

3. Sommaire (Structure probable)

L'ouvrage est généralement structuré en grandes sections thématiques pour une consultation aisée et une approche par système ou par plante :

Partie I : Généralités et Principes Fondamentaux

- Définition et histoire des médicaments à base de plantes
- Réglementation et statut des produits (AMM, compléments alimentaires)
- Méthodes d'extraction et formes galéniques (Tisanes, EPS, Teintures mères, Gélules)
- Évaluation de l'efficacité et de la sécurité (preuves scientifiques)

Partie II : Les Grandes Classes de Constituants

- Les alcaloïdes
- Les hétérosides (flavonoïdes, saponosides, etc.)
- Les huiles essentielles
- Les mucilages, les tanins
- Les vitamines et minéraux

Partie III : Pharmacologie et Indications Thérapeutiques (Approche par système)

- **Plantes du système nerveux** : Anxiété, sommeil, dépression légère
- **Plantes du système digestif** : Troubles hépatiques, constipation, ballonnements
- **Plantes du système cardiovasculaire** : Circulation, hypertension
- **Plantes du système respiratoire** : Toux, affections ORL
- **Plantes de l'immunité et des infections** : Défenses naturelles, antibactériens naturels
- **Plantes des troubles féminins** (ménopause, cycle)

Partie IV : Monographies de Plantes (Sélection de plantes courantes)

- Présentation détaillée (Nom latin, Famille, Partie utilisée)
- Composition chimique
- Propriétés et indications validées
- Posologie et contre-indications

Conclusion et Annexes

- Tableaux des interactions médicamenteuses
- Lexique des termes de pharmacognosie
- Index des plantes par nom usuel et nom latin