



COHOSH NOIR – CIMICIFUGA RACEMOSA



Généralités

Les Amérindiens furent les premiers à faire un usage médicinal de l'actée à grappes noires. Ils l'utilisaient pour combattre les douleurs menstruelles et celles de l'accouchement, mais aussi en gargarisme pour les maux de gorge ainsi que pour soigner les rhumatismes et les morsures de serpent. La plante fut adoptée par les colons européens et fit rapidement partie de la pharmacopée américaine.

En 1875, un remède populaire auprès des femmes, le Lydia Pinkham's Vegetable Compound, faisait sensation aux États-Unis; dans la composition originale de ce remède utilisé pour soulager le stress menstruel et la tension nerveuse, l'actée occupait une bonne place. Au XIXe siècle, les médecins éclectiques l'utilisaient en gynécologie, mais également pour traiter l'arthrite et le rhumatisme.

Les Allemands découvrirent les vertus de la plante vers la fin du XIXe siècle. Vers le milieu du XXe siècle, les médecins allemands commencèrent à utiliser un extrait standardisé d'actée comme solution de rechange à l'hormonothérapie de remplacement chez les femmes ménopausées.

plante vivace qui peut atteindre 2 mètres de hauteur et qui présente de grandes feuilles incisées et dentées. Inflorescences à la fin de l'été en forme de cierges blancs qui peuvent atteindre 1 mètre de hauteur (fleurs blanches, réunies en grappe qui s'ouvrent successivement en partant de la base). Rhizome noirâtre, cylindrique, avec des racines allongées et tortueuses. Odeur désagréable du rhizome avec un goût âcre.

Descriptif

Nom latin :	Cimicifuga Racemosa
Noms communs :	Cimicifuga, Actée à grappes, Actée à grappes noires, Herbe aux punaises, Racine noire de serpent, Cierge d'argent, Cimicifuge, Cohosh noir
Parties utilisées :	Les parties aériennes
Principes actifs :	Des substances oestrogènes (formononétine), de l'acétine, un glucoside triterpénique hypotenseur (cimicifugoside), plusieurs alcaloïdes et des salicylates précurseurs de l'aspirine (effet anti-inflammatoire, antalgique et antipyrétique).



Indications et Propriétés

MÉNOPAUSE & SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM) & MENSTRUATIONS

Les recherches scientifiques les plus récentes et de nombreuses études cliniques ont confirmé l'utilisation traditionnelle de cette plante, en démontrant que la racine d'actée à grappe noire (*Actea* ou *Cimicifuga racemosa*) constitue un traitement alternatif de choix à l'hormonothérapie de substitution pour diminuer les symptômes de la ménopause.

Ainsi, lors d'une étude effectuée en Allemagne sur plus de six cents patientes, 80% des femmes ont constaté une amélioration au bout de huit semaines de traitement. Et près de la moitié d'entre elles ont noté une disparition totale des symptômes. Les chercheurs d'outre-Rhin imputent ces résultats à la richesse de l'actée à grappe noire en composants phyto-oestrogéniques, comme les glycosides triterpéniques (actéine, cimicifugoside) et les isoflavones (formononétine) qui lui confèrent une action oestrogène-like, avec réduction de la production de l'hormone lutéinisante responsable des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes

L'actée noire est un puissant relaxant/antispasmodique pour le système reproducteur. Aussi, ses composantes à effet œstrogénique aident à normaliser les fonctions de ce système et des études ont démontré qu'elles ne stimulent pas la prolifération des cellules cancéreuses mammaires, qu'elles agissent sur l'axe hypothalamo-hypophysaire et elles aident à diminuer la perte osseuse.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Grossesse et allaitement

EFFETS INDÉSIRABLES

Occasionnellement : malaises gastro-intestinaux, mal de tête, étourdissements, sensation de lourdeur dans les jambes, gain de poids, spasmes.

INTERACTIONS

Aucune connue avec des plantes ou des suppléments.

Des données in vitro indiquent que l'actée à grappes noires pourrait augmenter ou réduire l'effet de certains médicaments anticancer.