



## Les plantes médicinales, danger ou panacée ? État des lieux des connaissances actuelles en phytothérapie

VIDAL, le spécialiste de l'information  
sur les médicaments, présente :

### *Le Guide des Plantes qui soignent* *La phytothérapie à l'épreuve de la science*

**Quelles sont les plantes qui ont prouvé leur efficacité ?**

**Comment utiliser les plantes sans mettre sa santé en danger ?**

**Plantes à l'état naturel, compléments alimentaires ou  
médicaments de phytothérapie ?**

Depuis le 22 août 2008, 148 plantes médicinales peuvent désormais être vendues hors du monopole du pharmacien. De nombreux produits contenant ces plantes sont donc disponibles en grandes surfaces, en parapharmacies, dans les magasins de diététique ou sur internet.

Parmi ces 148 plantes, quelles sont celles qui ont démontré leur efficacité ? Certaines d'entre elles exigent-elles des précautions particulières pour ne pas mettre sa santé en danger ?

Pour aider le consommateur à y voir plus clair, **VIDAL lance un guide pratique de référence**. Le **Guide des Plantes qui soignent** fait le point sur les plantes médicinales avec la rigueur scientifique qui fait la réputation de VIDAL auprès des professionnels de santé.

**Quelles sont les plantes médicinales qui soignent vraiment ?**

Les fabricants de produits de phytothérapie ne sont pas tenus de mener des études cliniques visant à prouver l'efficacité de leurs produits. Dans ces conditions, comment savoir si la prise d'un produit à base de plantes apporte un réel bénéfice ?

Le **Guide VIDAL des Plantes qui soignent** propose une sélection de **60 plantes pour lesquelles les autorités sanitaires\* ont émis des avis documentés** : *millepertuis, aubépine, canneberge, ginseng, valériane*, etc. Il analyse également les résultats des études cliniques disponibles avec **les mêmes critères de rigueur et d'exigence que ceux utilisés pour les médicaments**.

\* Agence Européenne du Médicament, Organisation Mondiale de la Santé, Commission E du Ministère de la santé allemand, Coopération scientifique européenne en phytothérapie et Instituts nationaux de la santé américains.

## Les plantes sont-elles plus sûres que les médicaments ?

Les adeptes de la phytothérapie pensent souvent que les plantes sont une alternative « douce » aux médicaments allopathiques. Néanmoins, les substances actives des plantes médicinales sont comme celles des médicaments : surdosées, elles provoquent des effets indésirables parfois sévères ; associées entre elles, elles peuvent être à l'origine d'interactions toxiques ; administrées chez des personnes souffrant de certaines maladies, elles aggravent leur état de santé.

Pour bénéficier des vertus de la phytothérapie sans mettre sa santé en danger, le **Guide VIDAL des Plantes qui soignent** fait le point sur leurs précautions d'emploi : surdosage, effets indésirables, contre-indications, interactions avec les médicaments ou d'autres substances, usage pendant la grossesse et l'allaitement, sécurité chez les enfants, etc.

## Surpoids, insomnie, fatigue, dépression... quelles plantes pour quels bienfaits ?

Les produits de phytothérapie sont proposés pour prévenir ou soulager de nombreux maux. Comment distinguer les allégations justifiées par la recherche des arguments purement marketing ?

Le **Guide VIDAL des Plantes qui soignent** offre des conseils pratiques et des règles simples pour choisir et utiliser au mieux les plantes médicinales qui peuvent soulager une trentaine de maux courants : fatigue, troubles du sommeil, anxiété, excès de poids, troubles digestifs, jambes lourdes, ménopause, peau sèche, déprime passagère, etc.

## Le Guide des Plantes qui soignent La phytothérapie à l'épreuve de la science

Dans toutes les librairies dès le 1<sup>er</sup> septembre 2010  
468 pages – 26 €

Téléchargez les visuels du Guide VIDAL des Plantes qui soignent sur [www.eurekasante.fr/communique-plantes.html](http://www.eurekasante.fr/communique-plantes.html) (clic droit)

### Contact Presse

#### Grayling

Henrik Nourry / Anna Almeida

Tel. : 01 55 30 90 91 / 80 83

E-mail : [henrik.nourry@grayling.com](mailto:henrik.nourry@grayling.com) / [anna.almeida@grayling.com](mailto:anna.almeida@grayling.com)