



GATTILIER – VITEX AGNUS CASTUS



Généralités

Les bienfaits thérapeutiques du gattilier ont été utilisés depuis l'Antiquité. On sait par les textes anciens que Dioscoride, un médecin grec, extrayait les graines de la baie de gattilier et s'en servait pour fabriquer un remède destiné à apaiser le désir sexuel. On l'utilisait, semble-t-il, dans une optique analogue au Moyen Age, où les baies étaient consommées par les moines voués au célibat. C'est à cette époque que remonterait le nom vernaculaire de " poivre de moine" que l'on donne parfois au gattilier. L'effet calmant des baies sur la libido n'a pas été démontré par des études scientifiques. Le gattilier tombe par la suite quelque peu dans l'oubli, avant de revenir sur le devant de la scène des médecines douces en 1943. A cette époque, un laboratoire allemand entreprit d'extraire du gattilier l'une de ses principales substances, l'agnuside. En 1950, on se sert en France d'extraits de Vitex castus pour traiter les douleurs des seins d'origine hormonale. Le gattilier est aujourd'hui une valeur sûre parmi les plantes employées en phytothérapie dans les troubles du cycle menstruel et de la ménopause.

Le gattilier est un petit arbuste que l'on rencontre à l'origine dans les pays méditerranéens comme la Grèce ou l'Italie. Il est également présent dans de nombreuses régions du centre de l'Asie. Le gattilier apprécie la proximité de l'eau et c'est la raison pour laquelle il pousse principalement sur les rivages des fleuves ou des ruisseaux. Les branches étaient employées dans l'Antiquité gréco-romaine pour confectionner des paniers. Mais le gattilier est surtout connu pour sa baie. Ce fruit de l'arbuste se récolte au début de l'automne et rappelle le poivre par sa taille aussi bien que par son goût.

Descriptif

Nom latin :	Vitex Agnus Castus
Noms communs :	Gattilier, Arbre à poivre, Poivre de moine, Agneau chaste
Parties utilisées :	Les parties aériennes
Principes actifs :	Le gattilier se compose d'une part de flavonoïdes (la casticine et les C-hétérosides), d'autre part d'iridoïdes, principalement de l'aucuboside et de l'agnuside, mais aussi de l'eurostoside. La plante est riche en huile essentielle.



Indications et Propriétés

MÉNOPAUSE & SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM) & MENSTRUATIONS

On utilise les extraits de gattilier en cas de cycle menstruel douloureux ou irrégulier, ainsi que de troubles divers liés au syndrome prémenstruel. Le gattilier est aussi recommandé dans toutes les périodes de la vie où le cycle menstruel est irrégulier, comme la préménopause. Les extraits de gattilier ont un effet progestérone-like, ce qui explique les indications thérapeutiques les plus usuelles.

Le rôle de régulateur hormonal du gattilier lui confère des bienfaits pour lutter contre le syndrome prémenstruel, c'est-à-dire contre l'ensemble des symptômes qui surviennent quelques jours avant les règles : la fatigue, l'irritabilité, les maux de tête, les douleurs aux seins, les ballonnements abdominaux, etc. Cet usage est d'ailleurs reconnu par plusieurs autorités de santé dont l'Agence Européenne du Médicament (EMA), la Commission E du ministère de la Santé allemand et la Coordination Scientifique Européenne en Phytothérapie (ESCAP).

Grâce à leur action au niveau de l'hypophyse, les principes actifs du gattilier peuvent également contribuer à régulariser les menstruations. Ils peuvent notamment contribuer à lutter contre les règles irrégulières ou absentes. L'action des substances diterpéniques présentes au sein du gattilier est aussi étudiée pour la prise en charge de la stérilité féminine. Des premiers résultats positifs ont également été constatés pour soulager les troubles liés à la préménopause et à la ménopause.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Les femmes enceintes et allaitantes ; les enfants et adolescents de moins de dix-huit ans ; les personnes présentant une prédisposition familiale au cancer du sein ou bien ayant déjà souffert de ce cancer ; les sujets atteints de troubles de l'hypophyse, exception faite si une supervision médicale est mise en place ; les femmes ayant amorcé un protocole de fertilisation in vitro (FIV).

EFFETS INDÉSIRABLES

A ce jour, aucun effet secondaire majeur n'a été répertorié. Toutefois, une cure de gattilier peut toutefois provoquer des troubles digestifs, des vertiges, des maux de tête, des poussées d'acné et des manifestations allergiques pouvant se traduire par de fortes démangeaisons et gonflements (œdèmes).

INTERACTIONS

Les principes actifs peuvent interagir avec certains traitements, notamment ceux employés pour lutter contre les troubles hormonaux et ceux prescrits dans le cadre de la maladie de Parkinson.