



Plantes pour renforcer le système immunitaire

En hiver, nos défenses sont particulièrement sollicitées. Heureusement, des plantes existent pour soutenir notre système immunitaire.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le trésor de remèdes provenant de diverses cultures comprend des plantes qui peuvent renforcer notre système immunitaire de différentes manières, soit en l'affectant directement, soit en nous aidant à devenir plus résistants au stress. Beaucoup sont connues de nous et sont des «boosters immunitaires» populaires pour mieux faire face au rhume.

Échinacée pourpre

Le genre végétal des échinacées est originaire des prairies d'Amérique du Nord. La plus connue est l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*). Les médi-

caments sont obtenus à partir de trois espèces différentes.

Au début des années 1950, Alfred Vogel, pionnier de la naturopathie et naturopathe suisse, séjourna dans la tribu des Oglalas dans le Dakota. Le chef Black Elk l'initia à l'art de guérison de sa tribu, y compris à la connaissance des pouvoirs de guérison de l'échinacée pourpre. Avec les graines de cette plante médicinale qu'il reçut en cadeau d'adieu, Vogel commença à cultiver l'échinacée pourpre en Suisse.

Des effets immunostimulants et immunomodulateurs sont attribués entre autres, au mélange complexe de substances de cette plante médicinale.



Pelargonium du Cap.

Aujourd'hui, des préparations à base d'échinacée ou de sa racine sont utilisées pour traiter et guérir les rhumes, sous forme de gouttes, de comprimés, de sprays pour la gorge ou de boissons chaudes.

Pelargonium du Cap

Principalement dans la région du Cap, pousse une espèce de géranium qui était surtout utilisée dans la médecine traditionnelle sud-africaine pour soigner les diarrhées accompagnées de fièvre. Avec un remède à base de pelargonium du Cap (*Pelargonium sidoides*), l'Anglais Charles Henry Stevens a été guéri de la tuberculose vers 1900.

Aujourd'hui, on dit que cette plante a des effets à la fois bactériostatiques et immunomodulateurs. Un extrait hydroalcoolique standardisé (EPs 7630) est obtenu à partir de ses racines. Il s'agit du mélange de principes actifs d'un remède scientifiquement étudié, utilisé pour les maladies rhumatismales telles que la bronchite ou la sinusite.



Ginseng.



Ginseng

En Chine, autrefois, le poids de la racine de ginseng sauvage était évalué en or. Selon le légendaire empereur Shén Nóng, le ginseng est «la drogue» par excellence. Les médicaments à base de ginseng (*Panax ginseng*) étaient très appréciés parce qu'ils renforçaient le «Qi», l'énergie vitale, selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC). En chinois, «ginseng» signifie «essence humaine» ou «racine médicinale à forme humaine»; «panax» est composé des mots grecs «pan» (tout) et «axos» (guérir). Aujourd'hui, le ginseng est cultivé en Corée, en Chine, au Japon et en Russie.

C'est l'une des plantes médicinales les plus étudiées. En plus de ses effets adaptogènes (voir encadré), on lui attribue également des propriétés stimulantes, ainsi qu'une action antioxydante, anti-inflammatoire et immunomodulatrice.

Racine de taïga

La racine de taïga est utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise (MTC). Contrairement à ce que suggère un deuxième nom de la racine de taïga – ginseng sibérien – celle-ci (*Eleutherococcus senticosus*) appartient à un genre végétal différent de celui du ginseng. On attribue à la racine de taïga des propriétés adaptogènes, immunomodulatrices et stimulantes. En 2009, la première préparation à base d'Eleutherococcus a été enregistrée en Suisse pour être utilisée en cas de diminution des performances mentales ou physiques et pendant la convalescence.

Plantes contre le stress

En 1947, le chercheur et médecin russe Dr Nicolai Vasilevich Lazarev a inventé le terme «adaptogènes». Ce sont des substances, le plus souvent d'origine végétale, qui sont inoffensives et n'altèrent guère les fonctions de l'organisme. Cependant, elles sont capables d'adapter le corps au stress et ont, en outre un effet normalisé, c'est-à-dire inhibiteur ou stimulant selon l'état initial. Lorsque nous pensons «stress», nous évoquons le plus souvent le stress psychologique, mais le froid, la chaleur, les radiations, les toxines et les agents pathogènes peuvent aussi provoquer du stress.

Les adaptogènes augmentent la résistance et normalisent les fonctions corporelles perturbées, quel que soit le type de trouble. Parmi les plantes les plus connues en Occident qui contiennent des adaptogènes, on peut citer le ginseng (*Panax ginseng* et *P. quinquefolius*), la racine de taïga (*Eleutherococcus senticosus*) et la rhodiola (*Rhodiola rosea*), longtemps oubliée.

Rhodiola

La rose succulente (*Rhodiola rosea*) est particulièrement répandue en Russie, en Chine et en Scandinavie. Son nom provient de l'odeur de rose qui se dégage lorsqu'on écrase sa racine. En Russie, la «racine d'or» était utilisée contre les rhumes et pour augmenter la tonicité mentale et physique. Depuis les années 1930, l'effet de la rhodiola fait l'objet de recherches scientifiques. Des études ont montré son efficacité contre la fatigue et les troubles du sommeil.

Depuis 2010, la Suisse commercialise en vente libre un médicament à base d'extrait de rhodiola «pour soulager les symptômes physiques et mentaux du stress et du surmenage».

Le gingembre et le curcuma

Le gingembre et le curcuma sont également souvent utilisés comme «boosters immunitaires». Pour préparer une infusion de gingembre, faites infuser quelques rondelles de gingembre dans de l'eau chaude. Ajoutez du miel si nécessaire. Vous pouvez aussi mâcher la racine; selon une étude, elle agit aussi contre la mauvaise haleine.

Demandez toujours conseil à un pharmacien sur les préparations à base de plantes, car certaines d'entre elles ne doivent pas être prises par les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, ou si vous souffrez de certaines maladies. <

Sources

doccheck, pharmawiki.ch, entre autres.

