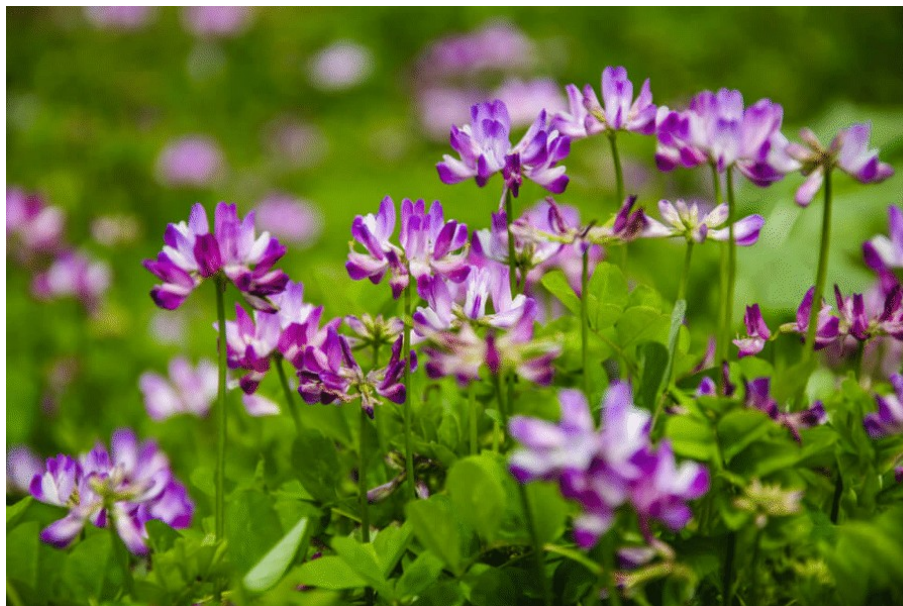


ASTRAGALE – ASTRAGALUS MEMBRANACEUS



Généralités

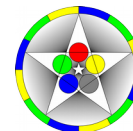
C'est une plante du Nord-Est de la Chine qui pousse en lisière des forêts. Les racines sont récoltées seulement lorsqu'elles atteignent quatre ou cinq ans. Elles sont ensuite séchées. Les racines d'astragale sont finalement coupées en lamelles ou en tranches avec lesquelles il est possible de faire des tisanes. Une autre forme est la réduction en poudre d'astragale à consommer dans un jus de fruit, un smoothie ou pour réaliser des gélules.

L'astragale occupe une place de premier choix en tant que tonique supérieur et est prescrit depuis des centaines d'années pour traiter un large éventail de maladies, prévenir l'affaiblissement des malades et les protéger contre les infections.

C'est un médecin russe, le Dr Alexander van Bunge qui, en 1868, a décrit et étudié le premier cette légumineuse, mais ce n'est qu'à partir des années 1970 que de vastes études scientifiques ont confirmé ses multiples propriétés.

Descriptif

<u>Nom latin :</u>	Astragalus Membranaceus
<u>Noms communs :</u>	Astragale, Huang Qi, Fausse réglisse, Esparcette
<u>Parties utilisées :</u>	La racine
<u>Principes actifs :</u>	Polysaccharides, saponines triterpéniques, flavonoïdes, acides aminés, lignanes, stérols, lectines. Les deux composants les plus célèbres et étudiés des scientifiques sont l'Astragaloside IV et le Cycloastragenol. Ce dernier est plus connu sous le nom commercial de TA-65. Cette molécule a cette faculté hors pair de rallonger les télomères d'ADN et de stimuler l'activité de la télomérase.



Indications et Propriétés

VIEILLISSEMENT CELLULAIRE & SYSTÈME IMMUNITAIRE

Au cours du vieillissement, le fonctionnement de la mitochondrie est perturbé en raison de mutations dans l'ADN mitochondrial, une moindre biogenèse de cet organelle, une déstabilisation de la chaîne respiratoire. Au final, la production d'ATP diminue, celle de radicaux libres augmente tandis que les systèmes de défense antioxydante sont moins efficaces. Ce déséquilibre induit un stress oxydatif qui va endommager les macromolécules (ADN, protéines, lipides) de la cellule et de la mitochondrie.

Le vieillissement de la cellule, appelé sénescence cellulaire, correspond à un état irréversible dans lequel les cellules endommagées ne prolifèrent plus mais restent actives sur le plan métabolique. De plus, ces cellules sénescents peuvent sécréter certaines molécules comme des molécules inflammatoires (IL-6, IL-1).

Sur le long terme, l'accumulation de cellules sénescents et la diminution des capacités de régénération cellulaire contribueraient au vieillissement de l'organisme et au développement de maladies liées à l'âge (athérosclérose, diabète de type 2, déclin immunitaire, neurodégénération, cancer...).

Le vieillissement du système immunitaire se traduit par des modifications quantitatives et qualitatives des cellules immunitaires et de leur réponse. Chez la personne âgée, l'immunosénescence se manifeste par une plus grande susceptibilité aux infections virales et bactériennes, une réactivation de virus latents, une moindre réponse vaccinale humorale et une augmentation de l'incidence des maladies auto-immunes et du cancer.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Le vieillissement du système immunitaire semble se résumer à une diminution de l'activité immunitaire. Or, chez les sujets âgés, on observe une augmentation de certains marqueurs de l'inflammation (comme IL-6, TNF- α , CRP) et plus généralement une réponse inflammatoire exacerbée. Ce phénomène d'inflammation chronique, de bas grade et stérile (c'est-à-dire présente même en l'absence de pathogènes) ou inflammaging est caractéristique du vieillissement du système immunitaire. Il résulterait de l'altération de la balance de production de médiateurs inflammatoires et anti-inflammatoires en lien avec la difficulté à éliminer les pathogènes, la production de molécules inflammatoires par les cellules sénescents, la stimulation de NFkB (facteur de transcription activant l'expression de protéines inflammatoires) et un défaut d'autophagie. Combiné aux autres mécanismes du vieillissement, l'inflammaging conduit à des dommages tissulaires qui sont impliqués dans l'augmentation de la mortalité chez les personnes âgées et le développement de pathologies liées à l'âge.

ADAPTOGÈNE

La racine d'astragale est considérée comme adaptogène. Elle aide à reconstruire et rétablir la santé générale du corps. Elle est utilisée chez ceux qui souffrent d'épuisement des surrénales, ce qui peut se manifester par de la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique.

Elle est utilisée souvent pour les gens qui sont complètement exténués. S'ils attrapent fréquemment des rhumes et grippes.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Comme l'astragale stimule les fonctions immunitaires, les personnes souffrant de maladies auto-immunes de même que celles qui viennent de recevoir une greffe devraient éviter d'en prendre.

EFFETS INDÉSIRABLES

Rares et généralement limités à des troubles gastro-intestinaux légers ou à des réactions allergiques bénignes.

INTERACTIONS

Théoriquement, les effets de l'astragale pourraient s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments qui stimulent l'immunité. De même, ses effets pourraient s'opposer à ceux des immunosuppresseurs.