

L'arbre aux quarante écus japonais est considéré comme « fossile vivant ». Les extraits des feuilles bilobées, symboliques de cette plante médicinale, sont également utilisés avec succès lors de troubles de la mémoire et de la concentration.

Manuel Lüthy

# Ginkgo biloba

## Des feuilles à l'effet fascinant



La forme bilobée symbolique des feuilles du ginkgo ressemblant à un éventail a autrefois inspiré Goethe pour un poème. Aujourd'hui, l'arbre aux quarante écus japonais, le Ginkgo biloba, fascine les scientifiques.

### Fossile vivant

Le ginkgo ressemble certes à un arbre à feuilles, mais l'aspect est trompeur : comme les conifères, il fait partie des gymnospermes. L'arbre aux quarante écus est un fossile vivant ; il a survécu en Asie orientale en tant que seule espèce des plantes de ginkgo, autrefois largement répandues dans le monde.

A l'état sauvage, on ne le trouve actuellement plus que dans des régions reculées de Chine.

En Asie, le ginkgo est considéré comme un symbole de longévité et est volontiers cultivé dans des lieux religieux. Des Européens l'ont découvert dans des temples japonais et l'ont importé il y a près de 300 ans. Le ginkgo s'est avéré un arbre idéal dans les parcs, les rues et les allées parce qu'il est très résistant, et pas seulement contre les bactéries, les champignons et le feu, mais également contre les insecticides et la pollution de l'air. Hors d'Asie, ce sont surtout des plantes mâles qui sont cultivées, car les fruits des plantes femelles dégagent une odeur désagréable d'acide butyrique. En Asie, les « abricots d'argent » sont volontiers récoltés, torréfiés et dégustés comme nous dégustons les pistaches chez nous.

### Ancien et nouveau médicament

Dans la médecine chinoise, le ginkgo est utilisé depuis plus de 3000 ans contre divers maux. Alors qu'autrefois on utilisait également la semence, dans la médecine moderne, on se sert exclusivement d'extraits des feuilles de ginkgo. De nos jours, l'arbre aux quarante écus compte parmi les plantes médicinales les mieux connues. Les extraits de ginkgo sont utilisés en cas de troubles de la concentration et de la mémoire, de vertiges et de fatigue suite à une mauvaise irrigation sanguine du cerveau

due à l'âge. Ce domaine d'application gagne de plus en plus en importance. En effet, le nombre de personnes âgées augmente, et 15 à 20 pour cent des plus de 65 ans souffrent de troubles cognitifs, la perte de mémoire constituant le problème le plus fréquent chez les personnes âgées. En outre, les extraits de ginkgo sont également utilisés pour augmenter la distance pouvant être parcourue à pieds sans douleurs lors d'une maladie artérielle occlusive périphérique (jambe du fumeur) et en cas de tinnitus (bourdonnement d'oreilles).

### La quantité est déterminante

La monographie de la Commission de l'organisation faïtière des sociétés spécialisées nationales pour la phytothérapie, ESCOP, recommande une dose journalière de 120 à 240 mg d'extrait sec. L'extrait de ginkgo est très digeste ; de légers problèmes d'estomac et d'intestins ou des réactions allergiques de la peau sont rarement constatés. Dans les drogueries et les pharmacies, on peut également obtenir des produits à base de ginkgo sans ordonnance, comme p. ex. le Symfonel®/forte. En choisissant un tel produit, il y a lieu de veiller à ce qu'il comporte suffisamment de substance active, étant donné que beaucoup de produits – comme les thés et élixirs faits soi-même – ne contiennent pas les quantités de substance active telles qu'elles sont utilisées dans des études cliniques.