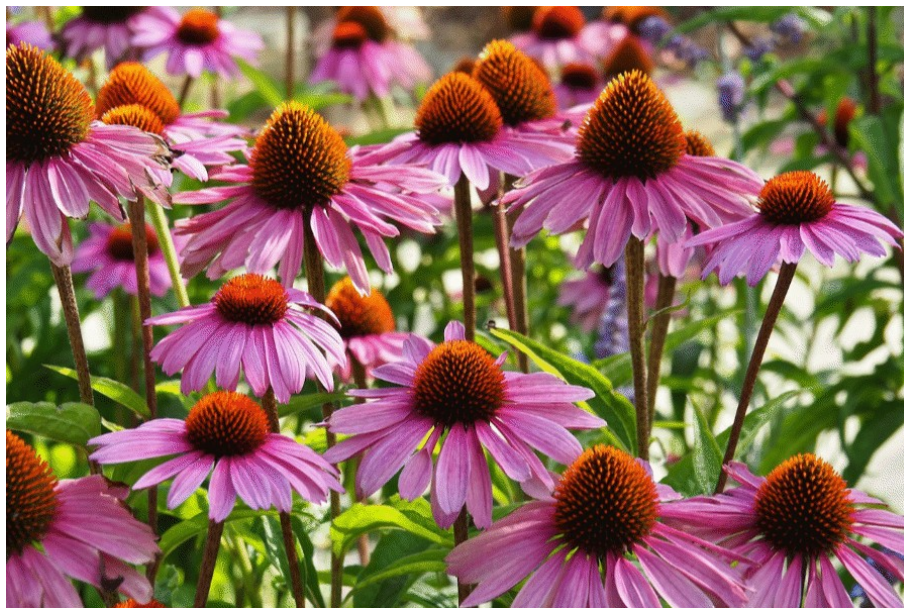


ECHINACÉE POURPRÉE – ECHINACEA PURPUREA



Généralités

Les Amérindiens qui habitaient dans les grandes plaines américaines à l'est des Rocheuses ont utilisé les espèces d'échinacées pour soigner une multitude de problèmes de santé, notamment les infections des voies respiratoires et les morsures de serpent. Durant des fouilles archéologiques menées sur des sites fréquentés par les Sioux Lakotas, on a découvert des semences d'échinacée datant du XVIIe siècle.

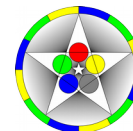
Les colons venus d'Europe ont adopté les mêmes usages médicaux que les Amérindiens et dès 1800, tant les partisans de la médecine éclectique (XIXe siècle jusqu'au début du XXe siècle) que les médecins plus classiques utilisaient l'échinacée dans leur pratique clinique.

De 1916 à 1950, l'échinacée était inscrite sur la liste des ingrédients pharmaceutiques du Formulaire National des États-Unis. Par la suite, la plante est tombée en désuétude en raison de l'arrivée dans le commerce des antibiotiques de synthèse utilisés couramment pour traiter les infections autrefois soignées grâce à l'échinacée. Mais les médecins allemands, qui ont découvert la plante vers 1920, continuent à l'utiliser dans leur pratique clinique.

En 1938, le médecin allemand Gerhard Madaus entreprend la première série d'études scientifiques portant sur l'échinacée. Ironiquement, c'est en Allemagne que se fera le plus gros de la recherche scientifique sur cette plante d'origine américaine. Elle y devint d'ailleurs tellement populaire que les approvisionnements en provenance des États-Unis vinrent à manquer et que Madaus décida de l'implanter en Europe en la faisant cultiver à grande échelle.

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Echinacea Purpurea
<u>Noms communs</u> :	Echinacée, Echinacée pourpre, Rudbeckie rouge, Rudbeckie d'Amérique
<u>Parties utilisées</u> :	La racine
<u>Principes actifs</u> :	L'échinacée est une plante médicinale très complexe qui contient plusieurs familles de molécules actives. On y retrouve des polysaccharides spécifiques (immunostimulants), des glycoprotéines (immunostimulants), une huile volatile, des dérivés de l'acide caféique et de l'acide cichorique connus sous le nom d'échinacosides (antioxydants), les fameux alkylamides (antiviraux) et des polyacétyles.



Il existe une controverse quant aux rôles et à la prépondérance de ces principes actifs. Selon certains, les plus puissants sont les alkamides (ou alkylamides).¹ Selon d'autres, ce sont les polysaccharides. Ceci dit, la synergie des principes actifs de l'échinacée demeure plus efficace que la combinaison des effets de ses molécules isolées. C'est ce que Jürg Gertsch de l'université de Berne nomme «des mélanges intelligents». ² D'ailleurs, selon le Docteur Rudolf Bauer, professeur à l'Institut de pharmacognosie de l'université de Graz (Autriche) et expert mondial en matière de normalisation des extraits d'échinacée, un bon extrait d'échinacée devrait renfermer des alkamides, de l'acide cichorique, des polysaccharides et des échinacosides.³ L'effet global d'une plante médicinale ne peut généralement être expliqué par un seul principe actif. C'est ce qu'on appelle une thérapeutique polymoléculaire.

Indications et Propriétés

VIRUCIDE & BACTÉRICIDE

En plus de stimuler les défenses de l'organisme, l'échinacée a aussi la propriété de s'attaquer directement aux pathogènes. Des chercheurs ont évalué la capacité de l'échinacée à inhiber et à tuer les virus responsables des principales IVRS (infections des voies respiratoires supérieures). Ils ont montré qu'à des concentrations semblables (ou moindres) à celles obtenues par la consommation régulière d'extrait, l'échinacée inhibe plusieurs souches de virus influenza (H5N1, H7N7 et H1N1) in vitro. Une autre étude a démontré que d'autres virus (rhinovirus 1A & 14, influenza virus, RSV virus syncytial respiratoire, adénovirus types 3 & 11 et herpes simplex virus type 1) sont aussi inhibés in vitro par l'extrait.

L'échinacée s'attaque aussi directement à certaines bactéries responsables d'infections respiratoires et inhibe leur capacité à générer une réponse inflammatoire. Ainsi, in vitro, l'échinacée inhibe le *Streptococcus pyogenes* du groupe A (responsable de pharyngites), l'*Hemophilus influenzae* et la *Legionella pneumophila*.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

Lorsqu'il est infecté par un virus respiratoire, comme un rhinovirus ou un influenza, le système immunitaire a deux types de réaction: 1- Soit il attaque le virus de façon silencieuse en générant des cytokines antivirales (interféron gamma IFN-g) et anti-inflammatoires (MCP-1 et IL-8). Dans ce cas, l'infection est asymptomatique. 2- Soit il sort toute son armada et attaque en force. Les globules blancs génèrent alors des cytokines pro-inflammatoires (les interleukines IL-1 bêta, IL-6, IL-8 et le TNF-alpha) qui augmentent l'apport sanguin et mobilisent les autres agents immunitaires. L'inflammation qui en résulte est responsable des symptômes que l'on connaît bien: mal de gorge, congestion et écoulement nasal, céphalée, toux, malaise et frisson.

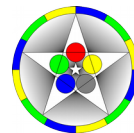
Un des intérêts majeurs de l'échinacée est sa capacité de moduler la réponse immunitaire en diminuant l'expression des cytokines inflammatoires ^{5,6} et en augmentant l'expression des cytokines antivirales et anti-inflammatoires.⁷ Ainsi, l'échinacée augmente l'aptitude du système immunitaire à se défendre contre les virus et autres intrus tout en réduisant les symptômes de cette défense sur le corps.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Les échinacées ayant des propriétés immunostimulantes in vitro, elles sont contre-indiquées chez les personnes qui souffrent de tuberculose, de sclérose en plaques, de maladies auto-immunes, d'immunodéficience ou d'immunosuppression (VIH/sida, greffe d'organe, chimiothérapie, etc.) ou de troubles sanguins de la lignée des globules blancs (leucémie, lymphome, etc.). Les personnes diabétiques doivent utiliser les échinacées avec prudence en contrôlant soigneusement leur glycémie.

Les échinacées peuvent provoquer des réactions allergiques plus ou moins sévères : urticaire, rhinite allergique (rhume des foins), conjonctivite, crise d'asthme, voire choc anaphylactique (réaction allergique intense et brutale) avec œdème généralisé (gonflements). La prudence est donc de mise chez les personnes qui présentent un terrain allergique.



Même si les études n'ont pas montré de toxicité pour le fœtus, il est préférable de ne pas prendre d'échinacées pendant la grossesse. Les femmes qui allaitent devraient également s'abstenir d'en prendre, les substances actives des échinacées étant susceptibles de passer dans le lait.

EFFETS INDÉSIRABLES

Les effets indésirables des échinacées sont essentiellement liés aux réactions allergiques qu'elles peuvent provoquer. Des nausées, des vomissements et de la fièvre peuvent également survenir.

INTERACTIONS

Du fait de leurs possibles effets immunostimulants, les échinacées peuvent diminuer l'efficacité des médicaments immunosuppresseurs : corticoïdes, tacrolimus (Protopic), ciclosporine (Neoral, Sandimmun), azathioprine (Imurel et Azathioprine Génériques) et l'ensemble des médicaments immunosuppresseurs de la famille des anticorps monoclonaux dont le nom du principe actif finit par le suffixe « -mab » (par exemple, natalizumab ou daclizumab). Les échinacées interfèrent également avec les enzymes du foie chargées d'éliminer de nombreux médicaments (les cytochromes). Elles peuvent donc modifier l'efficacité et la toxicité de nombreux médicaments. Les personnes qui suivent un traitement de longue durée doivent systématiquement consulter leur médecin avant de prendre des échinacées.

La prise de préparations à base d'échinacées peut perturber les résultats de certaines analyses sanguines (enzymes hépatiques, numération des globules blancs, vitesse de sédimentation et taux d'immunoglobulines E).