

Les plantes anti-stress

Dr. K. Hostettmann

Professeur honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie chinoise des Sciences à Shanghai , Professeur invité, Chulabhorn Research Institute, Bangkok, Thaïlande

Sierre, 16 septembre 2014

Wikipedia: le stress (de l'anglais : pression, contrainte) décrit d'une part les réactions psychiques et physiques causées par des stimuli extérieurs spécifiques (stresseurs) chez les êtres vivants, réactions qui les rendent aptes à maîtriser des situations spéciales, et d'autre part la sollicitation physique et psychique qui en résulte.

- Première définition de Hans Selye 1936
- 1907-1982, médecin autrichien-canadien
- Plus de 1700 travaux et 39 livres sur le stress
- J'ai offert à toutes les langues un nouveau mot – „stress“



Wikipedia: on appelle stresseurs, ou *facteurs de stress*, tous les stimuli internes et externes qui exigent une réaction d'adaptation.

Exemples : infection, chaleur, délai urgent, embouteillage etc.



Selye distingue entre stress positif (eustress) et négatif (distress)

Eustress:

- **Stresseurs positifs**
- **Accroît l'attention et la capacité de performance**
- **Ne nuit pas au corps**
- **A un effet positif même s'il apparaît souvent et dure longtemps**
- **Exemple d'eustress: le trac, être amoureux**



Disstress:

- **Stresseurs négatifs**
- **Fait baisser l'attention et la performance**
- **Nuit au corps**
- **A des effets négatifs durables en cas de manifestation fréquente et à long terme**
- **Exemples de disstress: syndrome du burn-out, troubles du sommeil**



Le stress en Suisse



- OMS : le stress est un des plus grands risques pour la santé du 21e siècle
- Env. 65% des travailleurs en Suisse se plaignent de stress et d'être sous pression
- Le stress et ses suites coûtent environ 4,2 milliards de Francs par an
- 4 travailleurs sur 5 se sentent stressés (82.6%)
- Un travailleur sur 4 se sent stressé souvent à très souvent (26.6%)
- Un travailleur sur 8 ne peut pas maîtriser son stress (12.2%)

Définition du stress

Réponse de l'organisme entier à un effort extrême ou important

- Activation d'un processus hormonal et nerveux : accélération du rythme cardiaque, fatigue, troubles du sommeil et dépression
- Au niveau hormonal: augmentation du taux de cortisol qui peut engendrer un affaiblissement du système immunitaire et augmentation du risque de maladies infectieuses et inflammatoires

Causes du stress

Elles sont multiples:

-maladies, accidents,, problèmes familiaers, problèmes financiers, difficultés au travail, peur de perdre son emploi, peur des examens, délais urgents, bouchons sur les routes, etc.

En Europe, 65% des travailleurs se plaignent de stress et d'être sous pression

Les réactions de stress

Systeme nerveux végétatif :

Activation du sympathique (augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression sanguine, transpiration etc.)

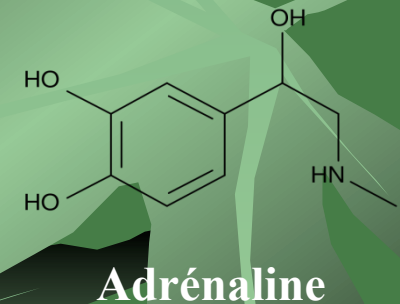
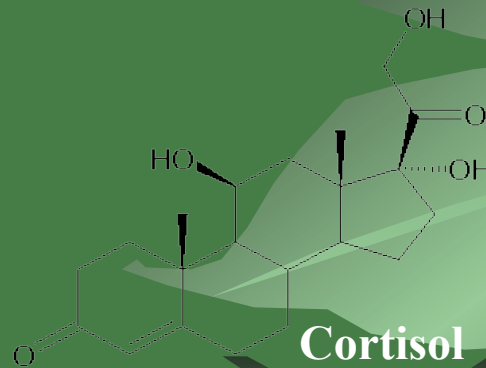
→ Réaction rapide – première vague

Réactions endocriniennes :

Activation de l'axe hypothalamus-hypophyse-corticosurrénale (cortisol □ , adrénaline □)

→ Réaction lente – deuxième vague

(Source: Schwabe Pharma)



„Coping“ - venir à bout du stress

- Eviter le stresseur (par ex. changer de travail)
- Faire des modifications concernant les stresseurs (par ex. ne vérifier les emails qu'une fois par jour)
- Sport
- Sexe
- Sorties
- Méditation
- Famille
- Améliorer la planification du temps
- Phytothérapie: extrait de *Rhodiola rosea* pour mieux maîtriser le stress

•(Source: Schwabe Pharma)

Newsweek

newsweek.msnbc.com

The Tip Sheet

Smart Strategies for Your Money, Health, Family, Technology, Design, Real Estate, Travel

HEALTH

HERBAL STRESS BUSTER?

BY ANNE UNDERWOOD

AS A SOVIET SOLDIER in Afghanistan in 1979, Zakir Ramazanov discovered a tonic that helped him reduce stress, while boosting mental and physical energy. It wasn't alcohol, but tea—made from the golden-yellow roots of a Siberian plant called *Rhodiola rosea*, which the Siberian soldiers received in their mothers' packages from home. Now a plant physiologist and president of National BioScience Corp. in Chester, N.Y., he is supplying extracts of the same root to U.S. supplement makers and researching its beneficial properties. "Given the frenetic pace of American life," he says, "America needs rhodiola."

Although rhodiola is just starting to create a buzz in this country, it has been used for centuries in Russia, Scandinavia and Iceland. Even the



ILLUSTRATION: JAMES MCELROY

how it works, the effects make sense," says Dr. Richard Brown of Columbia University, who has given rhodiola to 300 patients for depression and other disorders. "It has no side effects that we've noticed—only side benefits."

Still, doctors note that more research is needed on long-term complications and adverse drug interactions. (So far none have been noted.) And they sound the standard warning that pregnant women should not try new herbs. Even doctors who are open to rhodiola caution that any benefits may be modest. Dr. Andrew Weil, perhaps the nation's leading herbal arbiter, has been taking rhodiola for six months and notes "increased energy, but nothing dramatic." Others may have no energy boost at all, if the real problem is a medical disorder such as an underactive

Rhodiola rosea (Russian Rhodiola) -

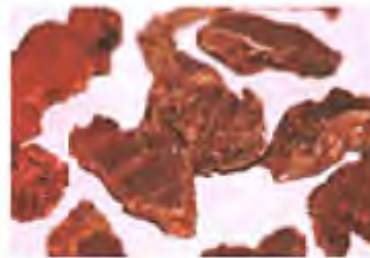
Anti-Aging Medicine of 21st Century



A large proportion of all aging diseases (perhaps 70-80%) is believed to occur because the stress level is too high, and/or too long-term.

High-stress modern living is probably the main factor causing chronic disease and premature aging.

Fortunately, Mother Nature has an answer to this challenge - a unique class of herbal products called "adaptogens". Adaptogens have the broadest spectrum of healing properties of any herbal medicine, but their unique value is that they specifically relieve stress.









***Rhodiola rosea*: une plante contre la fatigue et le stress**

- Citée en 77 après J.-C. par Dioscoride dans *De Materia Medica*
- Utilisée en médecine traditionnelle en Russie, dans les pays scandinaves et en Islande pour augmenter l'endurance physique et la résistance au mal d'altitude, pour le traitement de la fatigue, des infections et des désordres du SNC

Phytochimie



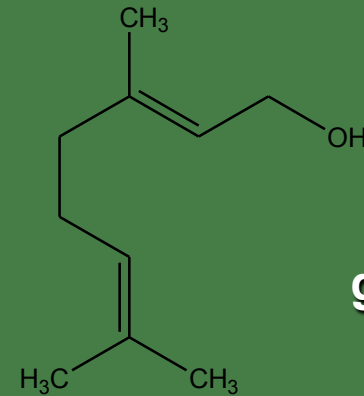
- Dérivés du phénylpropane : rosavine, rosine, rosarine, acide chlorogénique, acide hydroxy-cinnamique
- Dérivés du phényléthanol : salidroside, tyrosol
- Flavonoïdes : rodioline, rodionine, rodioside, tricine
- Monoterpènes : rosiridol, rosaridine
- Triterpènes : daucosterol, β -sitosterol

Orpin rose: composition chimique

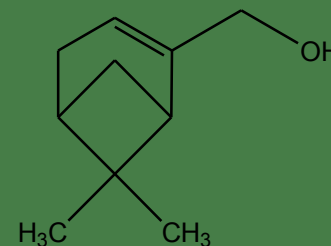
Racines séchées: 0.20 - 0.25 % d'huile essentielle

Constituants principaux de cette huile :
géraniol (48-56 %)
et myrtenol (12-28 %)

Géraniol (constituant principal de l'essence de rose) : d'où le nom d'orpin rose alors que les fleurs sont jaunes !



géraniol

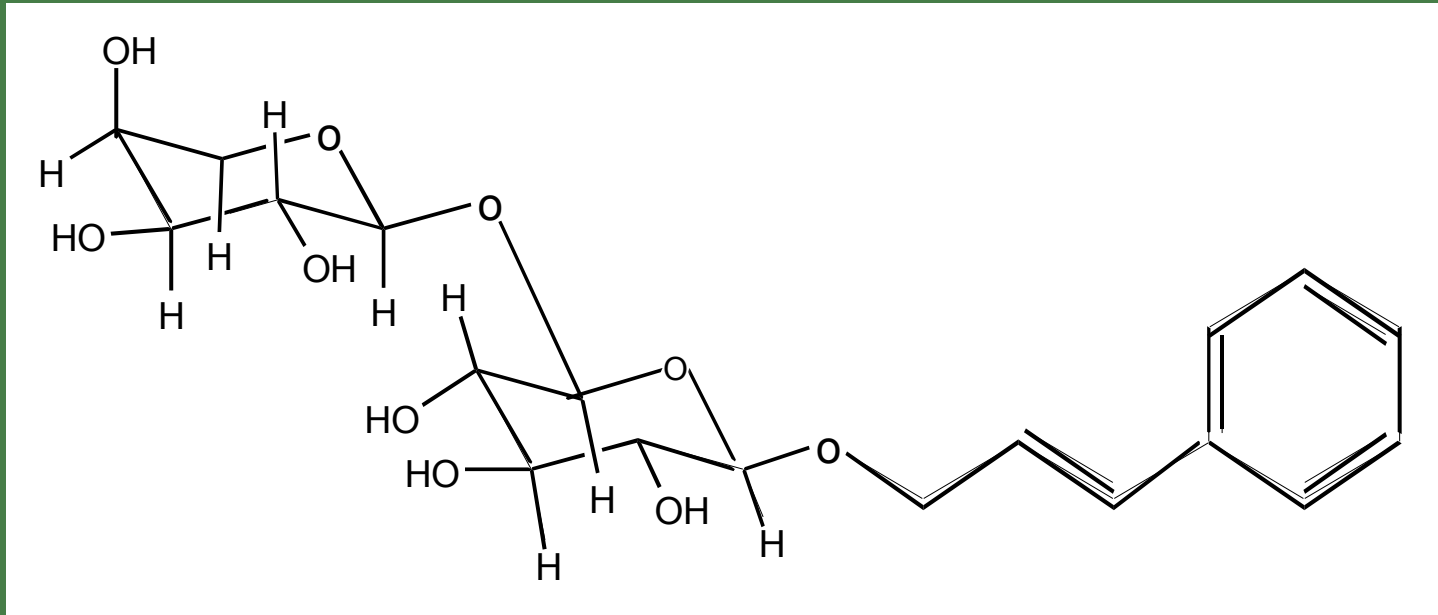


myrtenol

L.Evstatieva et al., Chemical composition of the essential oil of *Rhodiola rosea* L. of three different origins, *Pharmacognosy Magazine* 6, 256-258 (2010)

Principes actifs

Dérivés glycosylés de l'alcool cinnamique (?)

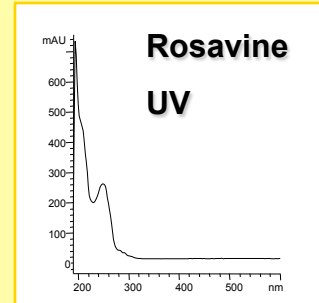
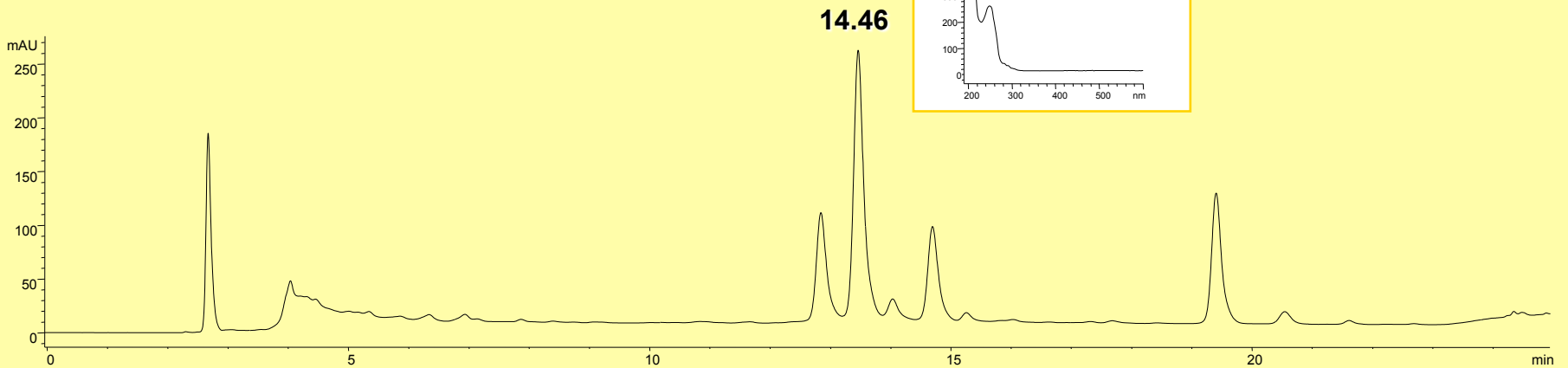


Rosavine

Cinnamyl-O-(6-O-L-arabinopyranosyl-D-glucopyranoside)

Extrait de bonne qualité : standardisé en rosavine (min. 3%)

Analyse LC/UV de l'extrait méthanolique des racines de *R. rosea*



Activité anxiolytique de l'orpin rose

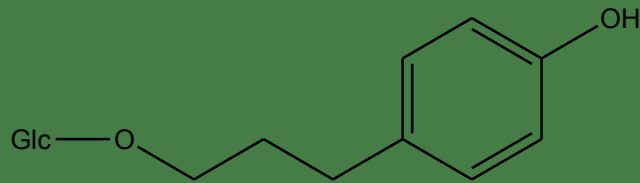
- Activité anxiolytique dose-dépendante dans des modèles expérimentaux utilisant des animaux de laboratoire
- Administration pendant 3 jours consécutifs d'un extrait à des rats à raison de 8 mg/kg, 25 mg/kg et 75 mg/kg de poids corporel.
- Evaluation de l'effet anxiolytique : résultats positifs dans 3 modèles pharmacologiques différents.

Cayer, C. et al., Characterization of the anxiolytic activity of Nunavik *Rhodiola rosea*, *Planta Medica* 79, 1385-1391 (2013)

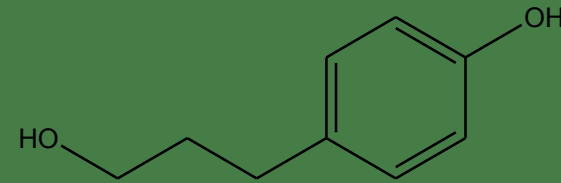
Effets de l'orpin rose sur la dépression

Test de désespoir comportemental (test de Porsolt ou test de la nage forcée: mesure de l'effet des antidépresseurs sur le comportement des animaux (souris ou rats))

Activité attribuée au salidroside et au tyrosol:



salidroside

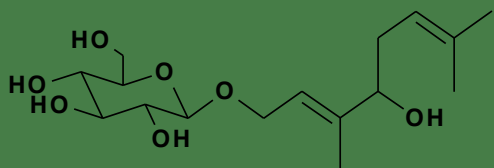


tyrosol

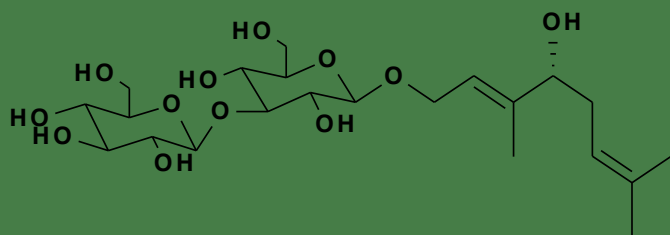
A. Panossian et al. , Comparative study of *Rhodiola* preparations on behavioral despair of rats, *Phytomedicine* 15, 84-91 (2008)

Monoamine oxidase inhibition by roots of *R. rosea* L. (antidepressive activity)

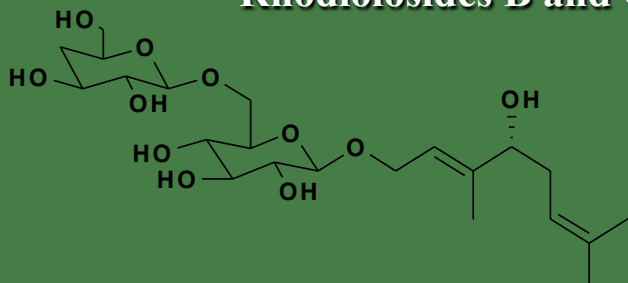
Inhibition of MAO of the MeOH extract



Rosiridin



Rhodiolosides B and C



	MAO A inh. (%)	MAO B inh. (%)
MeOH extract (100 ug/ml)	92.5 ± 0.1	81.8 ± 0.3
H ₂ O extract (100 ug/ml)	84.3 ± 0.8	88.9 ± 0.3
Rhodiolosides B and C (10 ⁻⁵ M)	-	61.9 ± 3.0
Rosiridin (10 ⁻⁵ M)	16.2 ± 2.3	83.8 ± 0.3
Clorgyline (10 ⁻⁵ M)	100.0 ± 0.2	80.2 ± 0.9
L-Deprenyl (10 ⁻⁵ M)	36.0 ± 1.0	99.5 ± 0.1

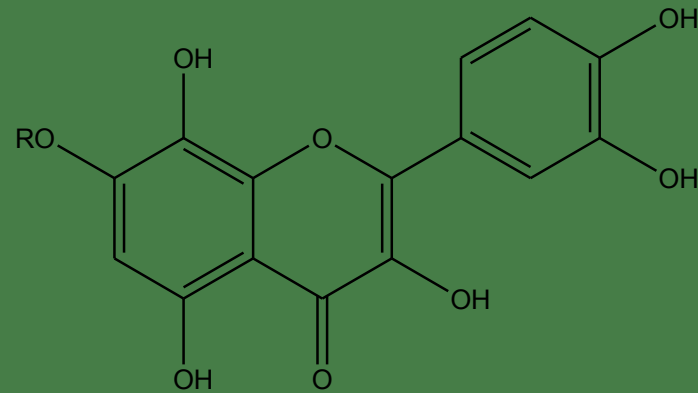
van Diermen D., Marston A., Bravo J., Reist M., Carrupt P.-A., Hostettmann K., Monoamine oxidase inhibition by *Rhodiola rosea* L. Roots. (2009) *J Ethnopharm.*; 122:397-401

Effets de l'orpin rose sur la mémoire et les fonctions cognitives

Des inhibiteurs de l'acétylcholinestérase ont été mis en évidence dans l'extrait d'orpin rose



hydroquinone



rhodioline: R = α -rhamnosyl
rhodioflavonoside: R = α -glucosyl
(1 \rightarrow 3) α -rhamnosyl

H. Wang et al. , Acetylcholinesterase inhibitory-active components of *Rhodiola rosea* L., *Food Chemistry* 105, 24-27 (2007)

Etudes cliniques

- **Spasov A. A. *et al.*** : étude en double aveugle, vs placebo, de l'effet adaptogène de l'extrait de *R. rosea* sur des étudiants, durant la période d'examens. Diminution statistiquement significative de leur fatigue mentale et physique.
- **De Bock K. *et al.*** : comparaison de l'effet d'une dose unique vs doses répétées de l'extrait de *R. rosea* sur les capacités physiques. L'augmentation de l'endurance est identique dans les deux cas.

Spasov A. A. *et al.* (2000) Phytomedicine, 7, 85-89

De Bock K. *et al.* (2004) Int. J. Sport. Nutr. Exerc. Metab., 14, 298-307

Etude Darbinyan et al. (2000) – Stress psychique

Design

Etude randomisée, contrôlée par un placebo, en double-aveugle, croisée, avec phase sans médicament

Participants

56 médecins jeunes et en bonne santé (24-35 ans)

Durée

2 semaines extrait d'orpin rose/placebo

2 semaines sans médicament

2 semaines placebo/extrait d'orpin rose

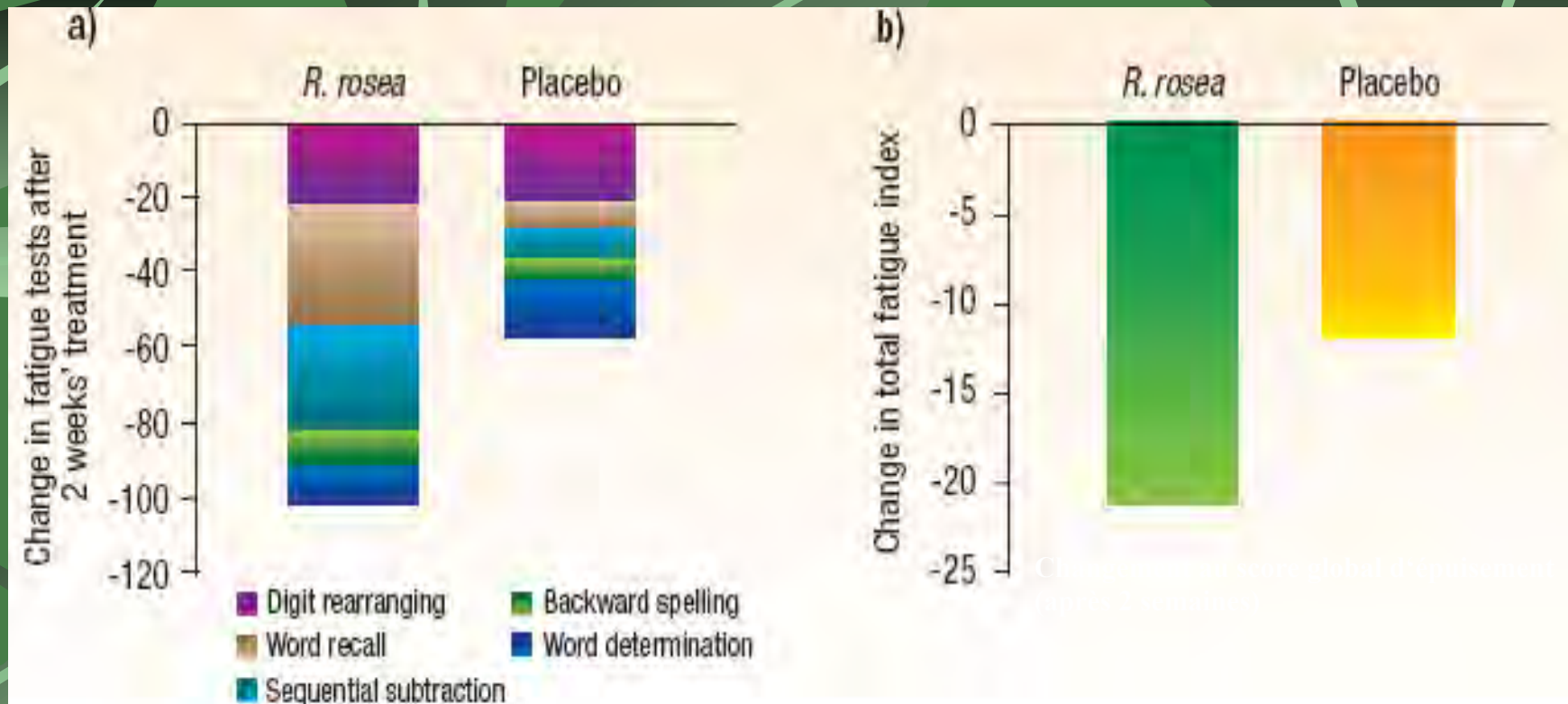
Posologie

1 x 1 comprimé/jour (170mg d'extrait)

Objectif primaire

Etude de l'épuisement +/- l'orpin rose pendant plusieurs veilles de nuit avec divers tests

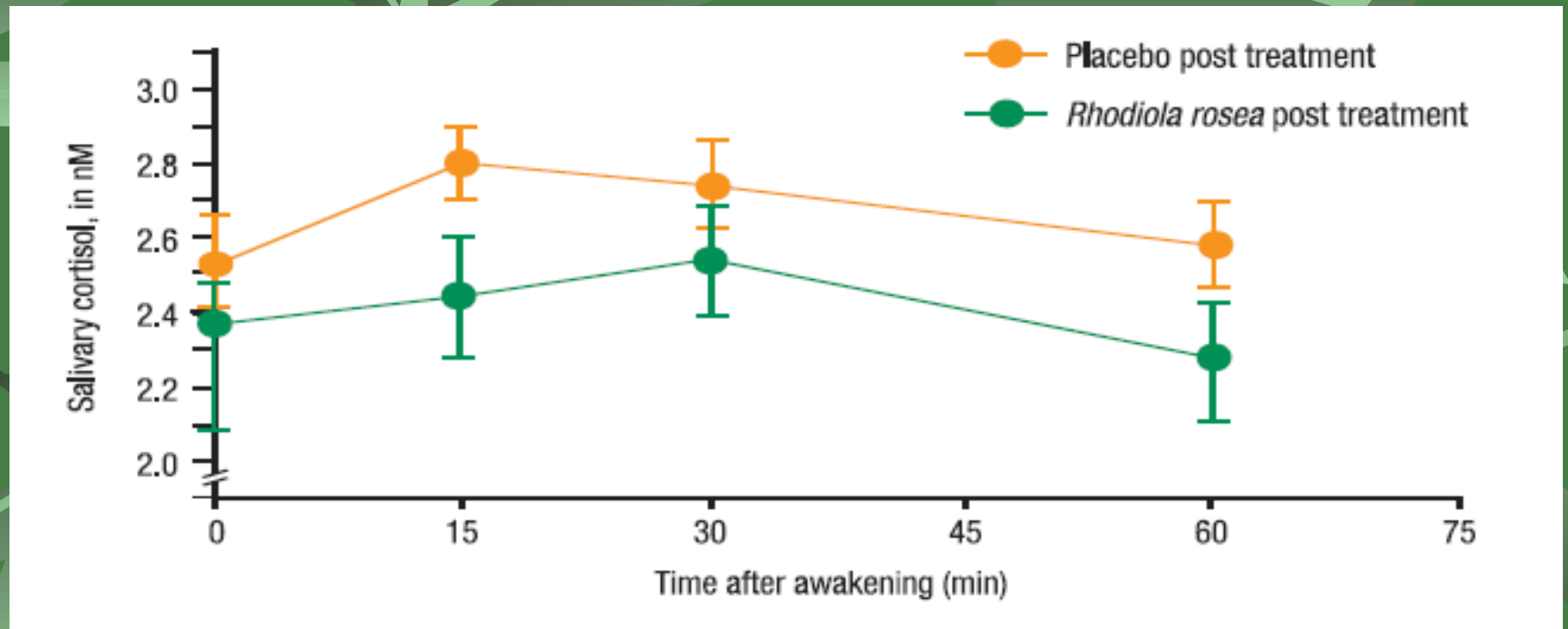
Résultats de l'étude Darbinyan



Changement à chaque test d'épuisement (après 2 semaines)

Résultats

- La concentration de cortisol dans la salive après 28 jours de traitement par *Rhodiola* était nettement réduite



Le Matin Dimanche du 13 mars 2011



BURN-OUT: UN DIAGNOSTIC PAR LA SALIVE

Des chercheurs du Centre d'études sur le stress humain de l'Université de Montréal estiment qu'il est possible de diagnostiquer un syndrome d'épuisement professionnel à l'aide d'un test de salive et d'une prise de sang. L'idée? Mesurer la production de cortisol (l'hormone de stress) par le corps via un échantillon de salive et la combiner à d'autres indicateurs comme la glycémie, le cholestérol, la tension artérielle afin d'évaluer l'existence d'un stress chronique. »

LeMatinDimanche

13mars 2011

Orpin rose: indications

- **Contre le stress et le surmenage**
- **-fatigue, épuisement, irritabilité, tension**

- **Pour améliorer les performances physiques (sportives)**
- **Pour améliorer les performances intellectuelles (mémoire, concentration)**
- **Contre les dysfonctions sexuelles**

- **Contre la déprime et l'anxiété**

- **Pour prévenir les infections**

Effets secondaires de l'orpin rose

- En général: bonne tolérance et peu d'effets secondaires
- Au début du traitement: ne pas prendre des doses trop élevées : augmenter progressivement les doses jusqu'à 400 mg d'extrait max.
- Surdosage: accélération du rythme cardiaque et palpitations, agitations, insomnies
- A prendre avant le petit-déjeuner et le repas de midi (pas avant le repas du soir: problèmes pour l'endormissement)
- Rarement: sécheresse buccale et maux de tête

Contre-indications de l'orpin rose

- Contre-indiqué chez l'enfant en bas âge (moins de 12 ans et les femmes enceintes et allaitantes (absence d'études)
- Contre-indiqués chez les personnes bipolaires
- La prudence s'impose chez les personnes souffrant d'hypertension ou d'hypotension: l'orpin rose peut conduire à des fluctuations de la tension artérielle (vertiges)
- Ne pas prendre en même temps que des stimulants, y compris la caféine à doses élevées

L'orpin rose comme médicament

- **Médicament enregistré par Swissmedic**
- -numéro d'autorisation:59165, liste de remise D
- **Comprimés filmés contenant 200 mg d'extrait sec de racine et rhizome d'orpin rose**
- **Pour soulager les symptômes physiques et psychiques en cas de stress et de surmenage (fatigue, épuisement, irritabilité et tension)**
- **L'utilisation de ce médicament phytothérapeutique repose exclusivement sur une très longue tradition**

L'orpin rose: conclusion

- Une plante qui a une longue histoire enfin reconnue pour venir à bout des problèmes de l'homme stressé du 21 ème siècle
- Une plante adaptogène qui accroît la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'atteignent
- Une plante utile qui n'a pas encore livré tous ses secrets et qui fait encore l'objet de nombreuses investigations phytochimiques et pharmacologiques....et qui nous réserve encore bien des surprises !

Gingko / Ginseng / Gingembre



Ginkgo biloba
(Ginkgoaceae)

- Problèmes de circulation périphérique
- Insuffisance vasculaire cérébrale



Panax ginseng
(Araliaceae)

- Tonique général
- Adaptogène:
Augmente la résistance aux facteurs externes
Normalisation des fonctions biologiques



Zingiber officinalis
(Zingiberaceae)

- Facilite la digestion
- Augmente la sécrétion de bile
- Hépatoprotecteur

Panax ginseng (Araliaceae)



Photo : Pharmaton SA, Lugano



Photo : Pharmaton SA, Lugano

Ginseng : utilisations en médecine traditionnelle chinoise

- Racine évoquant la forme humaine
- Fortifie les 5 viscères : cœur, poumons, foie, reins, rate
- Calme le système nerveux
- Supprime l'angoisse

Culture du ginseng

Grand succès économique

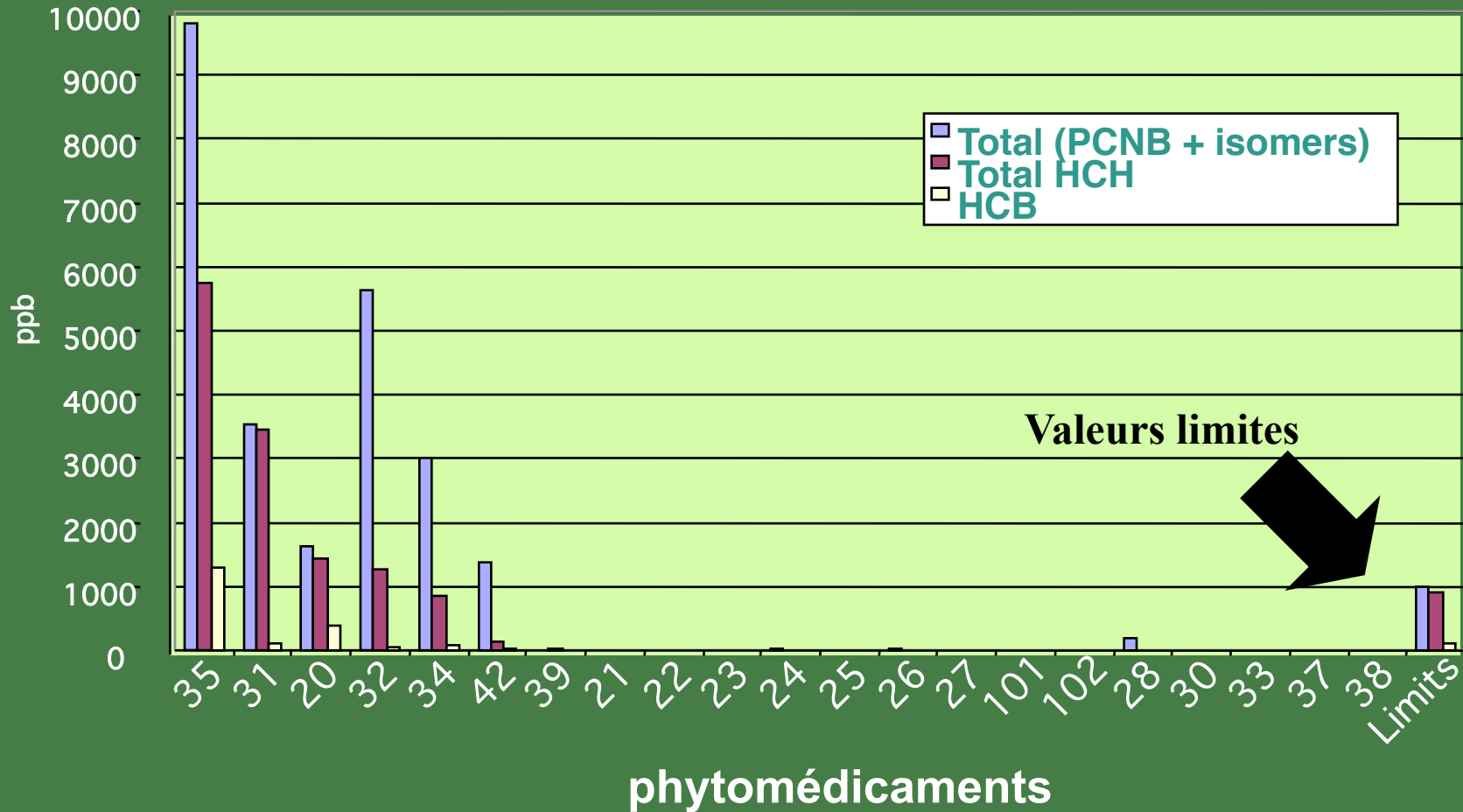


Nombreuses cultures intensives de ginseng, mais culture longue (5-7 ans) et difficile



**Falsifications
Utilisation de pesticides**

Contenu en pesticides de différentes préparations du marché suisse



Martin Wall



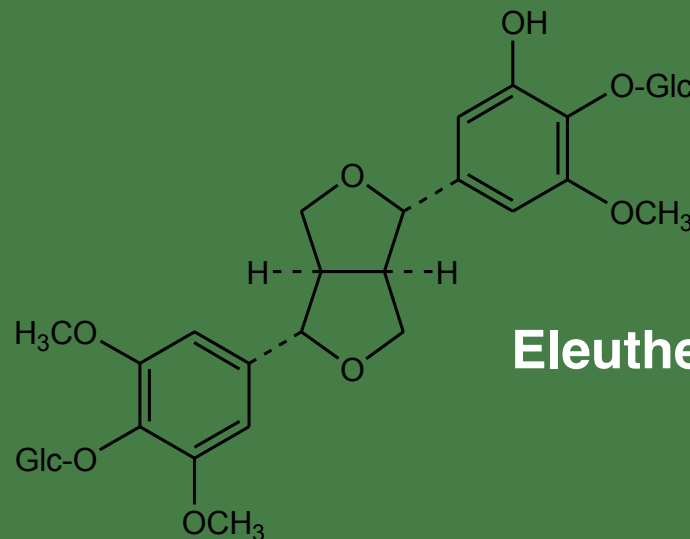
Eleutherococcus senticosus

Eleutherococcus senticosus

Eleutherococcus senticosus Maxim. (Araliaceae)
Eleuthérocoque, Ginseng de Sibérie

-lignanes, coumarines, acides phénylpropaniques
et saponines

- adaptogène



Eleutheroside E

Un médicament enregistré

Composition :

1 capsule contient: 16.5-19.5 mg extrait sec (25-30:1)
(Eleutherococci radix), substance d'extraction éthanol 70 % (v/v).

Indications :

Utilisé traditionnellement comme tonique au renforcement avec un sentiment de faiblesse et de fatigue. La préparation peut s'appliquer en outre avec la capacité de concentration et de performance en déclin ainsi que dans la convalescence. Ces indications sont basées exclusivement sur une tradition et la longue expérience.

Posologie :

1-2 capsules par jour





Le Goji

- *Lycium barbarum* L. (syn. *L. halmifolium* Miller) Solanaceae [aussi *Lycium chinense* Miller]
- Goji = “Gouqi” (chinois)
- Goji, Goji berry, Wolfberry, Duke of Argyll’s tea tree, Himalayan goji
- Arbuste (hauteur 1-3 m)
- Originaire de l’Europe (sud-est) à l’Asie (sud-ouest)
- Cultivé actuellement surtout en Chine

Le Goji – utilisations traditionnelles

- En médecine traditionnelle chinoise:
 - Augmentation de l'acuité visuelle
 - Impuissance
 - Fatigue
 - Diabète
 - Toux



Le Goji - constituants

- Polysaccharides (23%)
- Caroténoïdes (surtout le dipalmitate de zéaxanthine)
- Vitamines (teneur en vitamine C comparable aux citrons)
- Flavonoïdes

- M. Adams et al. (2006) Phytochem. Anal. 17, 279

Le Goji - pharmacologie

- Activité antioxydante des fruits
 - flavonoïdes, caroténoïdes et polysaccharides
- Activité immunostimulante des fruits
 - polysaccharides

Goji – situation actuelle

- Les effets suivants ont été reconnus:
 - Prévention et traitement du cancer(?)
 - Immunostimulant
 - Anti-aging (contre le vieillissement) et anti-stress
 - Amélioration des fonctions cognitives
 - Problèmes cardiovasculaires
 - Dysfonctionnement sexuel
 - Hépatoprotecteur
 - Prévention de la baisse de la vue

- Attention: contient souvent des résidus d'insecticides et des sulfites: à donner la préférence à des fruits de goji issus de cultures biologiques

Une combinaison de trois plantes adaptogènes pour l'amélioration des fonctions cognitives

Septembre 2011

Auteur: Prof. K. Hostettmann

En Europe, à l'heure actuelle, trois plantes adaptogènes sont maintenant bien reconnues. Il s'agit de *Panax ginseng* C.A.Meyer (*Araliaceae*), *Eleutherococcus senticosus* Maxim. (*Araliaceae*) et plus récemment de l'orpin rose ou *Rhodiola rosea* L. (*Crassulaceae*). Moins connue est la plante chinoise *Schisandra chinensis* Baill. (*Illiaceae*), dont les fruits sont appelés graines aux cinq saveurs. Cette plante est utilisée en médecine traditionnelle chinoise pour augmenter les performances physiques et l'endurance. Elle améliore aussi la vitalité et renforce la libido aussi bien chez l'homme que chez la femme. D'après des études récentes, les fruits de *Schisandra chinensis* sont efficaces aussi lors de dépressions, irritabilités et troubles de la mémoire. En Suède, une préparation combinée (ADAPT-232, Swedish Herbal Institute, Göteborg) a été développée. Elle contient des extraits secs de racines de *Eleutherococcus senticosus* et de *Rhodiola rosea*, ainsi qu'un extrait de fruits de *Schisandra chinensis*. Cette préparation a fait l'objet de plusieurs études cliniques avec des volontaires de sexe masculin dans des situations de stress. Une nouvelle étude vient d'être réalisée avec du personnel médical féminin (infirmières et médecins) souffrant sous les contraintes professionnelles. 40 volontaires ont participé à l'étude (double-aveugle contre placebo, attribution randomisée en deux groupes parallèles). L'efficacité a été vérifiée par deux procédés psychométriques différents. Les femmes qui avaient reçu la préparation combinée montraient une amélioration significative de l'attention, de la vitesse de réaction et de la précision. Cette étude a un caractère pilote et d'autres investigations avec des nombres plus grands de volontaires devront encore être réalisées.

Recommandations pour les professionnels de la santé

Il s'agit ici d'une étude préliminaire intéressante qui devra être confirmée par d'autres études cliniques randomisées en double-aveugle contre placebo. Elle montre cependant que les fruits de *Schisandra chinensis* sont d'un grand intérêt. Ils viennent d'être monographiés dans la Pharmacopée européenne (Ph.Eur.6.3).

Schisandra chinensis Baill. (Illiciaceae)

- Fruits appelés graines aux cinq saveurs.
- Cette plante est utilisée en médecine traditionnelle chinoise pour augmenter les performances physiques et l'endurance. Elle améliore aussi la vitalité et renforce la libido aussi bien chez l'homme que chez la femme. D'après des études récentes, les fruits de *Schisandra chinensis* sont efficaces aussi lors de dépressions, irritabilités, stress et troubles de la mémoire.





La passiflore

Passiflore (*Passiflora incarnata*, Passifloracées)

partie utilisée : parties aériennes

indications : sédatif en cas de nervosité, spasmolytique

composition: flavonoïdes, alcaloïdes (?)

dosage : 1-2 g/jour entre 1-4 ans, 2-4 g/jour entre 4-10 ans
(infusion)

dosage chez l'adulte: 4-8 g/jour

Passiflore: lors de nervosité et d' anxiété

Indications thérapeutiques:

Les extraits sont utilisés en cas de tension nerveuse dont les symptômes peuvent être:

- agitation
- troubles digestifs nerveux de type crampes
- irritabilité accrue
- **peur des examens**

La Première Guerre mondiale (1914-1918)

Guerre des tranchées :

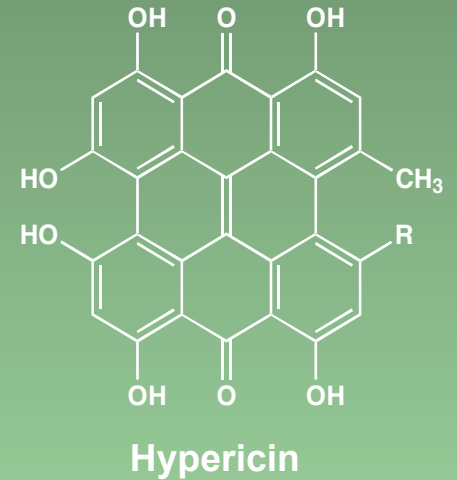
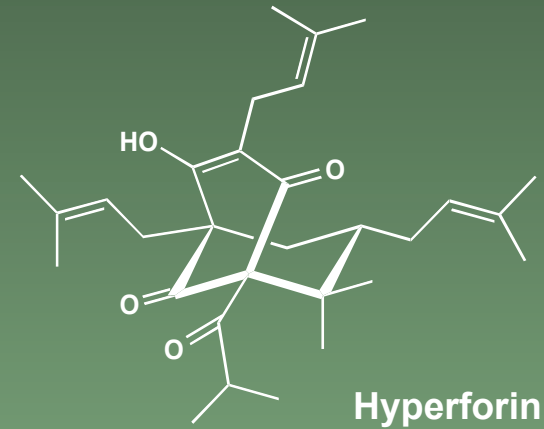
utilisation par l'Armée française
de préparations à base de **passiflore**
pour lutter contre l'anxiété

Passiflore : anxiolytique (sans effet sédatifs ?)
qui pourrait remplacer le **kawa-kawa**
retiré du marché en Suisse





Hypericum perforatum (Hypericaceae)



Hypericum perforatum : activités biologiques

- antibiotique, vulnéraire en usage externe (*oleum hyperici*)
- Effet antidépresseur
- Phototoxicité et interactions avec d'autres médicaments

Prozac au naturel



C'est une plante aux fleurs jaunes qui pousse dans tous les parcs publics. Vulgairement baptisé « herbe de Saint-Jean », le millepertuis est devenu en Allemagne l'un des antidépresseurs les plus utilisés : trois fois plus prescrit que le Prozac, remboursé par les caisses d'assurance-maladie, il connaît, sous forme de pilules ou de dragées, une carrière fulgurante outre-Rhin, après avoir été longtemps considéré comme un remède de bonne femme. Utilisée depuis des siècles en baume pour guérir les blessures et réduire les hématomes, l'herbe de Saint-Jean aurait en effet des vertus thérapeutiques contre la dépression.

ou modérées et provoquerait des effets secondaires moins nombreux et moins forts que ceux des antidépresseurs traditionnels. Par exemple, des maux d'estomac et une hypersensibilité au soleil. Mieux que le Prozac, donc ? En tout cas aussi bien, si l'on en croit Walter Müller, directeur du laboratoire de pharmacologie de l'université de Francfort, qui vient de publier dans la revue *Pharmacopsychiatry* les résultats de ses propres recherches menées depuis deux ans : l'herbe de Saint-Jean déclenche dans les cellules du cerveau des mécanismes si-

« Les extraits
de plantes ne sont

L'histoire com-



Millepertuis et interactions médicamenteuses

interactions par induction enzymatique, par exemple

avec :

- | | | | |
|----------------------------------|---|---|----------------------|
| • La ciclosporine | → | ↓ | taux plasmatiques |
| • Les anticoagulants | → | ↓ | rejet de greffe |
| • les contraceptifs oraux | → | | taux plasmatiques |
| • l' indinavir (anti-HIV) | → | | risque de grossesse? |
| | | | échec thérapeutique |

Bon *et al.* (1999) *JSPH* 137, 537-538.

Ernst (2000) *Lancet* 354, 2014-2016.

Piscitelli *et al.* (2000) *Lancet* 355, 547-548.

Ruschitzka *et al.* (2000) *Lancet* 355, 548-549.



Le pavot de Californie: une plante sédative

Eschscholzia californica Cham. (Papaveraceae)

- originaire de la côte Pacifique des USA
- utilisé par les Amérindiens contre les maux de tête et pour faciliter l'endormissement des enfants
- plante riche en alcaloïdes du groupe de la pavine, en phytostérols, caroténoïdes et flavonoïdes
- parties utilisées : feuilles, tiges et fleurs à la fin de la floraison (au moins 5% d'alcaloïdes)

Le pavot de Californie: une plante sédatif

- effets anxiolytique, sédatif, inducteur du sommeil et analgésique démontrés par des études *in vivo*
- certains alcaloïdes se fixent sur les récepteurs aux benzodiazépines
- traitement de l'insomnie chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans
- plante inscrite à la Pharmacopée française
- infusions, nombreuses spécialités sur le marché







Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central

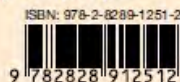
Le mode de vie actuel de plus en plus trépidant engendre chez de nombreuses personnes de l'anxiété, de la dépression, du stress et des insomnies. La France est devenue depuis peu l'un des pays où l'on consomme le plus de somnifères au monde et les anxiolytiques suivent de près. Le recours à ces médicaments de synthèse est presque devenu une habitude. Ils apportent certes un soulagement souvent rapide, mais transitoire et aussi des effets secondaires comme la perte de mémoire et de l'équilibre (risques de chutes chez les personnes âgées). Pris durant une longue période, le risque d'induire une dépendance est très grand.

Depuis la nuit des temps, l'Homme a trouvé dans la Nature un grand nombre de médicaments. ... qu'il a tendance à oublier maintenant ! Pourtant les Assyriens et les Grecs connaissaient déjà les vertus narcotiques du pavot somnifère et, avant l'arrivée des premiers Européens, les Indiens de la côte ouest des États-Unis utilisaient le pavot de Californie pour calmer leurs enfants et les faire dormir. Cette plante est maintenant accessible sur le marché comme sédatif naturel avec la valériane, le houblon et bien d'autres encore. L'effet de ces plantes est moins rapide, mais elles n'engendrent que très peu d'effets indésirables. Pour l'anxiété, on fera appel à la passiflore qui est même recommandée pour vaincre la peur des examens ! Contre la déprime, le millepertuis peut apporter un soulagement. Pour vaincre le stress et le burn-out, il y a maintenant une solution : la rhodiola ou orpin rose, plante donnée aux troupes soviétiques lors de l'occupation de l'Afghanistan pour mieux supporter le stress et la fatigue de la guerre. Cette plante très efficace est maintenant cultivée en Suisse et est déjà accessible sous forme de médicaments.

Avec l'augmentation de l'espérance de vie, le nombre de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer augmente évidemment aussi. Il n'y a pas encore de médicament pour guérir cette maladie neurodégénérative, mais des plantes peuvent nettement en ralentir la progression. Il s'agit du ginkgo, du romarin et aussi du curcuma. Pour cette épice, des études récentes ont montré des résultats assez spectaculaires. La vitamine C, la vitamine E et les acides gras du type oméga-3 représentent une nouvelle piste pour le traitement de cette maladie. Quant à la maladie de Parkinson, une autre affection dégénérative du système nerveux central, elle est avant tout due à une déficience en dopamine, un neurotransmetteur. Des travaux récents ont montré qu'il existe des plantes très riches en L-dopa, un précurseur, qui se transforme dans l'organisme en dopamine.



Kurt Hostettmann, docteur en chimie, est professeur honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie chinoise des sciences à Shanghai. Spécialisé dans les plantes médicinales et phytomédicaments, il jouit d'une renommée internationale. Il est l'auteur de plus de cinq cents publications scientifiques et d'une douzaine de livres, dont certains ont été traduits en japonais, chinois, indonésien, farsi, espagnol et portugais.



FAVRE

Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central

Prof. K. Hostettmann



Prof. Kurt Hostettmann

Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central



Insomnie, anxiété,
dépression, stress,
Alzheimer, Parkinson...

FAVRE