



ELEUTHÉROCOQUE – ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS



Généralités

L'Eleutheroque est une plante de la famille des Araliacées originaire de Russie. Très abondant dans l'Est de la Sibérie on le trouve aussi en Chine (Shanxi et Hubei), en Corée et au Japon.

C'est un arbuste épineux, résistant à feuilles caduques qui peuple les forêts de feuillus et de cèdre en plaine ou en moyenne montagne. Il pousse à partir de graines. La racine est récoltée sur les plants sauvage à la fin du printemps ou en automne puis séchée.

Les Chinois, qui font grand usage de plantes de la famille des araliacées, connaissent l'éléuthérocoque depuis environ 4 000 ans. Ils attribuent à sa racine le pouvoir d'accroître la longévité, d'améliorer l'appétit et la mémoire et, de manière générale, de contribuer à la santé.

Les Russes, quant à eux, n'ont « découvert » l'éléuthérocoque qu'en 1855 lorsque 2 scientifiques l'ont identifiée pour la première fois au cours d'un voyage dans le nord du pays. Cependant, ils s'y sont vraiment intéressés vers la fin des années 1950 seulement. Ils cherchaient des produits de remplacement économiques pour le rare et très cher ginseng, victime d'une cueillette excessive. Ils ont alors fait de nombreuses études cliniques sur cette plante, principalement pour vérifier ses effets adaptogènes.

Le concept d'« adaptogène » a été élaboré dans les années 1950 par 2 scientifiques russes (Lazarev et Brekhman). Selon eux, une substance adaptogène accroît de manière générale (non spécifique) la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'atteignent. Tout en provoquant un minimum d'effets indésirables, un adaptogène exerce une action régulatrice non spécifique sur de nombreux organes ou fonctions physiologiques (voir notre fiche Ginseng). On a découvert à cette époque que l'éléuthérocoque renfermait des éléuthérosides, substances aux propriétés similaires à celles des ginsénosides du ginseng. Les 2 plus abondants sont les éléuthérosides E et B.

L'éléuthérocoque ayant la réputation d'accroître les performances sportives, il est devenu très populaire auprès des athlètes de l'Union soviétique. Il a commencé à être utilisé comme plante médicinale en Europe de l'Ouest et en Amérique du Nord vers 1975.

Descriptif

| | |
|----------------------------|---|
| <u>Nom latin :</u> | Eleutherococcus senticosus |
| <u>Noms communs :</u> | Eleuthérocoque, Buisson du diable, Ginseng de Sibérie |
| <u>Parties utilisées :</u> | La racine |
| <u>Principes actifs :</u> | Les éléuthérosides, composants principaux de la racine d'éléuthérocoque, font en fait partie de familles phytochimiques très différentes. Phytostérols : éléuthérosides A ; Acides phénols : éléuthérosides B ; Lignanes : éléuthérosides E1 ; Coumarines : isofraxidine, éléuthérosides B1 ; Triterpènes : éléuthérosides I, K, L, M. La racine d'Eleuthérocoque |



renferme aussi de nombreux autres principes actifs : des hétérosides, des acides aminés, des oligo-éléments : zinc, cuivre, manganèse.., des vitamines, des carotènes.

Indications et Propriétés

ADAPTOGÈNE & STRESS & FATIGUE MENTALE

Différentes études ont pu mettre en évidence les propriétés adaptogènes de l'Éléuthérocoque.

Une substance est dite adaptogène si elle présente une activité non spécifique c'est-à-dire qu'elle doit augmenter en puissance la résistance contre les agents nocifs physiques, biologiques ou chimiques. Elle doit également avoir une action normalisante indépendante de la nature de l'état pathologique, doit être inoffensive et ne doit pas influencer les fonctions normales plus que demandé.

Il est prouvé qu'Éléuthérocoque augmente l'endurance et la performance mentale chez des patients présentant une fatigue et une faiblesse légères. Son effet bénéfique face au stress est lié comme c'est le cas pour tous les adaptogènes, à la régulation de l'homéostasie (processus par lequel l'organisme maintient ses différentes constantes).

SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'activité antivirale à large spectre d'Éléuthérocoque est démontrée par le test d'un extrait liquide face aux rhinovirus humains (HRV), virus respiratoire syncytial (RSV) et virus de la grippe A cultivés. Tous ont cessé de se répliquer.⁴ L'Éléuthérocoque entre également dans la composition d'une préparation destinée à traiter la pneumonie.

Une étude japonaise menée sur 50 femmes en bonne santé atteintes d'œdème, a pu démontrer une réduction significative de l'œdème des membres inférieurs 2 et 4 heures après l'ingestion de ginseng de Sibérie. Celui-ci semble donc également favoriser la fonction lymphatique.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

L'Éléuthérocoque est contre-indiqué pour les personnes présentant une tension artérielle élevée, ou des troubles cardiaques.

On signale aussi l'Éléuthérocoque comme ayant une action potentiellement proche de celles des œstrogènes. En cas de cancer ou de maladie du sein, il est donc préférable de ne pas en consommer.

EFFETS INDÉSIRABLES

En cas de surconsommation de rares effets secondaires peuvent apparaître tels que des palpitations, des maux de tête, une irritabilité, des troubles du sommeil ou de la digestion et notamment, le déclenchement de diarrhées passagères.

INTERACTIONS

Il est déconseillé de consommer des produits contenant de la caféine en même temps que l'Éléuthérocoque (café et thé, mais aussi guarana ou colas).

De même, la prise simultanée à un traitement anticoagulant, hypoglycémiant, hypotenseur ou hypertenseur, n'est pas recommandée.