



## GINKGO BILOBA – SALISBURIA ADIANTIFOLIA



### Généralités

Presque disparue de la surface de la Terre lors des grandes glaciations, l'espèce survécut en Asie et fut réimplantée en Europe à partir de 1730. En 1946, les premières verdure à revoir le jour à Hiroshima provenaient de la repousse d'un ginkgo biloba carbonisé lors du bombardement atomique de l'année précédente. L'extrême résistance de cet arbre aux stress environnementaux est sans doute l'une des principales caractéristiques de cette espèce, seule survivante de la très vieille famille botanique des ginkgoacées.

Traditionnellement, les Chinois utilisaient le noyau du fruit du ginkgo (Yin Kuo, qui signifie « abricot d'argent ») à la fois comme aliment et comme médicament, notamment pour traiter l'asthme et certains troubles respiratoires (bronchite). Ces usages médicaux sont mentionnés dans le traité Chen Noug Pen T'sao qui date de 2 600 ans avant notre ère. Les femmes, responsables de la cueillette, mettaient des gants pour ramasser les fruits qui tombaient au sol à l'automne, car la chair du fruit, toxique et nauséabonde, peut causer des allergies cutanées.

Ce n'est qu'au cours des années 1950 que des chercheurs allemands entreprirent des recherches sur le potentiel médicinal d'un extrait tiré des feuilles plutôt que des noyaux. En Europe, on considère généralement que l'extrait normalisé de ginkgo est au moins aussi efficace que les médicaments classiques pour retarder la progression de la maladie d'Alzheimer ainsi que pour atténuer d'autres troubles liés au déclin des fonctions cognitives.

En Allemagne l'extrait EGb 761 fait partie des médicaments sur ordonnance les plus prescrits. Il est notamment utilisé pour traiter l'insuffisance circulatoire cérébrale, une affection qui inclut les symptômes suivants : troubles de la mémoire et de la concentration, confusion, dépression, anxiété, étourdissements, acouphènes et maux de tête.

L'arbre est maintenant cultivé un peu partout dans le monde afin de répondre aux besoins de l'industrie des extraits médicaux de cette plante. On retrouve de grandes plantations commerciales de ginkgo dans l'ouest de la France, en Caroline du Sud (États-Unis), au Japon, en Corée et en Chine.

### Descriptif

<b>Nom latin :</b>	Salisburia Adiantifolia
<b>Noms communs :</b>	Arbre aux quarante écus, Arbre du ciel, Noyer du Japon, Abricotier d'Argent
<b>Parties utilisées :</b>	La feuille
<b>Principes actifs :</b>	Terpènes : Sesquiterpènes : bilobalide et dérivés (dihydroatlantone, bilobalone), Lactones diterpéniques : ginkgolides dérivés d'une structure de molécule parmi les plus complexes du monde végétal : ginkgolide A, B (premier modèle inhibiteur du PAF-acether), C et J. Substances flavonoïdiques : Ginkgoflavonols et dérivés : kaempférol, quercétine, tamarixétine. Biflavones : hétérosides de flavonol : apigénol, amentoflavone, bilobétine, 5-methoxybilobétine, ginkgétine, isoginkgétine, sciadopitysine. Flavonols libres : ginkgetol iso-bilobetol. Flavanols : catéchine, épicatechine, épigallocatechine.



Proanthocyanidines : delphinidine, procyanidine. Hydrocarbures et alcools aliphatiques : nonacosane, nonacosanol, pinétole, sequoyol. Aldéhydes et cétones : 2-héxenal, nonacosanone. Acides organiques nombreux : 6-hydroxykynurénique (principal métabolite du tryptophane pour le ginkgo biloba), shikimique. Phénols : 1,4-pentadiène-1,5-diyl-di-phénol (1), cardol et cardanol. Acides anacardiques (acides ginkgoliques). Polysaccharides. Cyclitols

## Indications et Propriétés

### **### MALADIE D'ALZHEIMER**

En plus de lutter contre le vieillissement cérébral, le Ginkgo biloba présente plusieurs atouts contre le déclin cognitif. Plusieurs études ont évalué les effets d'une supplémentation en ginkgo pour prévenir ou traiter certains troubles neurologiques caractéristiques d'un déclin cognitif. Des résultats prometteurs ont été obtenus chez des sujets souffrant de démences ou de la maladie d'Alzheimer. Selon les sujets, la cure en ginkgo a permis de stabiliser ou de ralentir la baisse des fonctions cognitives et des troubles du comportement.

### **### MÉMOIRE & FONCTIONS COGNITIVES**

Une supplémentation en ginkgo a également révélé des effets bénéfiques chez des personnes présentant des troubles cognitifs. Une amélioration des troubles de la mémoire et de la concentration a été observée.

### **### VIEILLISSEMENT**

Grâce à leur activité antioxydante, les flavonoïdes du Ginkgo biloba permettent de protéger l'organisme des radicaux libres. Ils permettent ainsi de s'opposer au vieillissement précoce de l'organisme.

### **### FLUIDIFIANT SANGUIN & MICRO-CIRCULATION**

Le ginkgo est parfois présenté comme un fluidifiant sanguin naturel. En effet, plusieurs études ont montré qu'une cure en ginkgo permet de fluidifier la circulation sanguine. Des chercheurs ont également mis en évidence des activités vasodilatatrices, antiagrégantes et anticoagulantes. D'après ces résultats, le ginkgo peut ainsi contribuer au maintien ou à l'amélioration de la circulation sanguine. C'est d'ailleurs pour cette raison que les feuilles de ginkgo sont indiquées pour la vascularisation cérébrale. Ces extraits naturels peuvent également être préconisés pour lutter contre des troubles circulatoires comme la claudication intermittente, les jambes lourdes, ou encore les varices.

## Précautions

### **### CONTRE-INDICATIONS**

Les femmes enceintes ou celles qui allaitent éviteront de prendre du ginkgo. Tout comme les hémophiles et les personnes devant subir une opération chirurgicale (risques d'hémorragie), ainsi que les épileptiques (risques de convulsions).

### **### EFFETS INDÉSIRABLES**

Le ginkgo pris par voie orale peut éventuellement engendrer de légers maux d'estomac, des nausées, diarrhées, maux de tête ou encore de rares réactions cutanées (démangeaisons, urticaire).

### **### INTERACTIONS**

Ne pas associer le ginkgo à d'autres plantes réputées pour fluidifier le sang comme lui (ail, arnica, ginseng, sauge, fève tonka, mélilot, etc.).

Ne pas associer le ginkgo à des médicaments anticoagulants ou antiagrégants, comme l'aspirine ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens (notamment l'ibuprofène). Le ginkgo biloba peut également réduire l'efficacité de l'oméprazole (contre les ulcères gastriques) et celle des traitements anticonvulsivants (contre l'épilepsie notamment). Enfin, une interaction est possible avec les antidépresseurs (augmentation de l'effet sédatif).