



HOUBLON – HUMULUS LUPULUS



Généralités

Déjà utilisé par les Romains dans l'Antiquité, le houblon ne fut introduit comme plante médicinale en phytothérapie que vers le Xe siècle. Ce sont des médecins arabes qui lui reconnaissent, les premiers, ses propriétés apaisantes soporifiques. Durant l'époque médiévale, certains herboristes l'ont utilisé, en Europe, contre la mélancolie et l'insomnie. Des cônes de houblon étaient alors placés dans l'oreiller, ou en dessous, pour favoriser le sommeil, particulièrement chez les enfants nerveux. L'utilisation contemporaine du houblon en phytothérapie concerne, en général, les troubles du sommeil, les problèmes liés à la ménopause et le traitement de certains cancers (cancers du sein et du col de l'utérus).

Le houblon est une plante herbacée, grimpante et vivace. Haute de 5 à 6 m (10 m dans certains cas), sa tige est quadrangulaire, duveteuse et relativement rêche, s'enroulant, en général, dans le sens horaire. Ses feuilles, palmées (3 à 5 lobes), sont opposées, insérées sur des tiges volubiles et allongées. C'est une plante dioïque, dont l'inflorescence est un cône. Les fleurs des pieds femelles sont des chatons, évoluant en cônes ovoïdes enveloppés d'une résine (lupuline), odorante et farineuse. L'inflorescence mâle est une grappe insérée à l'aisselle des feuilles. La pollinisation se fait par le vent (anémogame) et les fruits sont des akènes. Plante spontanée et sauvage, le houblon se cultive bien sur sols riches, dans des zones humides et ombragées (bordures de rivières, haies, fossés).

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Humulus Lupulus
<u>Noms communs</u> :	Houblon commun, Houblon à bière, Houblon lupulin
<u>Parties utilisées</u> :	Les inflorescences féminines à la forme conique
<u>Principes actifs</u> :	Des flavonoïdes dont la rutoside, la quercitroside et l'astragaloside ; une huile essentielle contenant du bêta-myrcène et de l'humulène ; des oléo-résines comme les lupulones et humulones ; des phyto-œstrogènes comme la 8-prénylnaringénine.



Indications et Propriétés

TROUBLES DU SOMMEIL

Il existe de plus en plus de preuves scientifiques que le houblon pourrait aider les gens à améliorer leur qualité de sommeil et même aider à traiter des problèmes de sommeil comme l'insomnie .

Le houblon a toujours été utilisé pour soulager les problèmes de sommeil et plusieurs études ont analysé son efficacité en tant que somnifère. Plusieurs études ont montré que le houblon était efficace pour favoriser le sommeil en combinaison avec la valériane.

Une étude publiée en 2012 avait pour but d'examiner les effets du houblon sur les infirmières choisies en raison de leurs emplois stressants et de leurs mauvaises habitudes de sommeil. L'étude a révélé que les participants qui buvaient de la bière sans alcool contenant du houblon avaient une qualité de sommeil nettement améliorée par rapport au groupe témoin.

ANXIÉTÉ & STRESS

Quiconque apprécie un verre ou deux de bière riche et houblonnée remarquera dont le corps semble soulagé des tensions. Bien que l'alcool puisse avoir quelque chose à voir avec cela, le houblon lui-même peut également jouer un rôle. Le houblon a été traditionnellement utilisé pour ses capacités sédatives et peut aider à soulager les sentiments d'anxiété et de stress.

Plusieurs études ont démontré que le houblon a des effets sédatifs sur le système nerveux du corps. On pense qu'il fonctionne parce qu'il module les récepteurs du GABA dans le cerveau. Des études ont également montré que le houblon est plus efficace comme sédatif lorsqu'il est utilisé en combinaison avec la valériane.

MÉNOPAUSE

Des études ont montré que le houblon contient des substances qui agissent comme des œstrogènes. Celles-ci peuvent aider à soulager certains des symptômes des changements hormonaux qui se produisent en raison de la ménopause.

Une étude réalisée sur 100 femmes post-ménopausées a révélé qu'un gel vaginal utilisant le houblon comme l'un des principaux ingrédients réduisait la sécheresse vaginale. Il a également aidé à soulager les rapports sexuels douloureux, les brûlures, les démangeaisons et l'inflammation vaginale.

Une étude publiée en 2006 a examiné les effets d'un phytoestrogène extrait du houblon (8-prenylningenin) sur l'inconfort ménopausique. Les résultats de l'étude ont indiqué que l'absorption spontanée d'extrait de houblon avait des effets bénéfiques sur bon nombre des inconforts associés à la ménopause, y compris les bouffées de chaleur.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Par mesure de précaution, l'utilisation du houblon est contre-indiquée lorsque l'on a déjà souffert d'un cancer du sein ou du col de l'utérus ou s'il existe des prédispositions familiales à ces maladies (du fait de l'activité estrogénique supposée du houblon).

EFFETS INDÉSIRABLES

Les effets indésirables du houblon sont rares et liés à un usage prolongé : vertiges, jaunisse, troubles de l'érection, ralentissement intellectuel, etc. Un surdosage occasionnel est généralement sans conséquence. Certaines personnes peuvent développer une allergie au houblon.

En raison de son effet sédatif, le houblon peut être responsable d'une baisse de la vigilance et se révéler dangereux pour les personnes qui conduisent des véhicules ou qui utilisent des machines-outils. La prudence s'impose.

INTERACTIONS

Du fait de son action sédatif sur le système nerveux, le houblon peut potentiellement interagir avec de nombreux médicaments : somnifères et tranquillisants (benzodiazépines), antidépresseurs, antiépileptiques, neuroleptiques antipsychotiques, antalgiques opiacés (dérivés de l'opium), antihistaminiques H1, etc. Toute personne qui prend un médicament doit discuter avec son médecin de la prise éventuelle de houblon. Pour les mêmes raisons, il est préférable de s'abstenir de consommer des boissons alcoolisées.

Le houblon peut partiellement interférer avec une enzyme du foie impliquée dans l'élimination de certains médicaments. Les personnes qui ont des traitements de longue durée (en particulier contre le VIH/sida) doivent demander conseil à leur médecin avant de prendre du houblon.