

Plantes médicinales bucco-dentaires du Languedoc-Roussillon

par Henri Lamendin (*) et Paul Tramini (**)

(*) de l'Académie Nationale de Chirurgie-Dentaire.

(**) Maître de Conférence à la Faculté d'Odontologie de Montpellier.

La flore du Languedoc-Roussillon est abondante. Des publications concernant les plantes médicinales se trouvant dans cette région ont déjà été faites, telles que par Pellecuer (1980) et, spécifiquement pour les vallées cévenoles, par Bruna (1997), entre autres. Mais, jusqu'à présent, parmi ces plantes, n'avaient pas été distinguées celles pouvant avoir des applications purement « bucco-dentaires ». C'est ce qui a donc été fait et quelques exemples vous sont présentés, ici. Le petit catalogue, suivant, comporte des données sur les habitats et sont signalées les propriétés ayant quelques rapports avec les indications thérapeutiques, préventives ou hygiéniques bucco-dentaires, rapportées.

Voici, donc, 50 plantes médicinales bucco-dentaires du Languedoc-Roussillon, citées par ordre alphabétique :

L'**aigremoine** (*agrifonia eupatoria*), dont la hampe fleurie peut atteindre un mètre cinquante de hauteur, pousse en lisière de forêt et en bordure des champs. Elle est astringente, anti-inflammatoire et anti-hémorragique. C'est pourquoi une décoction de feuilles séchées est recommandée, en bains de bouche, contre les aphtes, pour les stomatites et après une intervention chirurgicale en bouche.

L'**alliaire** (*alliarica officinalis*) est une plante des lieux ombragés, elle est fréquente en plaine. Elle est antiseptique. Pour prévenir les caries dentaires et contre les érosions, fermentations et infections de la bouche, on peut conseiller d'en mâcher, puis recracher, des feuilles fraîches. Pour raffermir les gencives, des bains de bouche faits avec une infusion de plante entière sont indiqués. Les feuilles d'alliaire, en décoction, sont antiscorbutiques, vue leur richesse en vitamine C.

L'**arnica** (*arnica montana*) que les catalans nomment « alep », se trouve dans les forêts claires, les marais acides, sur sols argileux et marneux. Il est astringent et cicatrisant. La « teinture d'arnica aromatique », dans laquelle celui-ci est associé à du girofle, de la cannelle, du gingembre et de l'anis, est un « bon odontalgique ». De fumer des feuilles d'arnica peut aider les fumeurs au cours d'une cure difficile de désintoxication (le tabagisme concerne la santé bucco-dentaire). L'arnica est un toxique violent, aussi faut-il le réserver à l'usage externe.

L'**aubépine** (*crataegus monogyna*), qui pousse en tous terrains, est astringente, sédative et contient de la vitamine C. L'infusion de fleurs ou fruits s'emploie en bains de bouche pour toutes les affections buccales (inflammations et infections). Des recherches approfondies, quant à son efficacité, classent l'aubépine parmi les meilleures substances phytothérapeutiques connues.

La **bardane** (grande) (*arctium lappa*) se trouve au bord des chemins, parfois dans les bois ou en lisière de forêt. Elle est antiseptique. Le thé de bardane (dite bouillon-noir), préparé avec des feuilles fraîches, constitue un bon bain de bouche contre les inflammations ou ulcérations de la bouche et les aphtes.

La **benoîte**, herbe de Saint Benoît (*geum urbanum*) aime les sols riches et le voisinage des maisons, ainsi que l'indique son nom. Elle est astringente, antiseptique, anti-inflammatoire, antihémorragique et fébrifuge. La poudre de rhizome, en décoction, étant efficace contre les états fébriles et sa teinture, spécifique contre la douleur, on peut employer l'une et l'autre en cas d'abcès dentaire. La poudre de rhizome est également utile, en décoction vineuse, contre les inflammations et saignements de gencives. L'infusion de rhizome rafraîchit l'haleine.

Le **bouillon-blanc**, dit « cierge de Notre-Dame » (*verbascum thapsus*), peut atteindre deux mètres de haut. Il aime les bords de chemin, les talus, les terres riches en azote et ensoleillées. Il est émollient et sédatif. En bains de bouche, les racines de bouillon blanc en décoction dans du vin, peuvent atténuer les maux de dents.

Le **bouleau** (*betula alba*), qui se trouve dans les bois, est antiseptique et cicatrisant. En cas de parodontolyses, certains conseillent des cures de bourgeons, par voie interne. En applications locales, l'essence de bouleau est employée pour le traitement des aphtes et autres lésions buccales. Du bouleau dérive le « xylitol » (employé comme édulcorant) dont des études épidémiologiques ont montré qu'il était plus efficace en matière de prévention des caries dentaires que le « sorbitol » (cf. bouleau et sorbier) : diminution du risque de caries de 50 % pour le groupe « sorbitol » et de 70 % pour le groupe « xylitol », par rapport à un groupe témoin. En cure de désintoxication tabagique (ce qui a, évidemment, des incidences bucco-dentaires), des feuilles de bouleau, convenablement séchées, peuvent être fumées, en substitut.

Le **calament** (*calamintha officinalis*) se trouve dans les bois frais, surtout sur sols calcaires. Pour l'hygiène bucco-dentaire, on recommande toujours de mâcher à jeun des feuilles de calament, ou de prendre des bains de bouche faits avec une infusion de ces mêmes feuilles.

Le **châtaignier** (*castanea vulgaris*) se trouve plutôt dans les bois, mais il est aussi très cultivé. La châtaigne est astringente. Dans le domaine bucco-dentaire, consommée cuite, elle est particulièrement intéressante pour son action minéralisante favorable à la formation des dents chez les enfants, mais peut aussi être utile à la denture des adultes. Par ailleurs, sa richesse en vitamine C (proche de celle du citron), n'est pas à négliger, en thérapie et prévention antiscorbutique et pour toutes formes d'avitaminose C.

Le **chêne** (*querus robur*) se trouve en forêts. Son écorce (des jeunes rameaux), ses feuilles, bourgeons et glands sont antiseptique, astringent et fébrifuge. Contre les aphtes, les gingivites et stomatites, des bains de bouche de décocté d'écorce de chêne sont recommandés, comme aussi de faire de temps en temps, *per os*, une cure de décoction de bourgeons de chêne. De plus, contre le saignement des gencives (plus particulièrement), du « vin de chêne » est conseillé, en usages interne (en boire un petit verre chaque jour) et externe (plusieurs fois dans la journée se rincer la bouche avec une gorgée de ce vin).

La **cynoglosse** (*cynoglossum officinale*) croit aux lieux arides et dans les bosquets. C'est une plante assez peu commune. Elle affectionne les décombres et pousse près des habitations ou sur le bord des chemins. Elle est émolliente et légèrement astringente. Les fleurs et feuilles de cynoglosse, en tisane, sont employées contre les ulcérations buccales et les aphtes. Une décoction de racine séchée est utile en cas d'érosions ou inflammations buccales et pour les gerçures des lèvres.

Le **resson** des fontaines (*nasturtium officinale*) aime les eaux claires, vives et peu profondes.

Il est une des plantes antiscorbutiques des plus actives et cité comme tel dans la totalité des ouvrages s'intéressant, plus ou moins, à la phytothérapie. L'indication majeure du cresson est donc le scorbut et toutes les avitaminoses C, plus ou moins graves. Il est conseillé (à titre curatif et préventif) sous forme de vin de cresson, pris à la dose d'un verre à apéritif avant les trois principaux repas. Par ailleurs, pour garder l'haleine pure, on peut utiliser des feuilles de cresson en masticatoire.

Le **coquelicot** (*papaver rhœas*) est présent dans des cultures ou en terrains vagues. Il est légèrement sédatif. Contre les maux de dents, les décoctions de jus de coquelicot, faite dans du vin ou de l'eau de vie, ont connu un certain succès et sont encore parfois employées. La décoction aqueuse de feuilles de coquelicot s'utilise toujours, en bains de bouche, pour les soins buccaux.

L'**églantier** (*rosa canina*) croit en lisière des bois, sur le bord des chemins et dans les taillis. Il est astringent, cicatrisant et contient de la vitamine C. Les cynorrhodons (fruits de l'églantier) sont réputés efficaces pour soigner les saignements des gencives. A cet effet, la décoction d'écorce de cynorrhodon, coupée en petits morceaux, est prescrite en bains de bouche. En usage interne, le cynorrhodon, étant riche en vitamine C (100 g. de cynorrhodons contiennent autant de vitamines C qu'un kilogramme de citrons), est un très bon antiscorbutique.

L'**épilobe** (*epilobium montanum*), rare en plaine, est commun sur les talus, les sols sablonneux. Il est astringent, émollient et hémostatique. En bains de bouche, sa décoction de fleurs et feuilles est employée contre les inflammations et infections des muqueuses buccales et pour le traitement des aphtes.

Le **figuier** (*figus carica*) pousse de façon sauvage dans les lieux rocheux et ensoleillés. La figue est adoucissante, et résolutive. Pour faire mûrir un abcès dentaire et apaiser la douleur, un cataplasme de figue sèche, cuite dans du lait et ouverte en deux, est toujours conseillé. Contre les inflammations des gencives, on peut faire appel à une décoction de figues fraîches, à prendre en bains de bouche.

Le **frêne** (*fraxinus excelsior*) se développe habituellement sur des sols humides, riches en calcaire. Il est astringent, fébrifuge et contient de la vitamine C. En bains de bouche, la décoction de feuilles séchées est conseillée contre les névralgies faciales. Pour lutter contre la mauvaise haleine, on peut en mâcher une feuille, fraîche ou sèche. Quoiqu'originellement tiré des baies mûres de frêne, le « sorbitol » (édulcorant bien connu) tient son nom du sorbier. Il joue un rôle important en matière de prévention bucco-dentaire.

Le **genévrier** (*juniperus communis*) affectionne les landes et terres de bruyère. Il est, notamment, antiseptique. Le genévrier est un excitant général des sécrétions, dont celle de la salive, facteur de santé bucco-dentaire. Contre la mauvaise haleine, il est conseillé de prendre une infusion de baies de genévrier, après manger.

La **gentiane** (jaune) (*gentiana lutea*) pousse dans les prairies et bois humides. Elle est fébrifuge et contient de la vitamine C. Elle procure l'excrétion de la salive, ce qui est favorable à la santé bucco-dentaire. Elle figure parmi les plantes riches en vitamine C et est donc utile en prévention du scorbut.

Le **géranium**, herbe à Robert (*geranium robertianum*), se trouve parmi les pierres, au pied des murs. Il est astringent, hémostatique et contient de la vitamine C. On peut en mâcher des

feuilles fraîches contre les douleurs gingivales et pour les plaies buccales. Des bains de bouche avec une décoction de feuilles sont indiqués pour les stomatites et les aphtes. Sur les aphtes, on peut aussi faire des applications de feuilles, en dilution dans de l'huile d'amande douce.

La **guimauve** (*althaea officinalis*) croit dans les prairies humides et sur les bords des fossés. Elle est émolliente, adoucissante, anti-inflammatoire et contient de la vitamine C. Des bains de bouche avec une décoction de racine sont indiqués pour toutes les inflammations de la cavité buccale. Faire mâchonner, sous surveillance, une racine de guimauve par les nourrissons, favorise la sortie des dents, décongestionne la gencive et calme la douleur (cela est bien connu, depuis longtemps).

La **mauve** (*malva silvestris*) pousse sur les sols de préférence riches en nitrates, dans les champs, sur les bords des chemins. Elle est émolliente, adoucissante, calmante. En cas de névralgies dentaires, de mâcher une feuille fraîche de mauve ou d'insérer dans la dent douloureuse un coton imbibé de son jus, se fait toujours. Les aphtes peuvent être utilement badigeonnés, plusieurs fois par jour, avec une décoction de fleurs de mauve. Depuis longtemps, la tradition veut que pour fortifier leurs gencives, il faille donner de la racine de mauve à mâcher (sous surveillance) aux jeunes enfants.

Le **mélilot** (*melilotus arvensis*) se trouve dans les terrains vagues, dans les champs. Il est astringent, anti-inflammatoire, sédatif et contient de la vitamine C. De nos jours, contre les névralgies buccales, certains conseillent toujours de poser une compresse imprégnée d'une infusion de sommités fleuries, sur la région douloureuse. Contre l'halitose, on sait depuis longtemps qu'il est bon de mastiquer des fleurs de mélilot. Cette pratique est toujours efficace, et peut être utile à connaître, mais il ne faut pas en abuser, car à forte dose, les feuilles et fleurs séchées de mélilot peuvent provoquer des vomissements.

La **menthe** à feuilles rondes (*mentha rotundiifolia*) est vivace et pousse dans les fossés, les chemins. Elle est analgésique, anesthésique et antiseptique. Son odeur est forte et peu agréable. La sensation de fraîcheur que l'on éprouve lorsqu'on mâche des feuilles fraîches est due à l'engourdissement des muqueuses, d'où son intérêt pour les plaies, les érosions et les inflammations buccales. Pour atténuer les douleurs gingivales, on peut aussi faire appel, en bains de bouche, à une décoction de feuilles de menthe séchées. La menthe est interdite aux personnes en cours de traitement homéopathe.

La **millefeuille** (*achillea millefolium*) pousse au bord des chemins et sur les talus herbeux. Elle est astringente. Contre les maux de dents, les feuilles ou racines de millefeuille peuvent être employées en masticatoire. La racine d'une espèce de millefeuille également utilisée en masticatoire, excite la salivation, ce qui est favorable à la santé bucco-dentaire.

Le **millepertuis** (*hypericum maculatum*) se trouve dans les prairies et les bois peu denses. Il est astringent, sédatif et contient de la vitamine C. Une tisane de millepertuis, associé à de la prêle des champs, agit favorablement sur toutes les inflammations de la bouche.

Le **noisetier** ou coudrier (*corylus avellana*) est l'un de nos végétaux les plus anciens ; il existait à l'époque tertiaire. Les hommes de la préhistoire en consommaient les fruits, qu'on retrouve dans certaines tombes du néolithique. Il est astringent et anti-hémorragique. La mastication de noisettes dissipe l'agacement des dents. Cela est toujours connu et pratiqué après consommation d'aliments acides.

Le **noyer** (*juglans regia*), grand arbre à port étalé, est sensible à un excès d'humidité ; il est souvent implanté assez près des habitations. Il est antiseptique, astringent, anti-inflammatoire, cicatrisant et fongicide. Les décoctions, qu'elles soient de feuilles ou de brou de noix, sont utiles en bains de bouche, contre les aphtes. En cas de saignement des gencives, on peut conseiller de se rincer la bouche avec de l'eau de noyer. Pour atténuer les maux de dents, il est bon de mâcher de l'écorce verte de noix.

L'**origan** (*origanum vulgare*), poussant dans les prairies sèches, sur les sols calcaires, est sédatif. On peut faire des attouchements sur les diverses lésions buccales avec un coton imbibé de suc frais d'origan. Plus généralement, l'origan est conseillé contre les stomatites.

L'**oseille** des prés (*rumex acetosa*) se trouve partout dans les champs riches en matières organique et les clairières. Elle est astringente, hémostatique, révulsive et, surtout, antiscorbutique. Il est bon d'en mâcher des feuilles pour apaiser l'agacement des dents et afin de purifier l'haleine. En bains de bouche, une décoction de feuilles est recommandée pour les ulcérations buccales, de façon générale, mais aussi contre les aphtes. L'indication majeure de l'oseille est le scorbut qui ne se voit pratiquement plus dans sa forme complète et pure, alors qu'il existe souvent des privations partielles en vitamine C lors d'un accroissement des besoins, sous l'influence de facteurs physiologiques ou pathologiques ; parfois, cette avitaminose n'est pas assez recherchée, notamment à partir de ses signes gingivaux.

La **pariétaire** (*parietaria officinalis*) pousse dans les décombres, au pied des vieux murs. Elle est émollissante et rafraîchissante. D'en mâcher une feuille fraîche, permet d'atténuer une douleur dentaire.

Le **pin** (*pinus sylvestris*) est présent en montagne, mais se rencontre aussi en plaine. Il est très antiseptique. Ses bourgeons servent à préparer des bains de bouche et de l'essence de pin sylvestre se trouve, en spécialité pharmaceutique, pour le traitement des aphtes et lésions buccales ; on en use par applications locales. On utilise les bourgeons séchés de pin sylvestre, en décocté, infusé ou sirop, comme antiscorbutique.

Le **peuplier** noir (*populus nigra*), arbre à écorce sombre et feuilles crénelées, aime les bordures d'eau. Il est antiseptique et anti-inflammatoire. Contre les névralgies (y compris bucco-dentaires), il est indiqué de prendre une infusion de bourgeons de peuplier noir. Pour nettoyer et blanchir les dents, on peut déposer sur la brosse à dent du charbon d'écorce de peuplier noir, mélangé à un poids égal de poudre de thym.

Le **plantain** (*plantago lanceolata*) pousse dans les chemins de passage et terrains secs. Il est astringent, cicatrisant et adoucissant. Des bains de bouche avec une infusion de plantain sont utiles contre les douleurs dentaires ou pour les gingivorragies. Mâcher une feuille de plantain permet d'améliorer l'haleine. De nos jours, de la teinture mère de plantain entre dans la composition d'un dentifrice homéopathique et de gommes à mâcher sans sucre.

La **prêle** des champs (*equisetum arvense*) se développe dans les terrains vagues et se trouve aussi sur les bords de chemins. Elle est astringente et anti-hémorragique. Pour prévenir les caries dentaires, en usage externe, il est proposé d'utiliser de la poudre de prêle des champs en guise de dentifrice et, en usage interne, étant donné ses qualités reminéralisantes, d'en faire des cures pour renforcer la qualité de l'ivoire et de l'émail dentaire, chez les enfants. Des bains de bouche avec une décoction de tiges sont efficaces contre les inflammations buccales

et les aphtes. En cas d'hémorragie (y compris suite à une extraction dentaire), il est conseillé de boire 0,5 litre par jour de cette décoction.

Le **prunellier** (*prunus spinosa*), qui se trouve sur les talus et en lisière de forêt, est astringent et contient de la vitamine C. Les prunelles sont, en outre, anti-hémorragiques. De manger quelques prunelles vertes et des bains de bouche faits avec une infusion de prunelles sont utiles en cas d'inflammation buccale. La poudre d'écorce de prunellier peut être employée en dentifrice.

La **ronce** (*rubus fruticosus*) se trouve surtout dans les bois et en lisière de forêt. Elle est astringente, cicatrisante et contient de la vitamine C. Contre les aphtes on peut mâcher des feuilles et des jeunes pousses, ou faire des bains de bouche avec une décoction de feuilles fraîches. Cette décoction est également utile contre toutes les maladies de la bouche, par voie externe mais aussi interne.

Le **sapin**, pectiné (*abies pectinata*) que l'on trouve plutôt en montagne, est antiseptique, mais seules ses qualités antiscorbutiques sont utilisées dans le domaine bucco-dentaire.

La **sarriette** (*satureia montana*), embaume les collines arides du Midi. Elle, qui est dite « poivre d'âne » par les provençaux, est antibactérienne et antifongique. En bains de bouche, la décoction de plante entière est conseillée contre les maux de dents, mais aussi les gingivites, ainsi que pour le traitement des aphtes.

Le **serpolet** (*thymus serpyllum*), « serpoul » en langage populaire du Languedoc, se trouve dans les bois clairs et lieux arides. Il est antiseptique et hémostatique. Pour cautériser l'inflammation ou les ulcérations de la bouche, des bains de bouche faits avec une décoction de plante entière sont conseillés.

Le **sorbier** des oiseleurs (*sorbus aucuparia*) se trouve dans les bois. Il est astringent. Le sorbier est surtout connu pour un aspect préventif bucco-dentaire, qui découle du « sorbitol », lequel, quoiqu'originellement tiré des baies mûres de frêne, le fut ensuite du sorbier, qui lui a donné son nom. En outre, les fruits du sorbier (surtout frais) sont particulièrement riches en vitamine C. On en prépare donc un sirop et des extraits, bien utiles, car, si le scorbut est très rare à notre époque, des avitaminoses, plus ou moins importantes, elles, ne le sont pas, et demeurent même parfois ignorées assez longtemps avant l'apparition de symptômes gingivaux.

Le **souci** officinal (*calendula officinalis*) n'existe pas à l'état sauvage, sinon échappé des jardins. Il est adoucissant, anti-inflammatoire, antiseptique et cicatrisant. De nos jours, pour les parodontolyses, on conseille un élixir contenant de la teinture mère de *calendula*. Pour le traitement des aphtes, l'utilisation de cette même teinture est conseillée, par attouchements. Contre le saignement des gencives, on peut faire appel à des bains de bouche d'infusion de souci officinal.

Le **sureau** noir (*sambucus nigra*) se développe surtout en lisière des bois et taillis humides. Il est adoucissant, émollient et contient de la vitamine C. En bains de bouche, l'infusion de feuilles, fleurs et/ou fruits est bonne contre l'inflammation des gencives. De fumer des feuilles séchées peut être fait pour la même indication, mais aussi afin d'aider à vaincre la dépendance tabagique.

Le **thym** (*thymus vulgaris*), dit « frigoula » ou « pôta » en patois languedocien, pousse naturellement dans les landes sèches du Sud, parmi les pierres et les éboulis. Il est un bon antiseptique, également cicatrisant et calmant. Contre les infections buccales, les douleurs dentaires et l'halitose, des bains de bouche faits avec une décoction de sommités fleuries (de préférence), sont très efficaces.

Le **tilleul** (*tilia cordata*) se plaît sur des sols basiques. Il est astringent, cicatrisant, hémostatique et sédatif. L'infusion de fleurs a un effet calmant et est utilisée, en bains de bouche, en cas de gingivite, mais aussi pour toutes les ulcérations buccales.

La **valériane** (*valeriana officinalis*), qui se trouve dans les prairies rocailleuses et plutôt dans les endroits humides, est surtout calmante. Sachant les effets négatifs du tabagisme au niveau des muqueuses buccales (en particulier), il est un emploi de la valériane, indirectement en relation avec la santé bucco-dentaire, qui est l'usage qu'on en fait pour aider au sevrage tabagique.

La **verge d'or** ou solidage (*solidago virga aurea*) se trouve dans les bois secs et clairières. Elle est anti-inflammatoire et astringente. En bains de bouche, sa décoction de sommités fleuries réduit les aphtes et lutte contre les érosions, inflammations et ulcères de la bouche.

La **véronique** (*veronica officinalis*) vient dans les sous-bois clairs, les pâturages pauvres, les bords de fossés. Elle est vulnérable. En cas de gingivite, des bains de bouche de décoction de sommités fleuries sont recommandés. Ils le sont aussi pour lutter contre les aphtes.

La **verveine** (*verbena officinalis*) pousse dans des lieux incultes, au bord des chemins. Elle est astringente et fébrifuge. Pour le traitement des gingivites et stomatites, une décoction de verveine est recommandée, en bains de bouche. Autrefois, pour conserver la pureté de l'haleine, on conseillait de mâcher des feuilles de verveine. Aujourd'hui, les feuilles de verveine odorante fraîches servent encore à rafraîchir l'haleine, en les frottant sur les dents et effectuant simultanément un léger massage des gencives, comme le font certaines personnes.

Des remèdes d'hier pour demain

Si la plupart des remèdes bucco-dentaires évoqués, ci-dessus, sont « de tradition » et font donc partie de l'Histoire, ils sont « toujours d'actualité », non seulement en médecine familiale, mais aussi, pour la plupart, en phytothérapie sur prescriptions. Les remèdes végétaux traditionnels ainsi que les médications modernes peuvent très avantageusement se compléter. Cependant, il faut se méfier d'interactions, possibles, entre certaines plantes et des traitements médicamenteux en cours, surtout par voie interne. Il faut donc respecter, très strictement, les indications données par le prescripteur.

Dans le domaine bucco-dentaire, la phytothérapie (qui n'est pas « anodine », car elle « agit ») relève, tout naturellement, de la capacité professionnelle des médecins-stomatologistes ou des chirurgiens-dentistes (prescriptions ou conseils) et peut être particulièrement utile à leurs patients. Les traitements sont généralement simples et peu onéreux. Certains peuvent soulager dans l'attente du rendez-vous chez son praticien, d'autres sont des adjuvants ou bien curatifs, par eux-mêmes, selon le cas.

Faute d'information et de formation, il est encore trop rare que l'on pense à faire appel à la phytothérapie. Pourtant le recours aux plantes est « *dans l'air du temps* », et le développement de leur emploi pourrait évoluer favorablement dans les années à venir, d'autant que : « *La promotion de l'usage des plantes médicinales et leur intégration dans le système de santé, fait partie des priorités de l'Organisation Mondiale de la Santé* ».

Ceux qui souhaiteraient en savoir plus, peuvent se rendre au Conservatoire botanique de Porquerolles pour observer les nombreuses variétés d'espèces végétales méditerranéennes qui s'y trouvent, dont un bon nombre sont médicinales, et se munir de la petite flore de poche de la Fondation pour la protection de la forêt méditerranéenne, très pratique pour identifications dans la nature, ainsi que pour ce qui concerne plus précisément l'application bucco-dentaire, se reporter à la récente publication de Lamendin et collaborateurs (2004), citée *in fine*.

Quelles indications ?

Les plantes précédemment énumérées sont reprises, ci-après, mais classées selon leurs principales indications. Sachant que l'on ne soulage pas des troubles ou lésions, mais les individus qui en sont atteints (lesquels sont « chacun unique »), pour des indications apparemment semblables (ce qui ne veut pas dire identiques), il existe de nombreuses possibilités de soins, permettant le choix (la recherche) du traitement le plus adapté.

Un certain nombre de compositions sont données à titre d'exemples ; il en est de même pour des dosages, lesquels ne sont qu'indicatifs. Ceux-ci sont, en effet, à moduler selon les besoins, bien entendu. Cependant, quand une augmentation de concentration est envisagée, bien se documenter auparavant, car il faut toujours avoir en mémoire cet adage de Paracelse (1493-1541) : « *Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose compte* ».

Le sigle « bdb » signifie « bains de bouche », évidemment.

Percée des dents chez les enfants (dentition)

Camomille (infusion de fleurs séchées, en application)
Frêne (morceau de bois à mâchonner)
Guimauve (racine à faire mâchonner, sous surveillance)

Agacement des dents (après consommation acide)

Noisetier (noisettes à mâcher)
Pourpier (feuilles crues, en masticatoire)

Douleur dentaire (névralgies)

Angélique (racine mâchée, placée dans la carie)
Arnica (« teinture aromatique » : arnica 50g., girofle 10g., cannelle 10g., gingembre 10g., anis 100g., en application)
Bardane (infusion en bdb)
Bétoine (selon prescription)
Bouillon-blanc (décoction de racine dans du vin, en bdb)
Calament (essence introduite avec un coton dans la carie)

Chélidoine (racine à mâcher)
Chélidoine (suc introduit avec un coton dans la carie)
Chêne (décoction de bourgeons dans du vin, en bdb)
Coquelicot (décoction, en bdb)
Estragon (feuilles fraîches à mâcher)
Euphorbe (feuilles fraîches à mâcher, mais pas trop longtemps)
Figuier (coton imbibé de suc de figue à placer dans la carie)
Frêne (décoction de feuilles, en bdb)
Genévrier (huile de cade introduite avec un coton dans la carie)
Guimauve (décoction de 10g. de fleurs ou racines pour un litre d'eau, en bdb)
Guimauve (décoction miellée, en bdb)
Hêtre (huile essentielle introduite prudemment avec un coton dans la carie)
Lavande (coton imprégné d'huile de grande lavande – aspic – à placer dans la carie)
Lierre (décoction de feuilles fraîches de lierre grimpant un peu salée, en bdb ; ne pas avaler, à noter que les fruits du lierre grimpant sont toxiques)
Mauve (feuille fraîche, en masticatoire)
Mauve (coton imprégné de jus à placer dans la carie)
Mélisse (infusion de mélisse, menthe poivrée, romarin, sauge et anis vert, en bdb)
Noyer (écorce verte de noix, à mâcher)
Noyer (tan, provenant de la racine, introduit dans la carie)
Origan (coton imprégné d'huile essentielle introduit dans la carie)
Origan (décoction de 40g. de plante entière pour un litre d'eau, en bdb)
Orme (décoction d'écorce dans de l'eau de vie, en bdb)
Pariétaire (feuille fraîche à mâcher)
Persil (fragment de racine placé dans la carie)
Peuplier noir (infusion de 50g. de bourgeons pour un litre d'eau, à consommer)
Peuplier (décoction d'écorce de racine, en bdb)
Pin (résine de pin diluée, en bdb)
Plantain (infusion de 100g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Pourpier (jus de feuilles crues dilué, en bdb)
Sariette (décoction d'une poignée et demi de plante par litre d'eau, en bdb)
Sauge (feuilles, en masticatoire)
Saulle (fomentation en vin de 50g. de feuilles, à consommer)
Serpolet (coton imbibé d'essence introduit dans la carie)
Thym (coton imbibé d'essence introduit dans la carie)
Thym (décoction de 30g. de sommités fleuries pour un litre d'eau, en bdb)
Tilleul (infusion de fleurs, en bdb)

Abcès dentaire

Bouillon-blanc (cataplasme de feuilles, cuites dans du lait)
Coquelicot (infusion de 20g. de plante pour un litre d'eau, en application)
Figuier (figue bouillie dans du lait, en cataplasme)
Figuier (décoction de 6 à 8 figues fraîches pour un litre d'eau, en bdb)
Guimauve (décoction de 50g. de racine pour un litre d'eau, en bdb)
Noyer (décoction de feuilles ou brou, en bdb)
Sauge (décoction de 10g. pour un litre d'eau, en bdb)
Violette (infusion en bdb)

Après extraction (ou autre intervention chirurgicale)

Aigremoine (infusion ou décoction, 1 à 2 cuillerées à soupe de plante pour une tasse, en bdb)

Saignement buccal (petites hémorragies et blessures sous prothèse)

Chêne (macération de 25g. d'écorce fraîche dans un litre de vin rouge, s'en rincer la bouche mais aussi en boire un petit verre par jour)

Eglantier (décoction de 5g. d'écorce de cynorrhodon coupés en petits morceaux pour un litre d'eau, en bdb)

Plantain (décoction en bdb)

Prêle (décoction de 100g. de plante fraîche pour un litre d'eau, en boire un demi-litre par jour)

Prévention des caries dentaires

Cerise (à consommer)

Châtaignier (châtaigne à consommer)

Laurier d'Apollon (mâchonner une ou deux feuilles tous les matins)

Prêle (cure de 1g. de poudre séchée incorporée à une demi-cuillerée de miel, deux fois par jour)

Prêle (cure de gélules de 0,35g. de poudre de prêle, 4 à 6 par jour)

Prêle (cure d'infusion, une tasse par jour)

Prêle (poudre, en dentifrice)

Prunellier (poudre d'écorce, en dentifrice)

Halitose (mauvaise haleine, surtout d'origine buccale)

Angélique (racine à mâcher)

Frêne (mâcher une feuille fraîche ou sèche)

Genévrier (infusion de 30g. de baies pour un litre d'eau, à prendre avant les repas)

Lavande (fleurs et feuilles, en masticatoire)

Marjolaine (feuilles, en masticatoire)

Mélisse (feuilles fraîches, en masticatoire)

Mélisse (infusion de feuilles, à consommer)

Myrte (décoction, en bdb)

Persil (feuilles à mâcher)

Plantain (feuilles à mâcher)

Sauge (feuilles, en masticatoire)

Saule (feuilles, en masticatoire, puis rinçage de bouche au vinaigre)

Thym (tiges, en masticatoire)

Verveine (feuilles fraîches, en masticatoire)

Violette (infusion d'une demi poignée de plante pour un litre d'eau, en bdb)

Inflammation buccale (érosions, irritations)

Aigremoine (infusion ou décoction en bdb)

Aigremoine (extrait fluide d'aigremoine 80g., glycérine 20g., 20 gouttes pour un verre d'eau, en bdb)

Angélique (décoction de racine, en bdb)

Aubépine (décoction de fleurs, 10 à 50g. pour un litre d'eau, en bdb)

Aubépine (décoction de fruits, en bdb)
Bardane (infusion en bdb)
Bouillon-blanc (décoction de racine, en bdb)
Camomille (infusion de fleurs sèches, en bdb)
Citron (jus en usages externe et interne)
Cognassier (une cuillerée à soupe de sirop de coings dans une tasse d'eau chaude, en bdb)
Coquelicot (décoction, en bdb)
Eglantier (décoction de 5g. d'écorce de cynorrhodon coupée en petits morceaux pour 100g. d'eau, en bdb)
Eucalyptus (décoction de 25g. de feuilles sèches pour un litre d'eau, en bdb)
Eucalyptus (eucalyptol dilué en bdb)
Guimauve (infusion en bdb)
Guimauve (décoction de 50g. de racine pour un litre d'eau, en bdb)
Hêtre (décoction de 30g. d'écorce fraîche non lavée pour un litre d'eau, en bdb)
Lierre (décoction de lierre terrestre, en bdb)
Mauve (décoction de 20g. de racine pour un litre d'eau, en bdb)
Menthe (feuilles fraîches, en masticatoire)
Millepertuis (infusion à parts égales de feuilles de millepertuis et de prêle pour un litre d'eau, en bdb)
Millepertuis (huile essentielle en application locale)
Origan (décocté, en bdb)
Pourpier (feuilles, en masticatoire)
Prêle (décoction d'1kg. de plante fraîche pour un litre d'eau, en bdb)
Prêle (décoction de prêle et millepertuis, 50g. de chaque pour un litre d'eau, en bdb)
Prunellier (prunelles vertes, à mâcher puis à consommer)
Ronce (feuilles, en masticatoire)
Ronce (décoction de 30g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Sarriette (décocté, en bdb)
Sauge (décocté, en bdb)
Sauge (infusion de 30g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Sureau (infusion de la plante avec de la camomille, en bdb)
Sureau (infusion de fleurs, en bdb)
Thym (décocté, en bdb)
Tilleul (décoction de 30 à 40g. de fleurs pour un litre d'eau, en bdb)
Violette (sirop dilué en bdb)

Sialagogues (favorisant les sécrétions salivaires qui concernent, directement, la santé bucco-dentaire)

Arnica (selon prescription)
Estragon (feuilles fraîches à mâcher)
Genévrier (huile de cade, selon prescription)
Gentiane jaune (jus de gentiane entière maintenu en bouche et consommé)
Lavande (feuilles et fleurs, tenues en bouche et mâchées)
Persil (feuilles, en masticatoire)
Sauge (feuilles, en masticatoire)

Désintoxication tabagique (qui intéresse, indirectement, la santé bucco-dentaire)

Arnica (feuilles fumées en guise de tabac)

Bétoine (feuilles fumées en guise de tabac)
Bouleau (feuilles fumées en guise de tabac)
Troène (décoction de 50 g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb, ne pas avaler)
Valériane (gélules à avaler)

Muguet (chez les nourrissons)

Mauve (infusion à boire)
Ortie (décoction de 100g. de grande ortie séchée pour un litre d'eau, en attouchement et lavage)
Sauge (décoction, en attouchement et lavage)
Verveine (huiles essentielles très peu concentrées de verveine, sarriette et thym, dans de l'huile de pépins de raisins, en attouchement et lavage)

Gerçures des lèvres (crevasses, perlèches, gourme)

Citron (jus en attouchement)
Violette (suc de racine, en application)

Aphtes (traitement)

Aigremoine (décoction de 100g. de feuilles, en bdb)
Bardane (infusion en bdb)
Bouleau (essence en application)
Chêne (décoction de 100g. d'écorce pour un litre d'eau, en bdb)
Chêne (cure de décoction de bourgeons, à ingérer, 25 gouttes le midi)
Citron (jus en attouchement)
Citron (jus d'un citron dans un verre d'eau plus une cuillerée à café de miel, en bdb)
Cognassier (décoction de pépins de coings, en collutoire)
Guimauve (jus frais de racine, en attouchement)
Joubarbe (décoction à part égales de suc de grande joubarbe et de miel, plus un peu d'alun, en attouchement)
Laurier de Saint Antoine (décoction, en bdb)
Lavande (huile essentielle de lavandin, en attouchement)
Lierre (décoction de lierre grimpant, en bdb)
Marjolaine (infusion d'une poignée de plante séchée pour un litre d'eau, en bdb)
Mauve (décoction de 50g. de fleurs pour un litre d'eau, en attouchement)
Noyer (décoction de feuilles ou brou, en bdb)
Origan (suc frais, en attouchement)
Ortie (suc frais, en attouchement)
Ortie (décoction de 100g. de grande ortie séchée pour un litre d'eau, en bdb)
Pin (essence, en attouchement)
Pourpier (feuilles crues, en masticatoire)
Prêle (décoction de 50g. de plante fraîche ou de 20g. de plante séchée pour un litre d'eau, en bdb)
Romarin (décoction d'une poignée et demi de rameaux fleuris pour un litre d'eau, en bdb)
Ronce (feuilles, en masticatoire)
Ronce (décoction de racine dans du vin, en bdb)
Ronce (décoction de 100g. de feuilles fraîches pour un litre d'eau, en bdb)
Ronce (décoction de 50g. de feuilles sèches pour un litre d'eau, en bdb)

Ronce (décoction de 50g. de feuilles sèches pour un litre d'eau, à consommer 3 à 4 tasses par jour)
Sarriette (décoction d'une poignée et demi de plante par litre d'eau, en bdb)
Sarriette (huile essentielle, en attouchement)
Sauge (décoction d'une poignée de fleurs et feuilles pour un litre d'eau, en bdb prolongé)
Troène (décoction de 20g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Véronique (décoction de fleurs et feuilles, en bdb)
Violette (décoction en bdb)
Violette (sirop en attouchement)

Infection buccale, stomatite (en diverses localisations)

Aigremoine (infusion ou décoction en bdb, 50g. de feuilles séchées pour 1 litre d'eau)
Bouleau (essence en application)
Chêne (décoction de 100g. d'écorce pour un litre d'eau, en bdb)
Citron (jus en usages externe et interne)
Eglantier (décoction de 5g. d'écorce de cynorrhodon coupée en petits morceaux pour 100g. d'eau, en bdb)
Figuier (décoction de 6 à 8 figues fraîches pour un litre d'eau, en bdb)
Cognassier (vin de coing en bdb)
Guimauve (infusion en bdb)
Hêtre (décoction de 30g. d'écorce fraîche non lavée pour un litre d'eau, en bdb)
Laurier de Saint Antoine (décoction, en bdb)
Lierre (décoction de lierre terrestre, en bdb)
Marjolaine (infusion d'une poignée de plante séchée pour un litre d'eau, en bdb)
Mauve (décoction de 20g. de racine pour un litre d'eau, en bdb)
Noyer (décoction de feuilles ou de brou, en bdb)
Origan (suc frais, en application)
Ortie (décoction de 100g. de grande ortie séchée pour un litre d'eau, en bdb)
Prunellier (prunelle verte, à consommer)
Ronce (feuilles, en masticatoire)
Ronce (décoction de 30g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Sarriette (décoction de feuilles dans du vin, en bdb)
Sauge (décoction d'une poignée de fleurs et feuilles pour un litre d'eau, en bdb prolongé)
Sureau (infusion de fleurs, en bdb)
Thym (décoction de 30g. de sommités fleuries pour un litre d'eau, en bdb)
Tilleul (décoction de 30 à 40g. de fleurs pour un litre d'eau, en bdb)
Troène (décoction de 30g. de feuilles séchées pour un litre d'eau, ajouter 2 cuillerées de suc frais de mûrier noir par tasse, en bdb)
Verveine (décoction de 70g. de plante pour un litre d'eau, en bdb)

Infection linguale (glossite)

Guimauve (infusion en bdb)
Marjolaine (infusion d'une poignée de plante séchée pour un litre d'eau, en bdb)

Gingivorragies (saignement des gencives)

Angélique (extraits secs de racine d'angélique, ainsi que d'ananas, mélangés, gélule à ingérer)
Chêne (vin de chêne –25g. d'écorce fraîche pour un litre de vin- en usages externe et interne)

Citron (jus de citron vert et miel, à parts égales, en bdb)
Eglantier (décoction de 5g. d'écorce de cynorrhodon, coupée en petits morceaux, pour 100g. d'eau, en bdb)
Noyer (eau de noix, en bdb)
Plantain (infusion de 100g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Tilleul (infusion de fleurs, en bdb)

Parodontopathies (gingivites)

Bardane (infusion de 30 à 40g. de feuilles fraîches pour un litre d'eau, en bdb)
Chêne (infusion de feuilles dans du vin avec miel, en bdb)
Citron (jus de citron vert additionné, à parts égales, de miel, en bdb)
Cognassier (massage des gencives avec du mucilage tiré de graines de coings)
Eglantier (décoction de 5g. d'écorce de cynorrhodon coupés en petits morceaux pour un litre d'eau, en bdb)
Eucalyptus (feuilles à mâcher)
Figuier (décoction de 40 à 120g. de figes pour un litre d'eau, en bdb)
Germandrée (décoction de 100g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Guimauve (décoction de 50g. de racine pour un litre d'eau, en bdb)
Laurier d'Apollon (huile essentielle, en application, selon prescription)
Mauve (décoction, en bdb)
Menthe (décoction de 10 pincées de feuilles séchées pour un litre d'eau, en bdb)
Myrte (décoction, en bdb)
Origan (suc frais, en application)
Ortie (décoction de 100g. de grande ortie séchée pour un litre d'eau, en bdb)
Ortie (décoction d'ortie blanche, en bdb)
Pin (essence, en applications locales)
Plantain (sève, en frictions gingivales)
Pourpier (feuilles, en masticatoire)
Prêle (décoction de 100g., de chaque, de prêle et de millepertuis, en bdb)
Prunellier (décoction de prunelles, en bdb)
Ronce (feuilles, en masticatoire)
Ronce (décoction de 30g. de feuilles pour un litre d'eau ,en bdb)
Sarriette (décoction d'une poignée et demi de plante par litre d'eau, en bdb)
Sauge (décoction d'une poignée de fleurs et feuilles pour un litre d'eau, en bdb prolongé)
Sauge (infusion de 30g. de feuilles pour un litre d'eau, en bdb)
Serpolet (décoction d'une poignée de plante dans un demi litre d'eau, puis ajouter une cuillerée à café d'alun et une cuillerée à café de sel pour une tasse, en bdb)
Serpolet (décoction composée de serpolet, basilic et thym, en bdb)
Thym (décoction de 30g. de sommités fleuries pour un litre d'eau, en bdb)
Tilleul (décoction de 30 à 40g. de fleurs pour un litre d'eau, en bdb)
Verveine (décoction de 70g. de plante séchée pour un litre d'eau, en bdb)
Violette (infusion d'une demi poignée de plante pour un litre d'eau, en bdb)

Parodontolyses (alvéolyses, « déchaussement des dents))

Aigremoine (infusion ou décoction en bdb)
Bouleau (cure de bourgeons 25 gouttes au dîner)
Cognassier (lavage de bouche avec du vin de coings)

Avitaminoses C, scorbut (prévention et thérapie)

Angélique (racine en décoction, ingérée)
Châtaignier (châtaigne à consommer)
Citron (jus à consommer)
Eglantier (infusion de 50g. de cynorrhodons broyés pour un litre d'eau, à consommer)
Estragon (feuilles fraîches à mâcher)
Estragon (à consommer cru)
Gentiane jaune (jus de gentiane entière maintenu en bouche et consommé)
Germandrée (extrait de feuilles et fleurs, à ingérer)
Lierre terrestre (infusion à ingérer)
Persil (feuilles, à consommer)
Peuplier baumier (infusion de bourgeons, à ingérer)
Pin (décoction, infusion ou sirop de bourgeons, à ingérer)
Pourpier (feuilles à consommer)
Prunellier (fruits à consommer)
Sorbier (fruits à consommer)
Sureau (infusion de fruits, à consommer)
Véronique Beccabunga (infusion de feuilles, à consommer)

Prévention des affections buccales

Calament (feuilles à mâcher)
Citron (jus dilué en bdb)
Mauve (racine à mâcher)
Pin (décoction, infusion ou sirop de bourgeons, en bdb)
Romarin (décoction de romarin et roses rouges dans du vin, en bdb)
Romarin (décoction d'une poignée et demi de rameaux fleuris pour un litre d'eau, en bdb)
Sauge (feuilles, s'en frotter les dents tous les matins)
Sauge (décoction de feuilles, en bdb)
Thym (décoction de 30g. de sommités fleuries pour un litre d'eau, en bdb)
Verveine (feuilles, s'en frotter les dents et légèrement les gencives)

Recueil, conservation, préparation des plantes

Les plantes sont recueillies soit parmi les plantes sauvages, soit parmi celles qui sont cultivées. Les termes employés sont alors « ramassage » ou « cueillette », selon ce qui est récolté.

Que ramasser ou cueillir ?

Pour les traitements phytothérapeutiques, on utilise différentes parties des plantes (seules ou associées), qui sont les suivantes :

- la plante entière, sans sa racine, coupée dès les premières feuilles, en bas de tige
- la fleur (montée), comprenant la corolle (formée de pétales) et le calice (de sépales)
- les pétales seuls
- les sommités fleuries
- les bractées (fleurs et petites feuilles qui les supportent ; ne concerne que le tilleul)

- les feuilles (feuilles entières avec leurs limbe et pétiole séparées de la tige ; elles sont dites : mondées)
- les fruits
- les semences ou graines
- les racines
- les tiges
- la seconde écorce (raclée au couteau).

A quel moment récolter ?

Les fleurs se récoltent généralement au moment où la fécondation va s'opérer, c'est à dire dès qu'elles sont épanouies ou sont près de l'être. Certaines doivent cependant l'être après complet épanouissement (telles les violettes et les pensées par exemple). D'autres sont cueillies en boutons (telles l'aubépine, la camomille, la ronce, ...).

Pour les sommités fleuries il faut attendre le moment où les fleurs vont s'épanouir. Les sommités fleuries des plantes aromatiques se font dès que l'épanouissement paraît complet (c'est le cas pour le romarin, le thym, ...).

Les feuilles des plantes annuelles doivent être récoltées au moment de la pleine végétation, peu avant la floraison. Pour les plantes vivaces, c'est après la floraison qu'il faut le faire (frêne, noyer, ...).

Les tiges herbacées sont à cueillir sur la fleur bien feuilles, un peu avant l'épanouissement des fleurs.

Les bourgeons (de peuplier, entre autres) se récoltent au moment où l'ascension de la sève commence.

Les bois se recueillent avant la pousse ou après la chute des feuilles.

Les écorces non résineuses se récoltent après la chute des feuilles, ou avant le développement des feuilles si ce sont des écorces de racines. Les écorces résineuses, quand les arbres commencent à être en sève.

Les racines des plantes herbacées annuelles s'arrachent un peu avant la feuillaison ; celles des bisannuelles après la chute des feuilles (bardane, ...) ; celles des plantes herbacées vivaces, plus tardivement (gentiane, guimauve, ...).

Les fruits charnus se récoltent quand ils sont mûrs et plein de suc (sauf cas particuliers). Si on veut les conserver secs, il faut les cueillir avant maturité complète. De même pour ceux dont le jus est visqueux (mûre de ronce, ...). Les fruits « secs » se récoltent avant qu'ils ne laissent tomber leurs graines (angélique, ...).

Quels moyens de conservation ?

La plupart des plantes médicinales sont conservées desséchées. Avant séchage, il faut bien éliminer des plantes tout végétal ou corps étrangers et de ne laisser ni brindilles ni fragments quelconques. Le séchage se pratique en les étalant sur un papier journal (recommandent certains), dans un endroit sombre, sec, chaud et aéré. Les retourner tous les

jours. Pour les pétales (bouillon blanc, coquelicot, ...) n'en mettre qu'une couche. Plus vite les plantes auront été séchées à température normale (< 35 ° C.), plus elles garderont leurs vertus. Il faut les amener à un taux d'humidité d'environ 7 à 8 %. Convenablement séchée, une feuille courbée doit se casser. Les plantes entières et sommités fleuries peuvent être mises en bouquets (pas trop gros si les plantes sont humides), que l'on suspend dans des greniers, notamment.

Les racines doivent être dépouillées des lichens et autres végétaux qui couvrent leur surface. Pour les racines de guimauve, il faut procéder à un écrepage et à l'inverse, la gentiane conservant les substances actives de leur racine dans leur écorce extérieure, celle-ci doit donc être respectée. Les racines peuvent être séchées au soleil. Pour accélérer le séchage, on peut les couper en rondelles et en faire des chapelets grâce à un fil.

Les pertes de poids au séchage sont, en moyenne, de 70 à 80 % pour les feuilles ; 75 à 85 % pour les fleurs ; 50 à 60 % pour les bourgeons et les écorces ; 60 à 70 pour les tiges et 60 à 75 % pour les racines. Bien que sèches, les plantes doivent être conservées dans des sacs en papier kraft ou dans des bocaux de verre teinté avec un couvercle de tissu, ou papier, percé de trous d'aiguille. Les anciens bocaux de plantes médicinales étaient faits de façon à laisser circuler l'air. L'expérience a montré que le stockage à long terme diminue les qualités des plantes, car leurs principes actifs peuvent s'altérer petit à petit. Pour usage domestique, il est donc recommandé de ne pas utiliser de plantes conservées depuis plus deux ans. Ceci n'est cependant qu'indicatif.

Les semences et graines n'ont pas à subir de traitement particulier avant séchage, hormis l'élimination des impuretés.

Certaines plantes ne s'emploient qu'en poudre (c'est le cas de la prêle). Il faut donc les réduire en poudre très fine (avec une moulinette électrique). Certaines épices doivent d'abord être exposées au feu jusqu'à transformation en matière friable (torréfaction) avant utilisation.

Quelles préparations employer ?

Les remèdes sont préparés à partir de plantes entières, ou parties de plantes, « en l'état », et employés (en collutoires, applications ou bains de bouche, en usage externe, ou *per os*, en usage interne), sous les différentes formes suivantes, en fonction des indications et prescriptions :

- en suc ou jus (*succus*), extrait par pression
- en infusion, de l'eau bouillante étant versée sur une certaine quantité de feuilles et/ou fleurs et le temps d'infusion devant être d'environ 2 à 3 minutes (parfois plus, pour certaines plantes)
- en décoction, des plantes fraîches ou sèches (surtout racines, écorces, tiges et baies) étant placées dans de l'eau froide, portée ensuite à ébullition, pendant une durée variable selon le cas
- en macération, les plantes étant laissées dans de l'eau froide pendant 12 heures (ou plus généralement une nuit)
- en digestion, lorsque la macération est conservée à chaud (toute la nuit, la plupart du temps)
- en alcoolature, laquelle est une macération de plante fraîche faite dans de l'alcool à 90 ° (lierre terrestre, souci, ...). La « teinture mère » (T.M.) est une alcoolature à extraction

particulière. *Stricto sensu*, le terme teinture est employé pour l'extraction de substances contenues dans des plantes sèches avec de l'alcool à 60 °

- en œnolé, macération faite dans du vin, devant titrer au moins 12 à 13 °
- en sirop, fait à partir du jus extrait à froid ou à chaud de plantes, auquel on ajoute du sucre et que l'on fait cuire jusqu'à consistance voulue
- en rob, obtenu avec le suc exprimé et laissé au contact avec son fruit pendant 24 heures, puis évaporé au bain-marie jusqu'à consistance de miel épais. Les robs sont connus et ont été utilisés, en France, depuis le XIIème siècle.

On fait aussi appel à des (dites) eaux de plantes, lesquelles sont très diverses, car tantôt, comme pour celles de lavande elles sont des produits issus de distillation, et tantôt, comme pour celles de coing, un "ratafia" (jus fraîchement extrait et eau-de-vie à 50 °). Avant de les employer, il est donc nécessaire de bien savoir de quoi il s'agit.

Il faut encore citer les essences (et huiles essentielles), produits aromatiques complexes constitués par des principes volatils de végétaux, plus ou moins modifiés au cours de leur préparation. Elles peuvent être tirées de plante entière, feuille, fleur, fruit, baie, semence, racine, écorce, bois ou sève d'arbre. Les huiles essentielles à visées thérapeutiques sont obtenues par distillation, à la vapeur d'eau. Elles constituent la base de l'aromathérapie.

A noter que faute de les récolter soi-même, hormis en pharmacies (ou dans quelques rares herboristeries, encore survivantes) et en épiceries ou rayons épicerie de super-marchés (pour celles ayant des usages culinaires), on peut aussi trouver sur les marchés des plantes ayant des propriétés médicinales (sous différentes formes, mais les préférer « en l'état » quand cela est possible, car les poudres, notamment, peuvent être falsifiées et vieillissent mal).

Si la plupart des remèdes bucco-dentaires évoqués, ci-dessus, sont « de tradition » et font donc partie de l'Histoire, ils sont « toujours d'actualité », non seulement en médecine familiale, mais aussi, pour la plupart, en phytothérapie sur prescriptions. Ceux que le sujet intéresse et qui souhaiteraient en savoir plus, peuvent se rapprocher du Centre de recherche et de développement des plantes pharmaceutiques (Faculté de Pharmacie de Montpellier) et se reporter, pour ce qui est de l'emploi bucco-dentaire, plus précisément, à ces publications, citées en références bibliographiques : Lamendin et collaborateurs (2004), Lamendin, (2005, 2006 et 2007).

Références bibliographiques

Bruna N. – Principales plantes médicinales des vallées cévenolles. Th. Doct. Ph., Montpellier, 1997.

Lamendin H. – Soixante et onze plantes médicinales bucco-dentaires. *Plantes et Nature* (H.S. 1), 82 p., 2005.

Lamendin H. – Soixante douze plantes médicinales bucco-dentaires. *Plantes et Nature* (H.S. 2), 82 p., 2006.

Lamendin H. – Soignez votre bouche par les plantes. L'Harmattan Ed., 2007.

Lamendin H., Toscano G. et Requirand P. – Phytothérapie et aromathérapie bucco-dentaires. *Encyclopédie Médico-Chirurgicale (Dentisterie)*, 1, 179-192, 2004.

Pellecuer J. – Plantes pharmaceutiques. Approche thérapeutique, toxicologique, écologique des plantes du Languedoc-Roussillon. *Plantes et Santé. Fac. Pharm., Montpellier*, 1980.

Plantes médicinales bucco-dentaires

Publications « territoriales » déjà parues :

LAMENDIN H. – Cinquante plantes médicinales bucco-dentaires des **Alpes**. Ch. Dent. Fr., 1170, 63-74, 2004 et Cinquante plantes médicinales bucco-dentaires alpines. Pays Guillestrin Ed. (H.S. 5), 24 p., 2005.

LAMENDIN H. – Plantes médicinales bucco-dentaires d'**Auvergne**. Digitalis, 4, 24-30, 2005.

LAMENDIN H., CANEL.C, NOËL H. et PERRIN C. – Soixante-cinq plantes médicinales bucco-dentaires de **Provence**. Edilaix Ed., 68 p., 2005.

LAMENDIN H. et ARONIS H. - De 50 plantes médicinales bucco-dentaires utilisables en **Belgique**. Le Point (rev. Soc. Méd. Dent. Belge), 185, 37-42, 2005.

LAMENDIN H. – Soixante-dix plantes médicinales bucco-dentaires de l'Orléanais et de la **Région Centre**. Symbioses, nouvelle série 12, 51-56, 2005.

LAMENDIN H. – Plantes médicinales bucco-dentaires de la **Caraiïbe** (Connaissances d'hier et d'aujourd'hui) Ch. Dent. Fr., 1211, 71-76, 2005.

LAMENDIN H. – Plantes médicinales bucco-dentaires d'**Italie**. Phytothérapie Européenne. 38, 19-25, 2007.

LAMENDIN H. et BASS Y. – Soixante-dix plantes médicinales bucco-dentaires d'**Alsace**. Bull. Soc. Botan. d'Alsace, 22, 10-18, 2007.

LAMENDIN H., ARANA OCHOA J.J. et PERRIN C. - Quarante plantes médicinales bucco-dentaires du **Pays Basque** (Connaissances d'hier et d'aujourd'hui) Ch. Dent. Fr., 1323, 50-58, 2007.

LAMENDIN H. - Plantes médicinales bucco-dentaires de **Bretagne** (Connaissances d'hier et d'aujourd'hui) Ch. Dent. Fr., 1324, 68-72, 2007.

LAMENDIN H. - Plantes médicinales bucco-dentaires de **Dordogne** (Connaissances d'hier et d'aujourd'hui) Ch. Dent. Fr., 1342, 58-62, 2008.

LAMENDIN H., BOULLARD B. et DUBOIS A. – Plantes médicinales bucco-dentaires de **Normandie** (Connaissances d'hier et d'aujourd'hui) Ch. Dent. Fr., 1366, 32-39, et 1367, 46-51, 2008.