



Médicaments **verts** en zones grises

PAR BINH AN VU VAN

Le marché mondial des herbes médicinales est en pleine explosion. De plus en plus de patients s'y intéressent. Qui doit répondre à leurs questions ? Les pharmaciens, les médecins, les naturopathes ou Internet ? Deux continents, deux visions.

Tenant son *iPad* à bout de bras, Marit-Saskia Wahrendorf nous fait visiter en visioconférence sa pharmacie située au nord de Munich en Allemagne. « C'est tout petit », dit la jeune pharmacienne. Au premier abord, la pharmacie ne paraît pas très différente de celles d'ici, jusqu'à ce que la docteure Wahrendorf commence à traduire les étiquettes : sur les mêmes étagères, les médicaments courants – les antitussifs, l'aspirine – se mêlent, sans distinction, aux produits naturels et aux mélanges de thés médicinaux. À l'arrière-boutique se trouve une pièce dont les murs

sont tapissés de tablettes de centaines de boîtes blanches en métal qui contiennent des herbes en vrac : « Lorsqu'un patient souffre d'un mal léger comme un problème de digestion ou d'un rhume, je peux l'interroger et lui préparer une recette de thé sur mesure », raconte-t-elle.

La scène ferait frémir d'horreur bien des pharmaciens et des médecins nord-américains, qui se méfient généralement de l'herboristerie et de la phytothérapie. Malgré que les plantes médicinales et leurs extraits soient employés depuis des millénaires,



Les médecins allemands prescrivent régulièrement du ginkgo en cas de démence.



Préparation de thé dans l'arrière-boutique de la pharmacie de Marit-Saskia Wahrendorf.

leurs bénéfices ne sont en général pas aussi méthodiquement démontrés par les études cliniques propres à la démarche scientifique que les médicaments synthétiques. Pour beaucoup, il n'existe même aucune preuve de leur efficacité. Que la science les reconnaisse ou non, des deux côtés de l'océan, les patients réclament de plus en plus ces remèdes de santé naturels dont le marché est en pleine explosion. En Amérique du Nord, de nombreux patients en consomment souvent à l'insu de leur médecin. Ils consultent à l'occasion herboristes et naturopathes, des professionnels non reconnus au Québec, dont les pratiques ont été décriées dans certains cas. En Allemagne,





Visite par visioconférence de la pharmacie de Marit-Saskia Wahrendorf, située au nord de Munich en Allemagne.

© Marit-Saskia Wahrendorf

comme en Italie ou en Suisse, beaucoup de patients se tournent naturellement vers leur pharmacien et même leur médecin pour des recommandations d'utilisation de ces produits.

Un sondage réalisé en 2008 auprès d'un millier de médecins allemands révélait qu'environ 52 % recommandaient des remèdes de phytothérapie à leurs patients. « Notre étude démontre que ces méthodes alternatives de traitement sont appréciées des médecins généralistes et tiennent une place importante dans les soins de santé allemands », constate Stefanie Joos, du Département de médecine et de recherche sur les services de santé de l'Université d'Heidelberg. « Les pharmaciens allemands n'ont plus de doutes sur l'utilité de la phytothérapie dans la pharmacopée moderne, car c'est ce qui est enseigné à l'université », croit Marit-Saskia Wahrendorf, qui estime donner des conseils sur des produits de santé naturels à plus de la moitié des clients qui la consultent. Les médecins prescrivent par exemple régulièrement le millepertuis à la place d'antidépresseurs dans les cas de dépression légère, du ginkgo en cas de démence, des extraits de gui en complément dans le cas de certains cancers et du curcuma comme anti-inflammatoire. Selon une autre étude de Stefanie Joos, les produits naturels sont particulièrement utilisés pour le traitement d'infections respiratoires et de troubles cardiovasculaires ainsi que pour le soulagement de symptômes gastro-intestinaux : « Les praticiens préfèrent ces produits dans le cas de maladies moins sévères et pour les maladies chroniques ou fonctionnelles, par exemple pour le syndrome du colon irritable. » Malgré cette intégration des herbes médicinales dans la pratique allemande, la controverse y est presque aussi vive qu'au Québec, puisque, selon Stefanie Joos, environ 30 % des médecins s'opposent à l'emploi de la phytothérapie. Certains considèrent même cette intégration des méthodes alternatives comme étant « une aberration collective de l'esprit, qui ne durera, espère-t-on,

qu'une courte période », comme l'écrivait en 1998, dans le journal scientifique *Dermatology* de l'American Medical Association, le dermatologue Rudolf Happle, de l'Université de Marbourg.

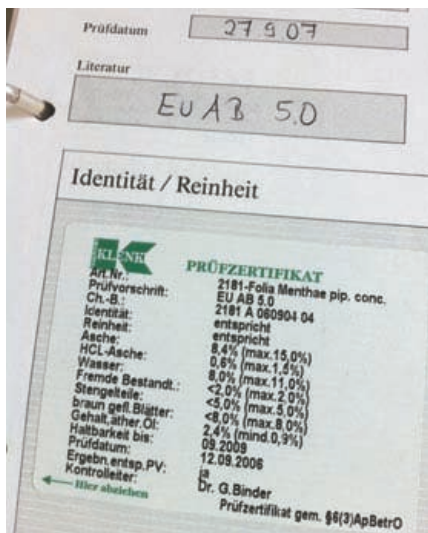
UNE TRADITION ENTRETENUE

Avant elle, la mère et le grand-père de Marit-Saskia Wahrendorf étaient aussi pharmaciens : « La pharmacie s'est toujours pratiquée ainsi chez nous ; j'aurais de la difficulté à travailler différemment », raconte-t-elle. « L'utilisation des plantes médicinales fait partie d'une longue tradition européenne », note Michael Wink, chercheur à l'Université d'Heidelberg et fondateur de l'Institut de pharmacie et de biotechnologie moléculaire. L'Europe détient la plus grande part du marché mondial des produits de santé naturels, et sur le continent, l'Allemagne est l'acteur le plus important. Selon François Reeves, cardiologue d'intervention et professeur agrégé de médecine à l'Université de Montréal, cela s'explique par le fait que « les Européens ont été politiquement incapables de retirer les herbes médicinales de la pratique médicale parce qu'elles étaient très ancrées dans les croyances de la population ». En Europe, certaines réglementations qui encadrent la vente de ces produits remontent à plus de 100 ans. En 1976, la loi allemande sur les médicaments a inclus des mesures contraignant les fabricants de produits phytothérapeutiques manufacturés (capsules, liquides embouteillés, crèmes, etc.) à se soumettre aux mêmes normes que pour tout autre médicament afin d'obtenir une licence de distribution. La loi impose aussi aux entreprises l'obligation de fournir des analyses risques-bénéfices de leurs produits. « Les extraits mis en marché doivent satisfaire aux mêmes normes de sécurité, de qualité et d'efficacité que les médicaments synthétiques, affirme Michael Wink. À cette fin, les entreprises en phytothérapie fourniront souvent des essais cliniques de

phase I, II et III. » Pour simplifier la tâche de l'industrie, le gouvernement allemand a mandaté un groupe de 24 experts, baptisé la Commission E, pour étudier la littérature scientifique et les documents de pratique traditionnelle afin de colliger les connaissances sur l'efficacité, le dosage, les contre-indications et les interactions des produits de santé naturels. La Commission a ainsi publié, entre 1978 et 1995, 380 monographies sur autant de plantes, des traités qui présentaient les résultats de leur étude. La loi autorise donc les entreprises à faire référence à ces monographies, lorsqu'elles existent, pour bâtir leur preuve. En plus d'assurer le respect de normes de qualité, ce cadre légal a permis de distribuer des remèdes phytothérapeutiques munis d'étiquettes plus fiables comportant des instructions précises sur leur utilisation et leurs vertus. Les professionnels de la santé ont ainsi pu les recommander, et les assurances publiques, rembourser certains extraits de plante vendus sur ordonnance. La vente d'herbes en vrac chez les pharmaciens est aussi réglementée. La docteur Wahrendorf pointe sa caméra sur l'étiquette qui accompagne tous ses lots de plantes : « Pour chaque lot reçu, les principaux ingrédients actifs sont mesurés et doivent y être présents dans des marges autorisées. » Même si plusieurs pharmaciens

En Allemagne, le curcuma est prescrit comme anti-inflammatoire.





Étiquette allemande accompagnant une herbe médicinale, avec le dosage d'ingrédients actifs.



Arrière-boutique de la pharmacie de Marit-Saskia Wahrendorf.

vendent ces produits en vrac, « les médecins prescrivent principalement les extraits de plantes en comprimés. Ils sont ainsi assurés que les doses sont standardisées, que les effets cliniques sont connus et que l'application est optimale », dit Stefanie Joos.

Par ailleurs, ces réglementations facilitent l'enseignement universitaire : « Les monographies de la Commission E sont enseignées aux futurs pharmaciens. Environ le tiers de leur cursus universitaire touche les herbes médicinales et les actions chimiques des plantes », décrit Michael Wink. « Nous sommes formés pour les recommander à nos patients. Nous apprenons que les traitements par les plantes sont parfois aussi efficaces que les produits synthétiques, mais sans les effets secondaires », explique la docteure Wahrendorf. Dans les années 1980, l'étude de la naturopathie avait été imposée dans le cursus universitaire des médecins, mais a été par la suite retirée. Le professeur Wink ne l'attribue pas au manque d'intérêt des scientifiques : « La compétence principale du médecin est de poser un diagnostic. Nous avons donc préféré remettre ces connaissances aux pharmaciens, les spécialistes des médicaments ; c'est à eux que revient l'étude des plantes, de la toxicologie et de leurs principes actifs. »

Dans ce contexte, la recherche allemande est très active : « Il existe 20 facultés de pharmacie au pays, et chacune a une chaire de recherche sur les produits de santé naturels. Mes collègues étrangers ne me croient jamais lorsque je leur explique que nous avons une cinquantaine de compagnies de biotechnologies qui ont des départements de recherche menant des études rigoureuses », constate le professeur Wink.

MÉDECINE BÂTIE SUR SCIENCE DURE

Au Québec, les partisans des médecines naturelles et les professionnels de la santé sont à couteaux tirés : « Ça me fait hurler de voir des herboristes vendre de la poudre de perlimpinpin ! » s'exclame le docteur François Reeves, qui observe ce même sentiment chez ses collègues. Même s'il concède que quelques plantes exceptionnelles ont des vertus thérapeutiques reconnues, il avance : « Nos patients font appel à ces produits, mais ça nous indiffère autant que le contenu d'une épicerie. S'ils veulent manger des fruits, qu'ils le fassent ! Nous avons trop de choses à faire, et nous n'avons pas le temps de considérer ces *bébélles*. » Luc Bessette, de la clinique privée Créa-MeD ajoute : « Environ 95 % des médecins lèveront leur bouclier si vous leur parlez d'herbothérapie ou de phytothérapie. Je n'entrevois pas de changement de mentalité dans la décennie à venir. Le système est assez fermé, il y a peu de place pour la phytothérapie. Nous gagnerions probablement à nous ouvrir, mais je ne crois pas que nous en sommes là. » Cette différence de pratique remonte probablement à la publication en 1910 de l'influent rapport d'Abraham Flexner, un enseignant américain, qui a vraisemblablement donné naissance à la pratique médicale moderne en Amérique du Nord en suggérant une normalisation de l'enseignement de la médecine et une formation qui adhère strictement aux connaissances scientifiques solides et à la pensée rationnelle. « Le rapport a incité à faire le ménage dans les diverses façons de pratiquer et de concevoir la médecine dans les universités », résume Jean-Yves Dionne, un des rares



Abraham Flexner est l'auteur d'un rapport publié en 1910 ayant donné naissance à la pratique médicale moderne en Amérique du Nord.

pharmaciens connaisseurs des produits de santé naturels.

NOUVELLE RÉGLEMENTATION, NOUVELLE CRÉDIBILITÉ ?

Aussi, jusqu'à tout récemment, les produits de médecine traditionnelle étaient peu réglementés au Canada. Pratiquement n'importe qui pouvait vendre n'importe quoi et, par conséquent, la qualité des produits sur les tablettes était variable. Depuis 2004, tous les remèdes naturels manufacturés doivent être homologués par Santé Canada. Il revient aux entreprises de prouver l'innocuité de leurs produits, de garantir certaines normes de qualité, de maintenir les concentrations de certains ingrédients actifs à l'intérieur de marges préétablies, d'apposer des étiquettes qui reflètent l'état



des connaissances. Avec ces nouvelles réglementations, plusieurs espèrent que, comme en Allemagne, les remèdes naturels gagneront la confiance des professionnels de la santé. « Cette loi a nettoyé le marché, retirant 15 000 produits de moindre qualité », pense Jean-Yves Dionne. « C'est une loi avant-gardiste qui est créée selon les principes de gestion du risque, observe Pierre Haddad, fondateur de la Société canadienne de recherche sur les produits de santé naturels et professeur de pharmacologie à l'Université de Montréal. Elle autorise les manufacturiers à faire des allégations d'efficacité sur les usages traditionnels reconnus. » Cependant, sur les étiquettes d'emballage d'échinacée, par exemple, il ne pourra être écrit « guérit le rhume », mais bien « traditionnellement utilisé pour traiter les symptômes du rhume ». Il s'agit là d'une inscription pernicieuse selon François Reeves : « Une importante proportion des Québécois sont analphabètes fonctionnels. Pour eux, les deux inscriptions se valent ! »

Des observateurs, des professionnels de la santé et des scientifiques critiquent eux aussi durement la nouvelle réglementation, argumentant qu'elle induit le public en erreur et met en marché des produits dont l'efficacité n'a jamais été prouvée scientifiquement. Pour eux, elle autorise les entreprises à s'appuyer sur des textes traditionnels qui constituent une preuve trop faible. François Reeves se réjouit de ces resserrements, mais a des réserves : « Se reposer sur des allégations traditionnelles, ça revient à dire "pt'être bien que oui, pt'être bien que non", moi à l'urgence, ça ne me suffit pas ! » Pierre Haddad croit que la loi ne suffira pas à changer les positions des pharmaciens et des médecins, qu'il faut, selon lui, informer davantage sur le sujet : « Ils rejettent l'idée et conservent malheureusement la conception que la discipline n'est que du charlatanisme. Plusieurs croient carrément qu'on vend de l'amidon aux clients. »

Le manque d'études cliniques sur les herbes traditionnelles repose entre autres sur le fait qu'elles ne peuvent être brevetées, de sorte que les compagnies ont peu d'intérêts à investir dans des recherches scientifiques d'envergure. De plus, les plantes sont des ensembles complexes, composés de multiples ingrédients actifs dont les proportions varient d'un spécimen à l'autre, et la science ignore dans la plupart des cas quels sont leurs interactions et leurs mécanismes d'action sur le patient. « La médecine d'ici est basée sur des données factuelles lourdes,



Filipendula ulmaria.

rappelle Luc Besette. Elle ne peut donc prendre en compte des extraits dont les proportions des principes actifs varient d'un spécimen à l'autre. Nous n'avons pas d'information sur la corrélation entre le nombre de grammes d'écorce de bouleau et le degré de soulagement des douleurs articulaires, par exemple. » Le docteur Reeves réclame avant tout une honnêteté scientifique: « Je ne suis pas obtus; si on me fait la preuve qu'un produit naturel est aussi efficace qu'un médicament, je le prescrirai en priorité! Les deux tiers de la pharmacopée moderne proviennent des plantes. Si certaines plantes ne sont pas encore dans nos trousseaux, c'est parce qu'elles n'ont pas obtenu les preuves nécessaires pour intégrer la médecine, comme la *Filipendula ulmaria*, la plante qui nous a donné l'aspirine, y est parvenu. » De son côté, Pierre Haddad observe « un fossé entre les paradigmes. On fait fausse route en continuant d'ignorer ces remèdes. Santé Canada les a acceptés et il est ridicule de continuer à faire fi de millénaires d'expérience humaine et de ne con-

sidérer qu'un modèle thérapeutique qui n'a que 100 ans. » Ce à quoi François Reeves réplique: « Les sagesse millénaires doivent résister à l'épreuve du temps et de la science. Elles doivent se remettre en question, comme la médecine moderne le fait constamment avec ses propres traitements. »

À QUI SE RÉFÉRER ?

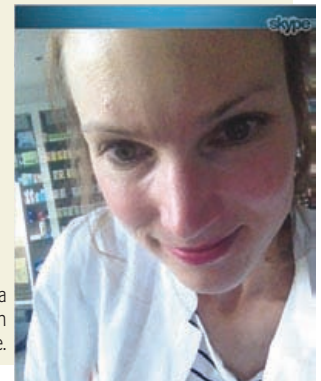
L'utilisation des herbes médicinales repose en partie sur les connaissances ancestrales et les traditions, et en partie sur des monographies comme celles de la Commission E et un certain nombre de publications scientifiques. À qui faut-il confier ces connaissances? Jean-Yves Dionne croit qu'une partie de l'expertise doit revenir au pharmacien, malgré que ce savoir ne soit pas toujours soutenu par la science moderne. Du côté de la Guilde des herboristes, la présidente Marie-Christine Vallières estime que la mission doit être remise dans les mains d'herboristes, de phytothérapeutes ou de naturopathes qui seraient éventuellement reconnus par le gouvernement du Québec. Les deux facultés de pharmacie de la province n'offrent que très peu d'enseignement sur les plantes médicinales. À l'Université de Montréal, un cours optionnel de trois crédits est offert sur le sujet, et à l'Université Laval aucun cours n'existe. « Nous avons intégré l'étude des médecines naturelles à l'intérieur des autres cours, précise Anne Dionne, directrice du programme de doctorat en pharmacie à l'Université Laval. Au total, les jeunes pharmaciens reçoivent l'équivalent de 3 crédits de formation sur les 164 du doctorat. » L'Université vient pourtant de réviser son baccalauréat en pharmacie pour le transformer, en 2011, en doctorat afin de préparer les étudiants aux nouvelles responsabilités récemment accordées aux pharmaciens: « Nous avons beaucoup de matière à ajouter dans le cursus, et il a fallu faire des

choix. Nous avons priorisé les nouvelles notions qu'exige l'Ordre des pharmaciens. Mais nous savons que la demande est là, les pharmaciens souhaitent être formés sur le sujet », concède-t-elle. En effet, une étude sur les pratiques communautaires en pharmacie publiée en 2011 révélait que 92 % des praticiens croient que l'étude des produits de santé naturels devrait faire partie du cursus universitaire. « De plus, tous les sondages qui portent sur la formation continue placent les connaissances sur les produits de santé naturels au sommet des priorités », renchérit Jean-Yves Dionne. Que les professionnels de la santé le veuillent ou non, les herbes médicinales font partie de la pharmacopée de leurs patients, même si la science moderne est loin de pouvoir trancher quant à l'utilité de chacun des produits. À l'heure actuelle, nombre de patients ne peuvent tout simplement pas discuter de ces traitements avec leur médecin, et d'autres font peu confiance aux naturopathes. Ils se tournent alors... vers Internet, où l'on trouve du meilleur comme du pire.

Binh An Vu Van est journaliste scientifique indépendante.

Pour en savoir plus :

- Site Internet de la pharmacie de Marit-Saskia Wahrendorf : <www.moewen-apotheke.com>



Marit-Saskia Wahrendorf en visioconférence.

ACADÉMIE Herbodiste
Formation traditionnelle et professionnelle en herboristerie et aromathérapie

PORTES OUVERTES LUNDI 6 JANVIER 2014

Herboriste Clinicien
Herboriste Praticien
Aromathérapeute
Naturopathe
Herboriste Aromathérapeute
Naturopathe
Herboriste Conseiller
Herboriste Fabricant

Programmes personnalisés
Cours en classe
Cours par correspondance
Cours téléchargeables

COURS DÉBUTANT EN JANVIER
PHARMACIE NATURELLE FAMILIALE
NUTRITION SAINE ET THÉRAPEUTIQUE
AROMATHÉRAPIE PSYCHOÉNERGÉTIQUE
CULTURE BIOLOGIQUE DE PLANTES MÉDICINALES

6657, rue St-Hubert, Montréal (métro Beaubien) • 514-274-4240 • info@academieherboliste.com
www.academieherboliste.com

Herb arôme inc.
La Bottine aux Herbes

Le plus grand choix de plantes médicinales Biologiques

Plantes en vrac bio
Mélanges personnalisés
Aromathérapie
Huiles florales
Matériel de fabrication
Produits d'officine
Services de consultation

3778A, rue St-Denis, Montréal (métro Sherbrooke) • 514-845-1225 • labottineauxherbes@bellnet.ca
www.labottineauxherbes.com

Cours Grand public

Thérapie florale et les élixirs de Bach
L'influence des émotions sur la santé
Les plantes médicinales vitalisantes
Comprendre et soigner l'ostéoporose
Atteindre son poids santé
La trousse de soins pour le voyage
Fabrication de pommades, onguents et baumes à lèvres