



LEXIQUE DES MOTS RELATIFS À LA PHYTOTHÉRAPIE ET AUTRES APPROCHES MÉDICINALES

** signale que la définition du mot est aussi donnée dans le lexique*

ALCALOÏDE : molécule à base azotée, ayant une puissante action toxique ou thérapeutique

ALCOOLATURE : extraction des principes actifs de la plante dans un alcool fort

AMÉNORRHÉE : absence de flux menstruel chez une femme en âge d'être réglée

AMER : qui tonifie le système digestif (bouche, estomac, pancréas, foie, vésicule biliaire) en agissant à la fois sur la tonicité des muscles lisses et sur les sécrétions enzymatiques

ANTIISTAMINIQUE : contre les réactions allergiques

ANTISPASMODIQUE : qui réduit les spasmes nerveux, notamment les troubles digestifs

ANXIOLYTIQUE : contre l'anxiété

ASTHÉNIE : affaiblissement de l'organisme et grande fatigue psychique

ASTRINGENT : qui ressert les tissus enflammés, boursoufflés ou suintants et les ramène à leur intégrité initiale (l'astringence d'une plante révèle la présence de tanins* et se décèle par le fait qu'elle assèche la muqueuse buccale)

AYURVEDA (MÉDECINE AYURVÉDIQUE) : médecine traditionnelle indienne visant à établir un équilibre entre le corps et l'esprit et entre l'individu et son environnement ; holistique, elle se base notamment sur les doshas*, combinaisons de plusieurs éléments responsables des processus physiologiques et psychologiques.

BAIN DE SIÈGE : fait de s'asseoir dans une infusion*/décoction* concentrée de plantes durant une dizaine de minutes

CARMINATIF : qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production

CATAPLASME : application d'une plante préalablement découpée et écrasée et, parfois, mélangée à d'autres substances (eau, argile, vinaigre...) sur une partie du corps

CHAKRA : nœud énergétique situé le long de la colonne vertébrale ; les sept principaux chakras sont liés au fonctionnement d'une zone spécifique de notre corps physique et affectent certaines facettes de notre psyché ainsi que de notre conscience

- 1^{er} chakra (*Muladhara*) ou « chakra racine » (surrénales), au niveau du périnée, rayonne de couleur rouge et est lié à la terre, l'équilibre, la stabilité et la sécurité intérieure ;
- 2^e chakra (*Swadhisthana*) ou « chakra sacré » (gonades), à environ quatre doigts sous le nombril, rayonne de couleur orange et est lié à l'eau, à la sexualité, aux désirs, à la créativité ;
- 3^e chakra (*Manipura*) ou « chakra solaire » (pancréas), au niveau du plexus solaire, rayonne de couleur jaune et est lié au feu, à la digestion, la confiance en soi et l'estime de soi ;
- 4^e chakra (*Anahata*) ou « chakra du cœur » (thymus), au centre de la poitrine, rayonne de couleur verte et est lié à l'air, à l'équilibre, l'amour, la bienveillance et la compassion ;
- 5^e chakra (*Vishuddha*) ou « chakra de la gorge » (thyroïde), à la base de la gorge, rayonne de couleur bleue, son élément est l'espace et il est lié à l'inspiration, l'expression, la communication, la créativité ;
- 6^e chakra (*Ajna*) ou « troisième œil » (hypothalamus, hypophyse), entre les sourcils, rayonne de couleur indigo et est lié à la concentration, à la connaissance intuitive, la clairvoyance et la perspicacité ;
- 7^e chakra (*Sahasrara*) ou « chakra coronal » (épiphyse), au sommet du crâne, rayonne de couleur violette et/ou

blanche et est lié à l'illumination, à la spiritualité, au flux intérieur de sagesse et à la conscience cosmique.

CHOLÉRÉTIQUE : qui stimule le foie à produire plus de bile

DÉCOCTION : préparation consistant à placer les parties les plus coriaces d'une plante (graines, racines) dans une casserole d'eau froide mise à frémir à couvert et à petit feu pendant 7 à 10 minutes, puis à laisser infuser hors du feu durant 7 à 10 minutes, toujours à couvert, avant de filtrer

DIAPHORÉTIQUE : qui permet au corps d'effectuer une meilleure régulation de la température interne en ouvrant les pores de la peau

DIURÉTIQUE : qui augmente la production et l'émission d'urine et permet ainsi l'élimination des toxines de l'organisme

DOSHA : dans l'Ayurveda*, il s'agit de trois énergies vitales Vata (énergie de mobilité, composée des éléments air et éther), Pitta (énergie de transformation, composée des éléments feu et eau), Kapha (énergie de cohésion, composée des éléments terre et eau) ; chaque individu est associé à un ou plusieurs doshas, dont le déséquilibre est considéré comme la cause des maladies.

DYSMÉNORRHÉE : menstruations douloureuses

ÉLIXIR FLORAL : préparation mise au point par le docteur Edward Bach, consistant à capter la médecine vibratoire d'une fleur en la laissant infuser au soleil dans de l'eau de source, puis en conservant cette infusion dans de l'alcool

ÉLIXIR SPAGYRIQUE : préparation visant à séparer les différentes parties d'une plante (corps, âme, esprit), à les libérer des impuretés acquises au cours de leur existence, pour ensuite les réunir à nouveau et retrouver leur quintessence ; la spagyrie est une branche de l'alchimie dédiée à la santé

EMMÉNAGOGUE : qui favorise l'apparition des menstruations

ÉMOLLIENT : qui ramollit les tissus en cas de durcissement ou d'irritation

ESTERS : molécules présentes dans les huiles essentielles*, antispasmodiques* et rééquilibrants nerveux, à l'effet antidépresseur léger

FLAVONOÏDES : pigments végétaux de la famille des polyphénols, responsables de la coloration des fleurs et des fruits et ayant de nombreuses vertus médicinales

FUMIGATION : action consistant à obtenir de la fumée ou de la vapeur en brûlant ou chauffant un végétal en vue d'assainir ou de désinfecter

FURANOCOUMARINES : composés chimiques organiques courants chez les Apiacées, à l'action photosensibilisante*

GALACTOGÈNE : qui stimule la sécrétion de lait maternel

GEMMOTHÉRAPIE : pratique à visée thérapeutique consistant à laisser macérer les tissus embryonnaires en croissance des plantes tels que les bourgeons* dans un mélange d'eau, de glycérine et d'alcool pour obtenir un extrait nommé « macérat glycéro-alcoolique »

HUILE ESSENTIELLE : partie huileuse issue de la distillation d'une plante

HYDROLAT : partie aqueuse issue de la distillation d'une plante

HÉMOSTATIQUE : arrête les saignements

INFUSION : préparation consistant à placer les parties les plus fragiles d'une plante (fleurs, feuilles) dans une casserole d'eau froide mise ensuite à chauffer à couvert et à petit feu jusqu'au premier frémissement, puis à laisser infuser hors du feu pendant 7 à 10 minutes, toujours à couvert, avant de filtrer

INFUSION À FROID : préparation consistant à laisser infuser les plantes sans chauffer

INHALATION : fait de respirer profondément les vapeurs d'une infusion*/décoction* concentrée de plante

MACÉRAT HUILEUX/MACÉRATION HUILEUSE : préparation obtenue après macération d'une plante fraîche ou sèche dans de l'huile chauffée à basse température, le plus souvent au bain-marie, puis filtrée

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE : médecine millénaire qui vise à maintenir l'harmonie de l'énergie vitale à l'intérieur du corps ainsi qu'entre le corps et les éléments extérieurs

MÉTRORRAGIE : perte de sang venant de l'utérus en dehors des périodes de menstruations

MIEL (DE PLANTES) : préparation consistant à laisser macérer des plantes dans du miel

MOXA : en médecine traditionnelle chinoise*, bâtonnet d'armoise enflammé et qui au contact de la peau a des effets comparables à ceux de l'acupuncture

MUCILAGES : molécules gonflant au contact de l'eau et donnant en bouche un gel un peu gluant aux propriétés émoullientes* et adoucissantes

OESTROGEN-LIKE : qui vient se fixer sur les récepteurs des œstrogènes et a des effets similaires à ceux-ci

OGHAM : plus ancienne écriture celtique connue, à l'origine secrète et sacrée, et parfois appelée « alphabet des arbres », chaque lettre correspondant à un arbre

PÉRISTALTISME INTESTINAL : ensemble des contractions musculaires permettant la progression du bol alimentaire dans le tube digestif

PHOTOSENSIBILISANT : qui augmente la sensibilité de la peau aux rayonnements solaires

PHOTOTOXICITÉ : réaction cutanée causée par l'interaction entre certaines substances d'une plante et la lumière solaire

PRÂNA : mot sanskrit, utilisé dans la tradition hindoue et yogique, pour désigner l'énergie vitale présente en toute chose

PRÉBIOTIQUES : Les prébiotiques sont des composés contenus dans les plantes et notre alimentation (principalement à partir des fibres) qui servent de nourriture au microbiote intestinal. Ils nourrissent la flore intestinale et peuvent permettre la multiplication de certaines bonnes bactéries.

PROBIOTIQUES : Bactéries bénéfiques pour la flore intestinale. *Les probiotiques sont donc des bactéries bénéfiques pour la flore intestinale tandis que les prébiotiques sont les aliments que ces bactéries mangent.*

PROGESTATIF : qui favorise les processus de la grossesse

QI : en médecine traditionnelle chinoise*, souffle vital, à la fois source et manifestation de toute vie

RAFRAÎCHISSANT : qui permet au corps de mieux évacuer la chaleur et d'apaiser les inflammations ; en bouche, les plantes rafraîchissantes sont généralement amères* ou mucilagineuses

RÉCHAUFFANT : qui améliore la circulation sanguine, la répartition de la chaleur dans tout le corps et la distribution des nutriments vers les cellules ; en bouche, les plantes réchauffantes sont généralement puissamment aromatiques et piquantes

SÉDATIF : calmant, qui aide à dormir

SIGNATURES (THÉORIE DES) : mode de compréhension du monde où l'apparence des plantes révèle leur médecine et développé notamment par Paracelse, médecin alchimiste du xv^e siècle, qui en a résumé le principe par *Similia similibus curantur* : « les semblables soignent les semblables »

TANINS : composés de la famille des phénols, le plus souvent hydrosolubles. substances organiques présentes dans les végétaux se liant aux fibres de collagène de la peau et des muqueuses et les resserrant, ce qui leur donne plus de tenue (des plantes riches en tanins sont astringentes*). Ils possèdent la capacité de précipiter les protéines, alcaloïdes ou polysaccharides en solution aqueuse.

THÉRIAQUE : préparation médicinale à base de plusieurs composants utilisée depuis l'Antiquité comme antidote aux poisons les plus divers

VINAIGRE (DE PLANTES) : préparation obtenue après macération de plantes dans du vinaigre ; l'acide acétique extrait bien les alcaloïdes* et les minéraux

VULNÉRAIRE : qui soigne les coups, les plaies et les contusions

YANG : principe de la philosophie chinoise, formant couple avec le yin*, de nature réchauffante* et correspondant à l'activité

YIN : principe de la philosophie chinoise, formant couple avec le yang*, de nature rafraîchissante* et correspondant à la réceptivité