



## ANGÉLIQUE CHINOISE – ANGELICA SINENSIS



### Généralités

En Chine, en Corée et au Japon, on utilise l'angélique chinoise comme épice, tonique et médicament depuis plus de 1 000 ans. Dans les préparations médicinales de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), elle est présente sous le nom de Dang Gui.

L'angélique chinoise ou dang gui est une herbacée bisannuelle de la famille des apiacées ou ombellifères, elle ne vit que quatre ans et peut atteindre les deux mètres de haut. Elle cache sous terre une racine impressionnante en taille qui renferme un suc laiteux jaune, une superbe tige sans échappe large et charnue, parsemée de feuilles bi ou tri pennées d'un vert pourpre. Le tout agrémenté de belles fleurs blanches ou rosées qui donne la place à des fruits de forme ovoïdes quelque peu aplatis et ailés.

Cette grande herbacée provient des régions montagneuses de la Chine, elle s'est répandue dans les autres pays asiatiques, elle préfère les lieux frais et humides des forêts et des bosquets pouvant atteindre les trois mille mètres d'altitudes. Les propriétés médicinales sont contenues principalement dans sa racine, qui est récoltée au bout de trois ans, puis lavée et découpée en quatre pour le séchage.

On a commencé à lui substituer l'angélique japonaise (*Angelica acutiloba*) il y a plusieurs siècles, lorsque les approvisionnements se firent rares. Les Chinois prétendent que seule l'angélique chinoise est efficace; les Japonais affirment le contraire. L'expérience clinique démontrerait plutôt que les deux espèces sont équivalentes sur le plan thérapeutique. À la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, un extrait d'angélique chinoise appelé Eumenol fut populaire en Europe comme « tonique féminin ».

Il existe en Europe une espèce proche de l'angélique chinoise, *Angelica archangelica*, qui aurait des propriétés médicinales fort différentes de ses cousines asiatiques, bien qu'à première vue, la composition chimique de ces espèces ne diffère pas tellement. L'espèce indigène en Amérique du Nord, *Angelica atropurpurea*, serait plus proche parente de l'angélique européenne que des espèces asiatiques.

C'est une plante utilisée en Chine depuis des millénaires, mais en France elle a eu son heure de gloire sous le règne de Louis XIV et le remède faisait fureur à la cour sous le nom de EUMENOL. Elle était surtout utilisée contre les bouffées de châteaur. Et cet Euménol n'était autre qu'une décoction de racine d'angélique chinoise.



## Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Angelica Sinensis
<u>Noms communs</u> :	Angélique Chinoise, Ginseng Féminin, Dong Quai, Tang Kuei
<u>Parties utilisées</u> :	La racine
<u>Principes actifs</u> :	Elle est extrêmement riche en vitamines et minéraux. Teneur exceptionnelle en phyto-oestrogènes, en acides organiques, en flavonoïdes (radicaux libres), et la gamme pratiquement complète des vitamines, A, C, E, et toute la gamme des B, (très rare). Elle est donc très tonique et restaure l'énergie et la vitalité chez les femmes en souffrance par cause de ménopause, entre autres.

## Indications et Propriétés

### ### MÉNopause & MENSTRUATIONS & TONIQUE DU FOIE

En terminologie traditionnelle elle tonifie le sang, le stimule et l'harmonise, elle humidifie les intestins, ce qui détermine une utilisation principale sur tout les problèmes spécifiques en gynécologie apportant un bien-être féminin, un confort abdominal et urinaire et un anti fatigue.

Son emploi régit la régulation de la menstruation et des symptômes associées qui découle des troubles menstruels et la ménopause, comprenant le teint pâle, les palpitations et les vertiges, les troubles visuels et les ongles cassants, une forme d'asthénie et bien d'autres encore. De plus son action cible les problèmes de la constipation, ce trouble est généralement un trouble très féminin.

Cette herbacée est un tonique du foie et de la rate, du sang et utérin, elle stimule les hormones et la libido féminine, la circulation veineuse et coronarienne, elle régularise le flux menstruel (dysménorrhée, aménorrhée, douleur,...) et atténue les symptômes de la ménopause (bouffée de chaleur, irritabilité, vertiges, etc.), elle élimine les spasmes de l'abdomen et de l'utérus.

## Précautions

### ### CONTRE-INDICATIONS

La plante contient des substances qui peuvent augmenter la sensibilité de la peau au soleil. Les expositions prolongées au soleil sont déconseillées pendant son utilisation.

En raison d'une action oestrogénique potentielle de la plante, certains auteurs recommandent la prudence aux patientes ayant souffert d'un cancer hormonodépendant ou qui sont à risque élevé d'en être atteintes.

En l'absence de données toxicologiques complètes, l'angélique chinoise est déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies graves du foie ou des reins.

En Médecine traditionnelle chinoise, on utilise l'angélique pour faciliter l'accouchement. Cependant, la plante est contre-indiquée dans les cas de ménorragie infectieuse ou de rétention du placenta après l'accouchement, ainsi que durant le 1er trimestre de la grossesse.

### ### EFFETS INDÉSIRABLES

Rarement, troubles gastro-intestinaux. En Médecine traditionnelle chinoise, cet inconvénient est généralement contourné par la prise de gingembre, de cannelle et de plantes riches en principes amers.

### ### INTERACTIONS

Pourrait augmenter l'effet des plantes à l'action anticoagulante et, de même, augmenter l'effet des médicaments anticoagulants.