nitida*, *C. acuminata*) (SN)
CONSOUDE (*Symphytum officinalis*) (AP)
ÉPAZOTE (*Chenopodium ambrosioides*) (I)
EUCALYPTUS (*Eucalyptus* esp.) (SN)
EUPATOIRE POURPRE (*Eupatoria purpurea*) (AP)
FRÊNE ÉPINEUX (*Zanthoxylum americanum*) (I)
GUARANA (*Paullinia cupana*) (SN)
IPECAC (*Cephalis ipecacuanha*) (SN)
KAVA (*Piper methysticum*) (T)
MATÉ (*Ilex paraguariensis*) (SN)
MOUTARDE (*Brassica* esp.) (I)
RAIFORT (*Armoracia rusticana*) (I)
RÉGLISSE (*Glycyrrhiza glabra*) (T)
RHUBARBE CHINOISE (*Rheum palmatum*) (L)
SENNÉ (*Cassia* esp.) (L)
TABAC (*Nicotiana tabacum*) (SN)

THÉ (*Camellia sinensis*) (T)
TUSSILAGE (*Tussilago farfara*) (AP)
YOHIMBE (*Paullinia yohimbe*) (SN)

PLANTES TOXIQUES DU QUÉBEC

Nom français	Nom latin	Famille
Aconite	<i>Aconitum uncitanum</i>	Renonculacées
Actée blanche	<i>Acteae pachypoda E.</i>	Renonculacées
Actée rouge	<i>Acteae rubra A.</i>	Renonculacées
Anémone du Canada	<i>Anemone canadensis</i>	Renonculacées
Arisème petit-prêcheur	<i>Arisoema triphyllum</i>	Aracées
Belladone	<i>Belladonna</i>	Solanacées
Bois de plomb	<i>Dirca palustris</i>	Renonculacées
Bouton d'or	<i>Ranunculus acris</i>	Renonculacées
Camomille des chiens	<i>Anthemis cotula</i>	Astéracées
Cerisier à grappes	<i>Prunus virginiana</i>	Rosacées
Chou puant	<i>Symplocarpus foetidus</i>	Aracées
Cicutaire bulbifère	<i>Cicutala bulbifera</i>	Ombellifères
Cicutaire maculée	<i>Cicutala maculata</i>	Ombellifères
Cigüe maculée	<i>Conium maculatum L.</i>	Ombellifères
Clintonie boréale	<i>Clintonia borealis</i>	Liliacées
Datura stramoine	<i>Datura stramonium L.</i>	Solanacées
Dicentre capuchon-jaune	<i>Dicentra cucullaria</i>	Fumariacées
Dicentre capuchon-rose	<i>Dicentra canadensis</i>	Fumariacées
Digitale pourpre	<i>Digitalis purpurea L.</i>	Solanacées
Dircé bois-de-plomb	<i>Dirca palustris</i>	Thymelacées
Eupatoire rugueuse	<i>Eupatorium rugosum</i>	Composées
Euphorbe réveille-matin	<i>Euphorbia helioscopia</i>	Euphorbiacées
Grand liseron	<i>Convolvulus sepium</i>	Convolvulacées
Petit liseron	<i>Convolvulus arvensis</i>	Convolvulacées
Hépatique	<i>Hepatica nobilis</i>	Renonculacées
Herbe à puce	<i>Rhus radicans,</i> <i>Toxicodendron radicans</i>	Anacardiacées
If du Canada	<i>Taxus canadensis</i>	Taxacées
Jusquiame noire	<i>Hyoscyamus niger L.</i>	Solanacées
Lampourde glouteron	<i>Xanthium strumarium</i>	Astéracées
Lentille d'Espagne	<i>Lathyrus sativus L.</i>	Fabacées
Linaire vulgaire	<i>Linaria vulgaris</i>	Scrophulariacées
Ménisperme du Canada	<i>Menispermum canadense L.</i>	Menispermacées
Morelle douce-amère	<i>Solanum dulcamara</i>	Solanacées
Muguet	<i>Convallaria majalis</i>	Liliacées
Nerprun cathartique	<i>Rhamnus catharticus</i>	Rhamnacées
Populage des marais	<i>Caltha palustris L.</i>	Renonculacées
Prêle des maraisentai	<i>Equisetum palustre</i>	Equisétacées

Sanguinaire du Canada	<i>Sanguinaria canadensis L.</i>	Papaveracées
Sureau rouge	<i>Sambucus pubens L.</i>	Caprifoliacées
Vérâtre vert ou tabac du diable	<i>Veratrum viride A.</i>	Liliacées

PLANTES MÉDICINALES À UTILISER AVEC PRÉCAUTION

Absinthe	<i>Absinthium artemisia L</i>	Astéracées
Actée à grappes bleues	<i>Caulophyllum thalictroides</i>	Berberidacées
Apocyn à feuilles d'Androsème	<i>Apocymum androsaemifolium</i>	Apocynacées
Armoise vulgaire	<i>Artemisia vulgaris</i>	Astéracées
Bourdaïne	<i>Rhamnus catharticus</i>	Rhamneacées
Consoude	<i>Symphytum officinalis</i>	Boraginacées
Iris versicolore	<i>Iris versicolor</i>	Iridacées
Lobélie	<i>Lobelia inflata</i>	Campanulacées
Lotier corniculé	<i>Lotus corniculatus</i>	Fabacées
Pavot	<i>Papaverum somniferum</i>	Papaveracées
Phytolaque	<i>Phytolacca americana</i>	Phytolaccacées
Ricin	<i>Ricinus communis</i>	Euphorbiacées
Saponaire officinale	<i>Saponaria officinalis</i>	
	Caryophyllacées	
Séneçon vulgaire	<i>Senecio vulgaris</i>	Astéracées
Vélar fausse giroflée	<i>Erysimum cheiranthoides</i>	Crucifère
Vipérine	<i>Echium vulgare</i>	Boraginacées

PLANTES MÉDICINALES POUVANT ÊTRE CONFONDUES AVEC DES PLANTES TOXIQUES

Nous vous présentons ici une liste partielle et incomplète de plantes sauvages toxiques et comment les différencier des plantes qui leur ressemblent. Nous vous encourageons vivement à consulter des ouvrages avec des photos ou des dessins de ces plantes pour visualiser ces différences, et ainsi pouvoir les identifier dans la nature. Des références vous sont données à la fin de cette liste. Les plantes toxiques sont identifiées par des *** et sont similaires aux plantes qui les suivent et qui sont précédées d'un tiret.

*** **La ciguë maculée (*Conium maculatum*) Poison hemlock**

Tige de 90 à 120 cm, verte pâle striée, fistuleuse, creuse, côtelée (comme beaucoup d'apiacées). Se distingue par ses taches pourpre rouge surtout dans sa partie inférieure. Feuilles vert sombre, de forme triangulaire et découpée, divisées le long d'une tige à trois segments. Rameau florifère et fructifère, avec ombelles en V d'un diamètre de 3 à 8 cm, peu de bractées en dessous. Se distingue aussi par son odeur particulière et déplaisante, que certains associent à une odeur de souris. Pousse dans les lieux incultes.

*** **La cicutaire (*Cicuta maculata*) Water hemlock**

Tige de 1 à 2 m, dressée, marquée de lignes pourpres presque rouge. Les feuilles, composées et finement dentelées, partent d'une tige qui se divise en trois segments, cinq feuilles sur chaque segment. Les ombelles sont plus éloignées les unes des autres que la carotte sauvage. Pousse dans les marais et endroits humides.

Ces 2 plantes peuvent être confondues avec les suivantes :

- Les feuilles de la **carotte sauvage (*Daucus carota*)** ressemblent à celles de la ciguë, mais la fleur est facile à différencier : la carotte a des fleurs en forme de nid et ses rayons sont arqués vers le haut. Elle a aussi une tache brun-mauve dans le centre de son ombelle et des belles bractées à trois fourches sous l'ombelle. Elle pousse sur le bord des chemins et des endroits déboisés.
- L'**achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)** est moins haute (30 à 60 cm), plus dense et ses ombelles sont plus petites. Elle dégage des huiles essentielles fortes et amères.
- L'**anthrisque ou cerfeuil sauvage (*Anthriscus sylvestris*)** a une tige semblable à celle de la ciguë, avec des teintes de rouge aux noeuds. Par contre, elle est plus grande (de 1 à 1,5 m) et sa tige est recouverte de petits poils blancs. Ses feuilles vertes foncées ressemblent à celles de la ciguë et de la cicutaire, mais elles sont plus molles, luisantes et poilues sous les nervures. Les ombelles de fleurs blanches sont nombreuses (6 à 10 branches). Elle n'a pas d'odeur particulière. Elle pousse dans les lieux incultes, particulièrement dans les environs de Montréal.
- **Les berces (*Heracleum spp...*)** sont très grandes (1 à 3 m.), leur tige est robuste, creuse, ramifiée seulement vers le haut. Leurs feuilles, alternes, sont très différentes de celles de

la ciguë et de la cicutaire : elles sont composées, ont trois folioles à lobes aigus et dentés, avec des segments ovés et asymétriques.

- **Le carvi commun (*Carum carvi*)** a une tige de 20 à 60 cm striée, avec une belle feuille composée à segments opposés divisés en lanière aiguë, tout au long de la tige. La feuille, mais surtout la fleur dégagent une odeur caractéristique d'anis lorsqu'on les froisse. Les ombelles sont assez éloignées les unes des autres.

- *****Le petit-prêcheur ou les arisèmes (*Arisaema atroruens, A. dracontium, A. stewardsonii*)**

Hauteur de 20 à 100 cm, feuilles trifoliées pouvant ressembler à celles de la trille. Se distingue de la trille rouge par sa fleur sur un spadice gonflé, d'un pourpre brunâtre, et un gros capuchon pourpre cannelé et recourbé, rayé de lignes vert pâle ou blanches. Pousse dans les bois frais et humides.

Ces plantes peuvent être confondues avec :

- **La trille rouge (*Trillium erectum*)** a une tige de 20 à 40 cm de haut et une fleur rouge bourgogne mais non pourpre à trois pétales et trois folioles. La plante a aussi trois feuilles découpées ovales et acuminées au sommet. La plante dégage une odeur fétide.

-*****La kalmia (*Kalmia angustifolia*)**

Arbuste de 15 à 100 cm de haut avec des feuilles persistantes et coriaces, ovales-oblongues et lancéolées. Les feuilles pâles, légèrement poilues en dessous, sont opposées et, comme celles du thé du Labrador, s'enroulent légèrement sur le dessus. La corolle de la fleur est rose pourpre, très différente de celle du thé du Labrador. Pousse dans les tourbières, les endroits sablonneux et sur les rochers siliceux.

Elle peut être confondue avec :

- **Le thé du Labrador (*Ledum groenlandicum*)**

Arbuste de 30 à 120 cm de haut, à rameaux résineux et très poilus. Ses feuilles sont vert foncé sur le dessus et poilues brunes à l'endos, c'est ce qui permet le plus facilement de la distinguer de la kalmia. Les feuilles froissées dégagent une odeur caractéristique. Les fleurs sont en ombelles blanches.

*****Herbe à puce (*Rhus radicans*)**

Lors des cueillettes sauvages dans les terrains vagues, près des boisées, sur le bord des chemins, le long des clôtures, il est possible de rencontrer l'herbe à puce. Cette plante est vénéneuse et cause des irritations cutanées sérieuses. Mieux vaut la reconnaître de loin et d'éviter son contact. Les feuilles sont alternes et composées de trois folioles vertes et luisantes au bout d'un long pétiole pouvant atteindre 20 cm. Chaque foliole est munie d'un petit pétiole et celui du centre est un peu plus long que les deux autres (très caractéristique de l'espèce).

ATTENTION AUX ERREURS D'IDENTIFICATION BOTANIQUE

Nous avons relevé ici quelques exemples des plantes médicinales d'utilisation commune d'identification difficile ou qui pourraient être confondues avec une autre espèce. Ainsi, lorsque vous faites la cueillette de plantes thérapeutiques, seriez-vous en mesure de distinguer la consoude officinale de la consoude hérissée, la prêle des champs de la prêle des prés ou de la prêle des bois, le sureau du Canada du sureau noir ou du sureau rouge, les rhizomes de chiendent des rhizomes de brome inerte ou d'alpiste roseau, l'armoise de la petite herbe à poux, la camomille allemande de la camomille des chiens, la verveine bleue de la verveine à feuille d'ortie, le bouleau blanc du bouleau gris, etc.

La consoude officinale (*Symphytum officinale*)

Il existe de nombreuses espèces et variétés de consoudes, toutefois nous rencontrons le plus fréquemment dans nos jardins, près des habitations et dans la nature, la consoude officinale et la consoude hérissée (*S. asperum*). Cette dernière est recouverte de poils rudes et les feuilles ne forment pas de gaine autour de la tige. Chez la consoude officinale, le limbe des feuilles se prolonge le long de la tige en forme d'aile dites « décurrentes ». Aussi les fleurs sont pendantes et peuvent être blanches, jaunâtres, rouges, bleues ou mauves, selon la variété. La variété « *patens* » de couleur mauve est très répandue.

La prêle des champs (*Equisetum arvense*) et d'autres prêles

Parmi les espèces d'*Equisetum* de notre flore québécoise le plus susceptible d'être confondues avec l'espèce *E. arvense*, qui est reconnue pour ses propriétés médicinales, mentionnons les espèces *E. pratense* et *E. sylvaticum*. Ces trois espèces ne persistent pas durant l'hiver, ne sont pas dans un habitat aquatique et possèdent des tiges fertiles et des tiges stériles. La prêle des champs (*Equisetum arvense*) se distingue par ses tiges fertiles blanches, parfois rosées ou brunâtres mais dépourvues de chlorophylle, qui sortent au début du printemps avant les tiges stériles. Les tiges stériles des espèces *pratense* (prêle des prés) et *sylvaticum* (prêle des bois) sont d'abord jaunâtres, puis deviennent vertes par la suite. Les tiges stériles de la prêle des champs sont typiquement peu ramifiées, les rameaux pointent vers le haut et les gaines des rameaux portent 3 à 4 dents longuement aiguës, souvent pointées de noir, comparées aux dents de la *pratense* qui sont larges et courtes. Chez l'espèce *sylvaticum*, les ramifications sont nombreuses et l'allure générale ressemble à un cône posé sur sa base.

Le sureau (*Sambucus nigra* et *Sambucus canadensis*)

On retrouve abondamment dans les jardins et les parcs le sureau noir (*S. nigra*) qui nous vient de l'Europe et la variété *aurea* au feuillage plus pâle. Notre flore laurentienne abrite le sureau du Canada (*Sambucus canadensis*), notre espèce de sureau médicinale et le sureau rouge*** (*Sambucus pubens* M. ou *S. racemosa*) qui est toxique. Chez les espèces *canadensis* et *nigra*, l'inflorescence, qui a lieu en juin et juillet, est plus large que longue et les fruits sont noirs. L'inflorescence du sureau rouge est plus longue que large, la floraison a lieu en avril–mai pendant l'épanouissement des feuilles et les fruits rouges arrivent à maturité en juillet.

Chiendent (*Agropyron repens*)

Il est intéressant de récolter le chiendent tout en désherbant son jardin. Toutefois il ne faut pas le confondre avec les rhizomes robustes et longs du brome inerte (*Bromus inermis*) ou ceux de l'alpiste roseau (*Phalaris arundinacea*). Contrairement à ceux du brome inerte et de l'alpiste roseau, les plantules de chiendent ne tallent pas beaucoup dans leur environnement naturel (ne forme pas de touffes), les feuilles apparaissent enroulées sur elles-mêmes (gaine ouverte) et les oreillettes présentes à la base du limbe forment de petits crochets enserrant la tige. De plus, chez le chiendent, les rhizomes, de teinte pâle, sont munis d'une pointe dure à leur l'extrémité.

La camomille allemande (*Matricaria recutita*)

En campagne, il arrive que la camomille allemande se soit échappée de culture et qu'on la retrouve ça et là. Toutefois, il ne faudrait pas la confondre avec des espèces sauvages tel la matricaire maritime (*Matricaria maritima* L.) ou, pire, avec la ***camomille des chiens (*Anthemis cotula*) qui est toxique. L'espèce *matricaria* est beaucoup plus grande que la camomille allemande, les tiges de la matricaire maritime peuvent atteindre 80 cm, les fleurs atteignent 4 cm de diamètres et elle est inodore. La camomille des chiens, contrairement aux matricaires, possède des fleurs tubuleuses (au centre du réceptacle) munies d'une bractée étroite et persistante. De plus, une odeur fétide se dégage au froissement.

Armoise vulgaire (*Arthemisia vulgaris*)

Cette espèce médicinale ressemble à la petite herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*) dont le pollen cause la fièvre des foins. L'armoise se distingue de la petite herbe à poux par ses feuilles argentées à la face inférieure et par la base du pétiole qui est engainante.

Verveine bleue (*Verbena hastata*)

Quoiqu'il existe de nombreuses espèces de verveine au Québec, nous signalerons la différence entre deux verveines très populeuses et susceptibles d'être confondues, il s'agit des espèces *V.angustifolia* et *V.urticifolia*. Chez cette dernière, les épis sont lâches, très longs, la floraison est blanche et les feuilles de forme ovées-oblongues ressemblent aux feuilles d'ortie. Chez les espèces *hastata*, cependant, les épis sont compacts et nombreux (jamais solitaires), la floraison est bleue et les feuilles sont oblongues-lancéolées. L'espèce *V.angustifolia*, beaucoup plus petite, se distingue par ses épis solitaires au bout de la tige principale ou de ses ramifications.

Le bouleau blanc (*Betula papyrifera*)

Le bouleau blanc (*betula papyrifera*) se distingue du bouleau gris (*Betula populifolia*) notamment par l'observation de son écorce et de ses feuilles. L'écorce du bouleau blanc (d'un sujet mature) est rosâtre à crème et se détache facilement en bandes horizontales tandis que chez le bouleau gris, elle est blanc crayeux avec de nombreuses taches noirâtres triangulaires et plus difficilement détachable. Les feuilles du bouleau blanc sont ovées et arrondies à la base, les dents sont irrégulières, le dessus est vert mat et le dessous légèrement pubescent. Les feuilles du bouleau gris sont, quant à elles, de forme triangulaire, à pointe fine, le dessus est vert foncé luisant et les dessous est glabre.

Cette liste partielle vous est donnée à titre d'exemple afin de vous aider à vous préparer à une évaluation éventuelle. Également, nous vous invitons à consulter les références suivantes :

RÉFÉRENCES

Frère Marie-Victorin. **La Flore Laurentienne, 3e édition**. Les presses de l'université de Montréal, Montréal.

Turner, Nancy and Adam F.Szczawinski. **Common Poisonous Plants and Mushrooms of North America**.

Newcomb, Lawrence. **Newcomb's Wildflower Guide**.

Peterson, Roger Tory and Margaret McKenny. **A Field Guide to Wildflowers**. Houghton Mifflin Co, Boston, USA, 1968.

Fleurbec. **Plantes sauvages des villes et des champs**. Le groupe Fleurbec, Québec, 1978.

Fleurbec. **Plantes sauvages comestibles**. Le groupe Fleurbec, Québec, 1981.

Tous ces livres ont des illustrations et/ou des photos. Observez et considérez pour l'identification des plantes : la tige, la feuille, la fleur, le fruit, la hauteur, l'habitat, la distribution.

NORMES DE QUALITÉ DES PRODUITS D'HERBORISTERIE TRADITIONNELLE DE FABRICATION ARTISANALE

Proposées par la Guilde des herboristes

Les normes de qualité proposées par la Guilde des herboristes ont pour but d'assurer la qualité des produits d'herboristerie fabriqués localement et par les thérapeutes pour leurs clients(es) à des fins thérapeutiques. Comme les produits vendus par un(e) thérapeute à sa clientèle ne sont pas régis par la réglementation des produits de santé naturelle, la Guilde a développé ces normes comme outil de base pour les membres et futurs membres de l'Aile professionnelle. Cette méthodologie favorise une qualité de produit digne de l'herboristerie traditionnelle et contemporaine. La qualité d'un produit d'herboristerie dépend de plusieurs facteurs dont la qualité de la matière première, le procédé de transformation et le mode de conservation. Voici, dans les grandes lignes, ce que l'on entend pour chacun de ces items :

LA QUALITÉ DE LA MATIÈRE PREMIÈRE

Pour s'assurer de la qualité de la matière première, l'herboriste doit :

1. S'assurer de l'identification de l'espèce végétale à récolter ;
2. Sélectionner le milieu où la cueillette sera effectuée. Les milieux suivants sont recommandables :
 - Jardin de culture biodynamique ou biologique ;
 - Jardin de culture écologique sans aucun pesticide, insecticide, ni engrais de synthèse
 - Jardin où l'amendement organique (purin de plantes et composte), la rotation et la diversité des cultures favorisent la vie du sol et rendent les plantes plus saines ;
 - Milieu naturel loin des routes, des usines, de la vie urbaine ou des terres cultivées de façon industrielle (terre ni biodynamique, ni biologique ni écologique) ;
3. Le moment de la cueillette peut être régi par les principes de la biodynamie ;
4. Avant la cueillette, l'herboriste peut se recueillir et exprimer sa gratitude envers le règne végétal et l'espèce qui sera récoltée pour des fins thérapeutiques ;
5. La cueillette est faite à la main. Les mains, les gants et tous les instruments de récolte (ciseau, sécateur, etc.) sont propres et hygiéniques ;
6. Ne seront cueillis pour fin de transformation que des plants propres et de haute qualité (exempts de maladie, de champignons ou d'insectes visibles), au bon stade de maturité (selon l'espèce et le choix de la partie utilisée) et, si possible, après deux jours d'ensoleillement ou de vent afin que les plantes ne soient pas gorgées d'eau. Seule la quantité nécessaire est prélevée et ce, de façon écologique.
7. L'herboriste utilisera la plante entière ou des parties de la plante, fraîche ou séchée, sans ajout de concentrés ou autres produits commerciaux.

LA QUALITÉ ET L'HYGIÈNE DE LA TRANSFORMATION

Les règles d'or pour s'assurer de la qualité des produits fabriqués sont les suivantes :

1. L'herboriste utilisera la plante entière ou des parties de la plante (parties aériennes, sommités fleuries, feuilles, racines, graines, etc.), fraîche et/ou séchée à l'air libre ou dans un séchoir, sans ajout de concentrés ni autres produits de synthèse introuvables dans la nature ;
2. Les plantes récoltées pour fins de transformation sont étendues immédiatement après la récolte sur des papiers, des linges propres ou des treillis de transformation pour favoriser un bon tri et éliminer les insectes (si présents) ;
3. Seuls des solvants nobles seront utilisés pour la transformation, soit l'eau, la glycérine, l'alcool, le vinaigre, le miel, l'huile et la graisse animale biologique.
4. Un ratio plante/solvant élevé est utilisé pour favoriser l'efficacité thérapeutique ;
5. La cire d'abeille, le beurre de karité, de cacao ou de noix de coco, la vitamine E, l'argile, les huiles essentielles, etc., peuvent être ajoutés à la préparation d'herboristerie pour modifier la texture, l'odeur, la conservation ou la fonction thérapeutique ;
6. Des mesures d'hygiène adéquates, l'ordre et la propreté des lieux de transformation sont recommandés, soit :
 - Le comptoir, les planches de transformation sont propres ;
 - L'herboriste a les cheveux attachés (au besoin), porte un filet sur sa chevelure et des gants de l'industrie alimentaire ou de laboratoire ;
 - Les contenants utilisés pour la transformation (pots de macération, couvercles, bain-marie, tasses à mesurer, etc.), les couteaux ou les couteaux du mélangeur sont bouillis pendant 20 minutes avant l'utilisation ;
 - Lorsque la macération est prête, les pots dans lesquels sera conservée la préparation d'herboristerie sont bouillis pendant 20 minutes avant l'utilisation, les contenants sont essuyés et rincés avec le solvant d'usage.
 - Pour la filtration, l'utilisation de matériaux neufs et stables sont de mise (filtre à café non blanchi, tissu de coton, etc.) ;
 - Lors du transfert d'un contenant à l'autre, les mêmes mesures d'hygiène sont applicables ;
 - Les contenants-mères sont fermés hermétiquement et les contenants pour la vente sont scellés.
7. Afin d'offrir un produit sécuritaire, il est nécessaire de bien identifier le produit. L'étiquetage ou le registre de transformation et de conservation doit comprendre : le nom latin de la plante, la date de transformation, le lieu de la cueillette, la partie utilisée, si elle est fraîche ou séchée, le solvant utilisé et tout autre renseignement utile. L'étiquetage du produit vendu doit comprendre les ingrédients utilisés (le nom latin de la plante, la partie utilisée, si elle est fraîche ou séchée, le solvant), la posologie et les contre-indications importantes. Une documentation écrite détaillée peut être remise au client au besoin.

LA CONSERVATION DES PRODUITS TRANSFORMÉS

Les produits sont conservés dans des pots teintés dans un endroit à température stable (20°C) à l'abri des rayons du soleil.

GLOSSAIRE DES PRÉPARATIONS D'HERBORISTERIE

- Bain :** Immersion d'une partie du corps ou du corps entier dans une décoction (2-3 litres minimum pour le bain complet) bien concentrée. Bain partiel (pied, main, tête...) ou complet.
- Capsule :** Plante unique ou mélange de plantes séchées, réduites en poudre et mises en capsules (généralement végétales). Facilite l'usage de plantes au goût vraiment désagréable.
- Cataplasme :** Préparation d'un mélange de plantes coupées, humectées et appliquées directement sur la peau. Peut être préparé avec des plantes chauffées ou froides. Usage topique, afin de soulager l'inflammation, drainer une plaie, stimuler la circulation locale...
- Collyre :** Bain pour les yeux. Habituellement préparé à base d'une infusion douce.
- Compresse :** Gaze ou coton imbibé d'une infusion ou d'une décoction que l'on applique sur la partie à traiter.
- Décoction :** Parties dures d'une plante (racine, écorce, rhizomes, baies) mijotées ou plante bouillie. Utilisée telle quelle ou pour faire un sirop ou une compresse ou un cataplasme.
- Élixir Floral :** Macération au soleil des fleurs d'une ou de plusieurs plantes déposées dans de l'eau distillée et à laquelle on ajoute un peu d'alcool pour sa conservation. La préparation est diluée avant usage.
- Fomentation :** Comme la compresse mais on fait couler l'infusion ou la décoction sur une partie difficile à rejoindre ou sur laquelle on ne peut pas exercer une pression constante.
- Glycéré :** Plantes macérées dans la glycérine végétale. Ne contient pas d'alcool donc bonne pour les enfants, ceux qui ne tolèrent pas l'alcool ou qui ont le foie fragile.
- Huile :** Macération d'une ou de plusieurs plantes fraîches dans une huile végétale ou animale. Usage externe. Peuvent servir de base pour des crèmes, pommades, onguents...
- Infusion :** Synonyme de tisane. Préparation à base de plantes fraîches ou séchées macérées dans l'eau froide ou chaude.

Onguent, crème, liniment, pommade :

Préparation à base d'une plante ou d'un mélange de plantes fraîches macérées dans une huile végétale ou du gras animal et à laquelle on ajoute de la cire d'abeille.

Pastille : Mélange de plantes séchées, réduites en poudre avec un peu d'eau, un sucre (miel, sirop d'érable) et liées par une plante mucilagineuse comme la consoude, l'orme, la guimauve...

Sirop : Décoction concentrée à laquelle on ajoute glycérine, miel, sucre brut, sirop d'érable ou alcool pour augmenter son temps de conservation.

Suppositoire : Mélange d'une ou de plusieurs plantes, séchées et réduites en poudre et liées par de l'huile de coco ou du beurre de karité. Se conserve au congélateur. Usage interne (anal ou vaginal).

Teinture : Extraction des principes actifs d'une plante fraîche à partir d'un solvant noble (alcool) que l'on utilise principalement en usage interne et parfois en usage externe.

Vinaigre : Macération, habituellement à froid, d'une plante médicinale fraîche dans le vinaigre. Usage tonique, nutritif et préventif.