

Phytothérapie & troubles de la voix et de l'audition

Plantes alliées de l'oreille, de la gorge et de l'équilibre

⚠ NOTE IMPORTANTE DE CADRAGE

Ce document est une incursion **anecdotique et culturelle** dans le monde des plantes médicinales, présentée en marge du stage. Il ne fait en aucun cas partie de l'approche IPSM.

L'IPSM est une **démarche éducative au sens large** — elle accompagne chacun vers une meilleure conscience de soi, de son écoute et de sa voix. Elle n'est pas une thérapie, et l'animateur n'est pas thérapeute. Aucune plante ni préparation ne saurait remplacer un avis médical. Consultez un professionnel de santé.

Les informations ci-dessous ont valeur de culture générale et l'occasion de réflexions collectives, issues de la tradition populaire et de la littérature botanique — pas de prescription.

Je le répète : Les usages phyto-thérapeutiques sont donnés à titre informatif et ne constituent pas des recommandations personnalisées.

⚠ **attention** : plante nécessitant une vigilance particulière (toxicité, interactions ou usage limité)

Ce document propose une nouvelle incursion dans le domaine de la phytothérapie, en marge du stage d'IPSM. Il rassemble des usages traditionnels et des éléments issus de la littérature botanique et phytothérapeutique concernant certaines plantes liées aux sphères de **la voix, de l'audition et de l'équilibre**.

Il ne s'inscrit pas dans la démarche IPSM à proprement parler, et ne cherche pas à établir de correspondances directes entre propriétés des plantes et expériences perceptives. Ces deux champs — savoir botanique et exploration sensorielle — sont ici simplement mis en présence.

Ce choix relève d'une posture volontaire : ne pas forcer le lien, ne pas produire de sens prématuré, laisser ouvertes les possibilités de résonance comme celles de non-résonance.

Dans le cadre du stage, cette matière est proposée comme un support de curiosité et de questionnement, une ouverture vers le vivant, **toujours sans chercher à conclure**.

Voix & gorge

Extinction de voix · Angine · Laryngite · Pharyngite chronique · Voix fatiguées des chanteurs, orateurs, enseignants

Aigremoine

Agrimonia eupatoria · Rosacées

Astringente et anti-inflammatoire, apaise les muqueuses irritées de la gorge. Gargarisme traditionnel pour l'enrouement.

✓ **UTILISER** Sommités fleuries, feuilles, tiges jeunes

✗ **EXCLURE** Racines (peu usitées, effets différents)

PRÉCAUTIONS

Éviter en cas d'allergie aux Rosacées. Pas de contre-indication majeure aux doses usuelles.

Gargarisme · Infusion

Aubépine

Crataegus monogyna · Rosacées

Antispasmodique et calmante, utile lors de tensions du cou et de la gorge liées au stress vocal.

✓ **UTILISER** Fleurs, feuilles, baies mûres (chair)

✗ **EXCLURE** Noyaux des baies (amygdaline, potentiellement toxique)

PRÉCAUTIONS

Interactions possibles avec médicaments cardiaques (digoxine, bêta-bloquants). Demander un avis médical si traitement en cours.

Infusion · Teinture-mère

Aulne glutineux

Alnus glutinosa · Bétulacées

Anti-infectieux et astringent, soutien traditionnel des inflammations ORL et des angines.

✓ **UTILISER** Écorce de jeunes rameaux, feuilles

✗ **EXCLURE** Écorce de vieux troncs (trop concentrée, action purgative)

PRÉCAUTIONS

Usage principalement traditionnel, peu d'études cliniques. Déconseillé pendant la grossesse par précaution.

Gargarisme · Décoction

Avoine

Avena sativa · Poacées

Reminéralisante et tonique nerveux, soutient la récupération vocale et la résistance à la fatigue.

✓ **UTILISER** Paille verte (foin d'avoine), grains mondés, son

✗ **EXCLURE** Rien de particulier ; éviter si intolérance au gluten

PRÉCAUTIONS

Contre-indiquée en cas de maladie coéliquale ou d'intolérance avérée au gluten. (Le gluten n'est pas naturellement présent dans l'avoine mais les conditions de culture et de conditionnement)

Tisane · Décoction

Bouillon blanc

Verbascum thapsus · Scrophulariacées

Émoullient et expectorant doux, apaise les muqueuses irritées de la gorge et des voies respiratoires.

✓ **UTILISER** Fleurs (corolles jaunes), feuilles — infusion bien filtrée

✗ **EXCLURE** Graines (légèrement toxiques) · Poils foliaires (irritants — toujours filtrer)

PRÉCAUTIONS

Filtrer soigneusement l'infusion (poils foliaires irritants). Les graines sont légèrement toxiques — utiliser uniquement fleurs et feuilles.

Infusion filtrée · Inhalation

Bourrache △ attention

Borago officinalis · Boraginacées

Adoucissante et anti-inflammatoire, calme les irritations des muqueuses buccales et pharyngées.

✓ **UTILISER** Fleurs fraîches, jeunes feuilles (usage court)

✗ **EXCLURE** Graines et tiges (alcaloïdes pyrrolizidiniques très concentrés)

PRÉCAUTIONS

Contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques : usage interne à limiter (4 à 6 semaines max). Déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et en cas d'affection hépatique.

Infusion courte · Sirop

Coquelicot

Papaver rhoeas · Papavéracées

Calmant léger et émoullient, apaise les irritations de gorge et les quintes de toux sèche.

✓ **UTILISER** Pétales frais ou séchés uniquement

✗ **EXCLURE** Capsule, feuilles, graines et latex (alcaloïdes plus concentrés, effet narcotique)

PRÉCAUTIONS

Déconseillé avant 6 ans. Usage modéré pendant la grossesse. Éviter l'automédication sur des toux persistantes.

Sirop · Infusion

Vertiges & équilibre

Vertiges · Étourdissements · Troubles de l'équilibre

Angélique

archangélique ⚠ attention

Angelica archangelica · Apiacées

Tonique général, soutient la circulation et peut atténuer les vertiges d'origine digestive ou nerveuse.

✓ **UTILISER** Racine (automne/printemps), graines, tiges creuses jeunes

✗ **EXCLURE** Sève fraîche sur peau

(photosensibilisante). Toute confusion avec Apiacées

toxiques (ciguë, oenanthe...)

PRÉCAUTIONS

Fortement photosensibilisante (furanocoumarines). Déconseillée pendant la grossesse. Identification rigoureuse requise : ne pas confondre avec des Apiacées toxiques (ciguë, etc.).

EPS · Infusion

Aspérule odorante

Galium odoratum · Rubiacées

Sédative légère et antispasmodique, aide à calmer les vertiges liés à la tension nerveuse.

✓ **UTILISER** Parties aériennes en fleur (tiges, feuilles, fleurs)

✗ **EXCLURE** Racines (peu usitées). Éviter les

grandes quantités (coumarine).

PRÉCAUTIONS

Contient de la coumarine : éviter si traitement anticoagulant. À fortes doses, peut provoquer des céphalées. Usage modéré.

Infusion légère

Basilic

Ocimum basilicum · Lamiacées

Antispasmodique nerveux, soulage les tensions liées aux vertiges fonctionnels et améliore la concentration.

✓ **UTILISER** Feuilles fraîches ou séchées (avant floraison pour plus d'arômes)

✗ **EXCLURE** HE en usage interne sans encadrement

professionnel (estragole hépatotoxique à hautes doses)

PRÉCAUTIONS

HE déconseillée chez la femme enceinte et les enfants. L'estragole est potentiellement hépatotoxique à doses élevées et sur longue durée.

Infusion · HE (diluée)

Oreille & otites

Otites · Inflammations auriculaires · Hygiène ORL

Basilic

Ocimum basilicum · Lamiacées

Antiseptique et anti-inflammatoire, utilisé en application externe sur le pavillon de l'oreille.

✓ **UTILISER** Feuilles fraîches (jus) ou HE fortement diluée — application externe uniquement

✗ **EXCLURE** Toute instillation dans le conduit

auditif sans avis médical

PRÉCAUTIONS

Ne jamais introduire de préparation dans le conduit auditif sans avis médical. HE à diluer obligatoirement (5 % max). Déconseillé chez les nourrissons.

Compresse externe · HE diluée

Camomille

Matricaria chamomilla · Astéracées

Anti-inflammatoire et antalgique doux, en cataplasme chaud autour de l'oreille pour soulager la douleur.

✓ **UTILISER** Capitules floraux entiers (têtes de fleurs)

✗ **EXCLURE** Tiges et feuilles (moins actives,

peuvent irriter). Jamais d'instillation dans l'oreille.

PRÉCAUTIONS

Allergie croisée possible chez les personnes sensibles aux Astéracées (ambroisie, chrysanthème). Ne jamais instiller dans le conduit auditif.

Cataplasme · Fumigation

Guimauve

Althaea officinalis · Malvacées

Émolliente et adoucissante, calme les inflammations des muqueuses ORL et soutient l'immunité des voies supérieures.

✓ **UTILISER** Racine (macération à froid — la plus riche en mucilages), feuilles, fleurs

✗ **EXCLURE** Infusion chaude de racine déconseillée

(détruit les mucilages). Prendre à distance des

médicaments.

PRÉCAUTIONS

Les mucilages ralentissent l'absorption de certains médicaments. Prendre à distance d'un traitement (2 h minimum).

Infusion froide · Sirop

Lamier blanc

Lamium album · Lamiacées

Anti-inflammatoire et astringent, soutient la guérison des muqueuses ORL et atténue les sécrétions excessives.

✓ **UTILISER** Sommités fleuries (feuilles + fleurs blanches)

✗ **EXCLURE** Tiges ligneuses et racines (peu

d'intérêt thérapeutique)

PRÉCAUTIONS

Peu de contre-indications connues aux doses usuelles. Déconseillé pendant la grossesse par précaution générale.

Infusion · Gargarisme

Noyer

Juglans regia · Juglandacées

Antiseptique et antiparasitaire, les feuilles en décoction aident à lutter contre les infections ORL récidivantes.

✓ **UTILISER** Feuilles adultes (pas trop jeunes ni trop vieilles)

✗ **EXCLURE** Coques vertes (très irritantes,

tachent). Racines. Ne pas avaler la décoction

concentrée.

PRÉCAUTIONS

Usage interne déconseillé pendant la grossesse. Les feuilles peuvent irriter et tacher la peau (juglandine). Diluer avant contact prolongé avec les muqueuses.

Décoction · Compresse

Sauge officinale

⚠ **attention**

Salvia officinalis · Lamiacées

Antiseptique, astringente et anti-inflammatoire, efficace en gargarisme pour les angines et pharyngites chroniques.

✓ **UTILISER** Feuilles séchées ou fraîches (avant floraison pour moindre teneur en thuyone)

✗ **EXCLURE** Fleurs en excès et tiges ligneuses (plus

de thuyone). Éviter l'HE en usage interne.

PRÉCAUTIONS

Contient de la thuyone, potentiellement neurotoxique à doses élevées. Déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les épileptiques. Ne pas dépasser 2 à 3 tasses/jour. Éviter l'usage prolongé.

Gargarisme · Infusion modérée

Biblio choisie

- **Dr Max Tétou** — *Emploi des plantes médicinales de tout pays*
- **Maurice Mességué** — *Mon herbier de santé ; Des hommes et des plantes*
- **Gaston Bonnier** — *Flore complète*
- **Gérard Ducerf** — *L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices*
- **Debuigne et Couplan** — *Le Petit Larousse des plantes qui guérissent*
- **Jack Harvey** — *Les plantes médicinales et autres plantes utiles*
- **Fitter et Blamey** — *Guide des fleurs sauvages (Delachaux et Niestlé)*
- **Francis Hallé** — **tous ses ouvrages même si ils ne sont pas spécifiquement lié à la phytothérapie**
- **Bastgen, Schroder, Zurlutter** — *300 plantes comestibles (Les Indispensables Delachaux)*
- **Michel Botineau** — *Guide des plantes toxiques et allergisantes*
- **Eggenberg & Möhl** — *Flora Vegetativa*