Stress et immunité durant la pandémie à covid-19

Une réponse individuelle et adaptée à ses propres acquis

Kangny DIOUMASSY

Pharmacienne, titulaire du diplôme d'ethnomédecine de l'Inalco, promotion 2020-2022.

Ce chapitre se positionne dans le cadre d'une intervention pour le 1er colloque d'ethnomédecine qui a eu lieu en pleine crise sanitaire, et qui se proposait de répondre à la problématique : « faire de l'ethnomédecine au XXe siècle, enjeux et perspectives » où j'ai choisi d'intervenir en la qualité d'attendant au diplôme universitaire d'ethnomédecine et de docteur en pharmacie, assistante en officine d'une ville en région parisienne.

Mon choix d'intervention s'est porté sur l'impact de cette période sur la santé mentale et comment, à travers un échantillon de la population française, qui pour se soigner ou s'épargner de la cause, à savoir l'infection à Sars-Cov-2 et ses conséquences psychologiques, a eu recours à des remèdes ou à des techniques de soins à sa portée, soit dont elle avait connaissance, soit qu'elle a recherché ou s'est vus conseiller dans un contexte d'indisponibilité de remèdes spécifiques pharmacologiques tels que le Paxlovid® arrivé sur le marché en avril 2022 ou celles des vaccins, apparus un an après la déclaration du 1er cas chinois en novembre 2019.

J'ai, de façon équivoque, vécu cette période avec l'appréhension d'être contaminée, de contaminer en retour, tout en faisant face à l'impossibilité matérielle de répondre efficacement aux besoins du public devant les pénuries ou disponibilités réduites ayant touchées masques et solutions hydroalcooliques, l'absence de solutions pharmacologiques, tout en observant la psychose qui gagnait les Français et le constat négatif de l'impact de la pandémie sur la population, particulièrement celles fréquentant les pharmacies (1,2).

Le stress, avant de représenter une notion d'inconfort psychologique, correspond à une valeur physiologique, un moyen pour chaque individu de s'adapter, dans une dynamique de survie à toute situation périlleuse, nouvelle et inattendue. Il constitue ainsi un espace de réflexion temporel quant à aux prises de décisions qui permettent d'éviter ou de résoudre une problématique (3). C'est son intensité et/ou sa pérennisation qui induit l'apparition de troubles nerveux décrits symptomatiquement par de l'angoisse et de l'anxiété, et somatiquement perceptibles par des perturbations neurochimiques, neuroendocriniennes, et immunologiques pouvant en conséquence, sérieusement impacter la santé globale d'un sujet (4). D'autant que dans le contexte des pathologies hivernales et des virus types coronavirus, il est établi que le stress psychologique conditionne à une plus grande sensibilité à l'infection, objectivée par la présence d'un virus et l'intensité des symptômes associés à l'état grippal, s'expliquant par une hypo-réactivité induite par le stress sur les médiateurs cellulaires du système immunitaire (5).

En termes de bilan de crise, le virus SARS-cov-2 responsable de la maladie covid-19 sévit encore. Il est la cause et à l'heure actuelle et à l'échelle mondiale de plus de 6 millions de morts et touché plus de 600 millions d'individus. En France 36 millions de personnes en ont été victimes et 154 000 individus n'ont pas survécu. En dehors de la mortalité importante, la contamination occasionne dans 10 à 15% des cas l'évolution vers une forme grave et dans 5% de cas vers une forme critique pouvant aller jusqu'au décès (6,7).

Dans 10% des cas, les symptômes peuvent perdurer au-delà de 3 mois sans aucune charge virale détectable. On parle alors de symptômes prolongés à la suite de la covid-19 ou d'état post-covid en lien avec l'intensité des symptômes initiaux et leur gravité (8). Cet état où plus d'une centaine de symptômes cardiovasculaires, respiratoires, neuropsychiatriques et dermatologiques ont été décrits, avec la prédominance de symptômes de type fatigue, dyspnée, troubles cognitifs et troubles anxieux, est à l'origine de souffrances exprimées par les concernés et touchant plus fréquemment les femmes, les personnes âgées, ainsi que les personnes en surpoids (9,10).

1 Devant l'urgence de la situation, plusieurs tendances ont été observées au comptoir

En premier lieu, on a assisté en début de crise à la majoration des cas d'anxiété et de dépression se manifestant par une augmentation des demandes de conseils spontanés et de prescriptions médicales destinées à apaiser le mal-être (11). Cette situation a été objectivée par une enquête Epi-phare montrant une modification du profil des ordonnances sur l'ensemble du territoire dès de la première semaine qui a suivi le confinement en faveur d'une augmentation significative de la consommation des antidépresseurs (+21%), des anxiolytiques (+18%) des antipsychotiques (+16%) et celle des hypnotiques (+12%) en corroboration avec les chiffres nationaux et internationaux selon lesquels les cas de syndromes anxieux et dépressifs ont augmenté de plus de 25% selon l'OMS au cours de la première année de pandémie, et d'environ 20% à une échelle nationale au cours du premier trimestre de la première année (12,13).

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

Dans un second temps, on a assisté à une augmentation de la demande en molécules immunomodulatrices comme la chloroquine ou l'hydroxychloroquine, injustifiée et n'ayant dans la majorité des cas pas pu être honorée (14). Celle-ci talonnée par une demande en produits « naturels » à visée antivirale et immunostimulante sous forme de compléments alimentaires, de plantes médicinales, d'huiles essentielles, de produits de la ruche, de micronutritions et de vitamines ainsi qu'une demande accrue en mesures détoxifiantes ou dépuratives telles que le sel d'Epsom, l'huile de ricin, l'argile, diverses plantes détoxifiantes et pour finir, des demandes inédites de plantes médicinales de pharmacopée étrangère comme l'Herbapik, le Neem et l'Armoise annuelle, ou de produits à base de cannabidiol (CBD) demandes ayant été à la source d'une certaine curiosité ethnobotanique et sociologique.

2 Matériels et méthodes

Pour répondre à la problématique énoncée, un questionnaire composé de 28 questions a été soumis à des passants, ainsi qu'à des clients/ patients volontaires fréquentant une pharmacie. Le questionnaire empruntait quelques principes de l'étude ethnographique et ethnomédicale, tout en se limitant à un territoire donné, l'Ile de France. Il était le prétexte à l'ouverture d'un dialogue, au partage de l'expérience unanime et individuelle que fut l'instauration du confinement ou le moment ayant suivi une contamination à Covid -19 changeant la perspective de soin évoluant d'une simple mesure préventive à l'urgence d'un moyen curatif destiné à apaiser les symptômes.

Celui-ci se présentait en 3 sections explorant ainsi :

1. Le vécu émotionnel en termes de stress perçu de la période et les moyens mis en place, avec un professionnel ou non pour y remédier.
2. Les mesures adoptées en termes de prévention et de soins pour lutter contre une infection à covid-19 et les visées escomptées.
3. Les caractéristiques socio-économiques et culturelles des interrogés, souvent en forte connexion avec les techniques de soins envisagées.

Une revue de littérature a été conjointement menée de façon à cerner la tendance en France et à l'étranger en utilisant principalement les bases de données scientifiques et de sciences humaines comme PubMed, Elvisier, Cairn pour les sciences humaines pour mieux comprendre les origines et enjeux de certaines pratiques de soins ainsi que leurs valeurs scientifiques.

3 Résultats et discussions

Au total, les questionnaires de 52 personnes ont pu être collectés en cinq mois, des mois de mai à septembre 2022.

L'échantillon était composé de 69% de femmes pour 29% d'hommes. Après la présentation du sujet de l'étude, les femmes étaient plus enclines à répondre aux questions corroborant les études ethnographiques montrant qu'elles sont souvent détentrices et

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

transmettrices des savoirs traditionnelles liées aux soins (15). La tranche d'âge des 26-55 a représenté plus de 80% des personnes interrogées. Du point de vue socio-économique, 67% des interviewés étaient en activité, la classe moyenne et les cadres moyens-supérieurs ont représenté la plus large proportion avec 65% des individus interrogés.

Tab. 1 : TInformations sur les participants de l'étude.

Variable		Effectif (N= 52)	Proportion (%)
Genre	Homme	15	29%
	Femme	36	69 %
	Transgenre	1	2%
Age	16-25 ans	5	10%
	26-35 ans	13	25%
	36-45 ans	15	29%
	46-55 ans	9	17%
	56-65 ans	6	11%
	> 66 ans	4	8%
Situation professionnelle	Libéral	7	13%
	Salarié	28	54%
	Sans profession	5	10%
	Retraité	5	10%
	Autre	7	7%
Milieu socio-économique	Plutôt modeste	9	17%
	Classe moyenne	31	59%
	Cadres supérieurs et professions libérales	3	6%
	Plutôt aisée	5	10%
	Autre	4	8%

Au moment de l'étude, 71% des interrogés avaient contracté le virus SARS-cov-2.

67% de l'échantillon avait déclaré avoir eu recours à des méthodes de soins naturelles sous formes de plantes, d'huiles essentielles ou de compléments alimentaires en prévention ou en méthode de soins. Pour lutter contre le stress, 13% de l'échantillon avait eu recourt à des plantes ou à de l'aromathérapie. L'homéopathie ainsi que les fleurs de Bach ont aussi été citées. Le confinement et le manque d'accès aux soins et de traitement spécifique explique ce fort recours (16).

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

A la question, avez-vous souffert d'anxiété pendant la période de la pandémie ? 75% des participants avaient répondu de façon positive.

Les précisions allaient de la simple surprise créée par l'ampleur de la situation en regard au défaut de moyens de prémunition à la peur pour les proches affectées ou fragiles, jusqu'à des situations de détresse parfois évoquées et ayant nécessité pour 10% de l'échantillon une intervention médicale sous forme d'une consultation à distance ou l'instauration dans l'urgence d'un traitement pharmacologique adapté.

Une étude américaine menée par Taylor et *al.* (2020) a compilé les mécanismes de peur que le contexte de la pandémie a cristallisé :

> - La perception du virus comme un danger mortel pour soi-même ou pour ses proches et de tout élément extérieur comme une potentielle source de contamination
>
> - La peur de manquer, l'appréhension face à des probables pénuries des produits de première nécessité : la nourriture, les moyens médicaux de distanciation sociale comme le gel hydroalcoolique, les masques, et des médicaments symptomatiques contre l'état grippal
>
> - L'exposition intentionnelle ou subie à des informations autour du coronavirus et la visualisation de contenus orientés sur le sujet, principalement sur Internet à l'origine d'obsessions et de compulsions à vérifier d'éventuels signes de la maladie et tenter de se rassurer auprès des professionnels de santé, de ses proches et de réseaux sociaux entrainant la recherche et l'application de moyens de s'en prémunir y compris des pistes de traitements sur Internet ;
>
> - Le tout entrainant une forme de stress traumatique avec idées envahissantes affectant le quotidien et la qualité du sommeil (17).

Néanmoins, la représentation de l'anxiété et de la dépression peut dépendre du contexte socio-culturel dont est issu un individu ou celui auquel il s'identifie. Les croyances propres impactant une expression ou une conscientisation différente dépendent aussi fortement d'une conception de l'origine de la vie, des maladies, de la souffrance et de la mort impliquant le choix d'un positionnement comportemental différent et d'une thérapie auto-adaptée (18). Le concept de résilience a été mis en avant pour expliquer le faible impact de la crise dans certaines populations ou chez des individus déjà soumis historiquement à des perturbations traumatiques environnementales socio-économiques ou géopolitiques (19).

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

Tab. 2 : comportements et méthodes adoptées par les participants pendant la pandémie.

	Effectif (N=52)	Pourcentage de l'échantillon concerné	Détails
En abusant de toxiques	11	21%	Nourriture, cigarettes cannabis, alcool, sucres, médicaments en automédication
En prenant soin de vous	26	50%	
Par l'entreprise d'une activité physique et sportive	19	37%	Marche, danse, yoga,
Par l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée	24	46%	En incluent des plantes souvent médicinales
Par la pratique d'une forme de méditation	27	52%	Prières religieuses, yoga
Par une lutte active contre le virus	10	19%	Prévention
Autres	9	17%	sociabilisation, jeux vidéo, lecture, écriture, conception de masques pour autrui

- 40% des participants à l'enquête avaient adopté une solution pour limiter cet inconfort, par la simple mesure de distanciation de façon à éviter toute contamination, à l'arrêt du visionnage des informations télévisées ou des médias sociaux. D'autres ont avancé s'être davantage reposé, avoir favorisé des activités comme la lecture, la marche à pied, la danse, la sociabilisation par les jeux vidéo ou le maintien du lien à distance avec les proches *via* les réseaux sociaux.

- L'abus a été évoqué par 21% des interrogés (sucres, alimentation riche, cigarettes, alcools, cannabis, médicaments en automédication) souvent abordé par ennui, par compulsion nerveuse ou pour pallier une perturbation de l'humeur ou du sommeil.

- 50% des interrogés en ont profité pour prendre soin d'eux de façon globale, 37% ont pratiqué une activité physique et sportive et 46% ont adopté une alimentation saine et équilibrée. 52% ont évoqué la pratique d'une forme de méditation par l'intensification d'une pratique religieuse, l'expression « j'ai beaucoup prié » étant revenue très souvent et par la mise en place de techniques de méditation issues des soins alternatifs.

- 10% des individus ont évoqué s'être engagés dans une lutte active contre le virus ; celle-ci comprenait la recherche et l'application de moyen de prévention contre l'infection. Pour beaucoup, Internet ou les réseaux sociaux ont joué un rôle prépondérant dans la recherche ou le partage d'informations. La conception de remèdes et de masques pour le proche entourage, ont aussi été évoquées.

Les sources d'informations étaient d'origines diverses. Internet a souvent été cité comme étant à l'origine de renseignements sur des options de soins ou permis la

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

commande en ligne pour certains interrogés. La disponibilité immédiate des produits était aussi un critère orientant leur utilisation. Les produits ayant un usage alimentaire, retrouvés facilement dans les cuisines (épices, plantes aromatiques, ails, oignons) ou encore, accessibles par un jardin ou un commerce de proximité comme la menthe ou la verveine, le plantain ou le gingembre, le citron, le miel ont de fait, beaucoup été cités.

Les sources pouvaient être historiques, la composition du remède des 4 voleurs, utilisé par le passé contre la peste, a été évoqué comme moyen d'embaumement avec des huiles essentielles. Des ressources et connaissances familiales avec la forte implication d'une figure féminine ont souvent été avancées quant aux choix des plantes ou des remèdes. La mise en avant de remèdes populaires ou traditionnels issus d'un héritage familial comme les remèdes *razié*, plantes endémiques retrouvées aux Antilles ou la conception de remèdes pour ses proches évoquée par une interrogée dont les connaissances lui avaient été transmises par sa grand-mère guérisseuse originaire de Charentes-maritimes ; la fumigation de plantes a été évoquée pour l'utilisation de certaines plantes d'origine africaine. Les croyances religieuses ont été parfois décisives quant au choix d'une plante réputée comme sacrée, panacée présentant des vertus préventives et curatives universelles comme la nigelle, l'huile d'olive, les produits de la ruche, ou le neem. L'actualité a aussi grandement influencé le choix de certaines plantes, l'analogie supposée avec des molécules proches de l'hydroxychloroquine ou la chloroquine comme l'*Artemisia annua* ou la nigelle a été évoquées comme raison suffisante à leur recours.

Tab. 3 : Régions et territoires d'origine rapportés par les participants

		Effectif N=52	Proportion (%)	Détails
Territoire d'origine ou d'affiliation	France	15	29%	Bretagne, Vendée, Charentes-maritimes, Grand Est, Nouvelle Aquitaine
	Afrique Sub-saharienne	10	19%	Benin, Mali, Sénégal, Congo-Brazzaville, Niger
	Afrique du Nord	6	12%	Algérie, Kabylie, Tunisie
	Asie	6	12%	Bangladesh, Cambodge, Sri Lanka, Taiwan
	Outre-mer, Iles francophones	4	8%	Guadeloupe Madagascar, Martinique
	Europe : Grèce, Suède, Roumanie, Suisse	4	8%	Grèce, Suède, Roumanie, Suisse
	Pas de réponse	7	13%	-

A la question, avez-vous fait appel aux méthodes de médecines alternatives ou de pratiques de soins non conventionnelles (PSNC) ? Près d'un tiers -30%- des individus ont répondu y avoir eu recours, que ce soit de manière autonome ou par l'intermédiaire d'un professionnel.

Dans cette sous-catégorie :

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

- 33% d'entre eux ont procédé par auto-formation au moyen de livre ou d'Internet.
- 30% s'étaient renseigné par l'intermédiaire de proches.
- 27% d'entre eux ont fait appel à un professionnel.

La définition d'une pratique de soins non conventionnelle se construit en opposition avec celle de la medecine conventionnelle qui se base par essence sur l'accumulation de preuves scientifiques. Ces méthodes encadrent aussi bien les médecines traditionnelles majoritaires dans les pays en voie de développement. Elle constituent le recours principal en termes de soins pour 80% des individus, méthodes auxquelles ils continuent de se rattacher même en cas de migration (20,21). Ces méthodes portent aussi les noms de médecines non conventionnelles, parallèles, complémentaires ou douces dans les pays développées. Elles comprendraient selon l'OMS, des pratiques holistes reposant sur des concepts « rationnels ou non » et parfois empreints d'un « côté secret et magique souvent apprécié par le patient » tout en « préconisant un mode de vie sain et un bon régime alimentaire » (22).

Selon Patrice Cohen, anthropologue, les pratiques de soins non conventionnelles s'inscrivent en France

> « dans un contexte de mobilité croissante des personnes et des savoirs d'ici et d'ailleurs, cette circulation des compétences soignantes et médicales loin de s'estomper dans la modernité, puisent dans celle-ci une force toujours plus grande (23) ».

Les chiffres officiels montrent que 40% des Français déclareraient y avoir recours (24). Elles sont souvent abordées en complément de la médecine conventionnelle, lors de pathologies chroniques, invalidantes, à l'origine d'une souffrance physique et psychologique (25). Les études corroborent leurs usages marqués dans les troubles musculosquelettiques ainsi que dans la recherche de soins d'ordre psychologique (26). Les périodes de vulnérabilité entrainant une crise identitaire comme le cancer, ou communautaire comme en contexte de crise sont souvent propices au recours de ces techniques (27,28).

Les méthodes évoquées lors de l'étude ont pu être divisées en 4 catégories :

- Les techniques et soins avec supports
- Les techniques du corps
- Les techniques de reconditionnement
- Les techniques et soins énergétiques

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

Tab. 4 : Techniques de soins non conventionnelles, nombre de mentions par les participants et recours ou non à un thérapeute non conventionnel.

	Techniques de soins non conventionnelles	Mentions	Intervention d'un thérapeute
Les techniques et soins avec supports	Massage	4	Non
	Acupuncture	2	Oui
	Bol tibétain	1	Oui
	Hijima	1	Oui
Les techniques du corps	Yoga	6	Non
	Chi-kong	1	Non
	Pilate	1	Non
	Méditation	5	Non
Les techniques de reconditionnement	Technique d'ancrage par auto-centrage	1	Non
	Cohérence cardiaque	1	Non
	Hypnose	2	Oui
	Autohypnose	1	Non
	Sophrologie	2	Oui
	PNL : Programmation neurolinguistique	1	Oui
Les techniques et soins énergétiques	Magnétiseur	2	Oui
	Tetra Healing	1	Oui
	Massage sensitif	1	Oui
	Ostéopathie énergétique	1	Oui

30% des personnes interrogées ont déclaré y avoir recours spécialement pendant la crise sanitaire. Une multiplication des recours aux pratiques de soins non conventionnelles était observable chez un seul et même individu. Les techniques étaient parfois connues et abordées avant la crise sanitaire, le recours ayant été réintroduit par nécessité. Les circonstances d'usage se mettaient en place aussi bien en préventif qu'en curatif, soit pour l'entretenir une santé physique et mentale de manière à renforcer son corps et son esprit soit afin de se préserver d'une vulnérabilité induite par le climat anxiogène général ou après une infection à covid-19.

Des difficultés à gérer les émotions négatives générées par le confinement et la volonté de ne pas devenir dépendant aux médicaments ont pu motiver l'utilisation d'une technique de soins non conventionnelle. Le covid long ou des symptômes importants à la suite d'une infection, ont été évoqués comme à l'origine d'un recours destiné à se « purifier le sang », ou comme moyen de se libérer d'un mal-être global. Les techniques de soins telles que les bols tibétains, l'acupuncture, la hijima, l'ostéopathie, l'hypnose, la sophrologie, la programmation neurolinguistique, le magnétisme, le Tetra-Healing, le massage sensitif, et l'ostéopathie énergétique ont nécessité l'intervention de thérapeutes dans la majorité des cas, en présentiel mais aussi lors d'interventions à « distance » facilitées par les réseaux sociaux ou par téléphone.

A la question, avez-vous fait appel à des solutions pour optimiser votre système immunitaire, 50% des individus ont répondu avoir eu recours à des solutions naturelles sous forme de vitamines, plantes, et sous formes d'huiles essentielles. 38% des individus ont déclaré avoir utilisé de la vitamine D et 35% de la vitamine C. Le zinc

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

et le magnésium ont été consommés respectivement par 27% et 25% des individus. L'apithérapie sous forme de propolis, de gelée royale, de pollens a été évoquée par 19% de participants.

Les plantes citées sous forme de drogue fraiches ou séchées, de compléments alimentaires ou d'huiles essentielles ainsi que le nombre de fois où elles ont été citées et les modalités d'utilisation sont regroupées sous la forme d'un tableau placé en annexe. Au total, 24 familles botaniques sont concernées et citées par ordre d'importance en termes d'utilisation : les lamiacées, les myrtacées, les zingibéracées, les rutacées, les lauracées, les liliacées, les astéracées, les microalgues, les malvacées, les renonculacées, les araliacées, les arécacées, les combrétacées, les rubiacées, les sapotacées, urticacées, les apiacées, les asphodelacées, les cannabinacées, les bétulacées, les méliacées, les moringacées, papavéracées, les pinacées.

Les usages les plus fréquemment cités étaient la tisane, la décoction, les inhalations, et l'application externe en massage pour diffusion. L'application en intranasal et la fumigation après décoction ont aussi été évoquées. Le Vicks© ou le Baume du tigre©, baumes à base d'huiles essentielles ont été cités à plusieurs reprises et utilisés en application cutanée ou en inhalation.

A la question, avec la chronicisation de la crise, comment a évolué votre inconfort ? 81% des individus ont répondu plutôt positivement contre 19% ayant répondu plutôt négativement.

La santé mentale, selon la définition donnée par l'Organisme Mondial de la Santé, encadre aussi bien la notion de bien-être physique, psychologique et social que l'absence de troubles mentaux et ses manifestations (29). Hors pandémie, la santé mentale était déjà un sujet de préoccupation important car concernant un individu sur sept soit 14% de la population à l'échelle mondiale, la crise sanitaire a été à l'origine d'une détérioration de ces données. Encore aujourd'hui, on déplore en France un nivellement vers le haut des états dépressifs et anxieux qui ont respectivement gagné +8% et +13% par rapport aux chiffres hors épidémie.

Pour la majorité des interrogés, l'évolution était plutôt positive par rapport au début de la pandémie. Celle-ci a permis un retour sur soi pour 31% des personnes, de retrouver à des valeurs essentielles pour 38% d'entre eux, un renforcement d'autonomie pour 25% des individus ainsi que des prises de conscience pour 35% personnes, parfois soldées par des changements de profession et des réorientations professionnelles. Les personnes ayant répondu de façon plus pessimiste ont eu surtout la conscience des conséquences négatives de la covid-19 ou de la crise sanitaire sur leur santé physique ou mentale, se manifestant sous forme d'une appréhension avec le sentiment de ne toujours pas être en sécurité, de devoir toujours faire attention car pas tout à fait sortis de la pandémie, ressentie à l'origine d'un équilibre fragile, avec des moments de déprime. Pour d'autres, le sentiment d'avoir perdu en dynamisme ou en qualité de vie pouvait être à la source d'une certaine déprime qu'ils n'arrivaient pas à dépasser.

Tableau des plantes citées pendant l'enquête.

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

Famille/ espèce	Drogue et présentation	Préparation/ Modalité d'usage	Vertus recherchées	Citations	Associations retrouvées	Remarques
Zingibéracées						
Gingembre	Rhizome	Boisson - Infusion cuisson	Anti-inflammatoire antiseptique ORL	13	Citron, miel, thym, clou de girofle	
Curcuma	Poudre, en comprimés (C.A)	Infusion	Anti-inflammatoire, antiseptique ORL, intestinal	2	Lait, miel	
Cardamone	Graine	Ingestion - Inhalation	Antiseptique ORL, intestinal	2	Gingembre, citron	
Lamiacées						
Thym	H.E – feuilles séchées	Tisane- ingestion	Antiseptique ORL, anti-inflammatoire	10	Miel, citron	
Lavande	H.E	Inhalation	Apaisant nerveux	4		
Menthe	H.E – feuilles séchées	Tisane- ingestion	Antiseptique ORL, apaisant nerveux	8	Verveine, tilleul, citron	
Mélisse	Feuilles séchées	Infusion	Apaisant nerveux	1	Tilleuil, menthe	
Romarin	H.E	Cutanée- diffusion	Apaisant nerveux	1	Lavande, sauge	
Sauge	H.E	Cutanée- diffusion	Apaisant nerveux	2	Romarin, lavande	
Liliacées						
Ail	Pulpe	Frais - Cuisson	Antiseptique intestinal	4	Citron, miel, gingembre, clou de girofle	
Oignon	Bulbe	Frais - Cuisson	Antiseptique intestinal	2	Ail	
Rubiacées						
Liane du Pérou	C.A extraits	Orale	Anti-inflammatoire	1		
Café	Extraits	Boisson	Stimulant	1		
Maca	C.A extraits	Orale	Stimulant	1	Moringa	
Myrtacées						
Clou de girofle	Bouton floral	Orale	Antiseptique ORL, intestinal	5	Citron, gingembre, miel, ail	
Eucalyptus globuleux	H.E – feuilles séchées	Ingestion, tisane inhalation	Antiseptique voies respiratoires	7	Thym, miel	
Eucalyptus radié	H.E	Orale	Antiseptique voies respiratoires	2	Miel	
Arbre à thé	H.E	Orale	Antiseptique voies respiratoires	3	Miel	
Niaouli	H.E	Orale	Antiseptique voies respiratoires	1	Miel	
Manuka	Miel	Orale	Antiseptique voies respiratoires – renforcement immunitaire	1		
Lauracées						
Ravintsara	H.E	Orale diffusion	Renforcement immunitaire	7		
Cannelle	Ecorce pulvérisée	Infusion	Antiseptique ORL, intestinale	2	Anis vert, citron	
Laurier	Feuilles séchées	Tisane	Antiseptique ORL	1	Girofle, ail, miel	
Rutacées						
Citron	Jus - H.E	Boisson - ingestion	Antiseptique ORL, détoxifiant général	16		
Oranger doux	H.E	Inhalation	Apaisant nerveux	1		
Astéracées						
Camomille	H.E – capitules séchées	Inhalation -ingestion	Apaisant nerveux	2		Importation de Grèce
Armoise annuelle	Tisane		Antipyrétique	1		Commande sur internet
Herba-pik	Sirop	Orale	Antipyrétique, antiviral	1		
Echinacées	Complément alimentaire	Orale	Immunostimulant	4		
Renonculacées						
Nigelle	Graine - huile	Orale Massage corporel	Renforcement global	4	Menthe, citron, clou de girofle, gingembre	
Oléacées						
Olive	Huile	Massage corporel - ingestion	Stimulant général	4	Karité	
Sapotacées						
Karité	Beurre	Massage corporel, isolant intranasal	Stimulant général, antiviral	3	Kinkéliba	
Cannabinacées						
Cannabis - CBD	C.A	Orale	Apaisant nerveux	1		Commande sur internet
Araliacées						
Ginseng	CA – extraits secs	Orale	Renforcement global	3		
Arecacées						
Coco	Huile	Externe-massage	Stimulant général	1	Ravintsara	
Dattes	Fraiches-séchées		Renforcement global	2	Miel, menthe, citron	
Urticacées						
Ortie	Feuille		Renforcement immunitaire - Reminéralisation	2	Camomille, mélisse, menthe, verveine	
Apiacées						
Anis vert	Graine	Ingestion	Antiseptique intestinal	1		
Malvacées						
Tilleul	Feuilles fraiches - séchées		Apaisant nerveux	4	Thym, menthe, verveine	

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

Famille/ espèce	Drogue et présentation	Préparation/ Modalité d'usage	Vertus recherchées	Citations	Associations retrouvées	Remarques
Zingibéracées						
Gingembre	Rhizome	Boisson - Infusion cuisson	Anti-inflammatoire antiseptique ORL	13	Citron, miel, thym, clou de girofle	
Curcuma	Poudre, en comprimés (C.A)	Infusion	Anti-inflammatoire, antiseptique ORL, intestinal	2	Lait, miel	
Cardamone	Graine	Ingestion - Inhalation	Antiseptique ORL, intestinal	2	Gingembre, citron	
Lamiacées						
Thym	H.E – feuilles séchées	Tisane- ingestion	Antiseptique ORL, anti-inflammatoire	10	Miel, citron	
Lavande	H.E	Inhalation	Apaisant nerveux	4		
Menthe	H.E – feuilles séchées	Tisane- ingestion	Antiseptique ORL, apaisant nerveux	8	Verveine, tilleul, citron	
Mélisse	Feuilles séchées	Infusion	Apaisant nerveux	1	Tilleuil, menthe	
Romarin	H.E	Cutanée- diffusion	Apaisant nerveux	1	Lavande, sauge	
Sauge	H.E	Cutanée- diffusion	Apaisant nerveux	2	Romarin, lavande	
Liliacées						
Ail	Pulpe	Frais - Cuisson	Antiseptique intestinal	4	Citron, miel, gingembre, clou de girofle	
Oignon	Bulbe	Frais - Cuisson	Antiseptique intestinal	2	Ail	
Rubiacées						
Liane du Pérou	C.A extraits	Orale	Anti-inflammatoire	1		
Café	Extraits	Boisson	Stimulant	1		
Maca	C.A extraits	Orale	Stimulant	1	Moringa	
Myrtacées						
Clou de girofle	Bouton floral	Orale	Antiseptique ORL, intestinal	5	Citron, gingembre, miel, ail	
Eucalyptus globuleux	H.E – feuilles séchées	Ingestion, tisane inhalation	Antiseptique voies respiratoires	7	Thym, miel	
Eucalyptus radié	H.E	Orale	Antiseptique voies respiratoires	2	Miel	
Arbre à thé	H.E	Orale	Antiseptique voies respiratoires	3	Miel	
Niaouli	H.E	Orale	Antiseptique voies respiratoires	1	Miel	
Manuka	Miel	Orale	Antiseptique voies respiratoires – renforcement immunitaire	1		
Lauracées						
Ravintsara	H.E	Orale diffusion	Renforcement immunitaire	7		
Cannelle	Ecorce pulvérisée	Infusion	Antiseptique ORL, intestinale	2	Anis vert, citron	
Laurier	Feuilles séchées	Tisane	Antiseptique ORL	1	Girofle, ail, miel	
Rutacées						
Citron	Jus - H.E	Boisson - ingestion	Antiseptique ORL, détoxifiant général	16		
Oranger doux	H.E	Inhalation	Apaisant nerveux	1		
Astéracées						
Camomille	H.E – capitules séchées	Inhalation -ingestion	Apaisant nerveux	2		Importation de Grèce
Armoise annuelle	Tisane		Antipyrétique	1		Commande sur internet
Herba-pik	Sirop	Orale	Antipyrétique, antiviral	1		
Echinacées	Complément alimentaire	Orale	Immunostimulant	4		
Renonculacées						
Nigelle	Graine - huile	Orale Massage corporel	Renforcement global	4	Menthe, citron, clou de girofle, gingembre	
Oléacées						
Olive	Huile	Massage corporel - ingestion	Stimulant général	4	Karité	
Sapotacées						
Karité	Beurre	Massage corporel, isolant intranasal	Stimulant général, antiviral	3	Kinkéliba	
Cannabinacées						
Cannabis - CBD	C.A	Orale	Apaisant nerveux	1		Commande sur internet
Araliacées						
Ginseng	CA – extraits secs	Orale	Renforcement global	3		
Arecacées						
Coco	Huile	Externe-massage	Stimulant général	1	Ravintsara	
Dattes	Fraiches-séchées		Renforcement global	2	Miel, menthe, citron	
Urticacées						
Ortie	Feuille		Renforcement immunitaire - Reminéralisation	2	Camomille, mélisse, menthe, verveine	
Apiacées						
Anis vert	Graine	Ingestion	Antiseptique intestinal	1		
Malvacées						
Tilleul	Feuilles fraiches - séchées		Apaisant nerveux	4	Thym, menthe, verveine	

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

4 Conclusion

L'enquête a permis un regard sur les moyens et techniques adoptés par un échantillon de 52 français vivant en Ile de France, qui pour s'adapter à la crise sanitaire et se prémunir du stress, d'une infection et pour limiter l'intensité des symptômes d'une infection au virus sars-cov-2 ont eu recours à des moyens accessibles par le recours aux produits naturels issus des plantes ou de compléments alimentaires, ainsi qu'à des techniques de soins non conventionnels. La pluralité des recours en termes de soins naturels mais aussi la détérioration des données concernant la santé mentale des Français pourrait laisser présager d'un ancrage durable de ces méthodes de soins dans leur quotidien qu'en tant que professionnel de santé, il est profitable de connaitre de façon à appréhender au mieux la problématique des patients à la recherche de nos services ceci permettant de s'inclure de façon optimale dans leur parcours de soin.

Références

1. Fassin D, (ed.), (2022), *La société qui vient*. Paris : Éditions du Seuil.
2. El-Hage W, Hingray C, Lemogne C, Yrondi A, Brunault P, Bienvenu T, et al., (2020), Les professionnels de santé face à la pandémie de la maladie à coronavirus (COVID-19) : quels risques pour leur santé mentale ? L'Encéphale, 46 (3, Supplement) :73-80.
3. (2011), "Understanding the stress response. Chronic activation of this survival mechanism impairs health". Harv Ment Health Lett. mars ; 27 (9) :4-5.
4. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A., (2017), "The impact of stress on body function : A review", EXCLI J., 16 :1057-72.
5. Cohen S, Tyrrell DAJ, Smith AP, (1991), "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold", N Engl J Med., 325 (9) : 606-12.
6. Maladie à coronavirus (COVID-19) : affection post-COVID-19 [Internet]. [cité 26 nov 2022]. Disponible sur : https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition
7. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard [Internet]. [cité 27 nov 2022]. Disponible sur : https://covid19.who.int
8. Haute Autorité de Santé - Symptômes prolongés suite à une Covid-19 de l'adulte - Diagnostic et prise en charge [Internet]. [cité 26 nov 2022]. Disponible sur : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3237041/fr/symptomes-prolonges-suite-a-une-covid-19-de-l-adulte-diagnostic-et-prise-en-charge
9. Cathébras P, Goutte J, Gramont B, Killian M., (2021), « COVID long » : une opportunité pour approcher la complexité des syndromes fonctionnels post-infectieux", Rev Médecine Interne. 42 (7) : 492-7.
10. Nalbandian A, Sehgal K, Gupta A, Madhavan MV, McGroder C, Stevens JS, et al., (2021), " Post-acute COVID-19 syndrome", Nat Med., 27 (4) : 601-15.
11. Auga-Bascou J., (2022), " Prise en charge du stress à l'officine en période COVID-19", 23 mars : 89.
12. Actualité - "Usage des médicaments de ville en France durant l'épidémie de Covid-19 : point de situation à la fin du confinement" - ansM [Internet]. [cité 25 avr 2022]. Disponible sur : https://ansm.sante.fr/actualites/usage-des-medicaments-de-ville-en-france-durant-lepidemie-de-covid-19-point-de-situation-a-la-fin-du-confinement
13. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide [Internet]. [cité 20 août 2022]. Disponible sur : https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide
14. Singh B, Ryan H, Kredo T, Chaplin M, Fletcher T., (2021), "Chloroquine or hydroxychloroquine for prevention and treatment of COVID-19", Cochrane Database Syst Rev [Internet]. [cité 20 nov 2022] ;(2). Disponible sur : https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013587.pub2/full/fr
15. Pourchez L, (2014), "Savoirs des femmes. Médecine traditionnelle et nature (Maurice, Rodrigues, La Réunion)", Trib Sante , n° 44 (3) : 51-71.

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

16. Vielfaure P, Vialla F., (20121), "Les pouvoirs publics face aux épidémies : de l'Antiquité au XXIe siècle" [Internet]. Vielfaure sous la direction des professeurs FV et P, Dronneau et la coordination de JC et F, éditeurs. LEH Editions - Collection A la croisée des regards ; [cité 20 nov 2022]. Disponible sur : https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03696470

17. Taylor S, Landry CA, Paluszek MM, Fergus TA, McKay D, Asmundson GJG., (2020), "Development and initial validation of the COVID Stress Scales", J Anxiety Disord, 72 : 102-132.

18. Baubet T, Moro MR, (Eds.), (2009), *Psychopathologie transculturelle : de l'enfance à l'âge adulte*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.

19. Callueng C, Aruta JJBR, Antazo BG, Briones-Diato A., (2020), "Measurement and antecedents of national resilience in Filipino adults during coronavirus crisis", J Community Psychol. ; 48 (8) : 2608-24.

20. Sicot F, Touhami S., (2018), "Le pluralisme thérapeutique des migrants et héritiers de l'exil maghrébin en France. Nouvelles données et perspectives", Rev Eur Migr Int., 34 (2-3) : 101-30.

21. Yecora-Zorzano L., (2016), "S'expliquer la maladie : le recours aux guérisseurs révélateurs de la question du sens" : 285.

22. World Health Organization, (2000). *Programme on Traditional Medicine. Principes méthodologiques généraux pour la recherche et l' évaluation relatives à la médecine traditionnelle* [Internet]. Organisation mondiale de la Santé. Report No. : WHO/EDM/TRM/2000.1. Disponible sur : https://apps.who.int/iris/handle/10665/68476

23. Cohen P, Rossi I., (2011), "Le pluralisme thérapeutique en mouvement", Anthropol Santé Rev Int Francoph Anthropol Santé [Internet]. [cité 20 nov 2022] ;(2). Disponible sur : https://journals.openedition.org/anthropologiesante/606

24. Attention aux risques des pratiques de soins « non conventionnelles » [Internet]. [cité 29 nov 2022]. Disponible sur : https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/attention-aux-risques-des-pratiques-de-soins-non-conventionnelles

25. Astin JA., (1998), "Why patients use alternative medicine : results of a national study", JAMA, 279 (19) : 1548-53.

26. (2022), "Use of complementary and alternative medicine in general population during COVID-19 outbreak : A survey in Iran", J Integr Med., 20 (1) : 45- 51.

27. Darrier A, (2013), "Recours aux soins primaires des Africains d'origine subsaharienne en Ile de France. Freins et motivations", 90.

28. Molassiotis A, Fernández-Ortega P, Pud D, Ozden G, Scott JA, Panteli V, et al., (2005), " Use of complementary and alternative medicine in cancer patients : a European survey", Ann Oncol Off J Eur Soc Med Oncol.,16 (4) : 655-63.

29. Organisation mondiale de la Santé. Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020 [Internet]. Organisation mondiale de la Santé ; (2013) [cité 26 sept 2022]. 50 p. Disponible sur : https://apps.who.int/iris/handle/10665/89969

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

Annexes

Tableau 1 "Trois Zingibéracées, entre usages traditionnels et connaissances scientifiques."

Zingibéracées / Phytothérapie française	Gingembre	Curcuma long	Cardamome
	Oui	Oui	Oui
Nom latin	*Zingiber officinale Roscoe*	*Curcuma longa L.*	*Elettaria cardamomum L.*
Partie de plante utilisée	Rhizome	Rhizome	Fruit
Usage commun	Alimentaire	Alimentaire	Alimentaire
Législation européenne (EMA HMPC) — Usage bien établi	Oui : prévention des nausées, vomissements, mal des transports	Non	Non
Législation européenne (EMA HMPC) — Usage traditionnel	Oui : prévention mal des transports, troubles gastro-intestinaux type ballonnements + gaz	Oui : troubles digestifs (digestion difficile, ballonnements)	Non
Molécule(s) biologiquement active (s)	Lobulés — Huile essentielle Gingérols, shogaols — Gingérènes, curcumènes, farnésène	Lobulés — Huile Essentielle Curcumines — Xanthorrhizol	Lobulés — Huile essentielle Flavonoïdes, terpenoïdes, anthocyanes, alcaloïdes et autres composés phénoliques — Monoterpènes : acétate d'α terpinyle, 1,8-cinéole, sabinène
Activité(s) biologique(s) attribuée in vitro - in vivo	Anti inflammatoire, Antioxydant, anti cancéreux, antibactérien, immunostimulant, hypocholestérolémiant, antiémétique	Action anti inflammatoire, antioxydant, antitumoral, cicatrisant, radioprotecteur, radioprotecteur, radioprotecteur, hépatoprotecteur, immunostimulateur, hypoglycémiant	Anti inflammatoire, Antioxydant, antibactérien, antifongique, antiviral, antidiabétique, anticancéreux, antidiarrhéique, hépatoprotecteur
Etudes cliniques et pathologies	Diabète, hypercholestérolémie, effets cardiovasculaires, troubles et affaiblissements musculaires de processus	Diabète, asthme, troubles articulaires, dyspepsie, inflammation (choisir)	Hypertension artérielle, patients diabétiques en supplémentation Diabète : réduction des marqueurs de l'inflammation
Usage médicinal étranger (ethno – botanique) (ethno – pharmacologie)	Asie : Stimulant digestif, thérapeutique contre le mal des transports, anti-nauséeux, anti-inflammatoire, antirhumatismal, douleurs musculaires, helminthiase Inde : dyspepsie, colique, état grippaux et inflammatoire voies respiratoires hautes, rhumatismes	Asie : Céphalgie, gale – brûlures, plaies, entorses, blessures – brûlures, cicatrices, urticaire, laryngite, gerçures, antiinflammatoire, antiseptique, trouble hépatique, hémolytique, ictère, engage du sang, asthme, fièvre malarique, hémorroïdes, nausée de grossesse	Asie : Bronchite, asthme, mauvaise circulation, diarrhée, cystite, infections des dents et gencives, troubles cardiaques classiques et nerveux
Mentions interrogatoire	13	2	2
Usages pratiques et covid 19	Rhizome frais ou cuit Jus, infusion, décoction	Curcuma frais ou poudre de rhizome séché	Fruit séché En tisane, décoction
Emploi	Gargarisme et boisson	En boisson	En boisson, en inhalation
Associations retrouvées	Miel, citron, clou de girofle	Lait, miel	MASSALA, Vicks vaporub
Terroir d'origine des interrogés	Afrique du nord, Sud de l'Asie (Inde), Antille de l'Ouest	Madagascar - Réunion	Bangladesh, Sri Lanka
Temporalité d'usage	En prévention ( ) En post covid ( )	En prévention ( ) En post covid ( )	En prévention ( ) En post covid ( )

Tableau 2 "Trois astéracées, entre usages traditionnels et connaissances scientifiques."

Astéracées / Pharmacopée française	Echinacées	Armoise annuelle	Herbe à pic
	Oui	Non	Non
Nom latin	*Echinacea purpurea L. Echinacea angustifolia Echinacea pallida*	*Artemisia annua L.*	*Mansoa alliacea lobata L.*
Partie de plante utilisée	Racines, parties aériennes (purpurea)	Feuilles	Feuilles
Usage commun	Médicinal	Médicinal	Médicinal
Législation européenne (EMA-HMPC) — Usage bien établi	Non	Non	Non
Législation européenne (EMA-HMPC) — Usage traditionnel	Oui : états grippaux, toux (durée courte – 10jours)	Non	Non
Molécule(s) biologiquement active (s)	Extrait	Extrait	Extrait
	Alkylamides	Lactones sesquiterpéniques (Artémisinine)	Lactones sesquiterpéniques (heurgeanin A–F, lobetin A–C)
Activité(s) biologique(s) activité(s) in vivo - in vitro	Anti inflammatoire, antioxydant, immunostimulant, anti cancéreux	Anti inflammatoire, antihyperglycémiant, antibactérien, antiviral, antifongique, immunomodulateur, antihumoral, anti-malarique, antiparasitaire, anti-mycose, anxiolytique	Anti inflammatoire, anti dyslipidique, antibactérien, antiviral, antifongique, anti-malarique (plasmodium falciparum), anticancéreux
Etudes cliniques et pathologies	Diabète, Maladies grippales Bénéfice en phase précoce et en état grippal	Paludisme	/
Usage médicinal étranger (ethno - pharmacologie)	Amérique du nord (Amérindiens) Antiseptique, stimulant du tissu CT, traitement des plaies, activités contre morsures de serpents, états grippal, maladies infectieuses	Moyen Orient - Asie Fièvre, Cas de convulsions, jaunisse, hémorroïdes, antispasmodique, carminative, sédatif, diurétique et amélioration du blanc des yeux, antihémorragique, antidiarrhéique	Outre-mer Problème cutanée, douleurs, fièvre, diabète.
Mentions interrogatoire	4	2	1
Usages pratiques en covid 19	Tisane, sec, gélules	En tisane, infusion	Aucun
Emploi	Antiviral, immuno-modulateur	Antipyrétique, immunomodulateur	Antiviral
Terroir d'origine des interrogés	France, Alpes maritimes	France, commande sur internet	Guadeloupe
Temporalité d'usage	En prévention ( ) En post covid ( )	En post covid ( )	En prévention ( ) En post covid ( )

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819

Tableau 3 "Trois plantes endémiques en France, entre usages traditionnels et connaissances scientifiques"

Plantes endémiques en France / Pharmacopée Française		Plantain	Orbie	Camomille
Nom latin		Oui *Plantago lanceolata L. Plantago major L.*	Oui *Urtica dioica L.*	Oui *Chamaemelum nobile L.*
Partie de plante utilisée		Feuille	Feuille	Capitule / fleur
Usage commun		Aliment Kure	Alimentaire	Non
Législation européenne (PMA-HMPC)	Usage bien établi	Non	Non	Non
	Usage traditionnel	Oui (extraits) : irritation oto-pharyngée associée à une toux sèche	Oui (extraits) : soulagements douleurs articulaires, diurétique, légère action sur des problèmes urinaires	Oui (extraits) : gêne gastro-intestinale modérée avec ballonnements et gaz
Molécule(s) biologiquement active (s)		Extraits : tisane, extraits secs ou liquides — Huile essentielle	Extraits : Feuilles séchés, fraîches ou liquides — Huile Essentielle	Extraits : tisane, extraits secs ou liquides — Huile essentielle
		Polyphénols, tanins, flavonoïdes, anthocyanes, iridoïdes	Flavonoïdes Acides phénoliques (caféique)	Lactones sesquiterpéniques, Terpénoïdes — Monoterpènes : angélate d'isobutyle, acétate d'isoamyle
Activité(s) biologique(s) associée in vitro ou in vivo		Anti-inflammatoire, Antioxydant, anti-nociceptif, Antimicrobien, cicatrisant, gastro-protecteur	Anti-inflammatoire, antioxydant, immunostimulant, myorelaxant, hépato-protecteur	Anti-inflammatoire, Antioxydant, antibactérien, antifongique, antiviral, cytotoxique, anti-oxydant, sédatif, anxiolytique, antispasmodique, diurétique, cicatrisant et antiallergique
Études cliniques et pathologies		Toux irritative d'origine	Diurèse (Goutte, rhumatisme, hypertension)	Troubles anxieux modérés Inflammation de la peau et muqueuses (orale et intestinale)
Usage médicinal traditionnel ou étranger (données ethno- botanique et ethno - pharmacie)		France Stimulant digestif, cholagogue, carminatif, anti-inflammatoire, anti-inflammatoire hypocholestérolémiante, cutanée, stomachique et inflammations cutanées et muqueuses, thrombolytique	France Locale : blessures, saignements (hémorragies), inflammations articulaires, oligurie et douleur musculaire Orale : dig-stif, apéritif, fortifiant générale, inflammation de la prostate, antitussif, expectorant, emménagogue, diurétique, faiblesses urinaires, asthénie, diabète, arthrose.	France Locale : infections des dents et gencives. Hémorroïdes. Orale : fièvre, inflammation intestinale, asthme, nausée, insomnie, diarrhée, toux sèche, troubles cardiaques, digestives et utérus, troubles intestinaux.
Mention interrogative		?	?	?
Usages pratiques et covid 19		Prévention La salade, en condiments dans l'alimentation	Prévention Tisane	Tisane de feuilles, Gargarisme, Inhalation Huile essentielle en massage ou inhalation
Emploi		Anti-inflammatoire	Tonifiant générale, anti-inflammatoire	Apaisant, détente
Terroir d'origine des interrogés		Ouest de la France	Ouest de la France	Ouest de la France, Grèce
Temporalité d'usage		Préventif : + + + Post-covid : + + +	Préventif : + + + Post-covid	Préventif : + +

Published in : POURCHEZ, Laurence (dir.), *Faire de l'ethnomédecine au XXIe siècle. Enjeux et perspectives*, Editions des archives contemporaines, ISBN : 9782813004819, doi : 10.17184/eac.9782813004819