



Année 2017

N°

Thèse

Pour le

DOCTORAT EN MEDECINE

Diplôme d'État

par

MARTIN Jean

Né le 15 décembre 1981, à Taiwan

Les représentations sociales de la phytothérapie chez les patients en médecine générale

Présentée et soutenue publiquement le 29 septembre 2017
devant un jury composé de :

Président du Jury :

Professeur Patrice DIOT, Pneumologie, Faculté de Médecine – Tours

Membres du Jury :

Professeur Daniel ALISON, Radiologie et imagerie médicale, Faculté de Médecine – Tours

Professeur Jean-Pierre LEBEAU, Médecine Générale, PU, Faculté de Médecine – Tours

Professeur Jean MOLINE, Pneumologie, Professeur honoraire, Faculté de Médecine – Tours

Directeur de thèse :

Docteur Jean-Christophe CHARRIÉ, Médecine Générale – La Rochelle

UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS
FACULTE DE MEDECINE DE TOURS

DOYEN

Pr. Patrice DIOT

VICE-DOYEN

Pr. Henri MARRET

ASSESEURS

Pr. Denis ANGOULVANT, *Pédagogie*
Pr. Mathias BUCHLER, *Relations internationales*
Pr. Hubert LARDY, *Moyens – relations avec l'Université*
Pr. Anne-Marie LEHR-DRYLEWICZ, *Médecine générale*
Pr. François MAILLOT, *Formation Médicale Continue*
Pr. Patrick VOURC'H, *Recherche*

SECRETAIRE GENERALE

Mme Fanny BOBLETER

DOYENS HONORAIRES

Pr. Emile ARON (†) – 1962-1966
Directeur de l'Ecole de Médecine - 1947-1962
Pr. Georges DESBUQUOIS (†)- 1966-1972
Pr. André GOUAZE - 1972-1994
Pr. Jean-Claude ROLLAND – 1994-2004
Pr. Dominique PERROTIN – 2004-2014

PROFESSEURS EMERITES

Pr. Catherine BARTHELEMY
Pr. Philippe BOUGNOUX
Pr. Etienne DANQUECHIN-DORVAL
Pr. Loïc DE LA LANDE DE CALAN
Pr. Noël HUTEN
Pr. Olivier LE FLOCH
Pr. Yvon LEBRANCHU
Pr. Elisabeth LECA
Pr. Gérard LORETTE
Pr. Roland QUENTIN
Pr. Alain ROBIER

PROFESSEURS HONORAIRES

P. ANTHONIOZ – A. AUDURIER – A. AUTRET – P. BAGROS – G. BALLON – P. BARDOS – J.L. BAULIEU – C. BERGER – J.C. BESNARD – P. BEUTTER – C. BINET – P. BONNET – M. BROCHIER – P. BURDIN – L. CASTELLANI – B. CHARBONNIER – P. CHOUTET – J.P. FAUCHIER – F. FETISSOF – J. FUSCIARDI – P. GAILLARD – G. GINIES – A. GOUAZE – J.L. GUILMOT – M. JAN – J.P. LAMAGNERE – F. LAMISSE – J. LANSAC – Y. LANSON – J. LAUGIER – P. LECOMTE – G. LELORD – E. LEMARIE – G. LEROY – Y. LHUINTE – M. MARCHAND – C. MAURAGE – C. MERCIER – J. MOLINE – C. MORAINÉ – J.P. MUH – J. MURAT – H. NIVET – L. POURCELOT – P. RAYNAUD – D. RICHARD-LENOBLE – M. ROBERT – J.C. ROLLAND – A. SAINDELLE – J.J. SANTINI – D. SAUVAGE – B. TOUMIEUX – J. WEILL

PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

ALISON Daniel	Radiologie et imagerie médicale
ANDRES Christian	Biochimie et biologie moléculaire
ANGOULVANT Denis	Cardiologie
ANGOULVANT Théodora	Pharmacologie clinique
ARBEILLE Philippe	Biophysique et médecine nucléaire
AUPART Michel	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
BABUTY Dominique	Cardiologie
BALLON Nicolas	Psychiatrie ; addictologie
BARILLOT Isabelle	Cancérologie ; radiothérapie
BARON Christophe	Immunologie
BERNARD Louis	Maladies infectieuses et maladies tropicales
BODY Gilles	Gynécologie et obstétrique
BONNARD Christian	Chirurgie infantile
BONNET-BRILHAULT Frédérique	Physiologie
BRILHAULT Jean	Chirurgie orthopédique et traumatologique
BRUNEREAU Laurent	Radiologie et imagerie médicale
BRUYERE Franck	Urologie
BUCHLER Matthias	Néphrologie
CALAIS Gilles	Cancérologie, radiothérapie
CAMUS Vincent	Psychiatrie d'adultes
CHANDENIER Jacques	Parasitologie, mycologie
CHANTEPIE Alain	Pédiatrie
COLOMBAT Philippe	Hématologie, transfusion
CONSTANS Thierry	Médecine interne, gériatrie
CORCIA Philippe	Neurologie
COSNAY Pierre	Cardiologie
COTTIER Jean-Philippe	Radiologie et imagerie médicale
COUET Charles	Nutrition
DE TOFFOL Bertrand	Neurologie
DEQUIN Pierre-François	Thérapeutique
DESTRIEUX Christophe	Anatomie
DIOT Patrice	Pneumologie
DU BOUEXIC de PINIEUX Gonzague	Anatomie & cytologie pathologiques
DUCLUZEAU Pierre-Henri	Endocrinologie, diabétologie, et nutrition
DUMONT Pascal	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
EL HAGE Wissam	Psychiatrie adultes
EHRMANN Stephan	Réanimation
FAUCHIER Laurent	Cardiologie
FAVARD Luc	Chirurgie orthopédique et traumatologique
FOUQUET Bernard	Médecine physique et de réadaptation
FRANCOIS Patrick	Neurochirurgie
FROMONT-HANKARD Gaëlle	Anatomie & cytologie pathologiques
GOGA Dominique	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
GOUDEAU Alain	Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
GOUPILLE Philippe	Rhumatologie
GRUEL Yves	Hématologie, transfusion
GUERIF Fabrice	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
GUYETANT Serge	Anatomie et cytologie pathologiques
GYAN Emmanuel	Hématologie, transfusion
HAILLOT Olivier	Urologie
HALIMI Jean-Michel	Thérapeutique
HANKARD Régis	Pédiatrie
HERAULT Olivier	Hématologie, transfusion
HERBRETEAU Denis	Radiologie et imagerie médicale
HOMMET Caroline	Gériatrie
LABARTHE François	Pédiatrie
LAFFON Marc	Anesthésiologie et réanimation chirurgicale, médecine d'urgence
LARDY Hubert	Chirurgie infantile
LARIBI Saïd	Médecine d'urgence
LARTIGUE Marie-Frédérique	Bactériologie-virologie
LAURE Boris	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
LECOMTE Thierry	Gastroentérologie, hépatologie

LESCANNE Emmanuel	Oto-rhino-laryngologie
LINASSIER Claude	Cancérologie, radiothérapie
MACHET Laurent	Dermato-vénéréologie
MAILLOT François	Médecine interne
MARCHAND-ADAM Sylvain	Pneumologie
MARRET Henri	Gynécologie-obstétrique
MARUANI Annabel	Dermatologie-vénéréologie
MEREGHETTI Laurent	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
MORINIERE Sylvain	Oto-rhino-laryngologie
MOUSSATA Driffa	Gastro-entérologie
MULLEMAN Denis	Rhumatologie
ODENT Thierry	Chirurgie infantile
OUAISSI Mehdi	Chirurgie digestive
PAGES Jean-Christophe	Biochimie et biologie moléculaire
PAINTAUD Gilles	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
PATAT Frédéric	Biophysique et médecine nucléaire
PERROTIN Dominique	Réanimation médical, médecine d'urgence
PERROTIN Franck	Gynécologie-obstétrique
PISELLA Pierre-Jean	Ophtalmologie
QUENTIN Roland	Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
REMERAND Francis	Anesthésiologie et réanimation, médecine d'urgence
ROINGEARD Philippe	Biologie cellulaire
ROSSET Philippe	Chirurgie orthopédique et traumatologique
ROYERE Dominique	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
RUSCH Emmanuel	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
SAINT-MARTIN Pauline	Médecine légale et droit de la santé
SALAME Ephrem	Chirurgie digestive
SALIBA Elie	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
SANTIAGO-RIBEIRO Maria	Biophysique et médecine nucléaire
SIRINELLI Dominique	Radiologie et imagerie médicale
THOMAS-CASTELNAU Pierre	Pédiatrie
TOUTAIN Annick	Génétique
VAILLANT Loïc	Dermato-vénéréologie
VELUT Stéphane	Anatomie
VOURC'H Patrick	Biochimie et biologie moléculaire
WATIER Hervé	Immunologie

PROFESSEUR DES UNIVERSITES DE MEDECINE GENERALE

LEBEAU Jean-Pierre
LEHR-DRYLEWICZ Anne-Marie

PROFESSEURS ASSOCIES

MALLET Donatien.....Soins palliatifs
POTIER Alain.....Médecine Générale
ROBERT Jean.....Médecine Générale

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

BAKHOS David.....Physiologie
BARBIER Louise.....Chirurgie digestive
BERNARD-BRUNET Anne.....Cardiologie
BERTRAND Philippe.....Biostatistiques, informatique médical et technologies de communication
BLANCHARD Emmanuelle.....Biologie cellulaire
BLASCO Hélène.....Biochimie et biologie moléculaire
CAILLE Agnès.....Biostatistiques, informatique médical et technologies de communication
DESOUBEAUX Guillaume.....Parasitologie et mycologie
DOMELIER Anne-Sophie.....Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
DUFOUR Diane.....Biophysique et médecine nucléaire
FOUQUET-BERGEMER Anne-Marie.....Anatomie et cytologie pathologiques

GATAULT Philippe.....	Néphrologie
GAUDY-GRAFFIN Catherine.....	Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
GOUILLEUX Valérie	Immunologie
GUILLOIN Antoine	Réanimation
GUILLOIN-GRAMMATICO Leslie.....	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
HOARAU Cyrille.....	Immunologie
HOURIOUX Christophe	Biologie cellulaire
IVANES Fabrice.....	Physiologie
LE GUELLEC Chantal	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
MACHET Marie-Christine	Anatomie et cytologie pathologiques
PIVER Éric	Biochimie et biologie moléculaire
ROUMY Jérôme.....	Biophysique et médecine nucléaire
PLANTIER Laurent	Physiologie
SAMIMI Mahtab	Dermatologie-vénéréologie
TERNANT David.....	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
ZEMMOURA Ilyess.....	Neurochirurgie

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

AGUILLON-HERNANDEZ Nadia.....	Neurosciences
DIBAO-DINA Clarisse	Médecine Générale
LEMOINE Maël	Philosophie
MONJAUZE Cécile	Sciences du langage - orthophonie
PATIENT Romuald	Biologie cellulaire
RENOUX-JACQUET Cécile.....	Médecine Générale

CHERCHEURS INSERM - CNRS - INRA

BOUAKAZ Ayache.....	Directeur de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
CHALON Sylvie	Directeur de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
COURTY Yves.....	Chargé de Recherche CNRS – UMR INSERM 1100
DE ROCQUIGNY Hugues	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 966
ESCOFFRE Jean-Michel.....	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
GILOT Philippe	Chargé de Recherche INRA – UMR INRA 1282
GOUILLEUX Fabrice	Directeur de Recherche CNRS – UMR CNRS 7292
GOMOT Marie.....	Chargée de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
HEUZE-VOURCH Nathalie.....	Chargée de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
KORKMAZ Brice	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
LAUMONNIER Frédéric.....	Chargé de Recherche INSERM - UMR INSERM 930
LE PAPE Alain	Directeur de Recherche CNRS – UMR INSERM 1100
MAZURIER Frédéric	Directeur de Recherche INSERM – UMR CNRS 7292
MEUNIER Jean-Christophe	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 966
PAGET Christophe	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
RAOUL William.....	Chargé de Recherche INSERM – UMR CNRS 7292
SI TAHAR Mustapha.....	Directeur de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
WARDAK Claire.....	Chargée de Recherche INSERM – UMR INSERM 930

CHARGES D'ENSEIGNEMENT

Pour l'Ecole d'Orthophonie

DELORE Claire	Orthophoniste
GOUIN Jean-Marie	Praticien Hospitalier
MONDON Karl	Praticien Hospitalier
PERRIER Danièle.....	Orthophoniste

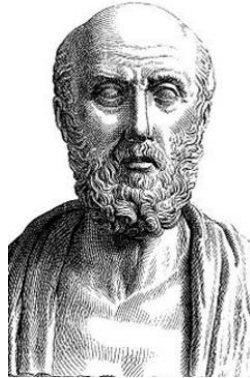
Pour l'Ecole d'Orthoptie

LALA Emmanuelle	Praticien Hospitalier
MAJZOUB Samuel.....	Praticien Hospitalier

Pour l'Ethique Médicale

BIRMELE Béatrice	Praticien Hospitalier
------------------------	-----------------------

SERMENT D'HIPPOCRATE



**En présence des Maîtres de cette Faculté,
de mes chers condisciples
et selon la tradition d'Hippocrate,
je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur
et de la probité dans l'exercice de la Médecine.**

**Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent,
et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.**

**Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux
ne verront pas ce qui s'y passe, ma langue taira
les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas
à corrompre les mœurs ni à favoriser le crime.**

**Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres,
je rendrai à leurs enfants
l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.**

**Que les hommes m'accordent leur estime
si je suis fidèle à mes promesses.
Que je sois couvert d'opprobre
et méprisé de mes confrères
si j'y manque.**

Remerciements

À Monsieur le Professeur Patrice DIOT doyen de la faculté de Médecine

De m'avoir fait l'honneur d'accepter la présidence de la soutenance de thèse.

À Monsieur le Professeur Daniel ALISON

Pour tous les conseils que vous m'avez donnés depuis mes études en France, mais aussi pour avoir accepté d'être au jury de cette thèse.

À Monsieur le Professeur Jean-Pierre LEBEAU

Pour ses encouragements et sa disponibilité, ses conseils m'ont été très utiles.

À Monsieur le Professeur Jean MOLINE

Pour son aide précieuse, pour le partage de ses expériences et l'intérêt porté à ce travail.

À Monsieur le Docteur Jean-Christophe CHARRIÉ

Pour la direction de cette thèse. Merci pour votre patience, votre confiance et temps accordé afin que je réussisse dans mes travaux pour finaliser et présenter mes recherches.

À ma famille qui m'a toujours soutenu

À tous les amis de France et de Taiwan qui m'ont accompagné durant mes années d'études

Aux médecins et aux patients qui ont accepté de contribuer à ce travail

À mon épouse, ce travail te doit beaucoup...
Qu'il soit pour toi le témoignage de mon infinie reconnaissance,
pour ces années de compréhension, de privation et d'efforts communs.

À notre fille, mon trésor le plus précieux.

À mes parents, sans qui je ne serais pas ce que je suis.
Merci pour ce que vous m'avez transmis et pour votre amour.

Que ton alimentation soit ta première médecine

Hippocrate (V^e siècle av J.-C)

Table

SERMENT D’HIPPOCRATE	5
Remerciements	6
Table	10
1 Introduction	11
2 Matériel et méthode:	14
2.1 Méthode : Etude qualitative	14
2.2 Participants	15
2.3 Déroulement des focus groups.....	17
2.4 Traitement des verbatim.....	19
3 Résultats	20
3.1 Caractéristiques de la population.....	20
3.2 Raisons du choix de la phytothérapie.....	24
3.3 Usages et questionnements sur le choix de la phytothérapie.....	28
3.4 Profils d’utilisateurs de la phytothérapie	31
4 Discussion	35
4.1 Validation des résultats*	35
4.2 Analyse des résultats confrontés à la littérature	36
4.3 Conduite à tenir en médecine générale	51
5 Conclusion.....	52
Bibliographie.....	53
Table des matières détaillée	57
Annexes	63

Des mots suivis de « * » sont expliqués
dans les abréviations (annexe 10 p74) ou
dans le lexique (annexe 11 p75-77)

1 Introduction

Les ouvrages consacrés aux plantes médicinales s'amoncellent à un rythme vertigineux. Professeurs et guérisseurs, pharmaciens et médecins, herboristes et journalistes, artistes et vedettes de la chanson s'expriment généreusement sur ce thème. C'est une preuve évidente que les plantes médicinales intéressent le public. L'histoire des plantes médicinales est retracée aussi complète et objective que possible par Jean-Marie PELT, professeur émérite à la faculté de Metz (1). L'utilisation thérapeutique des plantes remonte à l'antiquité et concerne un grand nombre de civilisations. Des manuscrits chinois sur ce sujet datent de plusieurs millénaires. D'autres proviennent de la Grèce antique (tradition hippocratique), du Moyen Âge arabe (textes d'Avicenne) ou du Moyen Âge occidental (textes de l'école de médecine de Salerne, en Italie, le jardin de plante de Hildegard von Bingen). Mais c'est la richesse exceptionnelle de la pharmacopée précolombienne, surtout celle du Mexique, qui nous étonne. Citons parmi ses révélations les fébrifuges avec le quinquina qui a donné la quinine, les antidiarhéiques avec l'ipéca qui a donné l'émétine. Citons encore les stimulants avec le cacao, les hallucinogènes avec l'ololiuqui à l'origine du LSD et la connaissance des champignons hallucinogènes... Cependant, vers la fin du XIX^e siècle, elle a connu un rapide déclin en Occident avec l'avènement de la médecine moderne et l'apparition des médicaments (aspirine, antibiotiques, cortisone...). De nombreuses plantes sont à l'origine des molécules de synthèse (Annexe 1). Toutefois, depuis les années 1970, par la prise de conscience des effets indésirables des médicaments de synthèse, les gens se tournent de nouveau vers les plantes médicinales, en même temps que se développent les médecines complémentaires alternatives telles que l'acupuncture et l'homéopathie, la mésothérapie.

L'OMS définit « la médecine traditionnelle comme comprenant diverses pratiques, approches, connaissances et croyances sanitaires intégrant des médicaments à base de plantes, d'animaux et/ou de minéraux, des traitements spirituels, des techniques manuelles et exercices, appliqués seuls ou en association afin de maintenir le bien-être et traiter, diagnostiquer ou prévenir la maladie » (2) D'après l'OMS, 80% de la population mondiale a recours aux plantes pour se soigner, ceci sous plusieurs formes, souvent issues de traditions anciennes (exemple : phytothérapie, acupuncture, médecine ayurvédique) ou de pratiques ayant émergé aux environs du XIX^e siècle (exemple : hypnose, homéopathie). Celle dite traditionnelle est majoritairement dans les pays en voie de développement où elle est l'unique moyen de se soigner pour une grande majorité de la population et dans les pays

développés sous forme de phytomédicaments (2). La prise de position de l'OMS est pragmatique, politique et économique.

Le marché mondial des plantes représente actuellement plus de 60 milliards de dollars par an (3). Selon une enquête réalisée par le magazine de la santé de France 5, dans l'industrie pharmaceutique, cette médecine basée sur des plantes représente 5% du marché global, les 95% restant venant de la médecine dite classique (3). En 2002, la phytothérapie était évaluée à 168 millions d'euros en France (produits en grande surface et pharmacie) dont 75% attribués aux officines. En 2008, on évaluait le chiffre d'affaire de la phytothérapie à 240 millions d'euros par an, ce qui tend à prouver une progression constante du secteur avec une croissance de 14%. Depuis, il est difficile de trouver de nouveaux chiffres sur la consommation de la phytothérapie. Selon l'observatoire sociétal du médicament, le marché de la phytothérapie ne cesse de croître, sous l'influence de la demande résultant de phénomènes sociaux.

Les plantes médicinales paraissent inoffensives et sont considérées par la population comme « une médecine douce » à l'opposé d'une médecine constituée de médicaments chimiques (4). Le patient n'informe pas systématiquement son médecin de sa consommation de plantes, celle-ci est banalisée et considérée comme une médecine sans risque (5). Mais, la réalité de la phytothérapie pourrait être différente. En effet, suite à plusieurs rapports établissant la toxicité humaine et les effets indésirables de certaines variétés de plantes médicinales, la réglementation de la vente de ces produits a été renforcée. En 2004, lors de la publication de ses « nouveaux principes directeurs visant à promouvoir l'usage rationnel des médicaments alternatifs », l'OMS avait émis une mise en garde (6). La base de données du centre collaborateur de l'OMS d'Uppsala pour la pharmacovigilance, en décembre 2010 avait déjà recensé 12679 signalements de soupçons d'effets indésirables liés à la prise de médicaments à base de plantes (7). Il apparaît que les interactions de ces médicaments avec les traitements classiques ainsi que le risque d'accidents ou d'effets secondaires indésirables existent. Un exemple « le millepertuis peut diminuer l'efficacité de certains agents chimiothérapeutiques, tandis que les antioxydants pourraient altérer l'efficacité de la radiothérapie et de certaines chimiothérapies » (8).

Pour comprendre les changements de comportements vis-à-vis de l'usage de la phytothérapie dans le cadre de la santé, nous faisons appel à une notion de la psychologie sociale, « les représentations* » qui correspondent à une « association d'idées et/ou perceptions plus ou moins hétérogènes qui permet de se faire une

image mentale socialement partagée de la réalité collective, fortement suggérée à l'individu par la société. » (9). La sociologue Denise JODELET souligne également que : «une représentation sociale* est une forme de connaissance socialement élaborée et partagée» (10). Ainsi c'est à partir **des représentations des patients sur la phytothérapie**, et surtout de **l'étude des connaissances qui servent à élaborer leurs représentations**, que nous mènerons une réflexion sur la manière d'élargir ces perceptions en modifiant le regard du patient sur l'usage qu'il fait de la phytothérapie. Parallèlement, les médecins restent inquiets sur la quantité et la qualité des informations reçues par les patients. Ils redoutent notamment le manque d'informations, l'encouragement aux autodiagnostics et à l'automédication (11). Il peut exister une difficulté relationnelle médecin-malade (supériorité du médecin contre appropriation par le malade), l'étude de l'usage de la phytothérapie par les consultants peut mettre en évidence ce malaise et les démarches de ses consultants. Il serait utile de favoriser le dialogue. **Les médecins sont disposés à assurer ce nouveau rôle d'informateur (12), afin de répondre aux nouvelles demandes des patients et peut-être d'améliorer la consultation médicale.**

Afin de mieux cerner, comprendre et élaborer des processus d'information auprès des patients en médecine générale, notre étude se propose d'explorer, **du point de vue des patients** leurs représentations sociales de la phytothérapie.

2 Matériel et méthode:

2.1 Méthode : Etude qualitative

Cette étude était qualitative, menée selon la théorie ancrée* :

La recherche qualitative produit et analyse des données descriptives, telles que les paroles dites et le comportement des personnes. Son objectif est d'obtenir des informations complètes sur les déterminants des comportements de l'acteur social mis au contact d'une réalité : répondre aux « pourquoi » et aux « comment » (13-15). En effet, pour étudier les représentations d'une population, l'étude qualitative est apparue comme la plus appropriée. Elle permet de comprendre ce que les gens pensent, pourquoi ils le pensent, ce qui dans leur histoire et leur environnement leur permet de penser cela. Elle étudie leurs sentiments et émotions et contribue ainsi à la compréhension des individus, de la société. Elle est également à ce titre, considérée comme adaptée à la recherche en médecine générale (15).

La théorie ancrée* consiste en la génération d'une théorie à partir de données d'une manière inductive en usant d'étapes prédéfinies. Cette méthode rend explicite et compréhensible les grands thèmes dégagés par l'analyse des entretiens et les met en relation. La spécificité tient dans le fait d'une constante alternance entre collecte et analyse de données (16, 17).

2.1.1 Entretien collectif (*focus group*)

Les entretiens collectifs* ont été utilisés comme méthode. Ils peuvent être assimilés à des entretiens de groupe, semi-structurés par des questions ouvertes*. Le but est de faire parler les gens librement.

Cette technique sert à créer des échanges interactifs par une dynamique de groupe où chaque participant s'engage et s'explique, stimulant les différents points de vue. Le but est d'étudier la variété des opinions et sentiments des acteurs sur un sujet donné. Elle permet d'objectiver les facteurs associés aux opinions, les comportements ou les motivations. Elle sert aussi à tester ou à faire émerger de nouvelles idées inattendues pour le chercheur. Le *focus group* crée un environnement favorisant l'expression et la discussion d'opinions controversées où tout est valide (15, 18).

2.1.2 Trame d'entretien

La trame d'entretien utilisée (Annexe 2) a été réutilisée d'une séance à l'autre, mais a pu être adaptée selon le déroulement des entretiens et de l'étude.

Les 4 principaux thèmes abordés qui ont servi de point de départ aux échanges étaient : 1. le vécu et la satisfaction, 2. les connaissances, 3. les comportements et les pratiques, 4. les projections et les intentions des participants sur l'utilisation de la phytothérapie.

Le *focus group* devait répondre à une problématique définie de façon précise à l'avance. Celle-ci a été cernée et organisée en se basant sur les recherches bibliographiques effectuées à partir des moteurs de recherche spécifiques en médecine tels que *cochrane*, *pubmed*.

Le thème était décliné en questions courtes et claires, ouvertes, pour stimuler le travail du groupe. Ces questions servaient de mode de relance au cas où la discussion s'essouffait ou si certains points n'étaient pas spontanément abordés par les participants. On a débuté avec des questions très générales, ceci afin de ne pas suggérer de réponse aux participants. Au fur et à mesure que les hypothèses émergeaient, les questions devenaient de plus en plus spécifiques pour permettre de tester les hypothèses (18).

2.2 Participants

2.2.1 Échantillonnage

Notre étude intéresse aux utilisateurs des produits à base de plante, ayant une expérience récente. Il est important que l'utilisateur soit juridiquement considéré comme civilement capable et responsable. Et surtout que ce dernier fait partie du système de soin français. Nous définissons notre population par les critères d'inclusion qui correspondent à 1. des personnes ayant déjà utilisé au moins une fois la phytothérapie ou consommé des compléments alimentaires à base de plantes dans les 12 mois passés, 2. des individus majeurs et volontaires, 3. des personnes qui ont déclaré un médecin traitant.

Un échantillonnage théorique raisonné* cherche à obtenir la plus grande diversité possible selon des caractéristiques prédéfinies : âge, sexe, catégories socioprofessionnelles, mode de vie, porteurs de maladie chronique ou non (ce sont des consultants en demande, Il n'est pas préjugé de l'organicité de l'état des sujets).

2.2.2 Mode de recrutement

Il a été choisi de recruter les personnes venant consulter leur médecin généraliste directement dans les salles d'attentes de ceux-ci, ou les personnes qui vont acheter directement leur produits de phytothérapie au magasin spécialisé, ou de manière plus générale dans les lieux facilitants les rencontres des usagers de phytothérapie.

Une première phase est passée par la mise en place d'affiches (Annexe 3) sur les murs des lieux sélectionnés, environ quinze jours avant la date prévue de recrutement physique. Ceci a permis de sensibiliser les patients et de provoquer d'éventuelles candidatures spontanées pour participer au projet de recherche.

Ensuite le chercheur a passé une à deux demi-journées dans chaque lieu sélectionné. Les journées ont été choisies sur des plages horaires prévoyant un nombre maximum de consultations, afin d'avoir le plus de passage possible d'usagers. Chaque patient a été systématiquement sollicité à son arrivée afin d'avoir un échantillonnage non sélectionné. Il leur a été présenté le projet de recherche, en leur demandant s'ils avaient déjà utilisé au moins une fois la phytothérapie ou avait déjà consommé des compléments alimentaires à base de plantes dans les 12 mois passés, s'ils étaient volontaires pour venir à un entretien afin d'échanger leurs expériences avec d'autres patients, ainsi que leurs disponibilités, et s'ils ont déclaré un médecin traitant à la sécurité sociale.

Sur ces patients volontaires, une liste de cinq à sept patients a été constituée en fonction de la disponibilité de chacun pour la date et l'horaire fixés du *focus group*.

Un courrier (Annexe 4) a été envoyé à chaque personne retenue dans la semaine suivant le premier contact. Il confirmait les modalités pratiques du *focus group* à savoir le lieu, la date et l'horaire ainsi que le schéma global du déroulement du focus et ses mentions légales.

Chaque personne a été recontactée par téléphone 48 heures avant la date du *focus group* pour leur rappeler le rendez-vous prévu.

Des lieux favorisant la rencontre des usagers de la phytothérapie devaient représenter des populations les plus larges possibles. Il a donc été choisi des cabinets au sein de communes urbaines et rurales (19). Il va de soi, que les cabinets où travaillent les médecins pratiquant la phytothérapie sont privilégiés, ensuite les magasins de vente des compléments alimentaires à base de plantes, et enfin les restaurants bio qui font la promotion d'une cuisine saine et innovante.

Au final plusieurs lieux de recrutement ont été retenus :

- A La Rochelle, les adhérents de l'association phyto2000.
- A Tours, 2 magasins spécialisés dans les produits bios, avec des conseillers spécialisés dans les produits à base de plantes
- A Tours, un restaurant qui fait la promotion de la cuisine saine et innovante
- A Saint Georges-sur-Cher, groupement de cabinets de sept médecins, dont un médecin pratiquant l'homéopathie.

2.3 Déroulement des focus groups

2.3.1 Lieu

Les séances se sont déroulées dans des lieux neutres et accueillants. Il a été privilégié la salle de réunion du lieu de recrutement s'il en disposait, sinon un lieu proche de recrutement et facile d'accès a été recherché. Il n'y a pas eu de location de salles.

2.3.2 Intervenants

Un modérateur animait les entretiens. Il s'agissait de l'auteur de la thèse. Il a eu une écoute active, faisait reformuler les participants si nécessaire, répartissait la parole entre eux. Il devait gérer le temps et les objectifs en ramenant la discussion sur le sujet principal en utilisant la trame d'entretien (20). En début de séance le modérateur a rappelé le principe du *focus group* aux participants et a insisté sur le respect de la diversité d'opinions.

Un enregistrement audio et vidéo de chaque séance est réalisé. Ce dernier permet de retranscrire l'intégralité des échanges en « *verbatim** », l'ordre

d'intervention de chaque participant, mais aussi sur les échanges non verbaux. La vidéo est visualisée par un professeur de français à l'université de Taiwan intéressée par la phytothérapie pour effectuer de manière indépendante une analyse thématique des résultats pour renforcer la crédibilité des résultats par triangulation*.

Les participants ont été réunis par groupe de 4 à 5 autour d'une table avec boissons sans alcool et pâtisseries à disposition afin de créer un cadre agréable. Il leur était remis un questionnaire (Annexe 5) recueillant quelques données personnelles sélectionnées depuis les recherches bibliographiques, étant reconnues comme critères représentatifs des usagers de la phytothérapie. Chaque intervenant a participé de manière bénévole.

2.3.3 Enregistrement

Un appareil numérique d'enregistrement audio et une vidéo caméra numérique ont été utilisés : téléphone Samsung galaxy note S3 et video caméra Sony. Ils étaient disposés à chacune des extrémités de table.

2.3.4 Anonymat

Un numéro a été attribué à chacun des participants selon leur ordre d'arrivée au *focus group*. La première lettre correspondait au numéro du focus réalisé (par exemple: lors du premier *focus group*, le participant arrivé en deuxième s'est vu attribuer le numéro A2).

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004(21), il a été précisé à chaque participant qu'il bénéficiait d'un droit d'accès et de rectification aux informations le concernant et qu'il pouvait pour des motifs légitimes s'opposer au traitement des données le concernant. De plus, il a été précisé à chacun que les données étaient rendues confidentielles par un codage sans mention des noms et prénoms de façon à les rendre non identifiantes mais exploitables pour l'analyse. Ceci leur était rappelé par écrit et leur signature était apposée en bas, précédée de la mention "lu et approuvé". Leur accord était demandé pour l'enregistrement audio et vidéo qui a permis une retranscription pour l'analyse ultérieure.

2.4 Traitement des verbatim

2.4.1 Retranscription

Une fois les données recueillies sous forme sonore, elles ont été sauvegardées puis retranscrites dans leur intégralité sur un fichier Word. On a obtenu les *verbatim**. Cette retranscription a été la plus fidèle possible et complétée par les notes de l'observateur sur les réactions non verbales. Elle a été réalisée par le chercheur.

2.4.2 Codage*

Un codage* a été établi pour créer une analyse thématique. Il a classé les différentes parties des *verbatim* en catégories d'idées : thèmes et sous thèmes, en restant focalisé sur l'objectif de l'étude (18, 20). Chaque *verbatim* a été ainsi analysé et codé.

Une triangulation* de l'analyse a été réalisée. Les résultats ont été analysés et codés séparément par des acteurs différents : l'auteur de la thèse (Annexe 6 : la grille thématique 1) et un professeur de français (Annexe 7 : la grille thématique 2) ayant une compétence en analyse du discours intéressant la phytothérapie. La confrontation des deux analyses distinctes a donné la grille thématique final (Annexe 8 : grille thématique final).

Cette grille thématique final a permis d'élaborer une synthèse narrative et descriptive de l'étude, présentée dans les résultats. Cette synthèse a été illustrée par des citations pertinentes issues des *verbatim*, les citations sont en caractères italiques-gras entre guillemets dans la partie résultat. Le code suivi des citations permet de retrouver l'emplacement des citations dans le *verbatim* ; la lettre se réfère au *focus group*, et le chiffre correspond à la ligne du *verbatim*.

3 Résultats

3.1 Caractéristiques de la population

Le premier *focus group* (FG A) est un groupe de test.

La saturation des données est obtenue au bout de cinq *focus group*. Les caractéristiques des *focus group* sont résumées dans le tableau I.

Vingt-quatre utilisateurs de phytothérapie, âgés de 33 à 79 ans sont interrogés. Les caractéristiques des informateurs sont résumés dans le tableau II.

Pour mieux comprendre, les profils des utilisateurs de la phytothérapie sont résumés dans les tableaux III-1 et III-2.

Groupe	Date	Lieu	Nombre d'informateurs	Durée d'entretien
A	12/11/2016	Parfum Culture	5	96'20"
B	14/01/2017	Saint Georges sur Cher	6	84'06"
C	16/01/2017	La Rochelle	6	83'07"
D	21/01/2017	Pleine Forme	4	79'17"
E	04/02/2017	Coop bio	3	76'29"

Tableau I : Les caractéristiques des *focus group*.

Numéro	Genre	Age	Situation familiale	Statut professionnel	Lieu de procuracy du produit à base de plante	Porteur d'une maladie chronique	Avoir un médecin traitant déclaré
A1	M	33	célibataire ou divorcé	profession intermédiaire cadre profession intellectuelle supérieure	pharmacie	non	oui
A2	M	40	marié		autre : réseau de marketing	non	oui
A3	M	63	marié	retraité	pharmacie	oui	oui
A4	F	51	marié	retraité	pharmacie, magasin avec conseiller spécialisé, supermarché sans conseiller	oui	oui
A5	M	35	célibataire ou divorcé	cadre profession intellectuelle supérieure	pharmacie, magasin avec conseiller spécialisé, internet	non	oui
B1	F	71	célibataire ou divorcé	retraité	pharmacie	oui	oui
B2	F	51	marié	employé	internet	non	oui
B3	F	66	marié	retraité	pharmacie	oui	oui
B4	M	68	marié	retraité	pharmacie	oui	oui
B5	F	84	marié	retraité	pharmacie, magasin avec conseiller spécialisé, autre : magasin bio	oui	oui
B6	F	67	célibataire ou divorcé	retraité	pharmacie	non	oui
C1	F	34	marié	sans activité	pharmacie, supermarché sans conseiller	non	oui
C2	F	66	marié	retraité	pharmacie	oui	oui
C3	F	66	marié	retraité	pharmacie	oui	oui
C4	F	64	célibataire ou divorcé	cadre profession intellectuelle supérieure	pharmacie	non	oui
C5	F	71	célibataire ou divorcé	retraité	pharmacie	oui	oui
C6	M	79	marié	retraité	pharmacie	oui	oui
D1	F	71	marié	retraité	magasin avec conseiller spécialisé	non	oui
D2	F	64	célibataire ou divorcé	retraité	magasin avec conseiller spécialisé	non	oui
D3	F	73	célibataire ou divorcé	retraité	magasin avec conseiller spécialisé	non	oui
D4	F	52	marié, enfant à charge	profession intermédiaire cadre profession intellectuelle supérieure	magasin avec conseiller spécialisé	non	oui
E1	F	35	célibataire ou divorcé	cadre profession intellectuelle supérieure	pharmacie	oui	oui
E2	M	70	marié	cadre profession intellectuelle supérieure	pharmacie	oui	oui
E3	F	65	marié	retraité	pharmacie et magasin avec conseiller spécialisé	oui	oui

Tableau II : Caractéristiques des informateurs

Informateurs		A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	B6
Durée d'utilisation	En continue		X									
	Par cure	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Origine des informations	Entourage		X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Magasine, journal				X	X	X	X	X	X	X	X
	Internet					X		X				
	Pharmacie	X			X	X			X	X		
	Salle d'attente											
Type des produits	Le médecin	X			X	X					X	
	A l'état brut					X		X			X	X
	Culture personnelle, jardin							X				X
	Par l'herboriste	X		X		X					X	
	Conditionnement pharmaceutique	X	X	X	X		X		X	X		

Tableau III-1 : Les profils d'utilisateurs de la phytothérapie

Informateurs		C1	C2	C3	C4	C5	C6	D1	D2	D3	D4	E1	E2	E3
Durée d'utilisation	En continue	X	X	X	X	X	X							
	Par cure	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Origine des informations	Entourage							X	X	X	X	X	X	X
	Magasin, journal	X						X	X	X	X	X	X	X
	Internet													
	Pharmacie	X	X	X	X	X	X					X	X	X
	Salle d'attente													
Type des produits	Le médecin	X	X	X	X	X	X							
	A l'état brut									X				
	Culture personnelle, jardin									X				
	Par l'herboriste	X	X	X	X	X	X			X				
	Conditionnement pharmaceutique	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tableau III-2 : Les profils d'utilisateurs de la phytothérapie

3.2 Raisons du choix de la phytothérapie

3.2.1 Difficultés d'aborder la phytothérapie en consultation médicale

C'est au patient de faire le premier pas pour aborder le sujet de la phytothérapie :
« si j'ai l'intuition que mon médecin va m'écouter je me lance, sinon non. » (C329),
« si on ne pose pas la question il n'y a pas de conversation » (B276).

La plupart des utilisateurs souhaitent faire part de leur pratique aux médecins :
« pas le temps d'échange sur ses convictions » (C295).

De même ils sont en demande de conseils :

« je demandais toujours aux médecins : voilà ce que l'on m'a préconisé au magasin, est-ce que ça me fera du bien en tant que complément ? » (B291).

« je lui dis à mon médecin car si des médicaments sont prescrits il peut y avoir des interférences, c'est pour notre intérêt. » (B388).

Mais les patients pensent que les médecins ne sont pas réceptifs sur ce sujet :

« les médecins pensent que la phytothérapie c'est de la poudre de perlimpinpin. » (C173),

«le médecin n'aime pas cette méthode et il est non réceptif, il n'est pas ouvert» (B284).

Les patients ont peur d'aborder ce sujet :

« j'y vais sur la pointe des pieds quand j'en parle à mon médecin » (B387).

Et ils pensent que les médecins n'ont pas reçu de formation en phytothérapie durant leurs études de médecine :

« j'ai dit que je me soignais avec les plantes, mais les médecins se sentent démunis car ils n'ont pas été formés. » (C271).

Les médecins répondent avec beaucoup de mépris :

« les trois quart disent, si ça vous fait plaisir. » (C267).

Les raisons de la difficulté d'aborder la phytothérapie en consultation rapportées par les informateurs sont essentiellement **« un manque de temps » (B 135)** et une prudence des médecins :

« je ne vous prescris pas car je ne connais pas les interférences avec les autres médicaments » (E19).

Cependant, les patients constatent une ouverture des médecins lorsqu'il y a une amélioration clinique ou biologique sous automédication par la phytothérapie :

« pour le cholestérol, je prends la levure du riz rouge et mon docteur n'était pas d'accord et m'a proposé de faire une prise de sang, et le résultat était correct. » (B158),

dans ces situations, les patients sont sollicités pour **« apporter leur produits à la prochaine consultation » (D309).**

3.2.2 Insatisfaction du patient vis-à-vis du corps médical

L'insatisfaction envers le corps médical est exprimée :

« j'allais de déception en déception » (C25).

Elle peut découler d'une dégradation de la relation médecin-patient, le malade **« en a souffert. » (C338).**

Dans ce cas-là, la crainte d'une nouvelle frustration est une raison suffisante pour éviter les consultations :

« j'ai tellement côtoyé de médecins que je ne veux plus qu'ils me touchent » (D38).

Parfois le médecin espéré est absent :

« c'est compliqué d'aller voir le médecin, il n'est pas toujours disponible » (B43).

Ou dans d'autres situations, les patients perdent confiance en la médecine moderne car **« trop d'effets indésirables » (E25)** avec des **« molécules trafiquées ? » (E25).**

Et surtout les bénéfices attendus ne sont pas aux rendez-vous :

« j'ai eu deux échecs sur le plan médical où j'ai eu des corticoïdes qui ne m'ont pas réussi, maintenant j'y vais sur la pointe des pieds. » (D85) .

3.2.3 Automédication

Le fait de se soigner seul est un moyen de s'approprier sa maladie, ses maux, et de faire ainsi un travail personnel de prise en charge :

« je me suis sentie actrice dans ma guérison » (C153).

L'implication personnelle dans la **«prise en charge de sa propre maladie » (E358)** est nécessaire pour accepter sa maladie, ainsi la pratique de la phytothérapie favorise une modification de **« l'hygiène de vie » (C146).**

Devant **« des pathologies bénignes et fréquentes » (B128)**, la phytothérapie utilisée en automédication est **« une bonne alternative à la consultation médicale » (C245) (C5)**, elle est perçue comme **« une trousse de secours » (C260)**, **« comme on a recours à la phytothérapie, on ne voit pas notre médecin » (B139).**

3.2.4 Connaissances

Les connaissances de tout un chacun, basées sur la transmission des savoirs familiaux :

« alors en fait c'est ma mère qui nous soignait avec des tisanes » (D114),

« c'est mon arrière-grand-mère qui m'a transmis cette passion des plantes » (E54),

et des expériences personnelles :

« je fais des recherches, avant de prendre une plante » (E335),

« je me suis documenté dans les livres, depuis je prends thym, persil, autrement dit les plantes peuvent être suffisantes pour soigner certains maux fréquents » (D182).

Par exemple, chacun sait **« qu'une cuillère de miel dans une boisson chaude est à même de soulager des maux de gorge » (D268).**

3.2.5 Phénomène social

Le refus du vieillissement et du mal être font rechercher les plantes ou les herbes de jouvence. Le contrôle des performances, le sentiment d'autonomie sont au cœur des préoccupations de la société actuelle :

« j'ai gagné énormément en souplesse et je prenais du curcuma et du sésame » (E323).

En effet, de nos jours, les symptômes à éliminer sont autant « *des douleurs* » (E147) que « *l'excès de poids* » (B171), « *la fatigue* » (B171), « *l'âge* » (C34) et « *les problèmes de concentration* » (B154)...

Une « *grande satisfaction* » (C76) est apportée par la phytothérapie dans cette recherche de « *bien-être* » (A165).

Le but est aussi bien de traiter des « *symptômes* » (E141), que d'éviter leur apparition, en démarche de « *prévention* » (A164) :

« j'ai utilisé la phytothérapie ... pour aider à supporter des traitements post-chimiothérapie » (E140).

3.2.6 Ouverture sur le monde

Il n'est pas rare que les utilisateurs des plantes pratiquent aussi une ou d'autres médecines complémentaires :

« l'homéopathie » (B60),

« la médecine chinoise » (E61),

« la méditation » (C32),

« le yoga » (A72)...

Le choc culturel crée une ouverture d'esprit ; des voyages à l'étranger ont suscité des curiosités vers la phytothérapie :

« faire deux cures en Inde » (C102),

« à Taiwan » (A168).

3.2.7 Retour à la nature

Par l'importance accordée à « *la nature* » (B246) et particulièrement « *au jardin* » (B184), des plantes retrouvent leur place dans la vie quotidienne :

« dans mon jardin, pousse le romarin, le thym, la sauge. » (D175)

« du point de vue culinaire, on donne une importance aux plantes. » (E33),

La majorité des informateurs considère que **« l'aliment est aussi un médicament. » (E34).**

Il est important de retrouver une **« tradition familiale » (E167)**, vivre avec les saisons : **« il y a la période de cueillette, le moment, le stade du développement de la plante » (E214).**

La pratique de la phytothérapie pense aussi à la santé de notre planète, se souciant d'un environnement écologique :

« il faut que ce soit des plantes dans un milieu non traité » (E208).

3.3 Usages et questionnements sur le choix de la phytothérapie

3.3.1 Comportement passif issu de l'éducation

La transmission de comportements se fait par la famille :

« c'est mon arrière-grand-mère qui m'a transmis cette passion des plantes, et je suis née en Algérie » (E54)

Les professionnels de la santé :

« j'ai connu le soin avec les plantes par le biais du Dr L. » (C87)

et l'entourage :

« ma fille de 30 ans me l'a conseillé » (B56),

participent aux comportements vis-à-vis de la santé.

Il peut être le vécu de toute une génération :

« les traditions régionales » (B327) sont devenues modernes et même parfois à la mode

« dans ma génération, il y a le désir de revenir en arrière, de vouloir utiliser les plantes » (B326),

« de part mes origines creusoises j'ai la connaissance de la plante qui soigne » (C108),

« ma mère avait dans un bocal en hauteur des pétales de lys avec de l'alcool, cela servait pour les échardes. On mettait une fleur de lys, un petit pansement, et hop ça sortait tout seul. » (D280),

« pour mon bébé j'étais la championne à la maternité ... c'est la nature. J'ai été applaudie » (B329)

3.3.2 Comportement actif enrichi par des expériences personnelles

Expériences personnelles :

« je l'ai testé » (C231),

de soulagement :

« des petites baies pour le côté urinaire type Cranberry, pris tout de suite c'est formidable » (B87)

ou d'aggravation des symptômes secondaires :

« l'hélichryse prise pendant les cycles rend des règles abondantes » (E230)

influent grandement les comportements :

« à chaque fois il y avait une efficacité, ça me renforçait dans mon choix » (E64).

« une fois j'ai mis trop de sauge et j'ai eu des saignements donc en fait c'est trois à quart feuilles à bouillir 2 à 3 minutes, juste pour récupérer l'huile essentielle ou en décoction. » (D177)

Les patients font la démarche d'aller voir un **« médecin spécialiste » (C196)** en phytothérapie.

Ils recherchent **« des herboristes » (B201)**, **« des pharmacies qui vendent de l'herboristerie » (B202)** qui garantissent **« la qualité des produits » (C191)** et donnent **« des conseils sur l'utilisation » (A262)**.

3.3.3 Regard comparatif par l'observation d'autrui.

Des expériences vécues par quelqu'un d'autre : **« ma cousine me conseille » (C92)**, vont être intégrés en fonction de la persuasion de cette personne et de notre empathie.

« ma collègue qui a eu une chimiothérapie a été la première à me demander des conseils et je lui en ai plutôt donné sur l'alimentation, sur des choses qu'elle mangeait ou qu'il fallait qu'elle évite. A chaque fois, elle sentait une amélioration progressive. Il faut être convaincu. » (E279).

Nous avons vécu durant nos entretiens, des échanges de **« recettes de phytothérapie » (D182)** :

« mon grand-père avait des problèmes de vessie, ma mère lui faisait des tisanes de busserole, une décoction plus exactement. Quand on était petit, on avait des verrues, on utilisait de l'ortie, du plantain » (E99).

3.3.4 Regard extérieur documenté.

La masse documentaire plonge le consommateur désireux d'information dans une incapacité à trouver ce qu'il recherche :

**« il y a de plus en plus de magasins » (E212),
« trop de conseils autour ... j'étais perdue. » (C26).**

Les consommateurs font confiance à leur propre source, les informations provenant essentiellement **« de prospectus gratuites en libre-service » (D36), « de magazines » (D181), « de la télévision » (C177), « d'internet » (A33),** ou dans le **« Vidal de la phytothérapie » (C226) « disponible en librairies » (C227).**

Certains tiennent les informations de sources **« plus fiables » (C246)** directement des acteurs de santé : **« le médecin » (C246), « le pharmacien » (C191), « l'herboriste » (B233)** ou d'autres promoteurs de la médecine complémentaire : **« homéopathe » (B263), « tradipraticien » (C278), « naturopathe » (C278).**

Des personnes désireuses de connaissances peuvent aller même faire une formation complète :

« jusqu'à ce que je fasse la formation. » (C54).

Les consommateurs restent critiques sur les promotions industrielles

**« autour de moi, beaucoup prennent des produits à base de plantes car partout les pharmacies font la promotion pour la phytothérapie. » (C173),
« mais tellement de controverses avec de nouvelles choses ! » (B327).**

Tous les informateurs qui ont participé à notre étude ont souhaité être guidés par des spécialistes :

**« d'où l'importance d'avoir des thérapeutes, des praticiens qui ont une connaissance précise des dosages » (E179),
« le diplôme d'herboriste a disparu, il n'y a pratiquement plus de personnes auxquelles se référer » (E186).**

3.3.5 Constat : une approche adaptée d'aujourd'hui

« la prévention est un chapitre important de la phytothérapie » (C145), dans l'a pratique de la phytothérapie, les patients mènent **« une démarche personnelle » (B118),** et se sentent **«acteur dans la guérison» (E289).**

« l'activité physique » (E342), « l'alimentation » (E280) et « l'hygiène de vie » (C146) sont étroitement indissociables de la phytothérapie.

La phytothérapie ne cesse d'augmenter en popularité : **« plus adaptée au quotidien » (B251)**, elle permettrait une gestion plus **« autonome » (B256) « des pathologies bénignes » (B118)** relevant de **« l'automédication » (E334)**. Elle répondrait à de nombreuses attentes actuelles avec une **« réponse satisfaisante » (D295)**.

3.4 Profils d'utilisateurs de la phytothérapie

3.4.1 Selon des connaissances empiriques basées sur un vécu subjectif

C'est le plaisir de jouer le rôle de l'apprenti sorcier :

« j'adore ça mais il faut du temps » (B51),

« lors de la fabrication on essaye les produits ... faire attention à la conservation des produits, » (B100)

« je plante, je récolte. Quand je pars loin en voyage j'essaie de me procurer des choses tolérées qu'on peut ramener » (B193).

Les informateurs affirment leur position, comme une formule magique, et n'ont de compte à rendre à personne :

« l'hiver il faut manger des noix, c'est bon pour le cerveau » (C238).

L'utilisation empirique de la phytothérapie est richement illustrée par des récits personnels :

« je vous le dis tout de suite... » (B13),

« je crois que... » (D153).

C'est une justification encadrée par un discours argumentaire dont la validité, l'aspect scientifique et la véracité peuvent être contestés. Cette observation de par l'insuffisance des connaissances scientifiques et médicales était de fait globale :

« j'utilise aussi le Kefir, produit qui vient de Turquie, c'est un ferment pour les intestins » (B196),

« c'est de la phytothérapie symptomatique que tout le monde va faire mais pour de petits soins. » (C210)

3.4.2 Selon des connaissances objectives incomplètes dans un cadre scientifique

Ici une importance est accordée à l'acquisition « *des connaissances* » (C159) :
« *c'est une nécessité de se documenter* » (C165).

La phytothérapie n'est plus perçue comme une « *recette* » (D182), mais une « *utilisation raisonnée* » (E255) et « *réfléchie* » (E257) des plantes médicinales.

De nombreuses questions sur l'utilisation de la phytothérapie sont posées mais restent souvent sans réponse :

« *les contre-indications* » (E237) comme « *l'hypertension avec le mélange à la réglisse c'est risqué* » (E267) ainsi que « *les vertus thérapeutiques* » (E172) tels que « *des infusions de chrysanthème, des bouillons d'Azuki (des haricots rouges) ont des propriétés diurétiques, améliorent la tension* » (E133) sont au cœur de la conversation.

Une attention particulière est portée sur l'utilisation de la phytothérapie chez « *les enfants* » (E233) et « *les femmes enceintes* » (E234).

Des questions sur la préparation sont essentielles :

« *comment consommer les plantes ? Cuites ou crues...* » (D254).

Le dosage doit être respecté, « *une dose élevée peut donner des séquelles importantes* » (B357), « *la belladone* » (E218) par exemple.

Il existe « *des interactions entre les plantes* » (B303), « *il ne faut pas associer n'importe quelles plantes entre elles* » (D236).

Une « *méfiance* » (C184) sur la qualité des produits peut aller jusqu'à remettre en cause la qualité « *des marques bio* » (E212).

Les exemples sont nombreux et des propriétés pharmacologiques sont citées :

« *le charbon végétal par exemple : peut empêcher un médicament d'agir car ça adsorbe* » (B310),

« *faire un cataplasme avec de la moutarde c'est de la phytothérapie aussi pour décongestionner.* » (B314),

« *j'ai découvert le curcuma qui est un anti inflammatoire* » (D187),

« *dans les orties il y a de la vitamine C, riche en fer, vitamine D* » (E77).

Les propriétés pharmacologiques sont des mécanismes d'interaction entre une substance active de la plante et l'organisme où elle agit. Son utilisation sort alors de l'empirisme pour entrer dans une approche des ingrédients, moins aléatoire, mais cependant avec beaucoup d'imprécision.

Cette connaissance reste encore tout à fait accessible en général.

Elle peut s'exprimer de façon ludique, à travers « **des tests** » (E63), l'attente des résultats procure « **un réel plaisir** » (E172).

Le plaisir réside dans la recherche des informations :

« **on se rend dans des lieux où il y a de la lecture sur la phytothérapie** » (B257),

dans la compréhension des phénomènes :

« **lors de la fabrication, on essaye les produits ... c'est là que j'ai compris** » (B100),

et dans la transmission du savoir :

« **vous pouvez fabriquer vous-même** » (B94).

Elle montre la bonne adhésion de l'informateur à la phytothérapie, une jubilation de savoir, une connaissance autre que la médecine classique.

3.4.3 En rapport avec le milieu professionnel, médecin, pharmacien

Les patients ont recours à la phytothérapie pour répondre à un problème de santé chronique « **cholestérol** » (B151), « **hypertension** » (C228), « **cancers** » (C38), « **mes problèmes cervicaux** » (A121) ou des « **symptômes inexpliqués de longue date** » (C304)....

A ce niveau d'utilisation, le recueil des antécédents semble très poussé, ceci depuis la naissance, et dans tous ses détails : « **problèmes féminins** » (B45), « **problèmes articulaires** » (E70), « **problèmes intestinaux** » (B205) « **anorexie** » (E56).

Et toutes les plaintes sont expliquées par le désordre d'un système physiologique « **endocrinien** » (C129) « **système neurologique autonome** » (C129), « **système immunitaire** » (E131) ou d'un système basé sur « **la médecine chinoise** » (C214).

C'est suite à un « **diagnostic clinique précis ou supposé** » (C104) que la phytothérapie sera utilisée dans l'objectif de rétablir le déséquilibre constaté :

« il faut trouver un équilibre en utilisant les ressources qui nous sont offertes. » (C69).

Des principes d'utilisation sont ainsi exposés par nos informateurs, mais nous ne savons pas par quel mécanisme la phytothérapie a rétabli l'équilibre.

Non seulement la phytothérapie agit sur les symptômes, mais elle doit surtout prendre en compte l'individu :

« la plante représente un équilibre interne, ce n'est pas qu'une molécule. Elle s'autorégule, elle a ses principes actifs mais qui vont contrebalancer certains effets secondaires. Comparée à la médecine classique, c'est plus harmonieux, plus complet. » (C128).

La phytothérapie aide les organismes humains à mieux s'adapter à leur milieu de vie.

Le recueil des symptômes prend beaucoup de temps, puis l'établissement du diagnostic nécessite « **des connaissances médicales** » (C159).

« l'accompagnement d'un professionnel de santé » (C30) est ressenti comme nécessaire pour « **une bonne utilisation de la phytothérapie** » (B77).

4 Discussion

Les représentations sociales des patients en médecine générale concernant la phytothérapie sont riches et variées. Celle-ci est peu abordée en consultation en médecine générale ; l'insatisfaction vis-à-vis du corps médical pousse à son utilisation de façon autonome. La phytothérapie est souvent pratiquée en automédication basée sur des connaissances empiriques courantes pour répondre à une demande sociale exigeante. Des voyages initiatiques favorisent les expériences de phytothérapie.

Nous avons identifié trois profils d'utilisation de la phytothérapie. Chaque profil correspond à des connaissances soit empiriques, soit scientifiques incomplètes, soit délivrées par un professionnel de santé. Ces différentes connaissances se complètent entre elles et ne sont pas mutuellement exclusives. Les utilisateurs de la phytothérapie souhaitent tous que leur pratique soit suivie par un médecin formé.

4.1 Validation des résultats*

Les critères scientifiques de l'étude ont été vérifiés à l'aide de la grille COREQ (*Consolidated criteria for Reporting Qualitative research*).

Le manque d'expérience de l'enquêteur a pu influencer la réponse des participants en diminuant l'efficacité des questions de relance. Un guide d'entretien* détaillé avec des questions de relances multiples a été une aide pour l'enquêteur.

La diversité des critères de milieu de vie et de catégorie socioprofessionnelle a été respectée autant que possible. Cependant, notre étude est dominée par une population féminine et une population de plus de 65 ans, ce qui crée un biais de sélection. Les participants à l'entretien collectif savaient que le sujet portait sur la phytothérapie.

La durée moyenne de 1 heure 20 minutes correspondait à une durée habituelle pour ce type d'étude.

Quelques participants ont pu pratiquer des corrections sur leur entretien.

Les deux analyses réalisées de manière indépendante par les chercheurs ont permis de réduire la perte d'information et de vérifier la cohérence et le sens des idées exprimées en limitant les risques de mauvaise interprétation.

4.2 Analyse des résultats confrontés à la littérature

4.2.1 Raisons du choix de la phytothérapie

Il faut questionner les patients sur l'utilisation de la phytothérapie. Des enquêtes ont montré que la majorité des patients qui utilisent des médicaments à base de plantes et d'autres formes de médecine complémentaire et alternative ne souhaitent pas le révéler à leurs médecins (22). 46% ont donné une raison pour ne pas le dire à leur médecin parce qu'« il n'a pas été important pour mon médecin de savoir » et 57% ont également rapporté que « le médecin n'a jamais demandé ».

Une étude française sur l'opinion et les connaissances des médecins généralistes de La Réunion sur l'utilisation des plantes médicinales (23) montre que sur soixante-neuf médecins interrogés, plus de la moitié prescrivait rarement les plantes médicinales mais que ces médecins questionnaient souvent sur leur utilisation. L'immense majorité des médecins estimait leur propre connaissance des plantes médicinales faibles voir très faibles, mais demandaient rarement aux patients de les arrêter. La Réunion est une région où le soin traditionnel à base de plante est important, si la manque de connaissance en plante est notée dans ce territoire favorable à la phytothérapie, probablement ce phénomène est encore plus marqué sur d'autre territoire où il n'y pas d'usage traditionnel.

Il y a plusieurs raisons importantes pour demander aux patients la cause de l'utilisation de médicaments à base de plantes :

- Les plantes sont pharmacologiquement actives et peuvent donc avoir un impact positif et négatif sur la santé des patients. Les effets positifs peuvent inclure l'amélioration des signes spécifiques de la maladie. Les effets négatifs peuvent inclure des effets indésirables et les interactions entre le traitement prescrit par le médecin et celui pris en automédication par le patient. Pour ces raisons, la Commission mixte sur l'accréditation des organismes de soins de santé aux États-Unis exige maintenant que l'utilisation des produits à base de plantes soit enregistrée dans le cadre de la liste des médicaments dans le dossier médical de l'hôpital (24).

- Les soignants doivent connaître l'existence d'utilisation des produits à base de plante lors de la prescription des médicaments conventionnels.

La pose de questions sur l'utilisation des plantes peut survenir au cours de recueil de l'anamnèse : « Quels médicaments sur ordonnance ou en vente libre ? Quels vitamines, plantes ou compléments alimentaires utilisez-vous ? ». Il est ainsi important de poser systématiquement cette question, lors de la consultation en médecine générale, cela encourage la communication en démontrant l'intérêt du praticien dans l'information et la volonté de discuter de l'utilisation des plantes

Les patients qui utilisent des plantes devraient être interrogés sur les raisons de leur utilisation. La motivation de pratiquer la phytothérapie n'est pas souvent basée sur des données scientifiques (25). Elle peut l'être aussi pour des raisons traditionnelles, culturelles, mercantiles, mais aussi pour des raisons magiques ou de croyances religieuses. Parmi les utilisateurs des produits à base de plantes interrogés, 72% ont déclaré qu'ils continueraient d'utiliser la phytothérapie en dépit d'une étude scientifique négative. Au lieu de cela les patients obtiennent souvent leurs informations sur les plantes par la famille, des amis, des publicités, des ouvrages de vulgarisation, des ouvrages spécialisés, des vidéo-reportages et l'internet...

4.2.1.1 Conseils aux patients

Déjà en 2002, Weiger propose trois attitudes cliniques face au choix d'un produit à base de plante, le tableau IV peut être utilisé pour développer une approche pour conseiller les patients fondé sur la preuve de la qualité, de l'efficacité et de la sécurité de ce produit (26).

Produit à base de plante					Attitude clinique
Qualité		Efficacité		Nocivité	
Présente	<i>et</i>	Présente	<i>et</i>	Présente	Recommandé
Incertaine	<i>ou</i>	Incertaine	<i>ou</i>	Incertaine	Utilisé avec précaution
Absente	<i>ou</i>	Inefficace	<i>ou</i>	Risquée	Non recommandé

Tableau IV : Critères de conseil sur les produits à bases de plantes

De nombreux sites fournissant des informations fiables en langue française sur les produits à base de plantes existent (Annexe 9).

S'il existe des preuves solides pour la qualité, la sécurité et l'efficacité d'un

produit à base de plantes, il peut être raisonnable de recommander ce produit et de surveiller étroitement le patient pour l'efficacité et par sécurité.

En revanche, il serait opportun de décourager l'utilisation de produits à base de plante lorsqu'il existe des preuves solides soit pour un manque de qualité, soit pour leur inefficacité ou leur nocivité.

Des exemples de produits qui devraient être découragés comprennent les plantes médicinales traditionnelles connues pour contenir des métaux lourds toxiques (certaines plantes dans leur culture sont contaminées par des métaux lourds), le millepertuis lorsqu'ils sont pris avec des médicaments métabolisés par le CYP3A4, et des produits liés à l'éphédra (27).

La majorité des produits à base de plantes ne se situent pas aisément parmi les produits dangereux ou inefficaces. Aussi pour les produits douteux ou mal documentés les médecins devraient conseiller les patients avec prudence. L'impact de la qualité incertaine sur l'efficacité et la sécurité doit être souligné lorsque les produits sont obtenus hors pharmacie. Ces discussions devraient être documentées clairement dans le dossier médical.

Les médecins doivent tenir compte des conditions de santé des patients, des préoccupations et des préférences (28). Une évaluation appropriée des traitements à base de plantes doit être effectuée pour éviter les interactions potentielles avec les médicaments prescrits par les médecins(29).

Les patients qui utilisent des plantes demandent souvent quel produit ou quelle marque devrait être utilisée. Par manque de réforme de la réglementation dans l'industrie des plantes, il est difficile pour le clinicien de fournir une réponse éclairée. A défaut de formation sur la phytothérapie, le clinicien peut conseiller de se fournir chez le pharmacien, afin de déléguer son conseil. A savoir que depuis juin 2000, La vente au public des plantes médicinales mélangées ou non est rigoureusement interdite dans tous les lieux publics, dans les maisons privées et dans les magasins autres que les officines de pharmacie et herboristeries. (30).

4.2.1.2 Populations particulières

4.2.1.2.1 Grossesse et allaitement

Les effets toxiques des plantes sont connus, en étant souvent basés sur des connaissances empiriques de son utilisation. Pour les médicaments à base de plantes, les cliniciens peuvent se référer au site du centre de référence sur les agents tératogènes « <https://lecrat.fr/> » pour la prescription. Cependant les compléments alimentaires à base de plantes en automédication devraient généralement être déconseillés.

4.2.1.2.2 Nourrissons et enfants

Les parents doivent être mis en garde à propos de l'absence relative d'études démontrant l'efficacité et l'innocuité des médicaments à base de plantes chez les nourrissons et les enfants. D'autres préoccupations sont le dosage approprié dans ce groupe d'âge, une plus grande sensibilité aux contaminants potentiels, et l'incertitude de la qualité des produits.

4.2.1.2.3 Adultes plus âgés

Comme pour toute médication, il faut être prudent dans l'utilisation des plantes médicinales chez les personnes âgées en raison d'une éventuelle diminution de la clairance rénale et hépatique des plantes et des médicaments métabolites.

4.2.1.2.4 Patients chirurgicaux

Aucune grande étude prospective de l'impact de l'utilisation périopératoire des plantes sur les résultats chirurgicaux n'a été achevée. Une étude française a montré qu'environ 20% des patients interrogés en consultation d'anesthésie ont déclaré prendre au moins un produit à base de plantes (31, 32). Et parmi ces utilisateurs quasiment 1 sur 10 a déclaré consommer de la valériane, du ginkgo, du ginseng et du millepertuis, de l'échinacée, ou de l'éphédra. Les plantes peuvent avoir une incidence théoriquement sur la chirurgie par modification de la coagulation (par exemple, le ginkgo, le ginseng, l'ail), la stabilité cardiovasculaire (par exemple, l'éphédra), le

contrôle du glucose (ginseng), l'anesthésie (par exemple, la valériane, le kava), et l'augmentation du métabolisme des médicaments périopératoires (par exemple, le millepertuis). A noter qu'en France, à l'exception de la Nouvelle Calédonie, l'éphédra et le kava sont des plantes interdites à la prescription. Les rapports de cas de saignement périopératoire associé à ginkgo biloba (33) et palmetto (34) ont été rapportés. Les auteurs ont recommandé d'éviter les plantes pendant au moins deux semaines avant l'intervention chirurgicale (35).

4.2.2 Questionnements sur la phytothérapie

Compte tenu de la réglementation pour les médicaments à base de plantes, il existe une variation importante de la qualité des produits disponibles dans le commerce. La variabilité dans la qualité du produit peut avoir un impact sur l'efficacité, l'innocuité du produit, et donc l'utilisation en clinique.

4.2.2.1 Qualité

Il existe de multiples facteurs déterminants de la qualité d'un produit à base de plantes, qui influent sur toute la capacité à assurer la cohérence et la normalisation de ces produits.

4.2.2.1.1 Espèces végétales utilisées

Plusieurs produits à base de plantes communes sont tirés d'espèces étroitement apparentées. A titre d'exemple, des études sur l'échinacée aster pour le traitement et la prévention du rhume utilisent *Echinacea purpurea*, *E. pallida*, et / ou *E. angustifolia*.

L'activité pharmacologique relative de ces différentes espèces est incertaine. Des complications graves ont également résulté de la mauvaise identification des autres espèces végétales et des erreurs d'étiquetage(36). **D'où la nécessité de prescrire en latin et d'avoir une délivrance par le pharmacien.**

4.2.2.1.2 Parties de plantes utilisées

Les parties de plantes différentes de la même espèce peuvent avoir une activité pharmacologique différente. A titre d'exemple, les produits à base d'échinacée varient en fonction de la proportion de racines et des parties aériennes utilisées. Les activités relatives de ces différentes parties de la même plante sont incertaines (37). D'autres problèmes liés impliquent la contamination par les parties de la plante normalement non utilisées.

4.2.2.1.3 Récolte et les conditions de stockage

La force de l'activité pharmacologique d'une plante peut également varier en fonction de l'endroit où elle a été cultivée, du moment où elle a été récolté, de la durée du stockage (38). Les produits végétaux et leurs constituants actifs peuvent varier d'année en année en raison de changements climatiques impliquant des précipitations, la lumière du soleil, et la composition génétique. Des problèmes liés à un stockage prolongé peuvent également conduire à une contamination microbienne ou fongique.

4.2.2.1.4 Traitement

Les plantes peuvent être traitées et formulées de multiples façons. Des plantes entières peuvent être homogénéisées et extraites au moyen de solvants (par exemple, l'alcool, le glycérol, l'acétone, l'eau). Ces extraits peuvent être séchés et enrobés ou transformés en teintures, en nébulisât, en poudre. Les plantes entières peuvent aussi être consommées sous forme de tisane. Les applications topiques peuvent être faites en utilisant des cataplasmes ou des crèmes. Les différentes techniques de traitement peuvent conduire à la composition d'un produit final chimique différent (1).

4.2.2.1.5 Précision de l'étiquetage

Plusieurs publications sur l'étiquetage inexacts des plantes ont été rapportées. A titre d'exemple, une étude des produits disponibles dans le commerce du ginseng asiatique a montré que, parmi les produits ayant une concentration marquée de ginsénosides, le ginsenoside réel mesuré varie de zéro à plus de 300% des concentrations marquées (39).

4.2.2.1.6 Normalisation

Les plantes sont des substances complexes avec des dizaines ou des centaines de composants chimiques. Souvent, il est difficile de savoir lequel de ces produits chimiques joue un rôle important dans l'activité pharmacologique de la plante. « Le saint John's wort » utilisé dans la dépression, est composé des extraits de ginkgo normalisé à 24% de glycosides flavonoïdes et 6% de terpénoïdes, et le millepertuis est standardisé à 0,3% de hypericine. Ce dernier est un exemple de produit normalisé dont la composante la plus importante n'est pas à visé antidépressive (40).

4.2.2.1.7 Pureté

Des médicaments à base de plantes contenant des produits pharmaceutiques ajoutés ont été signalés. Parmi divers exemples, citons le produit de combinaison de PC-SPES* utilisé pour le cancer de la prostate qui a révélé contenir le DES*, la warfarine, et l'indométhacine (26). Le PC-SPES* est un mélange de plantes ou d'extraits de plantes chinoises, proposé en vente libre depuis 1996 dans le traitement du cancer de la prostate. Chacun de ses composés a prouvé de façon indépendante une action anti-tumorale dans différents modèles in vitro ou in vivo. Son action favorable dans le cancer de la prostate en hormono-échappement dans des études n'ayant qu'un faible recul, a donné à ce produit une certaine publicité. La libre circulation ainsi que les facilités d'achat à l'étranger par Internet font que les patients en France peuvent l'utiliser sans avis ni suivi médical (41). D'autres publications ont rapporté que certains produits à base de plantes provenant de Chine (42) et d'Inde (43, 44) sont contaminés par le plomb, le mercure et l'arsenic.

4.2.2.2 Efficacité

Sur le site de l'Agence Européenne des médicaments, nous retrouvons de nombreuses monographies résumant des données d'essai clinique pour argumenter l'efficacité des plantes : par exemples, échinacée pour l'infection des voies respiratoires supérieures (45), palmetto pour l'hyperplasie bénigne de la prostate (46), ginkgo pour la démence (47), et millepertuis pour la dépression (48).

Prenant l'exemple de l'échinacée (45), quatre études principalement européennes, démontrent une efficacité. Mais huit essais les plus récents, menés de

manière adéquate, rigoureuse, en double aveugle, contre le placebo, avec des préparations standardisées suggèrent le contraire.

Plusieurs médicaments à base de plantes et compléments alimentaires ont été évalués dans des essais contrôlés thérapeutiques prometteurs :

- Les produits de soja (*Glycine max*) (49) pour le traitement de l'hypercholestérolémie.

- Gingembre (*Zingiber officinale*) (50) pour l'efficacité antiémétique dans diverses situations qui peuvent produire des nausées et des vomissements (par exemple, post-opératoire, la chimiothérapie, la grossesse). La majorité des études montre que le gingembre à la dose pharmacologique peut être plus efficace que le placebo, bien que la sécurité pendant la grossesse n'ait pas été prouvée de manière adéquate.

4.2.2.3 Sécurité

La recherche de sécurité en phytothérapie comprend l'étude des effets indésirables et des interactions entre des médicaments prescrits et des produits à base de plantes. En France, les événements indésirables liés aux compléments alimentaires à base de plantes (non répertoriés en tant que médicaments) peuvent être signalés au dispositif national de nutrivigilance de l'ANSES « <https://pro.anses.fr/nutrivigilance/> » mis en place depuis 2009.

Depuis la mise en place de son dispositif de nutrivigilance, l'ANSES a reçu 1565 déclarations d'effets indésirables. 76% des cas rapportés concernent des compléments alimentaires et 24 % des aliments enrichis ou des denrées destinées à une alimentation particulière (dont 16% concernant les boissons dites «énergisantes»). En matière de compléments alimentaires, plus d'un tiers des cas exploitables concerne les compléments alimentaires minceurs, et hypocholestérolémiants. Par ailleurs, les principaux effets indésirables recensés sont d'ordre hépatique, digestif et allergique. Ainsi, neuf avis scientifiques spécifiques ont été rendus par l'ANSES : boissons dites « énergisantes », compléments alimentaires contenant des extraits alcooliques d'igname, de la lutéine, de la zéaxanthine, de la levure de riz rouge ou encore de la p-synéphrine, ainsi que les éléments contenus dans une boisson instantanée aux amandes destinée à l'alimentation d'un enfant de douze mois, etc. ont fait l'objet d'une évaluation des risques sanitaires en cours.

4.2.3 Aspects réglementaires de la phytothérapie

4.2.3.1 Réglementation en France

Dans les cahiers de l'ordre national des pharmaciens, La phytothérapie au sens large est susceptible d'englober cinq familles de produits qui n'ont pas tous les mêmes caractéristiques (51). Nous présentons d'abord les définitions établies par les décrets, puis nous développeront 2 catégories dont la frontière est floue en regard du cadre réglementaire.

4.2.3.1.1 Compléments alimentaires

Ce sont des denrées alimentaires « dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seule ou combinée » (*décret 2006-356 du 20 mars 2006*)(52). Les pharmaciens doivent s'approvisionner et conseiller les utilisateurs avec discernement afin de garantir la sécurité attendue. Les plantes et extraits de plantes peuvent entrer dans leur composition à condition de posséder des propriétés nutritionnelles ou physiologiques. Néanmoins, les plantes ou les préparations de plantes possédant des propriétés pharmacologiques et destinées à un usage exclusivement thérapeutique sont expressément exclues de ce champ d'application.

4.2.3.1.2 Aromathérapie

Elle désigne l'utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes sous forme d'huiles essentielles (HE). L'huile essentielle est une substance odorante volatile produite par certaines plantes et pouvant être extraite sous forme de liquide obtenu par distillation de plantes aromatiques à la vapeur d'eau. Bien qu'on l'appelle huile, cette substance ne contient aucun corps gras.

Il existe plusieurs modes d'utilisation définis par DGCCRF : les HE peuvent être utilisées 1. par voie externe sous forme d'onction, de crème ou de lotion, ou 2. par voie interne, comme les huiles essentielles sont irritantes pour les muqueuses, elles sont diluées dans du miel, dans de l'huile alimentaire, ou 3. par voie aérienne diffusées dans l'air est absorbée par les voies respiratoires

4.2.3.1.3 Plantes et parties de plantes

Les plantes dites médicinales sont des drogues végétales qui possèdent des propriétés médicamenteuses quand elles sont utilisées à dose pharmacologiquement définie. Elles doivent répondre aux spécifications de la pharmacopée, qui garantissent aux utilisateurs une véritable sécurité d'emploi.

4.2.3.1.4 Préparation magistrale

La préparation magistrale et certaines préparations officinales sont susceptibles de contenir des plantes ou des produits dérivés. Rappelons qu'une préparation magistrale est réalisée selon une prescription médicale destinée à un malade déterminé, en l'absence de médicament disponible sur le marché.

4.2.3.1.5 Médicaments à base de plantes

Ce sont des médicaments fabriqués selon un processus industriel dont les substances actives sont exclusivement d'origine végétale. Leur vente est réservée aux pharmaciens, au même titre que les médicaments issus de la chimie. Pour être commercialisés, ils sont soumis à une autorisation de mise sur le marché (AMM). Seule exception, les médicaments traditionnels à base de plantes, qui répondent à des critères définis d'ancienneté, d'usage et d'innocuité, ce qui leur permet de bénéficier d'une procédure d'enregistrement simplifiée auprès des autorités compétentes.

4.2.3.2 Médicaments à bases de plantes

Certaines plantes sont inscrites dans la liste de la Pharmacopée française (11^e Edition). Cette liste précise le nom français et le nom scientifique de la plante, sa famille botanique, ainsi que la partie de la plante concernée : plante entière, racines, feuilles, fleurs...

En pratique, la Pharmacopée française rassemble deux listes de plantes médicinales:

La liste A (53) rassemble des plantes médicinales utilisées traditionnellement. Certaines d'entre elles sont particulièrement toxiques, inutilisables en phytothérapie traditionnelle mais habituellement exploitées après dilution, notamment en homéopathie (ex: colchique). A l'inverse, certaines sont plus communément utilisées comme cosmétique, aliment ou condiment. Cette liste évolue régulièrement : une loi de 2009 (loi n°2009-594 du 27 mai 2009) a permis par exemple l'introduction de plantes traditionnellement utilisées en outre-mer, sous certaines conditions. Une partie de ces plantes disposent d'une monographie dans la Pharmacopée française ou européenne. Ces monographies correspondent essentiellement à des critères de qualité et servent de base pour les contrôles dont les plantes doivent faire l'objet.

La liste B (54) regroupe des plantes médicinales utilisées traditionnellement en l'état ou sous forme de préparations et dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu. Ces plantes ne peuvent donc être exploitées en phytothérapie ou dans d'autres usages. Leur présence dans le monopole pharmaceutique permet néanmoins d'éviter une exploitation annexe, risquée pour la santé publique.

Théoriquement, les médicaments de phytothérapie font partie du monopole du pharmacien : ils ne peuvent être vendus qu'en pharmacie. Ils sont destinés à être utilisés sur les conseils du pharmacien pour des affections mineures, en administration orale ou en application locale. Ils se présentent sous forme de gélules, de comprimés, de crème, de pommade ou encore de mélange pour tisanes. Ce sont de vrais médicaments : ils bénéficient d'indications et de posologies précises en fonction de l'âge du patient.

Les médicaments à bases de plantes sont bien réglementés en France, les informations fiables peuvent être retrouvées facilement sur internet (Annexe 9), pour mieux prescrire ou conseiller les patients.

4.2.3.3 Compléments alimentaires

Il est très justement rapporté par des utilisateurs que ce ne sont pas des médicaments, mais qu'ils contiennent des molécules naturellement actives. Nous nous intéressons plus particulièrement au statut légal et réglementaire des compléments alimentaires.

Le cadre juridique des compléments alimentaires est récent, c'est *le décret 2006-352 du 20 mars 2006*(52) qui apporte une réglementation aux compléments alimentaires : le texte les définit comme « les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seules ou combinées, commercialisées sous forme de doses ». Selon ce décret, « des plantes et préparations de plantes » peuvent entrer dans la composition d'un complément alimentaire, celles-ci étant définies comme des « ingrédients végétaux (...) possédant des propriétés nutritionnelles ou physiologiques, à l'exclusion des plantes ou des préparations de plantes possédant des propriétés pharmacologiques et destinées à un usage exclusivement thérapeutique.

Ce texte précise également les règles de mise sur le marché des compléments alimentaires et les obligations faites à ces produits en matière d'étiquetage : nom des substances, nombre de prises journalières recommandées, doses à ne pas dépasser, nécessité de conduire un régime alimentaire varié, avertissement vis-à-vis des jeunes enfants. De plus il est précisé que « l'étiquetage des compléments alimentaires, leur présentation et la publicité qui en est faite, n'attribuent pas à ces produits, des propriétés de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie humaine»

Sur le plan réglementaire, l'usage des plantes dans les compléments alimentaires n'est pas harmonisé au niveau européen. Cela signifie que chaque pays établit et applique ses propres règles, dans le respect des principes du traité, à commencer par la libre circulation des marchandises. En d'autres termes, si un complément alimentaire à base de plante est légalement fabriqué ou commercialisé dans un pays de l'Union Européenne, il doit pouvoir circuler librement dans tous les pays sans que lui soient opposés des obstacles disproportionnés. Cependant sur le territoire français, selon une procédure bien définie, *la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF)*, autorité compétente dans ce domaine, peut en refuser la commercialisation, notamment en cas de risque pour la santé.

Les compléments alimentaires sont vendus dans les pharmacies, les grandes surfaces, les magasins de diététique, mais également sur des sites Internet. La provenance, l'authenticité et la qualité des compléments alimentaires proposés sur certains sites de vente en ligne ne sont pas garanties. Certains peuvent donc comporter des substances interdites par la législation française et potentiellement

dangereuses pour la santé. Les autorités sanitaires appellent donc les utilisateurs à faire preuve de la plus grande vigilance avant l'achat et l'utilisation de ces produits et recommandent de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

La nouvelle législation française sur les compléments alimentaires

L'arrêté du 24 juin 2014 établissant la liste des plantes autorisées dans les compléments alimentaires et les conditions de leur emploi a été publiée au *JORF no 0163 du 17 juillet 2014 (55)*. Il est entré en application au 1^{er} janvier 2015 : plus de 500 plantes sont maintenant autorisées dans les compléments alimentaires. Selon Loic BUREAU, professeur associé de nutraceutique¹ à l'université de Rennes 1, ce texte réglementaire remet indirectement en question le statut pharmaceutique (concrètement celui de médicaments avec autorisation de mise sur le marché [AMM]) des produits à base de plantes. Le risque est surtout lié pour les consommateurs à la confusion fortement probable, entre effets physiologiques et effets pharmacologiques de ces produits ; c'est l'occasion pour les acteurs de santé, pharmaciens et médecins, de développer leur rôle de conseiller (56).

¹ *Nutraceutique : synonyme d'alicament, selon l'Office de la langue française 2002, c'est un produit fabriqué à partir de substances alimentaires, mais rendu disponible sous forme de comprimé, de poudre, de potion ou d'autres formes médicinales habituellement non associées à des aliments, et qui s'est avéré avoir un effet physiologique bénéfique ou protecteur contre les maladies chroniques.*

4.2.3.4 Entre concept physiologique et pharmacologique : l'homéostasie ?

La différence entre les notions d'effet physiologique et pharmacologique reste cependant assez difficile à cerner. Pour mieux comprendre, Loic BUREAU évoque le concept d'homéostasie (57). Il définit comme processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur entre les limites des valeurs considérées normales (équilibre de l'état stable). L'action physiologique vise au maintien de l'homéostasie par opposition à l'action pharmacologique qui cherche à corriger un dysfonctionnement afin de la rétablir. Le complément alimentaire contribue au maintien des fonctions normales de l'organisme alors que le médicament corrige un état pathologique. Ceci étant, en réalité dans la pratique courante, nous devons faire face à un continuum d'états physio-pathologiques et non à des états bien différenciés... Un raisonnement binaire est insuffisant pour faire face

à la réalité biologique complexe.

Les professionnels de santé, médecins et pharmaciens doivent prendre conscience que ce n'est pas parce qu'une plante entre dans la composition d'un produit que ledit produit présente les effets physiologiques voire pharmacologiques attendus. Pour cela il est nécessaire de connaître le profil pharmaco-chimique de la préparation et maîtriser a minima les relations effets-dose. (58)

4.2.3.5 Dans le monde : exemples de systèmes de santé ayant officiellement reconnu la phytothérapie

L'OMS a défini principalement deux types de systèmes de soins de santé pour décrire dans quelle mesure la phytothérapie est un élément officiellement reconnu des soins de santé(59).

4.2.3.5.1 Pays possédant un système intégratif

Dans un **système intégratif**, la phytothérapie est officiellement reconnue et intégrée dans tous les domaines de l'offre de soins de santé. Cela signifie que : la phytothérapie est incluse dans la politique pharmaceutique nationale du pays concerné, les prestataires et les produits sont agréés et réglementés. Les produits à base de plantes sont disponibles dans les hôpitaux et cliniques (publics et privés), le traitement par la phytothérapie est remboursé par le système de sécurité sociale, la recherche appropriée est effectuée et l'enseignement de la phytothérapie est disponible.

A l'échelle mondiale, la Chine, les Corée, le Vietnam, et le district fédéral de Mexico (la loi parlementaire de Mexico de juillet 2009 oblige le service de santé public à autoriser l'accès aux plantes, l'homeopathie, l'acupuncture à tout patient le demandant) peuvent être considérés comme ayant atteint un système intégratif.

4.2.3.5.2 Pays possédant un système inclusif

Un **système inclusif** reconnaît la phytothérapie mais ne l'a pas encore

entièrement intégrée à tous les aspects des soins de santé, qu'il s'agisse de l'offre de soins, de l'éducation et de la formation ou de la réglementation. La phytothérapie peut ne pas être disponible à tous les niveaux des soins de santé, la sécurité sociale peut ne pas couvrir le traitement par la phytothérapie, l'éducation officielle en matière de la phytothérapie peut ne pas être disponible au niveau universitaire et la réglementation des prestataires et produits de la phytothérapie peut être absente ou partielle seulement. Ceci dit, un travail consacré à la formulation d'une politique de santé, à la réglementation, la pratique, la couverture d'assurance santé, la recherche et l'éducation est en cours.

Les pays en voie de développement tels que la Guinée équatoriale, le Nigeria et le Mali, qui ont une politique nationale relative à la phytothérapie mais peu ou aucune réglementation des produits à base de plantes.

Les pays développés tels que le Canada et le Royaume-Uni qui n'offrent pas d'enseignement significatif au niveau universitaire en phytothérapie mais qui font des efforts concertés pour assurer la qualité et l'innocuité des produits à bases de plantes. En dernière analyse, les pays utilisant un système inclusif atteindront peut-être un système intégratif.

En France, à la fin du XVIIe siècle, le commerce des plantes médicinales commence à être réglementé. En 1778, la faculté de Médecine de Paris décerne le premier diplôme d'herboriste, vingt-cinq ans plus tard, l'exercice de la profession d'herboriste n'est autorisé qu'après obtention d'un diplôme délivré par la Faculté de pharmacie à la suite d'un examen portant sur la connaissance des plantes médicinales. Ce diplôme n'est plus délivré depuis 1941. Aujourd'hui, seules les personnes ayant obtenu leur diplôme avant cette date peuvent donc exercer ce métier, autant dire que les herboristeries se font de plus en plus rares en France... Les herboristes diplômés sont astreints, aux mêmes règles que celles qui régissent les pharmaciens pour la vente des produits qui les concernent (60).

Aujourd'hui, l'enseignement de la phytothérapie est proposée actuellement par douze universités sous forme de diplôme universitaire (DU) de phytothérapie et d'aromathérapie. Ces formations sont dispensées quasi exclusivement par la faculté de pharmacie axées sur des connaissances de pharmacologiques et chimiques. Les universités proposant ce DU sont les suivantes :

- Clermont-Ferrand
- Limoges
- Lyon
- Marseille
- Montpellier
- Nantes
- Paris-Descartes et Paris 13
- Strasbourg
- Toulouse
- Tours
- Université de Franche-Comté

4.3 Conduite à tenir en médecine générale

Face à une grande fréquence d'utilisation de la phytothérapie dans la population générale, il apparaît important de s'interroger systématiquement lors de la consultation en médecine générale sur l'utilisation de produits à bases de plantes. Cela peut être intégré comme un item dans la documentation des antécédents.

C'est l'occasion pour le médecin de comprendre les raisons d'une telle utilisation. Il peut montrer son intérêt, en informant le sujet, et son souhait de discuter avec lui. Il est important de consacrer du temps pour comprendre les pratiques et choix des consultants. C'est ensuite que le spécialiste en médecine générale, pour proposer une prise en charge globale, ouvrira la discussion pour compléter les connaissances de l'utilisateur de la phytothérapie.

Le praticien devra se documenter et discuter avec le consultant sur la qualité, l'efficacité et la nocivité du produit à base de plante. En absence de formation sur la phytothérapie à la fin de cursus médical, une recherche est nécessaire.

Pour les praticiens qui souhaitent accompagner les patients dans l'utilisation de la phytothérapie, une formation permettrait de mieux comprendre l'utilisation des plantes médicinales dans le cadre réglementaire... Enfin la phytothérapie n'est qu'un outil thérapeutique, son usage dépend d'un diagnostic précis par le clinicien.

C'est la recherche clinique qui permettra de répondre à nos questionnements durant notre pratique de la phytothérapie.

5 Conclusion

L'approche qualitative tentée dans cette thèse, par rapport à l'approche quantitative m'a permis d'aborder différemment la réflexion sur les comportements des patients concernant l'utilisation des produits à base de plante et de mieux comprendre leur usage habituel. Notamment que les utilisateurs sont sous informés sur la qualité l'efficacité, la nocivité des produits. Il apparait en regard de cette situation qu'il semble important et nécessaire pour les praticiens d'avoir une connaissance suffisantes sur ces différents points, pour mieux informer les utilisateurs.

Le retour de véritables herboristes diplômés serait un atout et une sécurité pour un emploi des plantes sécurisé et adapté à chaque cas rencontré. Ceci permet ainsi de mieux accompagner, à défaut de la supprimer, l'automédication qui demeure aléatoire et parfois dangereuse.

La phytothérapie pourra trouver sa juste place, lorsque son emploi sera validé par plus de recherches scientifiques, moins empiriques permettant d'accréditer les résultats obtenus.

Bibliographie

1. Pelt. La médecine par des plantes. 1986.
2. OMS. Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2002-2005. apps.who.int/medicinedocs/fr/d/Js2298f/4.1.html.
3. Hippocartus. (Page consultée le 21/10/2016) http://www.hippocratus.com/index.php?ID_Page=107).
4. Prescrire Rédaction "Phytothérapie: rarement signalée spontanément". Rev Prescrire 2006 ; 26 (268): 27. 2006 (26 (268): 27.).
5. Prescrire Rédaction. Phytothérapie en France :utilisation fréquente . Rev Prescrire 2008(2976);28 :508.
6. OMS. Nouveaux principes directeurs de l'OMS visant à promouvoir l'usage de la phytothérapie. 2004. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr44/fr/>
7. OMS. Classification and monitoring safety of Herbal medicines. 2011. <http://who-umc.org/graphics/24727.pdf>
8. Prescrire Rédaction. Millepertuis et états dépressifs . Rev Prescrire 2005;25(257):47.
9. Letrilliart. Un glossaire d'initiation à la recherche qualitative. En deux parties. 2009 Exercer.
10. Sallaberry. Dynamique des représentations dans la formation (p23). L'Harmattan. (ISBN : 2-7384-4431-86).
11. Rathouis. Enquête exploratrice sur la pratique régulière de la phytothérapie en médecine générale. Thèse médecine, faculté de médecine, université de Nantes. le 24 avril 2014.
12. Bensemida. Etude des freins de la sous utilisation de la phytothérapie par les médecins généralistes dans le Nord Pas de Calais. Thèse de médecine. Université de Lille 2. 22 mai 2014, .
13. Kai. Contribution à la recherche qualitative, cadre méthodologique de rédaction de mémoire. Université de Franche-Comté. 2008 http://www.carede.org/IMG/pdf/RECHERCHE_QUALITATIVE.pdf
14. Anderson. Presenting and Evaluating Qualitative Research. Am J Pharm Educ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2987281/>
15. Aubin. Introduction à la recherche qualitative,. exercer. (2008;84:142-5).
16. Hennebo. Guide du bon usage de l'analyse par théorisation ancrée par les étudiants en médecine. <http://www.theorisationancree.fr/Guide11.pdf>

17. Couture. La recherche qualitative: introduction à la théorisation ancrée. Revue interactions. 2003
18. Moreau. S'approprier la méthode du focus group. La revue du praticien médecine générale. 2004 mars (15;18(645):382-842
http://www.dumg-tours.fr/IMG/pdf/2-_S_approprier_la_methode_des_focus_groups.pdf).
19. Insee. Définitions et méthodes - Unité urbaine.
<http://www.insee.fr/fr/methodes/default.asp?page=definitions/unite-urbaine.htm>
20. CNGE. Focus_Groupes_methodologie_PTdef.pdf
http://www.nice.cnge.fr/IMG/pdf/Focus_Groupes_methodologie_PTdef.pdf.
21. CNIL. Loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée.
<http://www.cnil.fr/documentation/textes-fondateurs/loi78-17/>.
22. Jou. Nondisclosure of Complementary and Alternative Medicine Use to Primary Care Physicians: Findings From the 2012 National Health Interview Survey. JAMA Intern Med. 2016;176(4):545-6.
23. Enquête d'opinion et des connaissances des médecins généralistes de La Réunion sur l'utilisation des plantes médicinales. Exercer. 2016;127(suppl2):S58-9.
24. Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations. 2005
<http://www.jointcommission.org/>
25. Blendon. Americans' views on the use and regulation of dietary supplements. Arch Intern Med. 2001;161(6):805-10.
26. Weiger. Advising patients who seek complementary and alternative medical therapies for cancer. Ann Intern Med. 2002;137(11):889-903.
27. Shekelle. Efficacy and safety of ephedra and ephedrine for weight loss and athletic performance: a meta-analysis. JAMA. 2003;289(12):1537-45.
28. Ashar. Advising patients who use dietary supplements. Am J Med. 2008;121(2):91-7.
29. Eisenberg. Advising patients who seek alternative medical therapies. Ann Intern Med. 1997;127(1):61-9.
30. JORF. Article L659. Abrogé par Ordonnance 2000-548 2000-06-15 art. 4 | JORF 22 juin 2000.
31. Prescrire rédaction. phytothérapie : rarement signalée spontanément. revue prescrire 2006;26 (268) : 27.
32. Baillard. Traitement médicamenteux et phytothérapie des patients adressés en consultation d'anesthésie : enquête multicentrique. Ann Fr Anesth Reanim. 2007.
33. Destro. Bilateral haematoma after rhytidoplasty and blepharoplasty following chronic use of Ginkgo biloba. Br J Plast Surg. 2005;58(1):100-1.

34. Cheema. Intraoperative haemorrhage associated with the use of extract of Saw Palmetto herb: a case report and review of literature. J Intern Med. 2001;250(2):167-9.
35. Ang-Lee. Herbal medicines and perioperative care. JAMA. 2001;286(2):208-16.
36. Ernst. Harmless herbs? A review of the recent literature. Am J Med. 1998;104(2):170-8.
37. EMA. Assessment report on echinacea purpurea. 2008.
38. Crone. Use of herbal medicines among consultation-liaison populations. A review of current information regarding risks, interactions, and efficacy. Psychosomatics. 1998;39(1):3-13.
39. Harkey. Variability in commercial ginseng products: an analysis of 25 preparations. Am J Clin Nutr. 2001;73(6):1101-6.
40. Singer. Hyperforin, a major antidepressant constituent of St. John's Wort, inhibits serotonin uptake by elevating free intracellular Na. J Pharmacol Exp Ther. 1999;290(3):1363-8.
41. Taille. PC SPES dans le cancer de la prostate : revue critique de la littérature. Progrès en Urologie (2001), 11, 428-432. 2001.
42. Ko. Adulterants in Asian patent medicines. The New England journal of medicine. 1998;339(12):847.
43. Kew. Arsenic and mercury intoxication due to Indian ethnic remedies. BMJ. 1993;306(6876):506-7.
44. Saper. Lead, mercury, and arsenic in US- and Indian-manufactured Ayurvedic medicines sold via the Internet. JAMA. 2008;300(8):915-23.
45. EMA. Échinacée pourpre. Médicament à base de plantes: résumé à l'intention du public. . 2015.
46. EMA. European Union herbal monograph on Serenoa repens. 2014.
47. EMA. European Union herbal monograph on Ginkgo biloba. 2015.
48. EMA. Community herbal monograph on hypericum perforatum. 2009.
49. EMA. European Union herbal monograph on Glycine max. 2016.
50. EMA. Community herbal monograph on Zingiber officinale. 2012.
51. le pharmacien et les plantes. Les cahiers de l'ordre national des pharmaciens. juillet 2014;5.
52. JORF. Décret n°2006-352 du 20 mars 2006 relatif aux compléments alimentaires. . <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTextedo?cidTexte=JORFTEXT000000638341>.
53. ANSM. Liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement. 2017.
54. ANSM. Liste B des plantes médicinales utilisées traditionnellement en l'état ou sous forme de préparation dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu. 2016.

55. Arrêté du 24 juin 2014 établissant la liste des plantes, autres que les champignons, autorisées dans les compléments alimentaires et les conditions de leur emploi <https://www.legifrancegouvfr/affichTextedo?cidTexte=JORFTEXT000029254516&categorieLien=id>.
56. Bureau. L'arrêté « Plantes et compléments alimentaires » : la phytothérapie remise en question. *phytotherapie*. 2014;12:265-283.
57. Bureau. Plantes médicinales et compléments alimentaires à base de plantes. *Phytothérapie* 2015;(2015) 13:335-344.
58. Bureau. La phytothérapie pertinente. 2012.
59. OMS. Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023. 2014-2023.
60. JORF. Article L659. Abrogé par Ordonnance 2000-548 2000-06-15 art. 4 | JORF 22 juin 2000. 2000.

Table des matières détaillée

SERMENT D'HIPPOCRATE	5
Remerciements	6
Table	10
1 Introduction	11
2 Matériel et méthode:	14
2.1 Méthode : Etude qualitative	14
2.1.1 Entretien collectif (<i>focus group</i>)	14
2.1.2 Trame d'entretien	15
2.2 Participants	15
2.2.1 Échantillonnage	15
2.2.2 Mode de recrutement.....	16
2.3 Déroulement des focus groups.....	17
2.3.1 Lieu	17
2.3.2 Intervenants	17
2.3.3 Enregistrement.....	18
2.3.4 Anonymat	18
2.4 Traitement des verbatim.....	19
2.4.1 Retranscription.....	19
2.4.2 Codage*	19
3 Résultats	20
3.1 Caractéristiques de la population.....	20
3.2 Raisons du choix de la phytothérapie.....	24
3.2.1 Difficultés d'aborder la phytothérapie en consultation médicale	24
3.2.2 Insatisfaction du patient vis-à-vis du corps médical	25
3.2.3 Automédication.....	26
3.2.4 Connaissances	26
3.2.5 Phénomène social	26
3.2.6 Ouverture sur le monde.....	27
3.2.7 Retour à la nature.....	27
3.3 Usages et questionnements sur le choix de la phytothérapie.....	28
3.3.1 Comportement passif issu de l'éducation	28
3.3.2 Comportement actif enrichi par des expériences personnelles	29
3.3.3 Regard comparatif par l'observation d'autrui.....	29

3.3.4	Regard extérieur documenté.....	30
3.3.5	Constat : une approche adaptée d'aujourd'hui	30
3.4	Profils d'utilisateurs de la phytothérapie	31
3.4.1	Selon des connaissances empiriques basées sur un vécu subjectif	31
3.4.2	Selon des connaissances objectives incomplètes dans un cadre scientifique	32
3.4.3	<i>En rapport avec le milieu professionnel, médecin, pharmacien</i>	<i>33</i>
4	Discussion	35
4.1	Validation des résultats*	35
4.2	Analyse des résultats confrontés à la littérature	36
4.2.1	Raisons du choix de la phytothérapie	36
4.2.1.1	Conseils aux patients	37
4.2.1.2	Populations particulières	39
4.2.1.2.1	Grossesse et allaitement	39
4.2.1.2.2	Nourrissons et enfants	39
4.2.1.2.3	Adultes plus âgés	39
4.2.1.2.4	Patients chirurgicaux	39
4.2.2	Questionnements sur la phytothérapie	40
4.2.2.1	Qualité	40
4.2.2.1.1	Espèces végétales utilisées.....	40
4.2.2.1.2	Parties de plantes utilisées.....	41
4.2.2.1.3	Récolte et les conditions de stockage	41
4.2.2.1.4	Traitement.....	41
4.2.2.1.5	Précision de l'étiquetage.....	41
4.2.2.1.6	Normalisation.....	42
4.2.2.1.7	Pureté	42
4.2.2.2	Efficacité.....	42
4.2.2.3	Sécurité	43
4.2.3	Aspects réglementaires de la phytothérapie.....	44
4.2.3.1	Réglementation en France	44
4.2.3.1.1	Compléments alimentaires	44
4.2.3.1.2	Aromathérapie	44
4.2.3.1.3	Plantes et parties de plantes.....	45
4.2.3.1.4	Préparation magistrale	45
4.2.3.1.5	Médicaments à base de plantes	45
4.2.3.2	Médicaments à bases de plantes.....	45
4.2.3.3	Compléments alimentaires	46

La nouvelle législation française sur les compléments alimentaires	48
4.2.3.4 Entre concept physiologique et pharmacologique : l'homéostasie ?... 48	
4.2.3.5 Dans le monde : exemples de systèmes de santé ayant officiellement reconnu la phytothérapie	49
4.2.3.5.1 Pays possédant un système intégratif.....	49
4.2.3.5.2 Pays possédant un système inclusif	49
4.3 Conduite à tenir en médecine générale	51
5 Conclusion.....	52
Bibliographie.....	53
Table des matières détaillée	57
Annexe 1 : Exemple de correspondance entre les molécules de synthèse et les plantes	60
Annexe 2: Trame de l'entretien.....	63
Annexe 3: Affiche pour les salles d'attente.....	65
Annexe 4: Courrier d'information envoyé aux participants.....	66
Annexe 5: Questionnaire de recueil de données personnelles	67
Annexe 6 : Grille thématique 1	68
Annexe 7 : Grille thématique 2	69
Annexe 8 : Grille thématique finale	70
Annexe 9 : Les sites à connaître pour mieux conseiller aux patients	71
Annexe 10 : abréviations	73
Annexe 11 : Lexique : Selon « un glossaire d'initiation à la recherche qualitative»	74
Annexe 12 : Verbatim*	77
Focus group A	77
Focus group B	88
Focus group C.....	98
Focus group D	108
Focus group E.....	119
Annexe 13 : dépôt de sujet de thèse	錯誤! 尚未定義書籤。

Annexe 1 : Exemple de correspondance entre les molécules de synthèse et les plantes

Molécule de synthèse	Plante médicinale (en anglais – en latin – en chinois – en français)
Atropine	<p>Belladonna (<i>Atropa belladonna</i>) 颠茄</p> <p>La Belladone (<i>Atropa belladonna</i>) est une plante herbacée vivace de la famille des Solanacées. Elle est parfois appelée Belle Dame, Bouton-noir, Cerise du diable, Guigne de côte, Herbe empoisonnée, Morelle furieuse, Morelle marine ou Permenton.</p>
Codeine	<p>Poppy (<i>Papaver somniferum</i>) 罂粟</p> <p>Le pavot somnifère ou pavot à opium (<i>Papaver somniferum</i>), appelé également « pavot des jardins », est une espèce de plante herbacée annuelle de la famille des <i>Papaveraceae</i> originaire d'Europe méridionale et d'Afrique du Nord. Connue pour ses propriétés psychotropes sédatives, elle est aussi cultivée à des fins ornementales ou alimentaires.</p>
Colchicine	<p>Autumn crocus (<i>Colchicum autumnale</i>) 秋番红花</p> <p>Le colchique d'automne, <i>Colchicum autumnale</i> (Syn. <i>Colchicum multiflorum</i> Brot.), est une plante herbacée du genre <i>Colchicum</i>.</p> <p>Il appartient à la famille des <i>Liliaceae</i> selon la classification classique de Cronquist (1981). La classification phylogénétique le place dans la famille des <i>Colchicaceae</i>.</p> <p>Il a aussi pour nom : safran bâtard, safran des pays (son apparence est proche de celle du safran), ail des prés, chenard, mort chien, tue-chien, tue-loup, vachette, ou veilleuse¹.</p>
Digitalique	<p>Foxglove (<i>Digitalis purpurea</i>) 毛地黄</p> <p>La Digitale pourpre ou Grande Digitale (<i>Digitalis purpurea</i>) est une espèce de plantes bisannuelles de la famille des <i>Scrophulariaceae</i> selon la classification classique, ou des <i>Plantaginaceae</i> selon la classification phylogénétique. C'est une grande digitale bisannuelle ou vivace, cultivée comme plante ornementale. Elle est appelée parfois Doigtier, Gant-de-Notre-Dame, Gant-de-bergère, Gantelée, Gantière ou Gantillier.</p>

Ephédrine	<p>Ephedra (Ephedra sinica) 麻黃</p> <p>L'<i>Ephedra sinica</i>, éphédra chinois ou mahuang est un arbuste gracile est-asiatique de bord de mer. C'est une chlamydosperme proche des gymnospermes (ex: pins).</p>
Résérpine	<p>Rauwolfia (Rauwolfia serpentina) 蘿芙木</p> <p>La racine de <i>Rauwolfia</i> est utilisée par les populations des contreforts de l'Himalaya pour traiter les morsures de serpent et la folie. Elle est connue sous le nom de <i>sarpagandha</i> dans la médecine ayurvédique.</p>
Acide salicylique	<p>Willow bark (Salix purpurea) 紅奧斯勒</p> <p>L'Osier pourpre, l'Osier rouge ou le Saule pourpre (<i>Salix purpurea</i>) est un petit saule d'une hauteur de 1 à 2 m pouvant exceptionnellement pousser jusqu'à 6 m. Il tire son nom de la couleur de ses fleurs, fréquemment pourpres, qui apparaissent au début du printemps.</p>
Scopolamine	<p>Jimson weed (Datura stramonium) 曼陀羅</p> <p>Le <i>Datura officinal</i>, Stramoine ou Stramoine commune (<i>Datura stramonium</i> L.) est une espèce de plantes dicotylédones de la famille des <i>Solanaceae</i>.</p> <p>Elle a de nombreux noms vernaculaires : herbe aux fous, pomme-épineuse, herbe-aux-taupes, chasse-taupe, herbe du diable, endormeuse, pomme poison, trompette des anges, herbe Jimson ou trompette de la mort, faisant référence à la forme de la fleur ou à la toxicité de ses fruits.</p>
Taxol	<p>Pacific yew (Taxus brevifolia) 紅豆杉或太平洋紫杉 (短葉紅豆杉)</p> <p>L'If de l'Ouest ou If du Pacifique (<i>Taxus brevifolia</i>) est un conifère originaire du nord-ouest de l'Amérique du Nord au Canada et aux États-Unis.</p>

Vincristine

Madagascar periwinkle (*Catharanthus roseus*) 馬達加斯加長春花

La Pervenche de Madagascar (*Catharanthus roseus*) est une plante herbacée pérenne originaire et endémique de Madagascar appartenant à la famille des Apocynacées.

Elle est largement cultivée et naturalisée dans les régions tropicales et subtropicales¹. Elle est notamment connue pour contenir de la vincristine et de la vinblastine, des molécules utilisées dans le traitement chimiothérapeutique de nombreux cancers.

Annexe 2: Trame de l'entretien

1-Présentation :

Vous participez à une étude dans le cadre de ma thèse de médecine générale.

Merci de votre présence et participation.

Je me présente : interne en médecine générale, promoteur de ce projet.

Présentation de l'observateur : rôle de gestion matériel, note sur interventions et réactions.

Je vous ai contacté dans la salle d'attente de votre médecin pour participer.

L'objectif de l'étude est de déterminer l'influence de vos recherches internet concernant une question de santé, sur vos comportements de santé. Ce que je cherche à explorer c'est comment vos recherches peuvent modifier des choses pour vous.

Le but de cet entretien est que chacun puisse participer et apporter son expérience personnelle, pour recueillir un éventail d'avis et non pas de tomber d'accord.

Je vais enregistrer notre discussion, pour pouvoir l'analyser ensuite. Toutes les données seront anonymisées.

Avez-vous des questions avant de commencer ?

2- Question brise-glace : **Pouvez-vous me parler de la dernière expérience avec des produits à base de plante, il y a moins d'un an, pour vous, pour vos enfants, ou un membre de votre famille ?**

- Pour quelle raison ? Pendant combien de temps ? Qui en était le prescripteur ?
- Etes-vous satisfaite de votre expérience ?
- utilisation parallèlement à une médecine allopathique ou autres médecines complémentaires alternatives ?

3- **Que connaissez-vous de la phytothérapie ?**

- Comment définissez-vous la phytothérapie ?
- Est-ce qu'il y a pour vous une différence entre « les médicaments à base de plantes », et « les compléments alimentaires à base de plantes », pouvez-vous donner un exemple de chaque si vous en connaissez ?
- Où avez-vous eu les informations concernant la phytothérapie ? (médecin, amis, famille, voisins, commerçants, internet, revues, brochures d'informations aux patients...)
- Avez-vous déjà posé la question sur le produit que vous consommez concernant :
 - La qualité
 - L'efficacité
 - La nocivité
 - et qu'en pensez-vous de tout ça ?

4- Concernant votre santé en générale : Comment utilisez-vous la phytothérapie

- En automédication ou sur conseils auprès d'un professionnel ?
- qu'est-ce que la phytothérapie vous a apporté de plus dans votre santé ?
 - Et par rapport à la médecine « allopathique » ?
- Est-ce que vous conseillerez à un de vos proches à utiliser la phytothérapie
 - En automédication ou sur conseils auprès des professionnels

5- Quelles informations aimeriez-vous recevoir de votre médecin généraliste lors d'une prochaine utilisation de la phytothérapie? A quelles questions aimeriez-vous qu'il réponde ?

6- Synthèse : Avez-vous autres choses à rajouter, merci de votre participation, et n'oubliez pas de me remettre le questionnaire que l'on vous a distribué

Vous avez déjà utilisé la phytothérapie pour répondre à un problème de votre santé ? → Votre avis m'intéresse !

Je réalise mon travail de thèse de médecine générale sur ce sujet et j'ai besoin de recueillir votre témoignage concernant l'impact de vos recherches.

Cela se déroule lors d'une interview d'environ 1 heure autour d'un café, avec 5 à 6 autres personnes, patients comme vous, dans ce cabinet pour partager vos expériences et avis.

Vous êtes volontaire, disponible et majeur ?

Laissez-moi vos coordonnées (nom/prénom, n° de téléphone et adresse) au **secrétariat** pour que nous fixions une date pour cet entretien ; ou par mail à l'adresse suivante : **11martin@dumg-tours.fr**

M. Jean MARTIN, interne en médecine générale.

NB : Toutes les données recueillies seront anonymes. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à rendre non identifiantes vos données personnelles mais exploitables pour analyser la représentativité de l'échantillon.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au Département Universitaire de Médecine Générale de Tours, 10 Boulevard Tonnellé - BP 3223 - 37032 TOURS Cedex 1.

Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

Annexe 4: Courrier d'information envoyé aux participants

Madame, monsieur,

Je vous ai contacté dans la salle d'attente de votre médecin et vous avez accepté de participer à une étude dans le cadre de ma thèse d'exercice de médecine générale.

L'objectif de cette étude est de mieux cerner, comprendre et élaborer des processus d'informations auprès de vous, à partir de votre témoignage concernant l'utilisation de la phytothérapie en médecine générale

Pour cela, je réaliserai un enregistrement audio des échanges sur ce thème entre vous et les autres participants, patients comme vous, qui se déroulera lors d'un entretien que j'animerai par des questions larges le :

Date :

Horaire : (durée estimée à 1h).

Lieu :

Je vous donnerai à remplir un questionnaire sur certaines données vous concernant. Ces données seront anonymisées, de même que votre témoignage, de telle sorte que l'on ne pourra pas vous identifier directement lors de l'utilisation et l'analyse de ces données. Seul moi-même, promoteur du projet, ainsi qu'un deuxième chercheur présent lors des entretiens et l'investigateur de la recherche, seront en possession du code permettant de faire le lien entre votre identité et les données recueillies.

Je sous-signée, M. Jean MARTIN, responsable du traitement des données, promoteur du projet de recherche, vous informe des mentions légales:

« Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à rendre non identifiantes vos données personnelles mais exploitables pour analyser la représentativité de l'échantillon.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au Département Universitaire de Médecine Générale de Tours, 10, Boulevard Tonnellé - BP 3223 - 37032 TOURS Cedex 1 ; ou auprès de moi-même, Jean MARTIN **11martin@dumg-tours.fr**

Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. »

Signature du participant après mention lu et approuvé :

Annexe 5: Questionnaire de recueil de données personnelles

Nom :

Prénom :

Date et lieu du focus group :

N° attribué :

Merci de cocher la(les) case(s) vous correspondant ou de remplir la demande:

1-Sexe : Femme Homme

2-Age :

3-Situation familiale :

marié ou vivant en couple

célibataire ou divorcé

enfant(s) à charge

4-Statut professionnel (selon INSEE) :

agriculteur

artisan/commerçant/chef d'entreprise

cadre/profession intellectuelle supérieure (libéral, enseignant, art et spectacle, ingénieur)

profession intermédiaire (instituteur, technicien, intermédiaire dans fonction publique ou entreprise)

employé

ouvrier

retraité

sans activités

5-Êtes-vous porteur d'une maladie chronique (une pathologie qui nécessite un traitement ou un suivi régulier) : oui non

6-Avez-vous un médecin traitant déclaré : oui non

Annexe 6 : Grille thématique 1

- 1 Raisons d'utilisation de la phytothérapie
 - 1.1 Automédication avec la phytothérapie
 - 1.1.1 Etre responsable de sa santé
 - 1.2 Connaissance - apprendre à maîtriser la santé
 - 1.3 Insatisfaction envers le corps médical
 - 1.4 Phénomène social
 - 1.5 Trousse de secours
- 2 Représentations
 - 2.1 Expérience personnelle
 - 2.2 Education
 - 2.3 Information
 - 2.4 Observation d'autrui
- 3 Médecine à part entière - 3 niveaux d'utilisation
 - 3.1 Utilisation de la plante médicinale à un niveau clinique
 - 3.2 Utilisation de la plante médicinale à un niveau pharmacologique
 - 3.3 Utilisation de la plante médicinale à un niveau traditionnel

Annexe 7 : Grille thématique 2

- 1 Effets sur la santé
 - 1.1 Automédication
 - 1.2 Prévention
 - 1.3 Trousse de secours
- 2 Etre responsable de sa santé
 - 2.1 Auto-analyse et indications
 - 2.1.1 Se documenter
 - 2.2 Relation médecin patient
 - 2.3 Démarche personnelle accompagnée
- 3 Médecine personnalisée
 - 3.1 Rapport conflictuel avec le modèle de médecine classique
 - 3.2 Médecine à part entière - 3 niveaux d'utilisation
 - 3.2.1 Utilisation de la plante médicinale à un niveau traditionnel
 - 3.2.2 Utilisation de la plante médicinale à un niveau pharmacologique
 - 3.2.3 Utilisation de la plante médicinale à un niveau clinique
 - 3.3 Ouverture sur le monde
 - 3.4 Retour à la nature

Annexe 8 : Grille thématique finale

- 1 Raisons du choix de la phytothérapie
 - 1.1 Difficile d'aborder la phytothérapie en consultation médicale
 - 1.2 L'insatisfaction du patient vis-à-vis du corps médical
 - 1.3 L'automédication
 - 1.4 Les connaissances
 - 1.5 Le phénomène social
 - 1.6 L'ouverture sur le monde
 - 1.7 Le retour à la nature
- 2 Les usages et les questionnements de la phytothérapie
 - 2.1 Un comportement passif issu de l'éducation
 - 2.2 Un comportement actif enrichi par des expériences personnelles
 - 2.3 Le regard comparatif par l'observation d'autrui
 - 2.4 Un regard extérieur documenté
 - 2.5 Le constat : une approche adaptée à l'ère d'aujourd'hui
- 3 Les profils de l'utilisateur de la phytothérapie
 - 3.1 Selon des connaissances empiriques basées sur un vécu subjectif
 - 3.2 Selon des connaissances objectives incomplètes dans un cadre scientifique
 - 3.3 En rapport avec le milieu professionnel, médecin, pharmacien.

Annexe 9 : Les sites à connaître pour mieux conseiller aux patients

www.ansm.sante.fr

Site de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)

Le site de l'ANSM offre un accès complet à la Pharmacopée française, dans laquelle figurent les listes des plantes médicinales ainsi que les monographies spécifiques aux plantes, aux préparations officinales et aux méthodes opératoires et analytiques.

Il comporte la liste des établissements enregistrés comme établissements pharmaceutiques qui fabriquent des plantes médicinales ou des médicaments à base de plantes.

Le site apporte enfin des informations concernant la pharmacovigilance des médicaments à base de plantes et des médicaments traditionnels à base de plantes.

www.anses.fr

Site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)

L'Anses rend des avis sur l'évaluation de l'innocuité des substances qui composent les compléments alimentaires.

Elle est impliquée dans les questions de réglementations nationale et communautaire qui la concernent. Enfin, elle est en charge de la nutrivigilance.

www.ema.europa.eu rubrique Committees > CHMP

Rubrique du site de l'Agence européenne des médicaments (EMA) consacrée au Comité des médicaments à base de plantes (Committee for Medicinal Products for Human Use, CHMP)

La rubrique de l'EMA consacrée au CHMP permet de consulter les missions du comité, son programme de travail et ses avis.

Il est aussi possible de consulter l'ensemble des monographies communautaires qu'il rédige régulièrement.

www.edqm.eu

Site de la Direction européenne de la qualité du médicament et soins de santé (DEQM)

Le site de la DEQM est notamment en charge de la rédaction des monographies de la Pharmacopée européenne.

L'index de la dernière version de la Pharmacopée européenne peut y être téléchargé.

www.meddispar.fr

Site dédié aux médicaments à dispensation particulière

Meddispar est le site que l'Ordre dédie aux médicaments à dispensation particulière. Il apporte les informations spécifiques aux pharmaciens et, plus largement, aux professionnels de santé.

Il consacre notamment une rubrique aux médicaments à base de plantes pouvant être placés en libre accès. Le site permet de suivre les mises à jour régulières de la liste faites par l'ANSM

www.ordre.pharmacien.fr

Espace pharmaciens > L'exercice professionnel > Les fiches professionnelles

Fiche professionnelle « Les plantes médicinales et leur réglementation »

L'Espace pharmaciens du site du CNOP répond aux questions fréquemment posées par la profession.

Il comporte une fiche spécifique sur les plantes médicinales et leur réglementation, dans laquelle sont recensés les textes en vigueur, les dossiers que *Le journal* a dédiés à la question et des données utiles à la pratique.

Annexe 10 : abréviations

AMM : autorisation de mise sur le marché

ANAES : agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé

COREQ : *COnsolidated criteria for REporting Qualitative research*

DES : diéthylstilbestrol, commercialisé plus connu sous le nom de Distilbène

DGCCRF : la direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes

DU : diplôme universitaire

EEE : espace économique européen

FG : focus group

HE : huile essentiel

JORF : journal officiel de la république française

LSD : diéthylamide de l'acide lysergique

OMS : organisation mondiale de la santé

PC SPES : ce mot tire son nom de l'abréviation de *prostate cancer*, et SPES du latin qui signifie espérance

Annexe 11 : Lexique : Selon « un glossaire d'initiation à la recherche qualitative »

Animateur [*Angl. Moderator, Facilitator*] :

Dans un entretien collectif*, personne chargée d'animer le groupe, et dont l'objectif est de faire émerger les différents points de vue. Il doit bien maîtriser la technique de conduite de réunion par la reformulation, la clarification, et l'esprit de synthèse. Il s'appuie sur un guide d'entretien*.

Biais [*Angl. Bias*] :

Modification des résultats d'une enquête* en fonction du dispositif d'investigation. On distingue des biais de recrutement, de représentativité, d'observation, de déperdition d'informations, d'interaction, etc. Les biais étant inévitables, la démarche scientifique consiste à les identifier et à discuter leur impact potentiel.

Citation [*Angl. Quotation*] :

Extrait d'un entretien, à partir d'un verbatim*, d'une séquence audio ou vidéo, permettant d'illustrer les résultats d'une recherche qualitative et de renforcer la plausibilité de l'interprétation des auteurs.

Codage [*Angl. Coding*]

Opération intellectuelle qui consiste à transformer des données brutes (faits observés, paroles recueillies, etc.), en une première formulation signifiante (code), dont le sens reste cependant banal et proche du sens commun.

Échantillonnage raisonné [Syn. Échantillonnage orienté ou ciblé] [*Angl. Purposive sampling, Purposeful sampling*]

Procédure d'échantillonnage non probabiliste consistant à sélectionner des participants* considérés comme typiques de la population cible. Cette procédure est destinée à garantir la validité* externe des résultats.

Entretien collectif [Syn. Groupe d'expression] [*Angl. Focus group*]

Méthode d'entretien de groupe, habituellement considérée comme une technique d'entretien semistructuré*, reposant explicitement sur l'interaction* au sein du groupe pour générer des données.

Guide d'entretien [Syn. Canevas ou grille d'entretien] [*Angl. Topic guide, Topic schedule, Topic list*]

Série de questions ou de consignes servant de fil conducteur et stimulant l'échange dans les entretiens individuels ou collectifs. Les questions sont habituellement courtes et claires, allant du domaine le plus général au plus spécifique, et elles sont évolutives. Le degré de formalisation du guide dépend de l'objet de l'étude et du type d'analyse projeté.

Question ouverte [*Angl. Open-ended question, Open question*]

Question pour laquelle la personne interrogée répond comme elle le désire, sans avoir à choisir parmi différentes réponses préétablies. Certaines questions très larges, invitant l'interviewé à se raconter, sont appelées « consignes ». Ce type de question a pour avantage de donner accès à une pensée complexe mais est difficile à coder, car nécessitant la construction de catégories* complexes.

Représentation [*Angl. View*]

1. En philosophie : idée incomplète et provisoire de ce qui est la vérité sur un objet donné.
2. En psychologie : forme de traduction de la pensée par des relations de correspondance (concepts, images, règles, etc.).

Représentation sociale [Syn. Représentation collective] [*Angl. Social representation*]

En psychologie sociale, association d'idées et/ou perception plus ou moins hétérogène qui permet de se faire une image mentale socialement partagée de la réalité collective, fortement suggérée à l'individu par la société. Les représentations sociales constituent un système de valeurs, de notions ayant vocation, d'une part à instaurer un ordre qui donne aux individus la possibilité de s'orienter dans l'environnement social et matériel, d'autre part à assurer la communication entre les membres d'une communauté.

Saturation (des données) [*Angl. Saturation (of data)*]

Terme théorique du développement d'une catégorie* conceptuelle à partir duquel aucune propriété, dimension ou relation* nouvelle n'émerge plus au cours de l'analyse.

Théorie ancrée [Syn. Théorie fondée sur les données] [*Angl. Grounded theory*]

Méthode de recherche inductive visant la construction d'une théorie* à partir des données empiriques recueillies. Elle comporte un échantillonnage raisonné* et l'analyse est fondée sur la méthode de la comparaison constante* entre les données d'analyse et les données du terrain.

Triangulation [*Angl. Triangulation*]

Utilisation combinée de différentes méthodes de recherche, incluant plusieurs sources d'information, principalement pour contrôler la validité interne des résultats d'une étude. On peut distinguer la triangulation des données (temporelle, spatiale, par combinaison de niveaux), la triangulation du chercheur en science humaine, la triangulation théorique et la triangulation méthodologique. La validation par les enquêtés peut aussi être considérée comme une forme de triangulation.

Validation (des résultats) [*Angl. Validation (of results)*]

En recherche qualitative, les éléments suivants permettent de limiter le risque d'interprétation subjective des résultats : la saturation* des données*, la triangulation* des données, la congruence avec les données de la littérature, ainsi que la confirmation ultérieure des résultats apportée par des données proches dans de nouvelles enquêtes.

Verbatim [Syn. Corpus de données] [*Angl. Transcript, Verbatim*]

Compte rendu intégral, mot à mot, d'un entretien. Il peut comporter des caractères spéciaux pour indiquer les expressions non verbales.

Annexe 12 : Verbatim*

Focus group A :

Animateur : Vous participez à une étude dans le cadre de ma thèse de médecine générale. Merci de votre présence et de votre participation. Je me présente : interne en médecine générale, promoteur de ce projet. Je vous présente l'observateur qui a un rôle de gestion matériel, note sur interventions et réactions. L'objectif de l'étude est d'explorer les représentations de la phytothérapie. Le but de cet entretien est que chacun puisse participer et apporter son expérience personnelle, pour recueillir un éventail d'avis. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord. Je vais enregistrer notre discussion, pour pouvoir l'analyser ensuite. Toutes les données seront anonymisées. Avez-vous des questions avant de commencer ?

...

Animateur : Si il y a pas de question, pour commencer Pouvez-vous me parler de votre expérience avec la phytothérapie?

Animateur : Pouvez-vous me parlez de votre dernière expérience avec la phytothérapie

A1 : La dernière expérience est avec les gouttes homéopathie, je me suis documenté avant de venir, l'homéo n'est pas exactement la phyto, j'utilise les mélange de valériane.

Animateur : Pour quelle raison vous les utilisez ?

A1 : Surtout pour agir sur le sommeil, la tranquillité, le stress

Animateur : Vous les avez pris pendant combien de temps ?

A1 : Pendant un petit mois, cela dépend comment je me sens

Animateur : Sous forme de cure ?

A1 : Oui, si on veut, c'est quand certains symptômes apparaissent, quand je sens que j'en ai besoin

Animateur : Est ce qu'il y a un prescripteur, quelqu'un qui vous a conseillé ?

A1 : Oui ca date de mon enfance, donc c'était le généraliste de l'époque, à chaque fois j'en ai besoin je retourne voir mon généraliste qui n'est pas du tout homéopathie, mais qui accepte de me faire une ordonnance, avec moins de chimique.

Animateur : Est-ce que vous êtes satisfaite de votre expérience ?

A1 : Oui, ça marche bien, si je peux privilégier les traitements à base de plantes de fleurs, je fais de plus en plus, il y a une époque je prenais des fleurs de bac, je sens qu'un rhume me viens je prends des granules de cuivre du fapac, de L52, plutôt à base de plante. Voilà et j'ai commencé les huiles essentiels aussi, en diffusion

Animateur : Pareil sur conseil d'un médecin ?

A1 : Non c'est moi, sur recherche d'internet, d'après être bien renseigné des produits bio avec un petit appareil de diffusion, on ajoute des gouttes dans l'eau et ca diffuse en air

Animateur : Dans l'ensemble c'est plutôt une expérience positive, est ce que parallèlement

vous utilisez une autre médecine alternative

A1 : Hypnose oui, j'essaye aussi, la micro kiné, ostéo, et autohypnose

Animateur : On passe maintenant à vous pour la même question

40 **A2 :** Pour comprendre pourquoi je m'y suis mis cette année heu... en faite je suis allé en inde
il y a 6 ou 7 ans, j'ai vu un médecin indien, qui me proposait une séance de médecine, on peut
aller voir le médecin non malade. Il m'a pris le pouls, et me dit que j'ai des problèmes
d'articulation, et il est vrai que j'ai arrêté le aikido et j'ai mal au genou, et j'arrête le squash et
j'ai mal à la jambe. J'ai toujours mal quelque part j'ai crue toujours c'est moi qui a un problème,
45 mais finalement, il m'a donné des choses à manger et à ne pas manger en anglais. Et je me
suis rendu compte tout ce qu'il m'a donné alcalise mon sang, et j'ai découvert que c'est
l'indice pral. Les fromages ont un indice pral très élevé. Donc on arrive à cette année, on part
en vacances à la campagne. On mange bio, on paye 200 euros par mois, et nous sommes
suivis par un diététicien, mais jamais on nous a guéri. Ma femme a acheté une ou deux boites
50 de ce poudre, et après essai de quinze jours, et toute son allergie a disparu. C'est des aliments,
font à base de végétaux, fabriqué en France, les saveurs et parfum sont ajoutés. Mais bon on
doit avoir tout d'apport journée dont on a besoin. Donc je m'y suis mis pour le petit déjeuner,
car c'est je prends le café et les tartines qui ne sont pas du tout nutritif. ET puis bilan des
courses, j'avais des boutons sur la tête, il y a en avait beaucoup, et donc j'ai au bout des mois
55 je vois que ça diminue, et au mois de juin on part en vacances, et j'arrête le produit, et les
boutons sont revenus. C'est d'alors que j'ai compris qu'il me manque des choses dans ma
nutrition. Alors j'ai donc recommencé au mois d'août, et ça disparaît. Je pense que je
manquais certaine chose. Au bout de plusieurs mois de consommation je n'ai plus de
douleurs articulaires. Mais par exemple l'année dernière, un maitre de yoga montait sur mon
60 dos pour un massage, et il y a un mois le même massage ne me provoque plus de douleur.
Pour moi ces douleurs, les médecins n'ont jamais pu trouver une solution. A mon avis je dois
manquer des nutriments, et pendant des années et voilà. Ce produit est cuisinable. Il est
proposé 4 doses par jour. Comme ça il ne manquera pas de nutriment dont j'ai besoin.

Animateur : Alors c'est quoi le produit ?

65 **A2 :** C'est une sorte de farine, biotisanne, je suis tombé dessus, ce n'est pas bio à 100%,
comme c'est du marketing de réseau on ne peut pas tout savoir ce qu'il se passe. Ils ont tout
un tas de comité scientifique. Et je leur fais confiance. Quand je vais voir le médecin par
exemple pour une angine, je ne vais pas lui raconter tous mes problèmes qui sont en moi
depuis longtemps, mais je dis qu'il fois, et on va faire une radio et puis quoi... Et il a fallu un
70 indien qui me prends les pouls, et me dit monsieur vous avez des problèmes d'articulation.
On n'est pas du tout dans la prévention avec la médecine actuelle

Animateur : C'est une expérience également positive. Et d'autre médecine parallèle ?

A2 : Le yoga, je fais des soins énergétiques, ça agit sur d'autres niveau, psychique, ça aide sur
certaine chose, ça ne fait pas tout. Mais je teste tout. J'ai vu que chaque outil amène un plus

- 75 **Animateur** : Et vous quelle est votre expérience ?
- A3** : Ecoute, moi je n'ai pas essayé grande choses dans tout ça. Tout jeune je ne rappelle même pas des prise de tisane, j'étais peu malade, je n'ai pas pris beaucoup de médicament. A part ces derniers temps, j'ai quelques problèmes de structure, de bas ventre, de circulation de sang, j'ai pris un peu d'homéopathie, des granules pour le sang, et pour la constipation.
- 80 Voilà. Sans ca ce que je prends tous les jours sont des tisanes bio à base de plante. C'est pas que j'en prendrais pas, mais de tout temps je me suis jamais renseigné dessus.
- Animateur** : Vous vous êtes intéressé à la phyto ?
- A3** : Oui peut être car pas trop de temps, avec mon métier. Le seul problème que j'ai c'est une hernie discale, j'ai plutôt mal dans la colonne. Qui me déclenche des sciatique dans les 2
- 85 jambes, mais jamais j'ai pris de plantes pour me soigner.
- Animateur** : Vous avez parlé des plantes tout à l'heure pour la constipation ?
- A3** : C'est-à-dire là je suis allé voir mon toubib, quand on va le voir, il m'écoute à peine, dans ¾ des temps on aurait pu les mettre à la poubelle. Car on va voir un professionnel, qui me donne une pommade, une pâte à avaler qui ne sont pas remboursée, j'ai l'impression on va
- 90 voir un docteur, il nous donne quelque chose remboursée mais peut d'effet. Et on va voir un spécialiste qui nous donne des produits qui donne un effet et non remboursés. C'est le sentiment que j'ai eu. Et c'est fin de compte c'est très long à réparer cette petite fissure que j'ai au dos.
- Animateur** : C'est quoi comme tisane
- 95 **A3** : c'est sur tout pour la digestion, et pour le sommeil. Dans la nuit j'ai des crampes musculaires, à cause des CPK. JE ne devrais pas prendre des anti cholestérol à cause de ça.
- Animateur** : Et d'autre médecine complémentaire ?
- A3** : J'ai de l'hypertension, j'avais une douleur aux omoplates, la personne que j'ai vu, ne m'a pas manipulé, il a mis la main sur le thorax et au dos, faire bouger la tête à droite à gauche,
- 100 et me dit que c'est l'hypertension qui me donne ces douleurs, et ça m'a aidé. C'est cette manipulation qui m'a soulagée
- A4** : Je fais très attention, sur tout la tisane contenant de la réglisse, je donne pas de tisane contenant la réglisse à mon mari. Je fais attention à la tisane maintenant
- Animateur** : Et vous
- 105 **A4** : J'ai pris depuis assez longtemps des plantes, des fleurs de bach, et huiles essentiels, je fais attention, car il faut être prudent dans les dose, si on en prend trop, on peut avoir des effets néfaste. J'ai pris longtemps de l'euphytose suite au décès de mon mari, j'aurai préféré prendre à base de plante, ça me convenait. C'était très bien, j'ai bien réussi à gérer avec ca. ET aussi j'ai fait de la sophro, elle m'a beaucoup aidé, j'ai réussi à gérer des
- 110 situations. Notamment à mon problème cardiaque, j'ai fait des examens où on ne m'a pas endormi, donc la sophro m'a beaucoup aidé. J'en faisais plus en groupe, mais avec ce que j'ai acquis, cela m'a beaucoup aidé. D'ailleurs j'ai pratiqué la sophro si j'ai du mal à m'endormir,

cela m'aide beaucoup. Par contre je réveille en pleine milieu de nuit, et l'euphytose m'aide beaucoup. Je ne voulais absolument pas prendre de somnifère. J'ai entendu des
115 conséquences qu'on peut avoir longtemps après.

Animateur : C'est qui vous a prescrit de l'euphytose

A4 : C'est le médecin. Et les fleurs de bach aussi, j'ai demandé des conseils aux pharmaciens. Je trouve c'est une aide énorme. Et j'ai repris des séances de sophro de groupe. Le chiqon de rester debout ça ne me convenait pas vraiment. J'ai fait aussi du yoga suite à des séances
120 d'ostéopathie. J'avais beaucoup problème cervical, et je souviens qu'il me disait, que là c'est du béton, le yoga va vous aider, et c'était vrai. Alors je ne pouvais pas tout faire... Le prof de yoga m'a beaucoup aidé dans mes problèmes. Suite à accident de voiture, mes problèmes cervicaux, alors les kinés ne m'ont absolument pas aidé, et la micro kiné non plus rien. Je
125 faisais beaucoup de kiné, et il fallait en permanence, effectivement avec mon travail de secrétaire. Le kiné me disait qu'à la retraite ça ira mieux, et effectivement c'était le cas. On devrait un peu plus bougé. Mon dernier traitement j'ai fait c'est avec harpagophytum, je ne voulais prendre de l'antiinflammatoire, ortie et cassis. Ça m'a bien soulagé, ça commence peut être un peu... alors c'est sur conseils d'un pharmacien, mais harpagophytum j'en ai déjà
130 pris auparavant. Alors pour la tisane, je me suis aperçu dans certain il y a de l'aubépine, ça peut donner des palpitations, je fais attention, car je prends un traitement cardiaque. Il faut quand même être vigilant dans les plantes, même pour une simple tisane, même je me rends compte des effets, comme le thé, ça me donne des palpitations aussi. J'ai vu que certain traitement pour maigrir, il y a certains médicaments contiennent des plantes qui donnent des palpitations et j'ai eu des effets. Je pense qu'il ne met pas assez sur la boîte. C'est une
135 démarche très personnelle. Je pense qu'il vaut mieux avoir des conseils.

Animateur : Et vous

A4 : J'ai toujours baigné dans les plantes avec ma mère, depuis tout petit, je prends des plantes, j'utilise des plantes et des épices tous les jours. Ba, ma mère est d'origine indienne, et on m'a toujours soigné par des plantes. Si j'ai des nausées, on me donne du yapada, je ne
140 sais pas le nom scientifique, je bois beaucoup de romarin pour purifier mon foie, du citron le matin par cure avec du gingembre et du miel et le curcumin, voilà il y a plein d'autre plantes, je ne pouvais pas vous citer, je connais leur nom mais pas le nom scientifique... Et des racines qu'on va chercher dans la nature, des racines colcol, on boit ca toute la journée, on mange des fleurs, des pensés sauvage, il faut manger 7 roses, 7 blanches, il faut toujours un nombre
145 impair. Je ne connais pas la raison, mais j'ai toujours fait ça. Et ça marche. Des feuilles de cannelle pour que le sang chauffe. CA réchauffe le sang. JE sais vers quelle plantes m'adresser quand je me sens pas bien.

Animateur : D'autre médecine alternative

A4 : Je ne fais pas du yoga, pourtant mon meilleur ami fait du yoga, il m'a proposé des
150 massages, et il voit que je suis toujours entrain de fuir ça.

A2 : J'ai entendu des gens catholique, qui disent que le yoga c'est du mal, sur internet, on tape yoga, on trouve des rajas, ce sont des gens souvent en burn out, dans la tradition, ils veulent toujours avoir raison, c'est eux qui ont toujours le dernier mot, c'est une personne rajasique. J'ai une expérience avec acupuncture pour un zona, acupuntrice du village avec
155 des aiguilles et elle chauffe les aiguilles, et en arrivant chez moi, j'ai fait une crise d'asthme et j'étais couvert de bouton. Mes parents m'ont ramené chez la dame, et elle dit qu'elle s'est trompée au lieu de refroidir, elle m'a chauffé, c'est pourquoi j'étais couvert de bouton et je ne pouvais pas respirer. Si je n'avais pas eu cette mauvaise expérience, j'aurais dit que ces médecines ne sont pas intéressantes.

160 Animateur : Maintenant on va parler des questions un peu plus large, c'est une discussion de groupe, que connaissez-vous de la phytothérapie ? Grosso modo comment vous définissez un peu la phyto ?

A2 : C'est lié aux plantes, à base de plantes

A4 : Soins par des plantes

165 A2 : C'est une culture de la prévention

A5 : J'ai mon corps, je prends soin, le bien-être

A2 : Par forcément une guérison d'ailleurs

A3 : Peut-être c'est un manque de connaissance, je disais que j'étais rarement malade. La dernière fois je suis allé voir le dermato, on était à Taiwan avant, j'étais là-bas je suis revenu j'ai plus rien. J'ai pas pris de comprimés, et j'étais guéri de mes boutons. Ba des boutons pas très bons, sont tous partis,
170

A4 : Oui oui il n'y avait plus rien. C'est possible lié avec l'alimentation, des fruits des légumes, on a beaucoup mangé de légumes, moins de viande, sans doute moins d'acidité,

A3 : Il ne faut pas aller voir le toubib, il faut aller voyager à Taiwan lol

175 A4 : C'était incroyable, c'est la seule expérience avec le climat.

Animateur : Comment vous voyez la frontière entre les médicaments et les compléments à bases de plantes ?

A2 : Et la phytothérapie ?

Animateur : La phytothérapie présentée sur le marcher, les produits à bases de plantes
180 peuvent être soient des médicaments ou des compléments alimentaires. Comment vous voyez des choses, quand vous aller aux magasins ?

A2 : Un médicament, l'accès sera plus difficile, un complément alimentaire, l'accès sera plus facile

A3 : Déjà pour prendre un médicament, il faut demander, il faut le connaitre déjà, je ne le prendrais pas déjà
185

A2 : Le médicament a déjà dû prendre un certain circuit de validation, un complément est plus traditionnel. En termes de ...

A1 : Est-ce que tout simplement on nous a tout simplement acculturé, le médicament a suivi

un circuit. Alors les médicaments il y a 200 ans, les médicaments sont des produits à bases
190 de plantes. Comme une tisane. Dans les produits phyto et homéo, il y a des contre-indications.
On nous vend des produits sans nous tout dire. JE pense on a créé une industrie pour vendre
tout ça. Pour un même symptôme, de choisir aller voir un médecin, ou de prendre chez le
pharmacien du granule de cuire ou le L56 non remboursé, alors la finalité on se sentira mieux
dans les 4 jours. Quel est la différence entre le médicament officiel et les plantes.

195 **A2** : Il y a des médicaments non accessibles, comme la codéine, il y a ceux qui sont autorisé
et non autorisé des produits contenant la codéine. C'est une question de dose.
A4 : Je prends du cas de doliprane, un moment donné le doliprane va être vendu au
supermarché. Mon médecin m'a beaucoup parlé de ça, je fais attention, vendu à la pharmacie,
je pense qu'il faut faire très attention.

200 **A2** : C'est une réalité avec la courbe de gauss, si un résultat est en dehors de gauss, alors on
efface ce résultat. Vous êtes au courant de ça, en termes d'univers, statistiquement on
n'existe pas, mathématiquement. On doit être dans la courbe de gauss, et ils ont raison pour
une grande parti du truc, fin ça c'est pour ... Pour revenir à ça, on disait c'est une question de
risque, il y a une économie qui est censé d'être. Toute la pharmacie dernière, tout le
205 médicament qu'on vent, doit être minime devant l'effet oui, c'est de l'argent dans tout ça...

Animateur : Est-ce que vous mettez les médicaments et les compléments alimentaires au
même niveau ?

A2 : Dans mes représentation je ne les mets pas au même niveau, par exemple la phyto est
équivalent à une bière, on peut boire 4 ou 5, et médicament c'est comme du whisky, après 4
210 ou 5 verre de ça, c'est pas les même effets. Alors dans les gélules, on ne peut pas se permettre
de se tromper dans les dosages dans les médicaments

A3 : C'est moins dosé dans les compléments, comme pour mes douleurs de dos, je prends un
médicament à forte doses pendant une courte durée, et les plantes ne serait pas efficace.

A2 : Ou il faut comme des chamanes, de prendre beaucoup de plantes pour être efficace

215 **A5** : Déjà l'alimentation doit être équilibrée. Quand j'ai mal je vais prendre des tisanes dans
le temps. Sur une semaine ou deux. JE m'arrête. Et je vais prendre une autre herbe pour me
purifier.

A3 : Comment faire un mal violent, quand t'as mal au dos, une sciatique, quand on ne se tient
t pas debout

220 **A5** : Mais j'ai jamais eu ce genre de douleur, si ça m'arrive, j'irai voir mon docteur, ça dépends
du contexte.

A4 : Heureusement les médecins sont là

A5 : C'est de la prévention, quand un problème grave est là

Animateur : Et la nocivité des plantes :

225 **A5** : C'est toujours une question de dosage,
Animateur : L'exemple de l'euphytose

- A2** : C'est quoi de l'euphytose
- A4** : Il y a de valérienne, aubépine, ça donne des palpitations, je prends un traitement pour mon cœur, donc je fais attention.
- 230 **Animateur** : alors si en absence de problème cardiaque, la dose serait un problème ?
- A1** : Oui je prends beaucoup de euphytose, je me rends compte que mon corps s'habitue, je serai tenté d'augmenter la dose. J'imagine qu'on dirait plus facilement qu'il sera moins dangereux, si on n'est pas informé correctement des dangers que peut donner l'euphytose. Mou j'arrête quand ça ne fonctionne plus
- 235 **A5** : Ça dépend des personnes aussi, les plantes peuvent donner un effet contraire. La passiflore m'excite plus tandis que normalement ça ne fait pas ça
- A2** : Je vois comme des véhicule, les médicaments comme des véhicule à moteurs, et les compléments des vélos qu'on a droit de conduire, c'est moins dangereux, écrasé par un vélo c'est moins dangereux, on prend moins de risque quand même. Alors j'ai jamais fait de TS,
- 240 mais ça se passe toujours avec des médicaments, personne essaiera de se susciter avec une boîte de euphytose. Ça vous fait sourire sur le sujet, ça prouve que vous avez une opinion sur le sujet, car ça vous fait sourire sur ce sujet
- Animateur** : Comment vous utilisez la phytothérapie,
- A2** : Si on utilise la phytothérapie c'est qu'on a une maturité, on est conscient de ce qu'on fait,
- 245 il y a une solution quelque part, on va chercher la phyto pas pour un mal. Maintenant avec l'outil internet dès qu'on tape sur internet, on trouve pleine de chose, on peut utiliser avec une rationalité
- A4** : Ça peut avoir des effets contraires, il me semble qu'il faut faire attention, pour moi les plantes, j'ai un beau père qui est préparateur en pharmacie, qui explique beaucoup des choses au gens, j'avais eu quelques notions comme ça.
- 250 **A5** : Parfois les plantes, souvent sont en association, exemple le curcumin n'est pas efficace si non associé avec du poivre, quand j'ai mal à l'estomac je vais prendre du curcumin avec de l'huile, pour tapisser la paroi gastrique.
- A2** : Je suis de berne, en Espagne ils vomissent peu, entre nous avec tout ce qu'ils mangent
- 255 huileux avec les tapasse, ça tapisse l'estomac, ils vomissent moins
- A3** : Une cuillère de l'huile d'olive, avant de boire, ça aide
- A1** : J'ai l'impression que l'automédication avec la phyto a certainement son danger, il doit exister des contre-indications. Avec les ventes actuelles, avec beaucoup de livre sur le bien fait de phyto, de minéraux, un savoir entrain de se multiplier, un accompagnement peut être non exhaustif. Ça peut aider à augmenter l'efficacité dans l'utilisation des plantes, comme
- 260 utiliser le curcumin avec le poivre, et sans ça fonctionnera pas. Et donc Je pense que la phyto peut être aussi dangereuse sans conseils, sur certains truc, le phyto fonctionne. Une personne qui tenterai trop vite avec la phyto, pourrai avoir des surprise. Il faut avoir de bons conseils sur l'utilisation.

- 265 **A3** : Quand on va voir le docteur, les médecins ne sont pas vraiment dans cette optique là
A1 : La médecine a fait un choix de médicament, les généralistes sont fermés sur la phyto, tout de façon même si on a une prescription de phyto, on va avoir du mal à trouver le produit. J'ai une amie à paris, qui se soigne avec la phyto, chaque mois elle dépense 200 euros, et elle connaît très bien les effets des médicaments naturels, mais il y a un vrai cout, elle a passé du
- 270 temps pour trouver un bon médecin. Il y a beaucoup de barrière, qui certainement entrain d'être levé par une prise de conscience des gens
A4 : Dans les pays, comme en Asie, reste encore dans une médecine traditionnelle, nous quand on va demander se soigner par des plantes c'est difficile.
Animateur : Comment vous allez aborder la question de la phyto en consultation médecine
- 275 générale ?
A3 : Quand je vais voir mon docteur, la dernière fois, j'ai vu un remplaçant, je lui poserai la question, mais c'est mon docteur traitant non
Animateur : pourquoi ça passera avec le nouveau médecin ?
A3 : Bah parce que c'est lui qui m'a posé la question, avec mon MT habituel, j'ai l'impression
- 280 que c'est moi qui fait le diagnostic tout seul, mais le jeune remplaçant c'est lui qui me pose des questions et je lui réponds.
A4 : C'est déjà arrivé pour moi, j'ai demandé de chin, il ne voulait pour ma grippe, mais finalement il m'a cédé
A2 : Mais il faut avoir une formation
- 285 **A4** : J'ai senti qu'il ne connaît rien, et il m'a envoyé vers le pharmacien. Pour le vaccin j'ai demandé le pasteur, qui ne contenez pas d'aluminium, c'est sur l'ordonnance, et j'ai bataillé pour l'avoir, j'ai donc payé mon vaccin. Mais il y a des gens qui ne peuvent pas payé
A5 : Mon médecin est âgé, mais il est très ouvert, il connaît bien comment je fonctionne. Il y a une continuité dans la famille. On discute tout sur les plantes. D'ailleurs j'ai emmené 2 aller
- 290 voir mon médecin.
A3 : Oui il s'y intéresse
A2 : Je ne sais pas si j'en parle à mon médecin, s'il me donne une plante non, si je vais voir mon médecin, c'est lui qui me dit ce que je vais prendre. Je n'ai pas de raison pour refuser des médicaments. Oui peut être si je vais très souvent voir mon médecin je poserai cette
- 295 question.
A5 : J'ai eu une expérience désastreuse avec le médecin homéopathe, c'était il y a deux ans.
A1 : Le bio, si tu as un mal, ton réflexe serait voir le médecin, mais pas l'ostéo ou l'homéo. Donc si vous allez voir le médecin généraliste la question de médecine alternative n'est pas une question.
- 300 **A2** : La seule fois j'essaye de me guérir tout seul, j'ai fini à l'hôpital, j'ai une pneumonie, j'ai essayé avec des plantes, je me suis trouvé avec une pneumonie.
A1 : Il y a une barrière inconsciente avec un médecin ordinaire et un homéopathe.

A2 : Mon médecin me donne des homéo, je le prendrai oui

A1 : Donc c'est le médecin qui décide le traitement adéquat pour toi.

305 **A2** : Pour le yoga, c'est le prof qui donne l'enseignement, on partage le boulot, on guide la personne vers le prof adapté. Ouais ouais

A4 : C'est bien d'avoir ce réflexe de renvoyer les gens vers la personne adaptée

Animateur : Est-ce que la consommation de plantes fera une discussion durant la consultation

310 **A4** : L'autre jour la consultation avec un médecin jeune, on a parlé du thé, il m'a dit de diminué le thé qui peut avoir une répercussion sur l'estomac

A2 : Oui si j'ai un problème d'estomac, lors de la consultation j'en parlerai forcément de ma consommation qui ont un effet secondaire, mais si je vais pour une angine, je ne vais pas parler de mes compléments alimentaires. Surtout les compléments alimentaires sont mise

315 en place par les médecines, les doses sont mise en place par des scientifiques. Une fille est allée voir son médecin, le médecin en voyant la liste des membres du comité scientifique de son produit a reconnu son professeur dans la liste. Le docteur lui demande à la fille qui vend des produits de lui donne des conseils sur la consommation.

A3 : On fait des examens à l'hôpital, pour le CPK, on me dit souvent qu'il y a rien à faire. Ils

320 ont aucune alternative derrière, on dit toujours qu'il y a plus rien à faire, on m'a donné tout de même de la statine. Quand le généraliste n'arrive pas me soigné, ba je demande une consultation d'un spécialiste, et j'irai voir un deuxième si le premier ne marche pas. C'est vrai que je n'ai jamais eu l'idée de parler des plantes durant la consultation. Je me suis dit ces gens ont fait des études, ce sont des gens intelligents, mais finalement, ils ne connaissent rien.

325 **A2** : Oui j'ai parlé du cycle nasal l'autre jour à un médecin, mais il ne connaît même pas. J'avais appris à yoga, l'ORL m'a expliqué, mais un autre médecin ne connaît pas, tout simplement il n'est pas un spécialiste donc c'est normal.

A4 : J'ai mon problème cardiaque, c'est le petit jeune qui a détecté mon problème cardiaque

A2 : T'as toujours vu le même médecin la

330 **A4** : Oui, dans la salle d'attente il y avait beaucoup de bruit, elle est allé dans la salle pour demander aux gens de se taire, pour bien écouté mon cœur, au début mon MT a pensé à un asthme, mais elle dit si ça ne va pas mieux, il faut aller à l'hôpital, et effectivement oui

A1 : Je me souviens il y a deux ans, ça me parle c'est histoire de marcher. Car il y a des médecins par exemple mes parents avec les médecins, elle va faire les commandes, merci et

335 au revoir et 23 euros, c'est ce que j'ai fait, je demande au médecin mon traitement homéopathie,

A2 : C'est remboursé ?

A1 : Pour l'anecdote, je suis resté en consultation pour attendre mon médecin pendant 15 min entrain de souvenir la phrase magique pour que je sois remboursé. Il n'a pas du tout

340 refusé, un médecin libre-service, il n'est pas trop dans le refus. Et pour d'autres pathologies,

il est vraiment dans la recherche et questionnement, mais dans l'homéopathie, il lâche la prescription facilement

A2 : L'homéopathie est une croyance, c'est la mémoire de l'eau, la substance dans l'eau, l'eau garde en mémoire, le médecin n'est pas forcément de croire à la mémoire de l'eau.

345 **A3** : Donc on boit on boit on boit et enfaite on boit que de l'eau et on se soigne quand même

A4 : Oui c'est basé sur la mémoire de l'eau

A2 : Mémoire de l'eau, c'est une théorie, c'est un japonais qui fait des photos de cristaux selon la provenance de l'eau, si ce n'est pas trafiqué ça prouve, les cristaux pas beau, et d'autre sont magnifique. Le médecin n'est pas sensé de croire une médecine alternative, comme l'homéo.

350 Surtout en psycho, j'ai un master en psycho. En parlant avec une psycho, je peux savoir où le psycho est formé. Comme la guitare

A4 : Oui on reconnait comme la pâte de professeur

A3 : Pour les plantes, est ce qu'il existe des plantes on peut vraiment traiter des sujets grave, moyen et banal. Je suis plus sûr dans les rhumes, mais dans les cas grave, est ce qu'on peut remplacer les médicaments par les plantes ? Si on sent que la personne en face de moi, est réceptif ou je poserai bien la question. Mais tout de façon je suis sûr que le médecin ne saura pas me répondre.

355 **A1** : C'est comme ce que je disais au début, on a été formaté cloisonné, ceux qui vont vers certains médecins, si j'ai une réaction négative pas ouvert, je ne me remettrai pas dans une position d'inconfort, on a beaucoup de questions, mais on ne les pose pas réellement. Il y a beaucoup de frein pour parler de tout ça. CA dépend de notre formation, de la société. Je me rappelle ma dernière visite de micro kiné, la première consult, il manipule, enfaite le mec, ne m'a même pas senti le mouvement, et il m'a dit que j'ai ceci cela, mais ces nouvelles médecines s'il a un patients non ouvert, le patients doivent ressorti étonné, et patient est formé par le praticien. C'est ce que j'aurai aimé d'être formé par le généraliste. Que telle plantes sera intéressante dans tel symptôme.

360 **A4** : La rapidité en consultation, je trouve que la consultation est trop courte, c'est un travail à la chaine, un peu désagréable.

A3 : J'aimerais bien poser la question je lui ai dit que j'ai des hémorroïdes, ce que je dois manger pour améliorer ca, le gastro spécialiste m'a répondu que selon votre âge, je vous passe une coloscopie, et après la séance, on m'a rien conseillé sur l'alimentation, j'ai toujours ma fissure, ma constipation. J'ai dû me renseigner sur internet, et reposer la question à mon MT.

370 **A1** : Le patient est non sachant, actuellement le médecin devient un non sachant sur les questions qu'on se pose.

A4 : Ouais ça a mis 6 mois avant de nous soigner

A2 : La frontière de sachant et non sachant, il y a internet !

A1 : C'est la dérive, avant d'arriver à la consultation, on consulte sur internet. Ça met un

malaise au médecin, je pense plutôt ca... des médecins pas ouvert sur l'autre chose que la
380 médecine qu'ils ont reçu, peut-être d'autre problème personnel. LA discussion se passe mal
A2 : C'est la relationnelle, ça s'apprend pas à la fac, mais depuis tout petit
A4 : De tout de façon, si ça se passe pas, je change.
A3 : Ils parlent parfois dans des termes,
A4 : Je pense qu'il y a des médecins qui se mettent à notre porté quand même
385 **A5** : J'ai pas ce souci, il est très à l'écoute, il est même à l'âge de la retraite, il ne veut pas, car
il est très proche des patient,
A2 : Il te répète des mots clé plusieurs fois, il vérifie, il est très humain
Animateur : Est-ce que vous avez des choses à ajouter ?
A2 : Moi je voudrais savoir votre opinion de la thèse sur ce sujet
390 **Animateur** : C'est l'analyse qui va faire émerger des idées à partir de tout ce que vous avez
dit.

Focus group B

Animateur : Vous participez à une étude dans le cadre de ma thèse de médecine générale. Merci de votre présence et de votre participation. Je me présente : interne en médecine générale, promoteur de ce projet. Je vous présente l'observateur qui a un rôle de gestion matériel, note sur interventions et réactions. L'objectif de l'étude est d'explorer les représentations de la phytothérapie. Le but de cet entretien est que chacun puisse participer et apporter son expérience personnelle, pour recueillir un éventail d'avis. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord. Je vais enregistrer notre discussion, pour pouvoir l'analyser ensuite. Toutes les données seront anonymisées. Avez-vous des questions avant de commencer ?

...

Animateur : Si il y a pas de question, pour commencer Pouvez-vous me parler de votre expérience avec la phytothérapie?

B1 : Je vous le dis tout de suite dès le départ j'ai évité les antibiotiques, je ne dis pas qu'on n'a pas besoin de la médecine générale aussi vu que j'ai de la tension je prends quand même quelque chose de classique.

Animateur : mais c'était dans le contexte de la bronchite ?

B1: Oui ; ça fait 2ans que je n'ai pas pris d'antibiotique avec une tisane comme telle où l'on met du miel + sirop à base de thym miel, mauve, mélisse et on s'en sort bien.

B2: Dès les premiers symptômes nez gorge : on le prend direct

B1: Ça fait plus 2ans pas d'antibiotiques.

Animateur : On voit une différence avant et après ?

B1: Oui ! Cette année même pas un rhum c'est au bridge que j'attrape ce virus, on est 40 personnes – 100 personne.

Animateur : La prise c'est uniquement sur une courte période ?

B1 : Oui, et des fois je prends des sachets (non phytothérapie) pour les mucosités

Animateur : Prescrit par le médecin traitant ?

B1: Non, peut l'avoir comme ça.

Animateur : Mucomyst ?

B1: En même temps je prends cette tisane respiratoire de chez MEDIFLOR car je fais des bronchites sérieuses

Animateur : Qui est à l'origine de cette information ? Comment vous avez su ce remède ?

B1 : Je l'ai donné à plusieurs bridgeurs que j'entendais tousser ; il y avait une autre tisane avant MEDIFLOR : elle s'appelait « pectorale » et après cela a été changé et maintenant « tisane respiratoire », a boire très chaude, 2 fois par jour, cela suffit.

Animateur : Dans l'ensemble satisfaite ? E vous utilisez d'autres produits ?

B1: Des produits de grand-mère, par exemple SYTNHOL on s'en sert beaucoup plus MITOSYL c'est gras je l'utilise surtout la nuit, le lendemain matin c mieux.

Animateur : D'autres médecines alternatives ?

40 **B1** : Je ne vais pas souvent chez le médecin sauf pour ma tension, tout de façon c'est compliqué d'aller voir le médecin, il n'est pas toujours disponible.

B3 : Je suis allée chez le médecin plus souvent car j'étais enceinte et qu'il fallait faire des prises de sang sinon pas du tout je me soigne avec des tisanes ; Pour la gorge c'est lait+miel et si vraiment j'ai mal je prends un EFFERALGAN.

45 **B2** : J'utilise surtout les huiles essentielles et quelques plantes sous forme de gélules : par rapport à mon âge : j'ai la cinquantaine et mes problèmes féminins.

Les huiles ? Pour se soigner, d'un rhum, infection, sommeil, se détendre en cas de stress j'en utilise beaucoup je vais sur le site AMAZONE (site internet) avec des conseils, des extraits d'olives, ils vendent des plantes, sans faire n'importe quoi. Huiles pour, diffusion et massage, huiles végétales.

50

Animateur : Vous avez une expérience très variée ?

B2 : J'adore ça mais il faut du temps j'ai acheté pas mal de livres et surtout sur le site internet il y a beaucoup de renseignements enfants/adultes. Ils vendent des produits qualité/prix

Animateur : Comment avez-vous connu ce site ?

55 **B2** : Bouche à oreille, de par ma fille, je connaissais déjà l'utilisation des huiles essentielles avec quelques livres mais pas assez informée du coup le site c'est très informatif, ma fille de 30 ans me l'a conseillé.

Animateur : Satisfaite avec expérience de la phytothérapie ?

B2 : Oui tout à fait

60 **Animateur** : D'autres médecines complémentaires autre que la phytothérapie ou les huiles ?

B2 : Je suis suivie par le docteur G qui me prescrit de l'homéopathie, j'ai confiance en mon médecin car je ne m'y connais pas mais je préfère l'homéopathie que les médicaments, j'ai confiance au médecin.

B2 : C'est une méthode de soin d'hygiène de vie, prévention pour être en bonne santé, la prévention c'est important. L'avantage de bien l'utiliser : pas d'effet secondaire.

65

B1 : On, sait ce qu'on prend.

B2 : Avec tout ce qu'on entend on n'a pas de confiance

B1 : À force d'en prendre plus d'effet comme l'EFFERALGAN

70 **B1**: Ma petite fille partait 45 jours en famille, j'ai eu une crise dans le genou droit (c'est psychosomatique !) J'ai mis une crème ARGEL 7 (menthe/eucalyptus/divers plantes), je boitais De l'EFFERALGAN 500mg 3X dans la journée et le lendemain plus rien

Si maux de tête je ne prends rien. Le compagnon de ma petite fille dès la moindre chose : il me vide l'EFFERALGAN, après c'est pour digérer, il a tout le temps besoin de médicaments.

Animateur : comment voyez-vous la différence avec un médicament et les compléments alimentaires ? :

75

Tous : Pas pareil, cela n'agit pas de la même façon

- B2** : Pas pareil, n'agit de la même façon, la plante est en harmonie avec nous, pas de mal si bonne utilisation de la phytothérapie, pas d'effet secondaire, notre corps reconnaît plus les plantes par rapport au médicament qui est un élément chimique. Molécule trafiquée. C'est en fonction de Notre caractère, personnalité, monsieur préfère les médicaments c'est comme ça.
- 80 **B1** : La mère de mon compagnon est comme ça
B2 : Faut essayer de le faire changer, les hommes c'est plus dure de les faire changer
B1 : On a plus d'initiatives, de changement et plus raisonnable.
- 85 **Animateur** : C'est une histoire de culture et de personnalité !
Et sur la qualité efficacité et nocivité de ses produits ?
B2 : Il faut se renseigner
B1 : Dès l'instant ça agit : pas de surdose, dans les dernières découvertes des petites baies pour le côté urinaire type Cranberry, pris tout de suite c'est formidable
- 90 **Animateur** : C'est bien vous vous êtes renseigné sur l'indication et la manière de les utiliser ?
B1: Pour la circulation du sang c'est la vigne rouge ;
B2 : Ginko ?
B1 : Je prenais des gouttes pour la circulation (ne se rappelle pas du nom) sauf que rien dans les ingrédients étaient pour la circulation.
- 95 **B2** : Pour les maux de jambes, vous pouvez fabriquer vous-même de crèmes pour circulation du sang jambes et douleurs, puis les conserver au frigo
B1 : Ce n'est pas dans mon état d'esprit je serais trop paresseuse pour ça !
B2 : Dosage des produits...etc.
B1 : Compliqué avec un enfant
- 100 **Animateur** : Concernant votre santé en générale, comment vous utilisez la phytothérapie ?
B2 : Lors de la fabrication on essaye les produits, plus de temps et faire attention à la conservation des produits, crème jambe circulation du sang. Gel d'aloès Vera pour fabriquer les crèmes.
B1 : J'ai une amie qui voudrait trouver du jus d'aloès Vera ? à boire.
- 105 **B2** : Sur le site AROMAZONE c'est non consommable il faut aller dans les magasins bio
Animateur : Comment obtenir les produits ? Où les trouver ?
B1 : En pharmacie
B1 : Laboratoire à Avignon, on reçoit des pubs, ARGEL 7 par exemple
B2 : J'ai eu la publicité
- 110 **B1** : Harpagophytum ? Pour les cartilages.
Animateur : Concernant votre santé en générale : Comment vous utilisez la phytothérapie ? Est-ce que vous conseillerez à un de vos proches à utiliser la phytothérapie
Tous : Oui, conseillerez à leurs proches
Animateur : C'est de l'automédication ?

- 115 **Tous** : Oui
Animateur : Est-ce que vous donnez des conseils ?
Tous : Oui
B2 : Je n'en donne pas à tout le monde car toute personne n'est pas ouvert à la phytothérapie, sinon non.
- 120 **B1** : Il y a une démarche personnelle à faire, pour des pathologies bénignes et fréquentes, et par l'automédication on n'a pas besoin de médecin.
B2 : C'est regrettable dès petit de ne pas connaître le nom des plantes. C'est un domaine important et passionnant.
B1 : La phytothérapie n'est pas mise en avant à cause des laboratoires.
- 125 **B2** : Par rapport aux efficacités, les labo bloquent car il y a un enjeu financier et c'est pas dans leur intérêt de se soigner tout seul.
Animateur : Imaginant que vous êtes en consultation de médecine générale, comment vous aborderiez la phytothérapie ?
B2 : Manque de temps de la part des médecins généralistes même si le mien est très bien depuis 25ans, il a une énorme clientèle, et donc un temps court à consacrer. On ne se sent pas toujours écoutée.
- 130 **B1** : Comme on a recours à la phytothérapie, on ne voit pas notre médecin.
Animateur : La phytothérapie c'est pour éviter de tomber malade et voir un médecin ?
B1 : Il y a le déplacement, pour aller chez le médecin et le weekend : il faut agir tout de suite,
- 135 avoir un rendez-vous alors que la phytothérapie c'est maintenant : si ok c'est bon ça fonctionne sinon bien sur aller voir son médecin
Animateur : Est-ce que vous seriez demandeur à ce que les médecins prescrivent de la phytothérapie ?
Tous : oui
- 140 **B2** : On sait que ce n'est pas remboursé. Prescrire certaines marques de médicaments selon les visites de laboratoire, les médecins sont influencés.
S'ils nous donnent le nom de la plante on peut essayer de trouver par soi-même. Peut-être ils ont une pression des labo ?
B1 : Les choses simples ne sont pas mise sur ordonnance par exemple le MYTOSIL personne ne m'en a parlé et quand j'en parle au jeune remplaçant, il me donne du DEXERYL pour remplacer.
- 145 **B1** : C'est leur rôle de prescrire des médicaments !
B2 : Y a-t-il pression importante des laboratoires ? Pour prescription de certains médicaments ?
- 150 (Représentation de l'animateur) avec de nouveaux informateurs.
Animateur : Parlez-moi de votre expérience avec la phytothérapie.
B3 : Pour le cholestérol, je prends la levure du riz rouge et mon docteur n'était pas d'accord

- et m'a proposé de faire une prise de sang, et le résultat était correct.
- Animateur** : Dans l'ensemble vous êtes satisfaite ?
- 155 **B3** : Oui avec preuve scientifique !
- Animateur** : Comment avez-vous découvert cette méthode ?
- B3** : Il y a longtemps, c'était le 1^{er} produit contre le cholestérol + mes problèmes d'arthrose, mes problèmes de concentration, on avait arrêté tous les autres produits car trop de douleur.
- Animateur** : Avez-vous recours à d'autres médecines alternatives ?
- 160 **B3**: La teinture mère pour la circulation
- Animateur** : Mais en ostéopathie, euphytose ?
- B3** : Non
- B4** : La teinture mère c'est tout, car avant il y avait un médicament qui n'était plus remboursé et le médecin nous avait donné ça et quand on en prend c'est bien
- 165 **Animateur** : Dans l'ensemble vous êtes satisfait ?
- B4** : Oui, ça fait des années,
- Animateur** : C'est chronique, à long terme ?
- B4** : Oui
- B5** : J'ai été opérée du cœur il y a 5 ans, avant j'utilisais toujours de l'homéopathie et j'étais contre les médicaments chimiques mais à aujourd'hui je n'ai pas le choix.
- 170 Je prends des gélules pour mes infections urinaires : canneberge, busseroles et propolis (j'étais rendu à aller faire des auto-sondages au laboratoire) même l'urologue était réticent sur la prise de mes gélules. Aussi contre la fatigue et l'excès de poids.
- B4** : C'est pas prouvé scientifiquement ça les embête
- 175 **B5** : Tous les mois sous antibiotiques : ça m'a démolé. Pendant plus d'1ans : infection urinaire par mois.
- B4** : Il faut prendre des antibiotiques très forts sur long terme et la ça marche
- B3** : Mais ça détruit tout
- B5** : J'en prends encore des antibiotiques mais le médecin m'a donné un traitement de fond :
- 180 1 sachet de MONURIL le lundi, 1cp de CELESTINE le jeudi et BACTRIM le samedi.
J'ai quand même plus confiance en mes gélules.
- Animateur** : C'est la phytothérapie qui vous apporte du soulagement ?
- B5** : J'ai un kiné ostéopathe qui me conseille la phytothérapie ou l'homéopathie.
- B6** : Je ne prends aucun traitement jusqu'à maintenant, j'utilise la phytothérapie et surtout
- 185 l'homéopathie pour la circulation du sang et un peu pour l'arthrose mais j'utilise des plantes du jardin, je regarde les livres, je prends thym, persil autrement j'ai toujours pris de l'homéopathie pour les petites choses, j'ai été traitée par antibiotique : il y a une trentaine d'années, j'ai travaillé en centre hospitalier,
- Animateur** : Comment avez-vous découvert la phytothérapie ?
- 190 **B6**: À travers la discussion, à l'époque avec d'autres personnes qui se forment sur

- l'homéopathie qui prenait en compte les changements, je ne suis pas un privilégié mais je n'ai pas eu de pathologie pour utiliser les antibiotiques
- Animateur** : Vous utilisez les matières premières ?
- B6** : J'ai un jardin, je plante je récolte quand je pars loin en voyage j'essaie de me procurer des choses tolérées qu'on peut ramener
- 195 **Animateur** : Depuis combien de temps ?
- B6** : Assez longtemps. J'utilise aussi le Kefir, produit qui vient de Turquie, c'est un ferment pour les intestins.
- B5** : Vous en prenez souvent ?
- 200 **B6** : Je fais ma petite potion tous les jours, j'ai réussi à avoir la mère, je mets de l'eau minéral une tranche de citron un fruits rouge d'époque + 1 morceau de sucre je le laisse mariner 24h, je filtre et récupère le produit, ça peut être ½ litre, je remets la matière dans le bocal je remets de l'eau une tranche de citron et un fruit et ainsi de suite.
- B4** : Toute l'année ?
- 205 **B6** : Oui pour les intestins, c'est super et ca nourrit la flore intestinale, et apparemment un bienfait pour la peau. Je trouve un mieux pour les problèmes intestinaux. On peut récupérer la mère et la mettre au congélateur pour conservation puis la sortir et la mettre dans un récipient. Quand on coupe un citron on utilise quelque chose en plastique et non une pointe de couteau il ne faut pas que ce soit en présence d'oxydation. J'ai une documentation concernant le Kefir. Je ruse je ne mets pas la tranche mais une moitié de citron que j'utilise plusieurs fois.
- 210 **Animateur** : Quelqu'un vous a initié ? Vous apprenez des livres ?
- B6** : Moi, je prends des plantes que je connais, mais je me freine au niveau des mélanges, peut-être des fois dose plus forte. Le Romarin est à limiter.
- 215 **Animateur** : Qu'est-ce que la phytothérapie pour vous ?
- B4** : Le soin par les plantes, on a l'impression de retourner en arrière, on faisait cela il y a 50-60ans, la médecine est partie des plantes et on a fabriqué des produits synthétiques pour soigner dans le temps, plus vite. Pour les anesthésies, on utilisait des plantes avant, le réveil était désagréable, aujourd'hui les produits utilisés sont efficaces, le réveil est très bien.
- 220 **Animateur** : Quelle est la frontière entre les plantes et les médicaments ?
- Tous** : Prévention, se garantir des microbes, c'est une hygiène de vie.
- B5** : Je n'ai jamais fait le vaccin de la grippe, tous les ans je prends un traitement : INFLUENZINUM, dès que J'ai un rhum, je prends des gouttes, ça fait longtemps.
- J'ai connu un médecin homéopathe mais je n'ai pas continue vu mes soucis de santé trop
- 225 de chemin. Pour l'homéopathie c'est un médecin a st martin le beau (il a soigné un oncle de la maladie de parkinson + mon mari) en qui j'ai gagné une confiance. On peut discuter avec lui.
- Animateur** : En terme de qualité efficacité, nocivité ?

- B5** : Je mange bio, j'essaie le mieux possible la teinture mère prescrite mais pas l'iode rouge.
- 230 **Animateur** : Qualité et nocivité ?
- B5**: Pas de nocivité, pour l'homéopathie. Par contre je ne regarde pas les étiquettes des médicaments prescrit par les médecins
- B4**: C'est la protection des médecins, ce qui est marqué. On ne pourra pas leur reprocher, des fois il y a des effets indésirables.
- 235 **B6** : J'ai commencé par des herboristeries. A mon époque il y en avait encore.
- A Blois, je connais quelqu'un de très compétent en homéopathie, qui est une relation amicale qui traite les choses simples, type maux de ventre cause menstruation etc...
- Je suis quelqu'un en bonne santé c'est pour ça en moi-même j'utilise ce que j'ai dans le jardin, et que je mange des produits non traités
- 240 **Animateur** : Comment vous voyez utiliser la phytothérapie ? Est-ce de l'automédication ?
- Tous** : Oui
- B5** : J'y crois, donc oui je me fais plaisir, même en rajoutant du miel des choses naturelles.
- Animateur** : Vous conseillerez à d'autres personnes ?
- C4** : Non, je ne prendrais pas cette responsabilité.
- 245 **B5**: Non, c'est personnel je ne prends pas cette responsabilité. Par exemple dans les groupes de randonneurs : des gens amènent la conversation sur les granulés, la phytothérapie il y a des échanges mais sans vraiment conseiller.
- B6**: C'est la nature. Une indépendance. Une gestion plus autonome.
- B1**: J'ai toujours écouté les avis de certains
- 250 **B4** : Quelque chose fait effet sur quelqu'un mais ce n'est pas forcément pareil sur une autre personne
- B1**: Asthme, bronchite, certains ne s'en sortent pas et moi je les conseille surtout les hommes seuls et par contre je suis sûre de ce que je dis. Et c'est plus adapté au quotidien.
- Animateur** : Et les consultations en médecine générale ?
- 255 **B4** : Les praticiens sont contre car pas de preuve sur les produits naturelles.
- B2** : Les médicaments ont une preuve scientifique.
- B4** : C'est un raisonnement de dire « prenez le si ça vous fait du bien
- B2** : Par rapport aux personnes comme nous, on se rend dans des lieux où il y a de la lecture sur la phytothérapie, plantes, fleurs, végétaux. Les gens commencent à s'y intéresser ; en pharmacie les revues sont gratuites.
- 260 **Animateur** : Avez-vous des informations de la part des généralistes sur la Phytothérapie?
- B4** : Si on ne pose pas la question il n'y a pas de conversation à part certains médecins qui ouvre une petite porte sur l'homéopathie
- B3** : Idem
- 265 **B5**: C'est mon cas quand j'allais voir l'homéopathe à st martin le beau c'était bien, mais dans mes environs certains médecins ne veulent rien savoir, je prends des conseils des

- pharmaciens Le docteur G qui me suit me donne aussi des granulés d'homéopathie.
- Animateur** : Est-ce que vous parlez spontanément de ce que vous prenez au médecin ?
- B5** : Non le médecin n'aime pas cette méthode et il est non réceptif, il n'est pas ouvert.
- 270 **B2** : j'ai toujours mes petits remèdes de grand-mère et il sait que je les utilise.
- Animateur** : Quand un remède ne fonctionne pas, vous allez chez le médecin ? Est-ce que vous dites ce que vous avez pris ?
- B2** : Oui quand on s'en sort pas
- B6** : Des fois quand ça ne marche pas on redemande au pharmacien
- 275 **B5** : L'automédication ne fonctionne pas toujours. Je vais voir dans le dictionnaire médical. Donc je m'affole et je cours chez le médecin. je demandais toujours aux médecins : voilà ce que l'on m'a préconisé au magasin, est-ce que ça me fera du bien en tant que complément ?
- B4** : La phytothérapie a ses limites il y a des maladies non soignable par les plantes il faut aller vers la médecine traditionnelle, il arrive à un moment où faut prendre un médicament .En
- 280 cas de rhume ou autre chose simple à soigner, c'est oui à la phytothérapie.
- B5** : Il me renouvelle l'ordonnance pour le cœur. Par contre la vaccination grippe ? J'ai jamais fait il avait l'air d'insister j'en ai parlé à mon kiné ostéopathe et à ma fille et je ne l'ai pas fait car tout le monde était en accord avec le principe de ne se forcer si on n'a pas envie.
- B4** : Ça fait quoi de vous faire vacciner ?
- 285 **B5** : J'ai eu des amis qui se sont vacciné contre la grippe, résultat = malade : et l'exemple de ma cousine = hospitalisé, maintenant on m'a dit que les vaccins provoquent une réaction selon si on est faible ou non.
- B6** : En travaillant dans les centres hospitaliers, on est obligé de se faire vacciner. I
- B2** : vous continuez les vaccins ?
- 290 **B6** : Oui je continue mais je comprends les gens qui hésitent. Ça sera toujours un débat : La jeune génération par rapport à la vaccination des petits.
- B4** : Car ils n'ont pas connu les épidémies (la jeune génération) mais grâce aux vaccins certaines maladies ne reviennent plus.
- B1** : Je vaccine mon petit car j'ai conscience des anciennes épidémies.
- 295 **B5** : À écouter tous les médecins il faudrait vacciner pour toutes les maladies.
- B1** : En 25ans, il y a une différence.
- Animateur** : L'intérêt de ma thèse est de pouvoir donner un lieu de discussion de ces choses qu'on ne parle pas beaucoup alors que tout le monde l'utilise : il faut une formation médicale, à ce jour je ne suis pas formé.
- 300 60% des gens consomment la phytothérapie, le soin par les plantes. Et il faut être formé pour savoir ce que l'on fait.
- Est-ce que vous pensez qu'il pourrait y avoir une interaction sur ce que vous prenez déjà ?
- B5** : J'ai dû romarin dans le jardin on ne peut pas faire des tisanes tous les jours. C'est un produit actif je pense que oui et déjà il y a le dosage à respecter. Oui bien sûr il y a des

- 305 interactions entre les plantes.
B4 : Le problème de la phytothérapie c'est que non dosé c'est difficile de voir ou d'apprécier le résultat, 1jour 10g de romarin l'autre jour c'est 15g, si c'est vraiment un produit actif cela ne donne pas le même résultat donc avec d'autres médicaments je pense que oui ça interfère.
B1 : Avec l'homéopathie il faut éviter tout ce qui est a base de menthe.
- 310 **B4** : On peut en prendre mais loin des prises, je pense que ça interfère.
B5 : Le charbon végétal par exemple : peut empêcher un médicament d'agir car ça absorbe
B4 : On prenait ça lors de maux de ventre, ça s'appelait CARBONYL, cachets noir, le tour dragéifié.
B6 : L'huile de foie de morue pour le rhume et du QUINQUINA
- 315 **B4** : Faire un cataplasme avec de la moutarde c'est de la phytothérapie aussi pour décongestionner.
Animateur : Je n'ai pas connu, donc j'apprends beaucoup de votre part, la phytothérapie qui fait partie de votre vie qui vous marque.
B2 : Dans notre enfance on l'a connu, on jouait dans la nature, on apprenait de la nature
- 320 **B4** : Les gens des villes ce sont des gens qui venaient de la campagne, les gens de la ville aujourd'hui y arrive et y restent nous on connaissait la campagne
Animateur : Une sorte de trousse de secours a la maison !
B2 : Lys blanc avec de la goutte/ gnole pour gonflement de cheville et coupure
B6 : Mal de dos, on passe ce mélange et ça soigne
- 325 **Animateur** : Vous souhaitez que ça reviennent ?
B6 : Oui
Animateur : Est-ce que les médecins s'impliquent ?
B2 : Dans ma génération, il y a le désir de revenir en arrière, de vouloir utiliser les plantes mais tellement de controverse avec de nouvelles choses ! C'était bien les traditions régionales
- 330 **B4** : Vous êtes trop informés, avec internet tout se mêle.
B2 : Pour mon bébé j'étais la championne à la maternité car je n'avais rien étudié pour l'accouchement, pas de péridurale, pas de prise de cours d'accouchement, c'est la nature. J'ai été applaudie.
B4 : Il y a des choses maintenant pour les femmes contre la douleur de l'accouchement, c'est
- 335 bien.
Animateur : Avez-vous des choses à ajouter ?
B4 : Il faut se renseigner
B5 : Il faudrait voir un médecin spécialiste en phytothérapie avec incitation des gens à se déplacer mais allez-vous vous spécialiser ?
- 340 **Animateur** : Je commence ma formation en phytothérapie/aromathérapie. C'est une démarche personnelle.
B4 : Allez-vous travailler à st Georges ?

- Animateur** : Non malheureusement.
- B6** : Faut aller à la campagne !
- 345 **B2** : Ça dépend
- Animateur** : je ne sais pas
- B3** : La ville c'est un train de vie assez rapide, pour la phytothérapie faut prendre son temps
- B5** : Maintenant les médecins prescrivent un tas de médicaments, c'est pour ça que les gens se tournent un peu plus vers la phytothérapie,
- 350 J'ai connu une dame qui élevait ses enfants dont 1 souvent avait une angine elle lui donnait toujours des antibiotiques.
- J'ai un petit garçon qui fait beaucoup d'otites, auquel cas le médecin aurait proposé une para synthèse sans autres alternatives, que la maman a refusé, elle voulait d'abord essayer l'antibiotique et si pas de résultat, elle aurait fait la parasynthèse.
- 355 **B3** : Il y a des cas où il ne faut pas hésiter.
- B6** : On espère que cela va se déployer de plus en plus. Il y a des pays sous-développés qui présentent des exemples en connaissances à se soigner naturellement.
- B4** : Mais attention qu'une dose élevée peut donner des séquelles importantes.
- B4** : C'est un lobbie pharmaceutique
- 360 **Animateur** : Dans l'ensemble, c'est quelques chose qui fait partie de votre vie, vous y tenez à la phytothérapie, certains médecins mettent cette idée au placard, n'en parlent pas, mais ce n'est pas un frein. C'est important que les médecins sachent. En tant que médecins, et après cette écoute, en fait on ne vous connaît pas, si on pose la question de la prise de phytothérapie, c'est par réflexe.
- 365 **B3** : J'y vais sur la pointe des pieds quand j'en parle à mon médecin.
- B4** : Je lui dis à mon médecin car si des médicaments sont prescrits il peut y avoir des interférences, c'est pour notre intérêt.
- B5** : Je demande toujours à mon médecin quand je prends de l'homéopathie, je lui demande des conseils car on m'a toujours dit qu'il ne faut pas d'interférence entre les médicaments et l'homéopathie.
- 370 **B6** : C'est tellement dilué l'homéopathie n'est pas la même chose que la phytothérapie
- B4** : Avec la phytothérapie, à l'avenir on va pouvoir intervenir plus rapidement que les antibiotiques !
- Animateur** : Par exemple : en phytothérapie : le saule blanche = aspirine, riz rouge : statine (même molécule) que le TAHOR
- 375 **B3** : Avec la prise de TAHOR/ ça ne me fait pas pareil
- B6** : Ça peut être psychique aussi.
- B4** : On n'y croit pas.
- Animateur** : J'espère que la recherche va passer un peu de temps car on a besoin
- 380 d'éclaircissement.

Focus group C

Animateur : Vous participez à une étude dans le cadre de ma thèse de médecine générale. Merci de votre présence et de votre participation. Je me présente : interne en médecine générale, promoteur de ce projet. Je vous présente l'observateur qui a un rôle de gestion matériel, note sur interventions et réactions. L'objectif de l'étude est d'explorer les représentations de la phytothérapie. Le but de cet entretien est que chacun puisse participer et apporter son expérience personnelle, pour recueillir un éventail d'avis. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord. Je vais enregistrer notre discussion, pour pouvoir l'analyser ensuite. Toutes les données seront anonymisées. Avez-vous des questions avant de commencer ?

...

Animateur : Si il y a pas de question, pour commencer Pouvez-vous me parler de votre expérience avec la phytothérapie?

C1 : Je me soigne par les plantes depuis 15-20ans, je me soigne essentiellement par tisanes que je conçois moi-même. J'ai un homéopathe et je vois également un collègue de Dr C. La phytothérapie c'est une médecine de tous les jours en mon sens sous forme parfois de cure. C'est prendre soin de soi, même si on n'est pas malade on peut avoir des carences. C'est apprendre à se connaître, ce qui peut me convenir ne peut peut-être pas convenir à quelqu'un d'autre ça passe aussi par l'alimentation du jardin.

Je suis satisfaite je ne pense pas à me soigner autrement et je ne sais pas comment je ferais en cas d'hospitalisation pour quelques chose de grave, cela me fait peur d'utiliser autre chose que la phytothérapie.

Comme médecine alternative : Je pratique le yoga, le Qui Gong et la méditation.

C2 : J'ai commencé il y a longtemps, j'ai eu fils il y a 36ans qui fait de l'eczéma aucun traitement ne faisait d'effet, j'allais de déception en déception. Je me suis intéressée donc à d'autres médecines. Même un homéopathe ne m'intéressait pas. Trop de conseils autour, les livres et internet... j'étais perdue.

Je suis allée voir le Dr C, qui m'a permis d'améliorer mon terrain, au début je le voyais pour des problèmes d'articulations, j'ai eu un cancer que j'ai soigné par radiothérapie et la phytothérapie m'a beaucoup aidé pour m'accompagner dans la guérison de ce cancer. L'accompagnement d'un professionnel de santé est nécessaire. L'alimentation est également importante.

Je pratique de façon régulière, le yoga, la méditation ainsi que la marche.

Je suis satisfaite mais la phytothérapie s'associe à l'alimentation et la pratique personnelle.

C3 : J'ai commencé à l'âge de 30ans par l'homéopathie et l'acupuncture et mes 2 sœurs par la phytothérapie mais sur Paris. A la rochelle rien avant le Dr C. J'avais donc des notions de phytothérapie par mes sœurs. Une de mes sœurs avait un cancer malheureusement prit trop tard donc décédée à ce jour.

Il y a 6 ans, j'ai eu un cancer du sein, protocole traditionnelle proposée, ablation etc...j'ai
40 refusé tout même la chimiothérapie, radiothérapie, j'ai refusé intervention. L'oncologue en
sept 2011, me confirme qu'il faut se faire opérer sinon je ne verrais pas Noël 2011 et nous
sommes en 2016 et là je pense m'en être sortie. J'ai changé ma façon de m'alimenter.

Auparavant je faisais du yoga. Je fais de la marche, j'essaye aussi la piscine.

Je suis complètement satisfaite. Je n'ai pas recontacté l'oncologue. J'attends encore un peu
45 mais je le rappellerai pour leur montrer qu'il existe aujourd'hui d'autres alternatives que la
solution de l'ablation. Dans les revues c'est dit il y a bon nombre d'interventions sur cancer
du sein et prostate qui peuvent être évitées mais bon il y a le gagne-pain des laboratoires et
des médecins.

C4: Mon histoire avec les plantes c'est très ancien, au feeling. J'ai toujours été fasciné par les
50 huiles essentielles, c'est l'âme de la plante, quelque chose de vivant L'homme est dans un
univers en équilibre et y a un équilibre à trouver, très présent et que la plante avait une
vibration et correspondance avec l'humain. Je n'ai pas de pathologie particulière. J'ai
commencé à pratiquer le Qi Gong. J'ai rencontré le Docteur C à l'hôpital car je travaille à
l'hôpital en 2005, on a beaucoup de discuter surtout sur la lecture de la physiologie de l'qui
55 m'a vraiment fascinée. Une approche différente jusqu'à je fasse la formation. J'ai mis du
temps à consulter car je n'ai pas de pathologies.

Du coup je suis allée voir le Docteur C vu que je le croisais assez souvent, je me suis dit bon
pour faire un bilan, j'ai adopté les traitements pour faire de la prévention, une thyroïde un
peu flemmarde : il se trouve peut-être si je n'avais pas soigné par les plantes est ce que je
60 saurais sous Lévothyrox, je n'en sais rien.

Je fais des pauses, je ne les prends pas tout le temps car pour moi j'y trouve un inconvénient
majeur c'est la forme « gouttes, teinture mère... » Traitement trop long, je mets un bémol
car pas de grosse pathologie. Il faudrait que cela évolue, trouver des choses un peu plus facile.
C'est bien de prendre la racine l'origine de la maladie mais non pas la phytothérapie
65 symptomatique.

La phytothérapie de l'endobiogénie c'est des doses différentes, des approches différentes,
ça me séduit l'harmonie entre l'homme et la nature.

Animateur : Une sorte de connaissance, idée et théorie ?

C4: L'acupuncture et la médecine chinoise. Sur la notion il y a forcément une correspondance
70 entre les plantes, l'environnement, l'homme, le cosmos, il faut trouver un équilibre en
utilisant les ressources qui nous sont offertes.

La médecine classique c'est de la chimie, on a pris la racine des plantes mais on a dévié on a
extrait on n'est pas dans cette globalité. Il y a un intérêt au de la que personnel

La médecine classique a sa place dans l'urgence. A L'Hôpital, avoir des médicaments
75 d'urgences c'est peut être intéressant indispensable, court, ponctuel mais dans le chronique
la phytothérapie c'est très bien.

Oui une grande satisfaction, je fais des grandes pauses, je fais des cures.

80 **C1** : Par rapport à la phytothérapie en mon sens ce qui n'est pas facile c'est qu'on n'est pas dans l'écoute de soi, en grandissant on apprend à s'écouter et la phytothérapie c'est une automédication qui peut être permise sans trop d'excès : c'est de la plante mais faut rester vigilant alors que l'automédication en médicaments chimiques me fait peur, pas réussi à l'appréhender. En phytothérapie faire une tisane, me fait du bien mais qui ne pourrait pas convenir par exemple à mon conjoint.

85 **C2** : Il y a des réactions personnelles, petit problème de peau avec des plaques au mois d'octobre, on reboote la surrénale, avec le cassis..., j'avais un problème de foie j'ai fait un rejet de la teinture mère. Ce n'est pas secondaire à la prise des plantes mais j'avais un foie dérangé, j'ai eu des plaques.

90 **C5**: J'ai connu le soin avec les plantes par le biais du Dr LAPRAZ, à Paris. Je souffrais de nausées terribles. J'ai fait des examens où l'on a découvert une tumeur au foie donc j'ai été opérée à St ANTOINE. Avant l'intervention j'ai arrêté mon traitement hormonal car j'ai eu une ménopause précoce. Une fois le résultat de l'anapath : tumeur bénigne, j'ai repris mon traitement hormonal : 1 mois après nausées récidivantes.

95 Ma cousine me conseille donc d'aller voir Dr L et c'est la 1^{ère} fois à 42 ans, que je pouvais dire ce que je sentais et là il me répond que mon traitement hormonal pris depuis 5ans m'a complètement intoxiqué. C'est mon début d'histoire avec la phytothérapie : j'ai commencé ce traitement avec les plantes pour me nettoyer pendant des années. Je ne me soignais pas tout le temps.

Par contre j'ai des problèmes de cœur ou j'ai des médicaments, je vais voir mon cardiologue : traitement de la tension, pour l'arythmie. Je joue sur les 2. Je suis vigilante.

100 Je suis satisfaite de la phytothérapie mais faut ramener toutes ces petites fioles partout, c'est lourd.

Ça fait 25ans que je me soigne comme ça.

J'ai eu la chance de faire deux cures en Inde : cure ayurvédique. Cela m'a conforté sur l'endobiogénie.

105 Avec le diagnostic clinique précis ou supposé des maux on peut trouver une autre alternative que d'avoir une radiologie ou autre.

Je fais aussi de la méditation, et je pratique beaucoup la réflexologie et un peu de médecine chinoise. Je ne fais pas assez de sport ne serait-ce que marcher pour mon cœur.

110 **C6** : J'ai fait des études dentaires traditionnelles, de part mes origines creusoises j'ai la connaissance de la plante qui soigne. J'ai par mon métier pris connaissance de la prévention et j'ai rencontré le Dr C car il était mon patient et de là je me suis confié.

Quand j'ai voulu faire des missions humanitaires il m'a orienté vers l'argile et tous les matins avant de partir je prends un verre d'eau et je mets une grosse cuillère à soupe d'argile verte

ultra ventilée car là où je vais il y a le choléra et j'ai jamais eu de problème de transit, je
115 l'utilise même pour de petites plaies
J'ai aussi une pathologie cardiaque qui m'oblige de prendre un médicament du cardiologue
En Afrique : le paludisme, donc j'utilise la phytothérapie par le biais donc du Dr C pour ne pas
me faire piquer par les moustiques.
Malheureusement je ne fais pas de sport car étant jeune j'ai eu une fracture ouverte de la
120 cheville.
J'utilise donc un double traitement : un la phytothérapie pour la médecine préventive,
dégradation de la vieillesse, c'est très efficace.
J'utilise aussi la médecine allopathique pour mes problèmes cardiaque « rétrécissement 70%
de l'artère circonflexe.... j'ai plein d'autres problèmes.
125 J'ai vu un acupuncteur pour mes douleurs dorsales, et depuis peu de temps j'ai rencontré
une personne qui me parle des chakras et des pierres de couleur.
Animateur : Connaissance de la phytothérapie ? Nature, prévention, autre chose à ajouter
de cette définition ?
C4: La plante représente un équilibre interne, ce n'est pas qu'une molécule. Elle s'autorégule,
130 par le système endocrinien, par le système neurologique autonome et immunitaire. Elle a ses
principes actifs mais qui vont contrebalancer certains effets secondaires. Comparée à la
médecine classique, c'est plus harmonieux, plus complet.
C1 : Le médicament pris en allopathie, c'est de la plante on revient l'essence même de la
plante qui nous permet de travailler sur le terrain sans destruction derrière. Ce traitement
135 en douceur.
C6: La plante c'est naturelle, le médicament c'est de la chimie. J'ai eu professionnellement
des soucis avec le générique du BIRODOGYL chez certains patients qui étaient allergiques.
Alors que si on prend une plante il n'y a rien de chimique.
C4 : J'ai un dentiste qui a fait quelques extractions, à chaque fois il me prescrit un antibiotique
140 mais je ne le prends pas. Et c'est le BIRODOGYL et je n'ai jamais fait d'infection. Pour bon
nombre de médecins traditionnels, une grippe = antibiotique au cas où en cas de
complication oui mais pas en prévention.
C6 : C'est peut-être pas le sujet la plupart des problèmes buccaux sont liés au pH les femmes
enceintes ont un ph modifié et je leur conseille un bain de bouche bicarbonaté avant de se
145 coucher.
C4 : La prévention est un chapitre important de la phytothérapie, c'est de la prévention, en
rapport aussi avec l'alimentation, l'hygiène de vie... par rapport à une médecine classique.
La prévention devrait être développée.
C2 : Je n'ai pas de compétence dans le domaine des plantes, c'est une intuition. En vous
150 écoutant, je pense que lorsque j'ai eu mon cancer donc il y avait un protocole l'oncologue se
réunissait avec d'autres et moi j'étais là. Par contre la phytothérapie, je me suis sentie actrice

dans ma guérison. C'est essentiel et important. Je suis d'accord de dire aussi qu'en cas d'urgence la médecine classique est importante. Je n'arrive pas à tenir sur long terme un traitement car au bout d'un moment j'en ai marre

155 **C4:** Mais on peut imaginer que la phytothérapie c'est séquentielle, comme aussi pour la médecine classique.

Animateur : Avez-vous déjà posé la question sur le produit que vous consommez concernant la qualité l'efficacité et la nocivité ?

C4: Dans la phytothérapie il y a des plantes toxiques c'est comme tout.

160 **C2 :** C'est pourquoi l'automédication en phytothérapie, il faut des connaissances médicales en plantes. Je prends un traitement lourd, je ne me risque pas à prendre dans la nature une plante que je ne connais pas.

Animateur : Et pour les tisanes ?

165 **C1 :** Je prends des tisanes diverses, je m'auto documente après il faut trouver les bonnes ressources. C'est une nécessité de se documenter ! Certains pensent que sur internet, tout est à prendre mais je ne suis pas sûre. Le Dr C a écrit des livres qui m'inspirent au lieu d'aller voir mon médecin par contre au bout de 6 jours pas d'amélioration je vais le voir. En effet il y a des plantes toxiques mais on ne les trouve pas en vente. Il y a que 150 plantes qui existent à la vente. À fortes doses ça peut être toxique, moi personnellement je n'aime pas en prendre à l'excès.

Les médecins pensent que la phytothérapie c'est de la poudre de perlimpinpin.

J'assimile la phytothérapie à l'homéopathie qui est aussi de la prévention.

Autour de moi, beaucoup prennent des produits à base de plantes car partout les pharmacies font la promotion pour la phytothérapie. Pas beaucoup d'herboristerie en France.

175 A Paris, je trouve beaucoup de plantes en herboristerie mais moins par ici à la Rochelle.

Certaines personnes voient les pharmacies, les publicités à la télévision. Vous les médecins vous connaissez les plantes par le biais du médicament mais pas de formation liée à la plante.

Il y a plus de médecins que de phytothérapeute

180 **C6 :** Ce n'est pas quelque chose d'anodin, la phytothérapie soigne mais peut AUSSI détraquer. Les plantes que l'on trouve dans la nature, il faut avoir une connaissance comme par exemple les champignons, il faut une connaissance importante de la plante.

C5: J'achète ce que le Docteur C me prescrit. J'ai découvert les tisanes de Laurier, très bon pour la toux sinon rien par moi-même. Je n'achète pas de tisane, de plantes et les huiles essentielles je les connais que par le bouche à oreille. J'ai une méfiance.

185 **Animateur :** Au-delà des connaissances, que pensez-vous de la qualité du produit ? Où les pensez-vous ?

Tous : On en trouve partout, pas que en pharmacie, sur internet, en supermarché bio.

190 **C2** : Je me suis laissée tentée parfois mais c'était plus pour avoir une meilleur peau, pour maigrir... mais je n'étais pas si motivée.

C6 : Je m'adresse au pharmacien pour la qualité des produits. Je fais des tisanes de Tilleul que je ramasse moi-même.

C4 : Il y a le coût à se soigner avec les plantes, car c'est très cher.

195 **C1** : Ce n'est pas accès à tout le monde. En chine, le médecin est rémunéré que si le patient est guérit et en France plus on est malade plus le médecin gagne. Il faut aller voir le médecin spécialiste en phytothérapie.

C5 : À contrario, pour des problèmes d'estomac, je me sentais mal, et pour 37€ j'étais en arythmie totale, je suis restée plus de 45mn dans son cabinet, j'ai eu un ECG et j'ai été transportée pour une hospitalisation.

200 **C3** : Ce n'est pas un phytothérapeute ?

C5 : Non c'est mon médecin

C1 : Ce qu'on veut dire c'est que la médecine générale est remboursée, pris en charge par l'Etat. Mais la phytothérapie n'est pas remboursée.

205 **C2** : Non c'est mon médecin, mais j'y allais pour quelque chose de grave pas pour une toux. Et quand notre médecin nous soigne pendant tant de temps ça vaut le prix. Mais je suis d'accord avec vous pour la prise en charge de la phytothérapie.

C5 : Il faut défendre ce secteur. C'est un très gros budget.

210 **C1** : Mais certains pensent que l'on trouve des huiles essentielles dans les supermarchés.... Par rapport aux médicaments qui sont qu'en pharmacie. Ils se disent « Moi je peux trouver des plantes en supermarché c'est pas cher » et je sais que je peux faire des tisanes..etc..

C4 : C'est de la phytothérapie symptomatique que tout le monde va faire mais pour de petits soins. Mais pour une certaine pathologie, ils ne pourront faire de traitement par les plantes correctement.

215 Il y a un vide en France, pour que la plante puisse être bien utilisée, je prends exemple de la médecine chinoise, il y a des livres, cela fait 1000ans que c'est utilisée. Mais les plantes françaises ou la phytothérapie française ne sont pas encore acceptées.

C2 : Mon fils qui fait des études de médecine, il est en 3^{ème} année ne connaît pas la phytothérapie.

220 **Animateur** : Concernant votre santé en générale, comment vous utilisez la phytothérapie ? En automédication ?

C6 : Cela dépend, il y a un certains nombres de petites infections, par expérience, par connaissance, pratique ancienne, que l'on peut utiliser mais cela doit rester anecdotique. Car soigner un symptôme immédiat peut cacher quelque chose.

225 **C4** : Oui il faut faire une différence de quand est ce que nous pouvons l'utiliser grâce à nos livres ou autres et quand est ce qu'il faut consulter : cela éviterait d'encombrer les cabinets

- médicaux. J'utilise parfois le Vidal de la phytothérapie qui est en vente libre disponible en librairie.
- C3** : Je ne fais pas d'automédication mais en discutant dans le groupe, de méthode la fameuse potion magique : citron + clou de girofle, pas le thym car je fais de l'hypertension et romarin et miel si c'est de l'automédication ? Ça fait 3 semaines que je me soigne ainsi.
- 230 **C4** : Par contre il y a un glaucome, le thym est déconseillé.
- C6** : Il faut être très attentif
- C3** : C'est plus des remèdes de grand-mère que de l'automédication.
- C1** : Pour une brûlure : pommes de terre ou plantain. Les orties en soupe, c'est une plante
- 235 mais aussi un aliment donc c'est une sorte d'automédication.
- C4** : C'est développer les connaissances d'antan, il faudrait repartir dans la culture actuelle pour redévelopper l'automédication aujourd'hui mais qui reste raisonnable.
- C3** : Une connaissance des plantes.
- C1** : L'hiver il faut manger des noix, c'est bon pour le cerveau
- 240 **C6** : C'est plus une culture.
- C1** : Les personnes oublient je pense que ce qu'on mange et on fait nous donne la santé. Donc l'automédication est faite tous les jours. Si je n'en prends pas, je vais grossir ou mal dormir une bonne alternative à la consultation médicale.
- Animateur** : Vous le conseillerez à quelqu'un d'autre ?
- 245 **C3** : Je vois le Dr C pour la grippe donc je l'ai donné à d'autres personnes
- C6** : Je demande à mon médecin, c'est plus fiable, c'est le médecin à la base qui a prescrit donc ce n'est pas de l'automédication.
- C3** : Par contre quelqu'un me demande conseil pour une personne qui a un cancer là non je ne donnerais pas de conseil. Même si le traitement est suivi avec le Docteur C pour moi-même, mes ordonnances de plantes sont faites en fonction de mes analyses.
- 250 **C2** : Je l'ai fait une fois au moment de la ménopause j'avais des hémorragies, 3 jours après c'était terminé. Mes flacons étaient pleins, j'ai une amie qui me dit avoir les mêmes symptômes, je lui ai donné l'ordonnance avec les médicaments.
- C6** : J'ai supplié le Dr C de donner un rendez-vous à mon fils.
- 255 **Tous** : Il a beaucoup de monde, moi aussi j'ai donné ses coordonnées.
- Animateur** : Utilisation est très cadrée ?
- Tous** : Oui
- Animateur** : Ne pas faire cela à l'aveugle.
- C3** : J'ai toujours ma petite trousse de secours des huiles essentielles et ma bible des plantes.
- 260 **C6** : On fait certaine critique sur la phytothérapie mais y'en a à faire aussi sur la médecine traditionnelle. Elle est plus pratiquée, donc plus utilisée et du coup chacun se sert dans sa pharmacie.

- C6** : La médecine est coupable de faire une formation de symptomatologie décrite par le patient lui-même
- 265 **Animateur** : Comment se passe la discussion avec un médecin généraliste ?
- C5** : Les trois quart disent, si ça vous fait plaisir.
- C1** : Mais en fait il y aussi tous les spécialistes, qui devraient être formés par exemple je vais voir ma gynécologue qui me prescrit de l'homéopathie, oui ce n'est pas de la phytothérapie mais c'est à base de plante, dentistes, ophtalmo, kiné ??? Non : ils se basent tous sur la
- 270 médecine traditionnelle. J'ai dit que je me soignais avec les plantes, mais les médecins se sentent démunis car ils n'ont pas été formés. Les chirurgiens, les médecins à l'hôpital font 50h/semaine, pas de temps pour se former sur cette nouvelle pratique je ne sais pas, ils sont perdus !
- C6** : Les médecins cardiologues, généralistes : les médecins traditionnels ignorent ils disent
- 275 je ne connais pas mais ne s'y oppose pas. Certains trouvent par contre que ça leur fait une concurrence.
- C1** : Vous faites un parcours de médecine classique et vous faites 3ans de plus vous êtes spécialisé comme naturopathe. Des naturopathes et des tradipraticiens il y en a partout. C'est un peu fou. C'est facturé 50€ C'est pour ça que les médecins sont en colère. Il faut
- 280 pouvoir faire confiance.
- C3** : Oui par exemple, le radiologue je l'ai vu depuis mes 28ans, quand il a vu mes mammographies, il faut faire ablation, je lui ai dit je préfère voir autre chose. En novembre 2016, j'ai refait une mammographie, le radiologue a vu et me dit je ne rien vous dire mise à part continuez ce que vous faites, ça n'évolue pas. Il rajoute « heureusement qu'il existe autre
- 285 chose que la médecine traditionnelle » c'est une personne du même âge que moi qui a 66ans. J'ai rendez-vous demain chez mon oncologue qui s'est formé donc à l'endobiogénie.
- C6** : Il ne faut pas confondre phytothérapie et naturopathie. Il y a des plantes dans les 2 cas mais ça n'a rien à voir.
- C1** : On ne mélange pas car nous connaissons
- 290 **C3** : Il devrait y avoir une information à ce niveau, c'est un souci d'éducation.
- Animateur** : Si un tel voit le naturopathe, prescrit des plantes après vous allez voir le médecin est ce que cette information sera relayée ?
- C4** : Pas d'écoute, on va chez le médecin pour telle pathologie. Par exemple, il m'a demandé si je prenais mon traitement du cholestérol, je lui ai dit non donc il me l'a retiré. Mais on n'a
- 295 pas le temps de développer. Pas le temps d'échange sur ses convictions.
- Certains devraient faire la formation d'endobiogénie. Par exemple, j'ai récemment vu une nutritionniste, la consultation a duré 2h. Mais ça reste exceptionnel.
- C5** : Si j'ai l'intuition que mon médecin va m'écouter je me lance sinon non. Quand j'ai eu mon cancer, il m'avait donné des produits par rapport à la radiothérapie pour éviter les

300 conséquences : ni rougeur, ni d'autres effets indésirables. A chaque fois le médecin disait que c'était formidable. Mais c'était selon l'attitude du médecin.

Animateur : Avez-vous des remarques à ajouter ?

C3 : Il faudrait que le cursus phytothérapie et endobiogénie = formation des médecins

305 **C4**: Ce qui peut desservir la phytothérapie c'est l'utilisation en symptomatologie, c'est efficace sur symptômes inexpliqués de longue date. Nous faisons une autre prise en charge que de la symptomatologie. Ce qui est efficace c'est d'utiliser les plantes à la racine. Sur de grosses pathologies, le médecin lambda n'approuvera pas car il n'aura pas été formé. Cela reste pour lui que de la symptomatologie.

310 **C1** : Il y a aussi un coût, une 1^{ère} consultation avec le médecin qui pratique l'endobiogénie, il ne vous connaît pas, vous avez une prescription, il ne pousse pas les analyses comme les médecins classiques et forcément après cette 1^{ère} consultation, il ne peut pas y avoir une nette amélioration.

315 Donc j'ai parlé avec des personnes qui ont eu cette 1^{ère} consultation et comme il n'y a pas eu cette relation de confiance, ces personnes n'étaient pas plus enjoué que ça de la médecine endobiogénique.

C4: Ce n'est pas rapide par rapport à l'allopathie, c'est pour cela, ça peut être très efficace avec une pathologie lourde type polyarthrite rhumatoïde, qui peut être traitée en phytothérapie, moins toxiques que la médecine traditionnelle C'est intéressant et super sur du long terme.

320 **C6** : Nous avons beaucoup de chance car nous avons plusieurs médecines à notre disposition. Par contre en effet il y a un vide médical dans nos campagnes, par exemple dans la creuse mon médecin est à 16km, il ne se déplace pas, il fait au cas par cas, il ne peut pas être toujours disponible, la pharmacie du centre ne propose en plante que peut être une tisane de tilleul. En France, sur les 20 candidats aux élections, ils disent tous qu'il faut changer la médecine...

325 Malgré son coût, je pense que cette médecine préventive est moins coûteuse que la médecine traditionnelle, il faut que tout le monde puisse y accéder.

C2 : Entre une analyse de sang + la consultation + les médicaments = 200€

330 **C3** : J'ai une petite retraite, je ne vis pas seule mes ordonnances par mois c'est entre 200 et 250€, mais je me prive sur autre chose. Déjà je fais un régime alimentaire, donc je fais des économies, mais une personne seule avec le SMIC ce n'est pas possible.

C1 : Je pense que pour une personne d'un certain âge qui a connu beaucoup de pathologie c'est difficile pour elle de se soigner par les plantes. C'est efficace mais plus compliquée. Si demain nous amenons nos enfants dès le plus jeune âge.

335 Peut-être même aborder ce sujet à l'école. Les mères de famille qui ne s'en sortent plus avec asthme otites etc... pourraient soigner leurs enfants par les plantes.

C2 : Mon fils qui avait de l'eczéma, il a tellement fait plusieurs médecins autres que la médecine classique, qu'il ne veut plus en entendre parler et préfère revenir à la médecine traditionnelle. Il en a souffert.

Focus group D

Animateur : Vous participez à une étude dans le cadre de ma thèse de médecine générale. Merci de votre présence et de votre participation. Je me présente : interne en médecine générale, promoteur de ce projet. Je vous présente l'observateur qui a un rôle de gestion matériel, note sur interventions et réactions. L'objectif de l'étude est d'explorer les représentations de la phytothérapie. Le but de cet entretien est que chacun puisse participer et apporter son expérience personnelle, pour recueillir un éventail d'avis. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord. Je vais enregistrer notre discussion, pour pouvoir l'analyser ensuite. Toutes les données seront anonymisées. Avez-vous des questions avant de commencer ?

...

Animateur : Si il y a pas de question, pour commencer Pouvez-vous me parler de votre expérience avec la phytothérapie?

D1 : Je n'ai aucun problème de santé jusqu'alors. Par contre tous les ans au changement de saison je fais des cures, je prends de l'huile de foie morue, a chaque saison je change de produit, je n'ai jamais de rhum ou autre et j'ai découvert les produits dans ce magasin. J'ai toujours été curieuse de cette médecine parallèle. Je n'utilise que ça.

D2 : J'ai commencé à exercer en 1982, j'ai racheté magasin en 1987 « plein forme », j'ai utilisé et j'utilise encore la phytothérapie et les compléments alimentaires. Ainsi qu'avec mes 2 enfants La médecine traditionnelle je l'ai utilisée pour ma fille suite à une chute de cheval, elle avait des plaies sur le visage sinon ce sont des soins par les produits de la ruche, des plantes et mes enfants n'ont pas été vaccinés. J'ai arrêté d'exercer en 2012 mais je continue le soin par les plantes, je ne connais pas de rhum... etc je fais beaucoup de sport. J'ai un médecin traitant pour les certificats médicaux pour faire du sport et je le vois pour la micro nutrition car j'ai eu de problème digestif réglé avec des plantes

D1 : Moi aussi je fais beaucoup de sport j'ai aussi un médecin traitant pour faire une prise de sang de temps en temps.

D3 : La société nous l'impose le médecin traitant, pour faire du sport.

D2 : Pour la tension aussi. Ma sœur a fait un test d'effort on lui a découvert une malformation cardiaque et ce n'était pas détectable sans médecin. Il faut faire la part des choses. IL faut intégrer le plus possible de médecine parallèle à la médecine traditionnelle comme l'homéopathie qui a été remboursée puis déremboursée.

D1 : Lorsque mon mari est décédé on m'a proposé des antidépresseurs que j'ai refusé, du coup j'ai fais du sport et de l'acupuncture.

D3 : Le sport c'est la meilleur thérapie il faut se prendre en charge, voir la vérité en face, c'est une force de caractère. J'ai tellement côtoyé de médecin que je ne veux plus qu'ils me touchent. Je viens dans ce magasin je prends ce que j'ai besoin on y trouve de prospectus gratuit en libre-service. Après je vais voir mon médecin 1fois par an en cas d'hospitalisation

ou d'accident de voiture qu'il y est un suivi car c'est important. Sinon j'ai élevé mon enfant
40 toute seule, je n'ai pas été vacciné, mon enfant non plus. Je suis partie en Afrique, je n'ai pas
fait de vaccin. A présent mon fils est dans l'éducation nationale, les vaccins sont obligatoires
C'est l'engrenage du système.

Animateur : Et la médecine alternative ?

D2 : J'ai eu recours à l'acupuncture, ostéopathe, massages dit chinois pratiqués par une
45 personne formée sur place, à raison de 2massages par mois

D4 : Qu'est-ce la micro nutrition ?

D2 : C'est voir à partir des analyses de sang, les aliments qui nous sont ou pas recommandés,
ça peut être des tests d'urines, de salives et jusqu'aux tests génétiques pour savoir les risques
encourus et c'est adaptable.

50 **D3** : Et sous quel conseil ?

D2 : Je vais voir le Dr C mais il y en a d'autres à Tours. J'ai découvert que j'étais allergique à la
noix de cola par exemple, c'est ce qu'il y avait à l'époque dans le coca cola mais qui n'est plus,
on la trouve dans certains compléments pour le sport, c'est du tonique.

D1 : J'en ai trouvé chez un marchand de légume qui vendait des fruits exotiques et dont la
55 noix de cola.

D4 : Il serait intéressant d'essayer cette micro nutrition

D2 : Comme on mange tous les jours chaque sorte d'aliment c'est difficile d'enlever un
aliment chaque jour donc le mieux c'est de faire faire un test.

D4 : Ce qui est dommage c'est que ce n'est pas remboursé et qu'on n'a pas le choix.

60 **D2** : Certains peuvent prendre une mutuelle qui rembourse certains compléments
alimentaires et c'est ce que j'ai fait et les soins parallèles aussi.

D1 : On peut avoir des mutuelles à la carte, c'est-à-dire supprimer certaines choses, je payais
encore pour la maternité. J'ai demandé à ce que ça soit remplacé par ce dont j'ai besoin.

D4 : Pour l'ostéopathe j'ai 4 séances à l'année de remboursé mais pas pour le naturopathe

65 **D2** : Pour des OMEGAS 3, des séances de pédicure, dentifrice pour des gencives sensibles,

D3 : Et même si l'on achète des médicaments en dehors d'une ordonnance je suis remboursé
mais il y a un quota, il faut garder les tickets ou les pharmacies que l'on connaît nous font un
total sur 1 ou 3 mois et l'on envoie le remboursement à notre mutuelle

D2 : Oui ce sont des forfaits à 150€

70 **D3** : Je suis à la retraite, j'étais secrétaire médicale, j'ai des neveux, frères médecins, je sature
donc de la médecine mais je n'ai pas de pathologie particulière, je fais pas mal de sport, je
fais environ 40km de vélo par jour, j'ai un peu d'arthrose. J'ai fait une cure à un moment
d'harpagophytum, j'ai de l'énergie à revendre, je me calme un peu, je dors vite couchée à
22h levée à 2h mais bon je n'ai rien de particulier.

75 J'ai connu la phytothérapie dans ce magasin

D1 : Il y a les magasins aussi de plus en plus

D3 : Puis on revient sur le plan naturel, j'ai eu deux échecs sur le plan médical où j'ai eu des corticoïdes qui ne m'ont pas réussi, maintenant j'y vais sur la pointe des pieds. J'ai pas de tension, j'ai rien. J'ai vu un médecin pour faire des bilans régulièrement mais il n'y a rien donc dans ce magasin ça me suffit. Les tisanes.etc je viens ici depuis longtemps.

80 **D2** : Depuis 1989 il est ici sinon 7ans auparavant il était à rue Berthelot

D3 : Donc oui on recherche le naturel.

Il faut dire que j'ai vécu en Afrique : il n'y avait pas d'antibiotique, le médecin marchait avec sa sacoche en ville, j'ai vécu 14ans au Sénégal à St Louis et on n'avait pas les vaccins et mes

85 parents ont eu quand même 17 enfants.

D4 : Ce ne devait pas être évident de se suivre avec ces 17 enfants ?

D3 : Eh bien on a réussi du vivant de mes parents mais après les neveux partent à droite et à gauche donc c'est moins évident. Certains ont fait médecine et sont partis s'installer au Canada, Etats unis....etc bref, on n'a pas eu de maladie particulière moi j'ai connu le Sénégal,

90 d'autres la Guyane, la Nouvelle Calédonie, l'Afrique du Nord donc sans vaccin.

D1 : On s'est trop fragilisé !

D3 : On s'est trop désinfecté

D4 : Puis la nourriture, tout est stérile maintenant, on lave les légumes avec du chlore..

D3 : Je me souviens de ma mère qui me disait tu ne t'es pas lavé les mains et mon père

95 répondait « laisse tomber c'est de l'anti polio »

D4 : On se vaccine naturellement en fait

D2 : On en revient même aux bébés qui vivent avec des animaux sont beaucoup moins malades que les autres

D3 : Mon fils a été élevé de la même manière et n'a rien eu. Par contre pendant la grossesse

100 de mon fils je faisais otite sur otite et le médecin me dit vous êtes tranquille votre fils n'en aura jamais. Faut croire que c'est moi qui est tout pris.

D2 : Ça l'a immunisé.

D3 : Mais je faisais des otites au point d'aller à l'hôpital, c'était horrible. Et avant puis après jamais eu d'otite comme quoi la vie, l'environnement c'est paradoxal. Donc voila on a vécu

105 sans vaccin par contre quand je suis arrivé à Tours on m'a mise en quarantaine et j'ai eu le vaccin BCG, dans les années 60

Animateur : Je vous rassure la vaccination contre la tuberculose n'est plus obligatoire depuis 2009.

D3 : Il y a le vaccin contre la variole aussi qui n'est plus obligatoire

110 **Animateur** : Ça n'existe plus cette maladie.

D3 : Par contre mes neveux ont commencé à faire du sport à la piscine : le DT polio était obligatoire. Sinon je vois un ostéopathe mais je n'utilise pas d'autre médecine parallèle et je fais du parachutisme aussi. Je suis très satisfaite de cette prise en charge. Il y a que le dentiste où nous sommes obligés d'y passer.

115 **D4** : Alors en fait c'est ma mère qui nous soignait avec des tisanes, c'est dans l'éducation. Une fois j'ai fait une infection urinaire, j'ai été mise sous antibiotique mais ça m'a rendu malade : maux de ventre, saignement anal, ces antibiotiques ne me convenaient pas, j'ai essayé donc de me soigner le plus possible par les plantes. A 16ans, je n'avais pas de migraine, je ne pouvais pas prendre la pilule. Ma mère achetait un petit appareil pour ne pas que j'ai
120 des migraines...

Je me soigne avec les infusions, les plantes.

Il y a 20ans, il m'a mis sous antibiotique mais sans faire de test et du coup il y avait une herboristerie à la rue de la scellerie : j'ai eu une décoction.

Je me renseigne beaucoup dans les livres etc.

125 Je fais de l'acupuncture, du yoga et un peu de vélo, un peu de sophrologie et des massages mais c'est un certain budget.

Animateur : Que connaissez-vous de la phytothérapie ? Comment définissez-vous la phytothérapie ?

130 **D3** : Pour moi c'est psychologique, j'ai peur des médicaments. Il y a pas longtemps, je suis allée voir mon médecin pour faire un bilan, il a fait un bilan complet et a vu que j'avais la gorge rouge du coup il me donne des médicaments : corticoïdes. Non, car à côté il ne faut pas manger trop de sel trop de etc.... du fait est j'ai pris 2 dolipranes et 1 grog et au lit pour suer. 2 jours après c'était rentrer dans l'ordre. Rien qu'à l'idée de prendre des médicaments je suis déjà malade.

135 **D1** : J'en ai peur des médicaments. Quand on voit les effets secondaires sur un médicament ! Mon mari qui avait un cancer.

D2 : Mais là on parle de la définition de la phytothérapie et ce n'est trop facile. Si on prend la définition étymologique cela ne concerne pas par exemple l'aromathérapie. Il est dommage de ne pas avoir un mot générique qui définit l'ensemble des soins par les plantes.

140 Pour ma part l'aromathérapie fait partie de la phytothérapie. La Phytothérapie avec un grand « P » c'est le soin par les plantes en « vrac » c'est-à-dire, infusions, gélules, des décoctions, toutes les formes d'utilisation, c'est brut.

L'aromathérapie c'est l'extraction par vapeur d'eau des substances actives.

145 **Animateur** : Pour vous donc c'est général il ne faudrait pas se cantonner qu'à une seule forme ?

D2 : Qu'avec des plantes sous forme brut MAIS il y en a d'autres des formes.

D4 : Par contre les huiles essentielles de lavande

Animateur : Est-ce que l'argile ?

150 **D2** : Oui l'argile, les produits de la ruche ne font pas partis de la phytothérapie c'est une autre forme, il faut trouver un terme générique qui enveloppe tout.

D3 : Les huiles essentielles aussi, quand j'ai mal à la tête je roule quelque chose sur mon front été je ne prends pas de médicaments.

- Je suis quand même une petite consommatrice de DOLIPRANE.
- Je crois que la médecine actuellement c'est à l'emporte-pièce, ils n'ont pas le temps de nous connaître de nous parler, de prendre du temps. Au moins le vétérinaire, l'animal ne parle pas ils sont obligés de les regarder et les écouter par l'examen.
- 155 Il y en a où c'est excessif. Se déshabiller complètement pour un orteil par exemple.
- D2** : On utilise l'homéopathie, domaine minéral, animal, végétal.
- D3** : J'ai visité l'usine de fabrication de l'homéopathie. Quand je vois la quantité de sucre qu'ils mettent !
- 160 **D2** : Il n'y a plus de matière, c'est particulier, c'est des vibrations au delà de 9ch il n'y a plus rien. Quand on a 3 granules dans la bouche ça ne représente rien. IL faut trouver un support.
- Animateur** : Il y a plusieurs terrains, plusieurs définitions selon l'utilisation de la phytothérapie et vous par rapport à vos pratiques comment définir la phytothérapie ?
- 165 **D1** : Honnêtement je ne sais pas trop définir, j'utilise que des tisanes.
- Animateur** : Et la qualité, efficacité, nocivité ?
- D1** : En fonction de la marque, tout dépend si elle vient de la grande surface ou dans une maison spécialisée ici je viens les yeux fermés et avec des conseils.
- D2** : On fait le choix de prendre des plantes biologiques et non traitées avec des pesticides.
- 170 **D4** : J'utilise des plantes en infusion ou en ampoule, je prends le curcuma en comprimés, huiles essentielles pour la gorge. Je prends bio.
- D3** : On en trouve en frais.
- D2** : C'est plus la qualité bio que la marque BIO que nous cherchons.
- D3** : Dans les infusettes ils mettent un peu de tout donc le mieux c'est dans les magasins spécialisés.
- 175 **D4** : Dans mon jardin, pousse le romarin, le thym, la sauge. La sauge en infusion.
- D1** : Le thym pour la gorge c'est bien.
- D4** : Une fois j'ai mis trop de sauge et j'ai eu des saignements donc en fait c'est ¾ feuilles à bouillir 2/3 minutes, juste pour récupérer l'huile essentielle ou en décoction.
- 180 **Animateur** : Comme j'entends des recettes, d'où prenez-vous vos informations ?
- D4** : Dans les livres.
- D1** : Pareil, dans les livres, les magazines ou lorsque je viens ici il y a des clients qui nous explique des choses sur certaines plantes, ils partagent des recettes de phytothérapie. Je me suis documenté dans les livres, depuis je prends thym, persil, autrement dit les plantes peuvent être suffisantes pour soigner certains maux fréquents.
- 185 **D2** : Moi c'est un peu plus particulier, j'ai fait 4ans de naturopathie, en exerçant j'ai continué des formations. Il faut beaucoup lire pour se tenir au courant de ce qu'il se fait ou nouveautés.
- D3** : J'ai découvert le curcuma qui est un anti inflammatoire, donc j'en mets partout. Même dans la cuisine. C'est un anti oxydant. Je ne mets pas de sel dans ma préparation culinaire, je mets des plantes aromatiques par contre j'achète du pain normal bien sûr.
- 190

- Je me renseigne sur les catalogues, les journaux. Autrefois il y avait des petits calepins sur la phytothérapie avec les explications d'utilisation des plantes telles que le thym, la menthe...
Même pour la ménopause, les bouffées de chaleur, je n'ai jamais rien pris.
Je vois par exemple, le lait que l'on boit ce n'est pas si bon que ça.
- 195 **D2** : Tous les laitages sont d'origine animale.
D4 : C'est vrai que pour la ménopause, je me suis documentée et le mieux c'était la sauge.
D3 : Et le soja.
Animateur : Tout à l'heure j'ai entendu le mot herboristerie je ne connais pas d'herboriste à Tours, qu'en pensez-vous ?
- 200 **D2** : Ce qui est dommage c'est qu'ils ont supprimé le diplôme de l'herboriste. Ils ont laissé les derniers se former en herboristerie il me semble que le dernier il est à Paris et le diplôme a été supprimé. La dernière personne qui a passé ce diplôme c'était sur paris ou Lyon
Animateur : Vous souhaiteriez que l'herboriste revienne ?
Tous : Oui
- 205 **D3** : Oui bien sûr il y a quand même une composition de plantes....
D2 : Il y a quelques contre-indications
Animateur : Notamment pour informer ?
D2 : C'est un métier à part entière
D3 : Ils s'y connaissent.
- 210 **D1** : Avec certains traitements, certaines herbes ne sont pas à prendre par exemple mon mari avait une chimiothérapie et n'avait pas le droit de manger du pamplemousse.
Animateur : Concernant votre santé en générale comment utilisez-vous la phytothérapie ? Est-ce qu'il y a de l'automédication ?
D3 : Pas automatique, pour ma part je prends les choses quand j'ai envie, quand ça me tente
- 215 mais je ne suis pas forcément un traitement tous les jours...Je vais faire des cures en 15 jours ou 3 semaines. C'est comme l'huile de foie morue que je prends de temps en temps
D1 : Une cure en fonction des saisons
D4 : Moi aussi je prends de l'huile de foie morue.
D2 : Prenez plutôt du flétan car la morue c'est de la vitamine A c'est bien pour les problèmes
- 220 de peau et l'huile de flétan c'est la vitamine A+D.
Pour ma part oui cela en est de l'automédication : si on prend au sens très large l'automédication : qui ne répond pas simplement à consommer des médicaments, moi je pense que si les plantes représentent moins de toxicité, c'est bien tout de même de s'adresser à un professionnel, surtout sur des prises à long terme, par exemple un
- 225 naturopathe nous a donné le cas dans une abbaye les sœurs utilisaient beaucoup de thym et ils ont découvert aux sœurs, à toute une pathologie hépatique.
En fait elles n'ont été bien informées, il y a plusieurs sortes de thym : la variété choisie et mise dans le jardin dans l'abbaye était du thym hépato toxique sur du long terme.

230 Dernièrement le micro nutritionniste que je vois me raconte que le curcuma prit à haute dose, il y a eu 2 cas, pour des patients qui ont un calcul biliaire déjà formé, peut occasionner un passage de ces petits calculs.

D3 : Le curcuma peut avoir des effets sur les intestins quand même.

D1 : Faut pas en abuser, faut juste savoir doser.

235 **D4** : Mon grand-père qui était anti vaccin, il s'était mis à manger plein de persil et du coup cela lui a provoqué un problème de foie. C'est comme tout en petite dose ça va mais pas en excès.

D1 : Il ne faut pas associer n'importe quelles plantes entre elles.

D2 : C'est pour ça je pense qu'il serait souhaitable que le diplôme d'état d'herboriste soit de nouveau possible.

240 **D4** : Que les gens soient bien informer

D3 : Bien conseiller surtout.

D2 : Il faut savoir que tous les médicaments sauf à l'exception sont à l'origine, des plantes, après on a synthétisé la molécule.

245 **D4** : C'est comme pour les chimiothérapies, mon fils a été traité pour une leucémie en juillet 2014, il prenait de la vincristine c'est une plante toxique

D2 : Et l'IF qu'on cherche partout maintenant, si vous en avez et vous les coupez ils viennent les chercher car ils en manquent.

D4 : J'en ai plein chez moi vous vous inscrivez comment.

250 **D2** : Vous allez sur internet vous tapez if et après je ne sais pas. Je sais que 3 jours après l'inscription, ils vous donnent un sac pour les mettre.

C'est des hémi-synthèses, ils prennent la molécule de départ et ils la multiplient mais il faut la molécule de départ. Les synthèses complètes ne sont pas toujours possibles avec toutes les plantes.

255 **Animateur** : Pour vous la phytothérapie, vous en voyez un bon résultat, vous êtes satisfaites, est ce que vous le conseilleriez à quelqu'un d'autre ?

D1 : Oui je conseillerais mais pas de prendre telle ou telle chose je lui dirais d'aller voir quelqu'un. Car cela convient à l' mais pas forcément à l'autre.

Tous : Oui

260 **D4** : J'ai conseillé à des amis, ils étaient très contents, j'ai emmené une amie chercher des plantes, elle était ravie, je l'ai même conseillé sur la nourriture.

La salade en sachet par exemple il ne faut pas prendre.

D2 : Je lui conseillerais de se soigner par les plantes mais je ne lui dirais pas de prendre ceci ou cela.

265 **D3** : C'est cela qui convient, on ne peut être prétentieux à ce point-là mais se faire conseiller sur le naturel des soins plus que les médicaments industriels.

D2 : Vous avez mal à la gorge faites une infusion de mauve et un peu de miel dedans, du thym si on est enrhumé, du romarin, ce sont des choses ponctuelles mais de là à proposer des traitements pour soigner quelque chose de précis, par exemple le millepertuis va être conseillé à quelqu'un qui est un peu déprimé. Oui qu'une cuillère de miel dans une boisson
270 chaude est à même de soulager des maux de gorge.

Dans les choses courantes on est amené à donner certains conseils à chacun. Moi je prends la propolis pour le mal de gorge.

Ici ils font des petits ateliers pour se constituer une trousse de secours : très souvent on part en weekend ou en voyage, on est pris au dépourvu, on n'a rien.

275 J'ai un petit spray de propolis pour la gorge, j'ai un peu d'oléopolis sous forme de capsule, avec des fleurs de Bach Rescue.

D3 : À propos du millepertuis j'ai eu une recette sur une revue pour le bronzage, on remplit un bocal de millepertuis, on recouvre d'huile d'olive et on le laisse au soleil pendant 1 semaine ou 2 semaines puis on filtre et l'huile nous permet de bien bronzer, sans rougir

280 **D2** : On voit à la campagne, les plantes étaient bien utilisées avant que l'on sache quoi que ce soit, c'était une façon ancestrale, c'est vraiment de l'empirisme. Ma mère avait dans un bocal en hauteur des pétales de lys avec de l'alcool, cela servait pour les échardes. On mettait une fleur de lys, un petit pansement, et hop ça sortait tout seul.

Je lis beaucoup d'articles et je m'intéresse beaucoup aux singes : ils savent exactement ce dont ils ont besoin. Tous les matins, les singes allaient chercher une sorte de noix, ils la mâchent, ils mangent le tour et crachent. L'enveloppe de cette noix en fait sert aux singes à se débarrasser de leur parasite, ça fait effet de VELCRO.

285 **Animateur** : Je vois donc que la phytothérapie c'est très culturelle, ça fait partie de vous, c'est une éducation, à aujourd'hui c'est loin car pas de formation de plantes dans nos études.
290 Sinon en consultation en médecine générale comment en parlerez-vous ?

D3 : On n'a pas le temps de parler de tout ça

D4 : Là par exemple j'ai une otite, j'en ai jamais faite par contre j'ai dit à mon médecin que pour le moment je ne voulais rien mettre, rien prendre comme antibiotique car une fois j'ai pris des anti-inflammatoires et je ne me sentais pas bien. Donc comme mon médecin est
295 homéopathe elle me prescrit donc de l'homéopathie, un peu de l'huile essentielle, un peu d'huile d'amande et après on verra, mais souvent on a une réponse satisfaisante.

J'aimerais bien voir un jour un hôpital naturel, ou avec une médecine parallèle traditionnelle mais que tout le monde s'entend, qu'il y est un contexte plus humain.

D2 : Ce sont des médecines complémentaires, cela me semble évident que dans les études
300 de médecine qu'ils mettent un peu moins de certaines choses et qu'ils intègrent un peu plus les plantes. Qu'on aille vers le bien être du malade.

D1 : Ça on l'a quand on a une grosse pathologie, je l'ai vu avec mon mari il avait sa chimiothérapie bien sûr et comme on parlait avec le Professeur L et d'ailleurs on venait ici

305 dans le magasin, et je lui demandais toujours : voilà ce que l'on m'a préconisé, ça lui ferait du bien en complémentaire, si c'était compatible ? il ne m'a jamais interdit et même il me demande d'apporter les produits à la prochaine consultation.

D2 : Ce qui est dommage c'est qu'ils n'ont pas de formation, certains disent non ne prenez pas car ils ne connaissent pas, et non parce qu'il y a une contre-indication,

310 **D3** : Quand je travaillais, il y avait certains médecins qui entendaient les patients parler d'homéopathie ou de phytothérapie et ils répondaient que ça soigner seulement les gens non malades.

D2 : Il y a eu une époque où c'était 2 médecines différentes.

315 **D3** : À l'époque quand je travaillais, j'ai 70 ans, c'était la médecine qui prenait le dessus sur l'herboristerie et dès qu'on réabordait le sujet, la même réponse était donnée : ça soigne les gens non malades. L'homéopathie n'était pas remboursée. Les médecins généralistes ne sont pas plus au courant maintenant. Ils sont un peu plus à l'écoute.

D1 : Mais ne sont pas contres.

Animateur : Est-ce que vous dites à votre médecin ce que vous utilisez ?

320 **D3** : Moi oui mais il change de sujet ou me dit « c'est comme vous le sentez » ! Je le prends pour un abruti mais je le garde car il est juste à côté.

D2 : Moi elle me dit que c'est bien souvent.

D3 : Je vais chez l'ostéopathe.

Animateur : La phytothérapie en consultation médecine c'est difficile.

D2 : C'est comme la nutrition, vous avez eu combien de temps de formation ?

325 **Animateur** : Pas beaucoup

D3 : Comme la botanique !

D2 : Combien de mère emmène leurs enfants chez le pédiatre ? Combien d'heures de formation en nutrition pour le pédiatre ? il ne fait que de la pathologie pratiquement

D4 : Ils ne connaissent pas la prévention

330 **D2** : On fait du diagnostic précoce mais pas de prévention

D3 : On essaye et si ça ne marche pas on change.

D2 : Les bébés pourraient être soignés par la phytothérapie, un peu de tisane dans les biberons, ça marche bien.

335 **D3** : Moi je faisais bruler des huiles essentielles la nuit quand mon fils pleurait à base de lavandin

D2 : C'est dommage pour les pédiatres car tomber tout de suite dans quelque chose de lourd pour les bébés !

340 **D3** : À une époque on n'emmenait pas systématiquement les enfants chez le pédiatre mais chez le médecin et je me souviens d'un conseil d'un médecin de mettre du sucre sur une tétine et lui donner toute la nuit pour calmer l'enfant

D2 : La nutrition c'est pire que la phytothérapie.

Animateur : Je note qu'il y a un désir d'avoir une formation dans ce domaine là, vous me dites que les médecins d'aujourd'hui ne répondent pas forcément aux attentes, les pathologies à l'hôpital on connaît mais en médecine générale, ou en ambulatoire ce n'est pas des demandes en pathologie, c'est la problématique de mon sujet.

345 **D2** : D'aller dans des centres de santé, le généraliste guide le patient, vers l'ostéopathe ou autres spécialistes mais qu'il y est une prise en charge globale.

Animateur : C'est un travail d'équipe, mais vous le faites déjà même sans maison de santé, vous allez voir votre médecin généraliste puis par la suite les spécialistes en herbes. Ce sont des échanges.

350 **D2** : On cherche que si on a une idée de ce qu'on va trouver. Quelqu'un ne connaît pas ne demande pas. C'est au généraliste d'aider, de faire une prévention. On attend le problème sans l'éviter avant.

La nutrition, l'alimentation les gens ne savent pas on dit manger 5 fruits et légumes

355 **D4** : Oui mais comment consommer les plantes ? Cuites, crues...etc c'est une transmission faite par ma mère par exemple mais aujourd'hui on dit toujours j'ai pas le temps moi je pense que c'est une question d'envie

D2 : C'est pour ça regrouper dans un même lieu, c'est plus efficace. C'est moins dispersé. Sachant que les gens regardent la télé 3h30 par jour, tout le monde a le temps

360 **D3** : Moi ma fille achète tout fait même les carottes râpées et n'avait pas vu avant ses 35ans les vraies carottes fraîches avec la fane

D2 : Des jeunes stagiaires ici qui ne connaissait pas la tête du fenouil ou n'avait pas goûté.

Animateur : Avez-vous d'autres questions, recommandations ?

Tous : On a fait le tour, on a tout dit.

365 **D2** : Les jus aussi, les jus de légumes, par exemple le radis noir qui a une action sur la bile. A mon avis à la phytothérapie on peut intégrer les fruits et les légumes. Et on peut aller vers les soins avec ces jus.

D3 : On fait une cure de radis noir en début de saison, ça nous lave, c'est une éducation à la base

370 **D2** : Une éducation et une envie aussi.

D3 : Avec les neveux on a l'habitude le soir au lieu de regarder la télévision de prendre une tisane et de se mettre autour d'une table et de discuter, mais c'est pas l'apéritif par contre a l'apéro on coupera des tomates, radis noir avec un verre de vin rouge et pas d'alcool fort. C'est une question de mentalité.

375 On avait un voisin qui avait une hernie discale, les sénégalais allaient cueillir dans les montagnes ou plutôt vers la mer, de gros orties mais il y avait 2 sortes, ils frottaient ça dans le dos et c'était un anti douleur.

Tous : Parle du Sénégal, beau pays, belle mentalité, les éléphants se roulent dans l'argile pour panser leurs plaies

- 380 **D4** : C'est bien qu'il y est une formation sur la phytothérapie car lorsque les patients viennent ils ont le choix de se soigner.
Animateur : Je pense que si les médecins sont formés vous auriez pas mal de questions à leur poser ?
Tous : Oui
- 385 **D3** : Est-ce qu'ils vont avoir le temps d'écouter.
D2 : S'ils sont spécialisé oui
D3 : Mais ça ne rapporte pas. A la limite on est un chèque, une carte c'est de la folie.
C'est pour ça que la médecine est comme telle c'est qu'ils n'ont plus de temps, plus de papiers à remplir, C'est la société qui tue tout.
- 390 **D2** : C'est problématique.
Martin WINCKLER est un médecin qui a fait des études à Tours, urgentiste au Mans et a écrit beaucoup de livres, il s'est expatrié au Canada maintenant, il vient souvent à « la boîte à livres », il fait des conférences aux étudiants en médecine... et leur dit bien que l'importance est de regarder, d'écouter le patient et surtout au moment de son départ de la consultation
- 395 il dit toujours quelque chose, un petit truc qui fait qu'elle était venue pour ça.
Il a écrit son 1^{er} livre « la maladie de Sachs » (pour info : Marc Zaffran), ce sont ses expériences de généralistes.
C'est lui qui a dénoncé pour les modes de contraceptions, du fait que les médecins préfèrent donner la pilule que de prescrire le stérilet pour les femmes qui n'avaient pas eu d'enfant
- 400 **D3** : C'est une histoire d'argent.

Focus group E

Animateur : Vous participez à une étude dans le cadre de ma thèse de médecine générale. Merci de votre présence et de votre participation. Je me présente : interne en médecine générale, promoteur de ce projet. Je vous présente l'observateur qui a un rôle de gestion matériel, note sur interventions et réactions. L'objectif de l'étude est d'explorer les représentations de la phytothérapie. Le but de cet entretien est que chacun puisse participer et apporter son expérience personnelle, pour recueillir un éventail d'avis. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord. Je vais enregistrer notre discussion, pour pouvoir l'analyser ensuite. Toutes les données seront anonymisées. Avez-vous des questions avant de commencer ?

...

Animateur : Si il y a pas de question, pour commencer Pouvez-vous me parler de votre expérience avec la phytothérapie?

E2 : La phytothérapie c'est un sujet intéressant : il serait bon de faire évoluer les choses, les mentalités

E1 : Souvent c'est occulté car les thérapeutes écoutent et regardent ceci avec le sourire mais ils ne croient pas de toute façon ils disent que ça ne vous fera pas de mal.

E2 : Je ne vous prescris pas car je ne connais pas les interférences avec les autres médicaments.

E3 : L'association des 2 médecines, c'est intéressant, la phytothérapie, la médecine allopathique dans le service de réanimation, elle a déjà fait ses preuves, combiner les 2 ça doit faire des merveilles. On vit avec notre temps.

E1 : Les gens qui sont ciblés avec les plantes ils ont aussi un rejet de la médecine ou de l'allopathie, car trop d'effets indésirables, ou des molécules trafiquées, il y en a assez de cette guerre avec les scientifiques qui croient qu'ils savent tout et ceux qui utilisent les plantes et qui trouvent que le reste c'est du poison, il faut marier les deux. Et si tu n'avais pas exercé à Taiwan, tu ne serais pas en train de chercher ceci. Quand j'en ai parlé à mon toubib il en a rigolé et j'en rigole encore.

E2 : En Asie c'est plus facile de faire passer car la médecine traditionnelle chinoise était plutôt accès sur la phytothérapie alors que nous en Europe c'est l'inverse : il faut faire un changement de mentalité qui n'est pas facile, de la part des praticiens déjà qu'il faut qu'ils revoient leur façon de penser. D'autant plus c'est une démarche plus difficile chez nous que de ce qui se passe en Asie.

E3 : Du point de vue culinaire, on donne une importance aux plantes.

E2 : L'aliment est aussi un médicament.

E1 : Quand j'ai fait de la cuisine avec Céline, elle nous dit ça c'est bien, si c'est plutôt rassasiant.

E3 : C'est vrai que ça bouleverse des habitudes.

E1 : Ça commence petit à petit et le fait de montrer ton travail à d'autres médecins..

- Animateur** : Ça me fait un peu peur
- 40 **E2** : En milieu médical, ils commencent à être ouvert, il y a un moment ça je ne connais pas, maintenant ils t'écoutent, ils notent, même quand lorsque l'on est à l'hôpital ils notent d'accord donc apportez moi le produit : il y a une certaine ouverture.
- E1** : Faire partie des personnes, des pionniers qui vont apporter ceci en Touraine, car les médecins qui n'ont pas cette formation on ne va pas les prendre au sérieux.
- 45 **E3** : Tu es médecin, tu as pratiqué ailleurs et tu vas pouvoir..
- E2** : Certains ont un recul et du coup ils vont écouter et pourquoi en parler.
- E1** : Pour éviter certains effets secondaires de la médecine traditionnelle, on va utiliser la phytothérapie pour rééquilibrer.
- E3** : Dans les cancers, après les traitements lourds, acupuncteur, ostéopathe.
- 50 **E2** : En radiothérapie on nous conseille déjà de voir des « passeurs de feu ».
- Animateur** : Parler expérience avec les plantes ?
- E1** : C'est mon arrière-grand-mère qui m'a transmis cette passion des plantes, je suis née en Algérie et quand j'étais petite j'avais souvent des angines et avais des piqûres de pénicilline en permanence, tout le temps, et des fois j'avais peur, j'allais me cacher chez ma grand-mère
- 55 et elle me donnait des clous de girofles, du thym etc. elle me soignait de cette manière-là. En grandissant j'étais vraiment dans l'allopathie jusqu'au jour où j'ai eu des problèmes de santé : « l'anorexie », c'était la médecine allopathique qui m'apportait du PEOZAC par exemple, alors qu'il me fallait juste une plante du FENUGREC, j'entendais que grand-mère cuisinait avec, je devais avoir 17 ans, je suis allée me renseigner à la pharmacie, et de là je me suis
- 60 soignée notamment avec le FENUGREC ; Par la suite d'autres pathologies auxquelles j'intégrais les plantes.
- Il y a maintenant 6 ans je me suis dirigée vers une formation de médecine chinoise, le shiatsu, je découvre la diététique chinoise. Je suis assez cartésienne et j'ai besoin d'être convaincue. Je suis mon propre cobaye, je fais des tests sur moi-même. Essayer certains aliments pour
- 65 des troubles digestifs, ou autres et à chaque fois il y avait une efficacité, ça me renforçait dans mon choix.
- J'ai pu continuer à apprendre toute seule, les plantes, les huiles essentielles.
- J'ai mon homéopathe que je vois 2 à 3 fois par an et quand j'ai vraiment très mal, je n'ai que du DOLIPRANE chez moi et je suis tellement peu habituée que lorsque je prends un
- 70 DOLIPRANE 1000 je suis complètement shootée.
- J'ai eu des problèmes articulaires, il y a quelques années j'ai vu un neurochirurgien qui m'avait prescrit un traitement à base de LAMALINE, je lui ai dit que je ne me soignais pas avec des médicaments et état donné que je travaillais en tant qu'auxiliaire de puéricultrice auprès d'enfants je ne pouvais pas prendre de LAMALINE ; je me soigne avec des plantes, il
- 75 m'a regardé avec un grand sourire « ça vous fait du bien ? » et je lui ai répondu que mon

traitement habituel c'est : ortie et prêle, ce mélange pour l'arthrose. Il me dit que je ne pouvais pas rester comme ça car les plantes c'est limité, mais je fais confiance à mon corps. Au bout de 8 mois j'ai fait un scanner, j'étais une pile électrique car dans les orties il y a de la vitamine C, riche en fer, vitamine D, je ne prenais pas de café ni thé, du coup à l'examen
80 l'arthrose n'avait pas évolué. Le médecin avait été surpris du résultat et m'a questionné sur mon traitement.

Maintenant je suis plus affirmée dans mon choix, ça fait 1an que je n'ai pas vu mon médecin, que pour des formalités administratives.

Je suis convaincue aujourd'hui des plantes et la diététique, les épices aussi. J'ai vécu des
85 moments très difficiles, j'ai pris 2 gélules de safran pendant quelques temps et ça soigne la dépression, le système nerveux, le système endocrinien.

Je me le suis prescrit, par la recherche sur internet pour trouver des excipients en gélule, teinture mère : amélioration au bout de la 1^{ère} semaine. A la suite d'une opération, j'ai pris du curcuma sous forme d'huile essentielle, c'est un anti inflammatoire : j'ai dis au
90 neurochirurgien que le curcuma c'est LAMALINE et ça n'abime pas le foie. La LAMALINE provoque des problèmes abdominaux, des crampes au niveau des jambes. Le curcuma c'est un nettoyage hépatique, détoxifiant.

E2 : Tout ce que vous avez dit, c'est très représentatif de ce qui se passe en Occident. Le départ une imprégnation familiale forte, qui vous a poussé sur une recherche de toute cette
95 médecine. Tu as un vécu qui te pousse à approfondir ceci. La réaction du médecin que tu as vu soit c'était de l'ironie soit du déni car ça marche aussi bien que sa médecine et ça ne lui plaisait pas.

Dans mon entourage familial on n'a pas eu de gros problèmes de santé. Mes parents sont décédés à l'âge de 95 ans et vivait de façon très nature, ils étaient accés sur les végétaux.
100 C'est un anti-âge ! Mon grand-père avait des problèmes de vessie, ma mère lui faisait des tisanes de busserole, une décoction plus exactement. Quand on était petit, on avait des verrues, on utilisait de l'ortie, du plantain.

En culinaire, le curcuma en Inde on le retrouve dans plusieurs alimentations.

Donc au départ oui il y a une imprégnation familiale. En Asie ils conservent cette
105 imprégnation beaucoup plus forte que chez nous, c'est la médecine traditionnelle qui a pris le pas et on a laissé de côté tous ces soins.

E3 : Pour l'appétit il y avait la gentiane.

E2 : La bardane, l'artichaut pour le foie.

E3 : Et le soir pour s'endormir les parents allaient cueillir (dans le Vercors) de la mélisse, dans
110 des lieux sans pesticide. Les plantes c'est bien mais il faut dire que s'il y a des pesticides, effets....

E2 : Il y a un effet culturel, en Inde tu savais que telle plante poussait à tel endroit. Il y a un moment où la médecine traditionnelle a mis un trait dessus disant que ça ne servait à rien

115 mais maintenant il y a une prise de conscience, on commence à y revenir mais ça va être très long. Changer la mentalité des gens, de la préparation médicale, les études... je pense que c'est difficile.

Animateur : Dans ce que tu dis, tu es satisfait ?

E2 : Oui très bien, quand tu prenais de la gentiane pendant quelques jours tu avais un de ces appétits.

120 **Animateur** : Est-ce que tu utilises une médecine complémentaire autre que des plantes ?

E2 : L'homéopathie déjà, légèrement de la médecine traditionnelle, on associe plusieurs choses. Le shiatsu par exemple j'en fais un petit peu avec un japonais qui est installé dans le quartier Rabelais.

E3 : Moi je n'ai pas eu d'imprégnation familiale, mais c'est quand même la famille qui m'a
125 poussé vers ça grâce à un de nos fils Tristan, qui faisait des rhinopharyngites presque tous les weekends. A l'époque on utilisait donc plus la médecine traditionnelle, il avait une otite ou une rhinopharyngite il était sous antibiotique, le weekend d'après il avait une gastroentérite et comme son organisme était affaibli il continuait avec une autre rhinopharyngite le weekend d'après jusqu'au jour où des copains nous ont dit vous devriez essayer
130 l'homéopathie. On a donc été voir un homéopathe qui utilisait en association mais en pointillé de la phytothérapie + les compléments alimentaires : il a renforcé son offensive immunitaire et a retrouvé ses forces grâce à l'abandon des antibiotiques.

Arrivé à Tours on a vu une dame qui avait un diplôme de médecine chinoise obtenue en Pologne qui nous a prescrit par exemple pour ma tension des infusions de chrysanthème, des
135 bouillons d'Azuki ont des propriétés diurétiques, améliorent la tension. En effet au bout de 3 à 4 mois ma tension a disparu (en 2000). A ce jour je suis stabilisée et je n'ai jamais pris de médicaments contre la tension.

Ces chrysanthèmes se trouvaient dans les boutiques de médecine chinoise, pas à Tours mais à Nantes, pharmacopée.

140 En 2012, j'ai eu un problème de santé sérieux, j'ai eu une mammographie, j'ai eu la chimiothérapie, j'ai un peu vomis et du coup j'ai utilisé la phytothérapie avec des injections de Viscum Album, c'est du gui pour aider à supporter des traitements post chimiothérapie. Ca a soulagé les symptômes !

E2 : Il y a 2 substances l'anti cancéreuse et la défense immunitaire.

145 **E3** : Du coup, je n'ai pas eu de vomissement, une fatigue certes donc on m'a demandé ce que je prenais en alternance je leur ai dit du Viscum album et on m'a répondu si ça peut vous soulager, pourquoi pas. Le médecin du CHU m'a dit qu'il ne connaissait pas.

J'ai actuellement un traitement de l'hormonothérapie que certains ne supportent pas selon les individus, on m'avait dit surtout au niveau des douleurs articulaires ça peut être
150 insupportable. J'ai poursuivi le Viscum album, j'ai commencé en 2013, je fais du yoga, du Qi Gong et je ne ressens pas de douleur qui m'empêche de faire la route, je continue aussi les

compléments alimentaires, le tout 2X par semaine. J'ai une amie qui a suivi ce même traitement et pour qui cela réussi par rapport à cette plante.

On commence à en parler dans certaines revues de médecine.

155 Au moment de la radiothérapie on m'avait prescrit aussi de la BIAFINE contre les brûlures. J'ai vu avec mon homéopathe qui se tournait plus vers une préparation de WELEDA : combinaison de plusieurs plantes,

Par la suite j'ai consulté le Professeur pour le bilan de la radiothérapie, il me dit c'est bien avec la BIAFINE vous n'avez aucune brûlure, je lui réponds que j'utilise une pommade

160 WELEDA et là il me dit c'est bien pouvez-vous m'amener le tube.

J'ai trouvé que cette ouverture était intéressante.

E2 : Il y a aussi des crèmes à base d'"Aloès Vera pour la peau anti sécheresse.

E3 : L'Aloès Vera c'est un bon cicatrisant.

E2 : J'avais le même problème avec ma femme pour les glandes salivaires et j'ai utilisé les

165 mêmes produits.

Animateur : On passe sur la question de la définition de la phytothérapie ?

E3 : C'est la nature qui nous offre la possibilité de nous soigner par nous-même, on va chercher, on va cueillir, pour ma part c'est une question d'autonomie.

E2 : Je pense que c'est lié à la tradition familiale, au départ il y a un apport familial de la

170 connaissance des plantes. A l'époque les gens étaient plus proches du milieu naturel qu'à présent.

On transmet de génération en génération car à aujourd'hui il n'y a plus de contact avec les plantes. Les vertus thérapeutiques des plantes étaient mieux connues avant.

E3 : Ce sont des produits vivants qui nous permettent de prendre un réel plaisir soit le

175 cuisiner soit faire des infusions, de faire appel à notre créativité. Une transmission, un héritage qui nous relie à nos proches ou à la nature

E2 : La définition de la phytothérapie tu es obligé de la rattacher à nos ancêtres

E3 : Donc comme vous disiez c'est naturel par rapport à l'allopathie qui a des effets indésirables mais les plantes il faut bien les doser, les maîtriser car on peut aussi faire des

180 bêtises au niveau des doses mais il n'y a pas d'effet indésirable.

E2 : D'où l'importance d'avoir des thérapeutes, des praticiens qui ont une connaissance précise des dosages.

E1 : C'est pourquoi votre approche, votre thèse peut amener à avancer dans la médecine occidentale par rapport à, des thérapies plus naturelles avec moins d'effet nocif pour

185 l'ensemble du corps. Et puis souvent pour une thérapie globale. Par rapport à notre médecine traditionnelle qui sauve des vies à aujourd'hui mais qui ciblent qu'un seul organe alors que les plantes ont un effet bénéfique plus global.

- 190 **E2** : La phytothérapie est plus importante à développer, le diplôme d'herboriste a disparu, il n'y a pratiquement plus de personnes auxquelles se référer. C'est pourquoi cette notion de phytothérapeute devient fondamentale
- E3** : Dans certains pays dont je crois la Suisse même en Allemagne il y a des herboristes
- E1** : Oui la médecine naturelle est plus développée, même la prise en charge
- E3** : Alors que nous au contraire on l'a interdit
- 195 **E1** : Il y a l'herboristerie des Halles près de la Tour Charlemagne, c'est dans une pharmacie, elle vend des fleurs de Bach...
- E2** : C'est vrai qu'il y a quelques pharmacies qui vendent de l'herboristerie
- E3** : Je lui téléphone, je lui donne ma commande et je passe. La phytothérapie c'est bien mais faut avoir de la place
- E2** : De la patience
- 200 **E3** : Chaque bocal correspond à une plante et pour se soigner on a besoin de plusieurs plantes. Pour l'hiver on a besoin de plantain, de thym, d'eucalyptus...
- E2** : Oui il faut de la place, de la volonté et être tenace. Ça peut décourager car il n'y a pas un abord direct des herboristes d'autrefois. Maintenant en pharmacie, ce n'est pas au premier plan. Il faut des pharmacies qui vendent de l'herboristerie.
- 205 **E1** : La différence entre la phytothérapie et l'allopathie, on prend le comprimé on l'avale et c'est bon alors que l'autre on prépare son infusion, la volonté de guérir est là, parfois ce n'est pas bon à boire, ce n'est un produit transformé chimiquement
- E2** : Bien souvent l'allopathie ne soigne pas la cause
- Animateur** : Parlez de la qualité, efficacité des produits à base de plante ?
- 210 **E3** : Comme j'ai dit au début, c'est bio, il faut que ce soit des plantes dans un milieu non traité de façon chimique sinon on va retomber dans le même problème et ce sera plus nocif qu'autre chose. C'est pour ça qu'il ne faut pas faire n'importe quoi. Même dans des magasins bio ou pharmacie il faut s'assurer de la qualité, de la provenance du produit. C'est indispensable. il y a de plus en plus de magasins, les marques bio ne sont pas équivalents
- 215 entre eux.
- E2** : Pour qu'une plante soit efficace il y a la période de cueillette, le moment, le stade du développement de la plante, les conditions de séchage. Tout est à prendre en compte. En France il y a des jardiniers qui sont spécialisé, dans le Maine et Loire. Il faut aussi avoir la connaissance du dosage.
- 220 La belladone par exemple, faut savoir la doser si tu en prends de trop (rires) !! il faut un phytothérapeute qui te conseille
- E3** : Le dosage est très important, on dit souvent que les plantes ne sont pas dangereuses car elles ne soignent pas, alors qu'il faut faire très attention car ça peut être toxique.
- 225 Il y a une plante que j'utilise souvent c'est l'ortie, purée, velouté, mais je ne peux pas le ramasser n'importe où, sur le bord de la route, les zones à risques où se trouve un renard par

- exemple, donc je demande à des amis qui ont un jardin de m'en donner. Au début ils étaient surpris.
- E2** : On la trouve à haute altitude ou en Afrique du Nord on pouvait en trouver où il y avait les moutons
- 230 **E2** : Il y a des plantes que l'on ne peut pas utiliser n'importe quand, par exemple, l'hélichryse contre les problèmes vasculaires, bleus, ecchymoses. Gynécologiquement parlant, l'hélichryse prise pendant les cycles rend des règles abondantes, elle risque d'avoir l'effet inverse des hémorragies assez importantes. Je l'ai testée.
- 235 Quand j'ai commencé à prendre toute seule les huiles essentielles, on ne connaît pas les effets indésirables. J'ai commencé à apprendre les huiles qui sont interdites pour les enfants, pour les femmes enceintes, pour les personnes épileptiques, il y a des huiles qui sont neurotoxiques.
- Il faut commencer par maîtriser les contre-indications avant d'apprendre les vertus thérapeutiques. Ça peut être dangereux et pire lorsqu'il s'agit des huiles essentielles
- 240 **E2** : La phytothérapie par les huiles essentielles nécessite une connaissance très approfondie. C'est vrai que ça peut être un effet désastreux.
- E3** : L'avantage avec les plantes, huiles essentielles c'est l'aspect vibratoire que les médecins n'aiment pas en effet, le moment de la cueillette, le séchage. C'est important. L'extraction des huiles essentielles. J'ai appris aussi l'aspect physiologique et émotionnel, psychologique.
- 245 En humant un flacon d'huile essentielle, on peut se soigner pas forcément de besoin de l'appliquer en cutanée. Le travail avec les fleurs aussi. La phytothérapie c'est vaste = homéopathie, plantes, fleur de Bach (soin émotionnel)
- E2** : Les effets sont très forts. Les huiles essentielles c'est un point le plus délicat d'un phytothérapeute. Savoir doser précisément.
- 250 **E1** : C'est un point qui peut être passionnant pour un phytothérapeute car en effet ça a déjà fait ses preuves pour ce qui est des fleurs de Bach, c'est évident
- E2** : En fait ça nécessite une connaissance bien précise en milieu hospitalier un car on peut se faire plus de mal que de bien
- E3** : Il faut d'abord comme vous disiez maîtriser la contre-indication avant l'utilisation.
- 255 **Animateur** : Dans la santé en générale, comment vous voyez vous l'utiliser ? Automédication ?
- E2** : Une automédication de la phytothérapie oui mais une utilisation raisonnée et réfléchie, qui part soit de conseils familiaux, qui en connaissent les effets soit les conseils d'un phytothérapeute. Tu ne peux pas faire une automédication non réfléchie, elle doit être raisonnée
- 260 **E1** : Ça peut être un risque les gens qui disent se soigner par les plantes
- E2** : Tout particulièrement les huiles essentielles qui peuvent être très dangereux, cela nécessite un conseil d'un professionnel.

E3 : Ou par un médecin comme pour le viscum album et la provenance par rapport à la qualité du produit, Weleda, en Suisse dans des laboratoires passées au peigne fin puisqu'on essaye de leur mettre des bâtons dans les roues, c'est arrivé encore l'année dernière. Il y a eu une période où ça été bloqué cause de vérification, visite, aération mais tout fonctionnait bien

E2 : Le risque comme par exemple à la coopérative, il y a des sachets de mélange de plantes sèches, les gens se servent, plantes épuratives, facilitent la digestion pour mes problèmes digestifs... Les gens pensent que cela ne cause aucun problème, sauf que l'hypertension avec le mélange à la réglisse c'est risqué : c'est ce que je trouve dommage.

E1 : C'est vrai qu'au niveau digestif, un jour j'en avais pris pour moi et en effet j'ai vu qu'il y avait de la réglisse et si je me fais 3 à 4 infusions dans la journée avec une tension à 16 !!, les gens ne sont pas assez avertis.

E2 : D'où l'intérêt des conseils dans la phytothérapie

E3 : Tout à fait quand il y a des mélanges comme ça il faut la maîtrise.

Animateur : Conseils aux proches ?

Tous : Oui

E1 : Aux collègues, il y a 2ans que je suis dans le service et je les ai convertis aux plantes mais sans les obliger, sans les inciter, parce qu'on me voyait préparer mon mélange soit de la chicorée avec des épices. Ils me posaient des questions et je leur expliqué à quoi servait telle ou telle plante ou tel épice.

Ma collègue qui a eu une chimiothérapie a été la première à me demander des conseils et je lui en ai plutôt donné sur l'alimentation, sur des choses qu'elle mangeait ou qu'il fallait qu'elle évite. A chaque fois, elle sentait une amélioration progressive. Il faut être convaincu.

E2 : Après le repas, je me fais de l'eau chaude pour la digestion, pour aider l'estomac à assimiler les aliments, je vois une collègue à présent aller chercher de l'eau chaude. En voyant le résultat sur les personnes, ils sont convaincus

E2 : C'est une démarche personnelle, tu ne peux pas imposer, il leur faut du temps, qu'ils voient les effets, ils faut qu'ils réfléchissent

E3, On les conseillera par rapport à notre propre expérience pour des pathologies lourdes ou moins lourdes

E1 : Quand on impose le résultat est nul, ça crée un blocage. Il faut être acteur dans la guérison.

Animateur : En médecine générale comment ça se passe ?

E2 : Ça dépend énormément du médecin, certains sont ouverts, oui vous pouvez faire en parallèle avec la médecine traditionnelle, certains seront intéressés à savoir la prise de la plante, qui enregistrent. On trouve toutes les attitudes au niveau des médecins, selon leur personnalité.

Par mon expérience, ça s'est bien passé, je vois souvent des homéopathes qui ont des ouvertures, très réceptifs. Mais d'autres médecins sont fermés, un pneumologue, ma cousine

lorsque je lui en parlais elle ne me croyait pas du tout. Ca dépend de leur formation aussi, il n'y a pas de règle.

E1 : Peut-être que les généralistes 'ouvrent un peu plus, en milieu hospitalier un peu moins. Mon généraliste je lui dis je ne préfère pas d'antibiotique et qui me dit pourquoi pas, il a du recul.

E2 : C'est un généraliste qui a du recul et qui a vu des résultats.

E1 : L'expérience que j'ai eu avec un Professeur neurochirurgien car j'ai eu une arthrodeuse, j'ai été opérée ici à Bretonneau, au bout de 4 mois je suis retournée voir le neurochirurgien : il me dit que c'est loupé il faut tout recommencer, opérer sur 3 niveaux, j'ai refusé. Je faisais du Qi Gong, beaucoup d'assouplissement, je prenais du curcuma, (un anti inflammatoire), j'avais quand même une diététique assez stricte, pas de lait, pas de viande, beaucoup de riz, d'algues, et une chose qui était très efficace c'est le sésame, 500g par semaine, car dedans il y a du tryptophane. Ça m'a aidé pendant cette période où je ne voulais pas prendre de LAMALINE ; On m'avait prescrit à la sortie de l'hôpital du LYRICA (ça retourne le cerveau), j'ai écouté mon médecin, je l'ai pris pour soulager les douleurs neurologiques, c'était un traitement de 21jours. J'ai donc arrêté au bout de 21jours, j'étais très émotive, je pleurais sans raison parfois je me surprénais à parler toute seule, j'étais une autre personne, méconnaissable de mes proches. Le neurochirurgien voulait prolonger le traitement j'ai dit stop. Il a insisté sur le fait de la non guérison si arrêt du traitement. Désemparés, il fallait vite opérée car il y avait un problème mécanique, il fallait trouver une autre solution.

On m'a envoyé voir un Professeur à Orléans pour qui l'opération est anodine mais j'ai refusé d'être cobaye.

Il m'a dit que j'avais des problèmes psychologique, qu'il fallait que je rentre chez moi réfléchir (je l'ai très mal pris !) alors que c'était de l'appréhension, être réopérée, la moelle épinière n'étant pas très loin, je ne voulais pas de risque surtout pas de garantie de résultat final.

Depuis 2ans, je n'ai aucun suivi médical, j'ai gagné énormément en souplesse et je prenais du curcuma et du sésame.

E3 : Et c'est ça qui vous a permis de tenir le choc ?

E1 : Et puis du safran, les 3 combinés étaient efficaces et aussi bon c'est alimentaire mais le parmesan pour libérer la sérotonine. En faisant des recherches, dans les noix, moutarde et surtout parmesan, dans la diététique chinoise, consommé le matin, ça libère la sérotonine qui est l'hormone du bonheur.

J'avais tourné le dos à la médecine allopathique. J'ai fait un drainage hépatique et je me suis soigné ainsi. Mon corps l'a accepté. Peut-être que d'autres personnes ne l'auraient pas toléré ?

E3 : Et ce drainage, vous l'avez fait accompagner par un médecin ?

E1 : Non, moi j'ai toujours pratiqué l'automédication mais je suis vigilante, je fais des recherches, avant de prendre une plante, je vois les effets indésirables

E2 : Notre rôle de l'activité physique aussi, je connais une personne qui a eu une prothèse du col du fémur suite à de l'arthrose, le chirurgien lui avait dit dans 2 ou 3 ans faudrait opérer l'autre : cette personne a eu un chien et donc était obligée de sortir 4 à 5 fois par jour et ses douleurs liées à l'arthrose ont énormément diminué au point où le chirurgien ne l'a pas opéré et c'était 4ans après la 1^{ère} opération.

E1 : Bon là ça va au-delà de la phytothérapie mais un médecin ne conseillera pas ceci.

E2 : L'activité physique, l'hygiène de vie avec la phytothérapie

E3 : Je rajouterai juste la respiration aussi

E1 : C'est vrai qu'en Asie, dans la médecine traditionnelle chinoise la respiration est fondamentale

Animateur : Avez-vous des choses à ajouter, des réflexions ?

E1 : Quand on a la volonté de s'en sortir, de s'engager vis-à-vis de soi-même, de guérir on peut à différentes possibilités, par les plantes mais aussi par les mains, son mental, méditer. Trouver la capacité de retourner à l'intérieur de soi : ça peut être éprouvant.

E3 : En complément de ce que vous dites, les mains, l'activité physique, malheureusement avec les médecins où la consultation dure 10mn, les consultations s'enchaînent, à sa décharge il n'a pas le temps d'aborder ça contrairement aux homéopathes, ça dure 30mn, où tous les points seront abordés, ça aide, ça fait prendre en main sa pathologie. On n'a plus l'impression d'être victime et subir un traitement

E2 : Une prise en charge de sa propre maladie

E1 : J'ai un médecin nutritionniste du côté de Nantes qui nous gardent 30 à 45minutes, certes ce n'est pas une consultation à 23€. En France, la sécurité sociale s'en moque complètement

E2 : La sécurité sociale fonctionne avec la médecine allopathique

E3 : Le temps de la consultation est un facteur important

E1 : Le temps de trouver la cause du problème, il y a 3 ou 4ans j'avais réussi avec les mains, soigner une pathologie. C'était un défi pour moi. En fusion avec notre corps, l'écoute de notre corps et lui parler « toucher », sentir. Prendre le temps de se poser.

SUMMARY

The social representation of herbal medicine: qualitative study of the opinion of the patient

Introduction: Herbal medicine are experiencing significant development. Physicians remain worried about the amount and quality of information received by patients.

Aim: The main goal of this work was to explore the attitude of herbal medicine

Method: Qualitative study based on a grounded theory. Semi-structured interviews of herbal medicine users were conducted. A thematic analysis was conducted, using NVivo11®

Results: 5 focus groups were conducted. The majority of patients who use herbal medicines do not disclose this to their health care providers, favored by dissatisfaction with the medical profession. Herbal medicine is often practiced in self-medication based on the empirical knowledge. The trips favor the experiments of herbal medicine. We identified three profiles of herbal medicine's use. Each profile corresponds to either empirical or incomplete scientific knowledge, or is delivered by health professional. These different knowledges complete each other and are not mutually exclusive. Users of herbal medicine all want their practice to be followed by a trained physician.

Conclusion: The general practitioner may have an advisory role in the use of herbal medicine. It was important to learn about the quality, the efficacy and the safety of a product before it was used. Simple recommendations given during the general medical consultation would help patients better in their choice of herbal medicine.

Key words: social representation, herbal medicine, general medicine.

**Vu, le Directeur de Thèse
La Rochelle, le 22 août 2017**

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

**Vu, le Doyen
De la Faculté de Médecine de
Tours
Tours, le**

Résumé :

Introduction : La phytothérapie connaît un important développement. Les médecins restent inquiets sur la quantité et la qualité des informations reçues par les patients.

Objectif : explorer les représentations sociales de la phytothérapie chez les patients en médecine générale.

Méthode : Etude qualitative par théorisation ancrée. Des focus group d'utilisateur de phytothérapie, majeur, ayant déclaré un médecin traitant ont été réalisés, suivi d'une analyse thématique, avec triangulation, à l'aide du logiciel Nvivo11.

Résultats : 5 focus group ont été réalisés. Les représentations sociales des patients en médecine générale concernant la phytothérapie sont riches et variées. Celle-ci est peu abordée en consultation en médecine générale ; l'insatisfaction vis-à-vis du corps médical pousse à son utilisation de façon autonome. La phytothérapie est souvent pratiquée en automédication basée sur des connaissances empiriques courantes pour répondre à une demande sociale exigeante. Des voyages initiatiques favorisent les expériences de phytothérapie. Nous avons identifié 3 profils d'utilisation de la phytothérapie. Chaque profil correspond à des connaissances soit empiriques, soit scientifiques incomplètes, soit délivrées par un professionnel de santé. Ces différentes connaissances se complètent entre elles et ne sont pas mutuellement exclusives. Les utilisateurs de la phytothérapie souhaitent tous que leur pratique soit suivie par un médecin formé.

Conclusion : La phytothérapie fait partie du quotidien des français. Le médecin généraliste peut avoir un rôle de conseiller dans l'usage de la phytothérapie. Il paraissait important de s'informer sur la qualité, l'efficacité et la nocivité d'un produit avant son utilisation. Des recommandations simples données lors de la consultation en médecine générale permettraient de mieux aider les patients dans leur choix de la phytothérapie. La phytothérapie peut être un terrain de rencontre médecin-malade même si le corps médical émet de réserves sur « le marché des plantes » et sur les indications de leur utilisation. La nécessité du retour de véritables herboristes diplômés apparaît à l'évidence.

Mots clés : représentation sociale, phytothérapie, médecine générale,

Jury :

Président du Jury : Professeur Patrice DIOT
Directeur de thèse : Docteur Jean-Christophe CHARRIÉ
Membres du Jury : Professeur Jean-Pierre LEBEAU
Professeur Jean MOLINE
Professeur Daniel ALISON