



PASSIFLORE – PASSIFLORA INCARNATA



Généralités

On ne dénombre pas moins de 530 espèces de la famille des passifloracées. Ces plantes grimpantes donnent naissance à de superbes fleurs et des fruits rafraîchissants, si elles se trouvent dans des régions au climat adapté. Ses effets, en phytothérapie, sont anxiolytiques et sédatifs.

La passiflore trouve ses origines au Mexique. D'abord utilisée pour ses vertus sédatives par les Aztèques, elle est appelée *Passiflora incarnata*, signifiant "fleur incarnant la passion", par les jésuites, au XVI^e siècle. Ils voyaient, dans la constitution de la plante, l'illustration de la passion du Christ. Rapportés en Europe par les conquérants espagnols, ces fruits furent d'abord consommés pour leurs qualités rafraîchissantes. Il faut attendre le XIX^e siècle pour que la passiflore fasse partie de la pharmacopée européenne, lorsque les médecins américains reconnaissent, à leur tour, les vertus sédatives de la plante, mentionnées par les Aztèques.

La passiflore ressemble à une liane mesurant plusieurs mètres. Trois lobes constituent chacune de ses feuilles et ses fleurs ont des pétales blancs, disposés en couronne. Au centre, elle est surmontée de filaments d'une finesse extrême, généralement pourpres. Ses fruits, d'une taille modeste de 4 à 5 cm, légèrement ovales et orangés, sont comestibles et renferment des graines noires. Ils sont, aujourd'hui, connus sous le nom de "fruits de la passion".

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	<i>Passiflora Incarnata</i>
<u>Noms communs</u> :	Fleur de la Passion, Fleur du Christ, Maritambour, Pomme-liane, Grenadille
<u>Parties utilisées</u> :	Parties aériennes (feuilles et fleurs)
<u>Principes actifs</u> :	Les principes actifs de la passiflore se trouvent en petite quantité, mais agissent en s'associant les uns aux autres. On y trouve des alcaloïdes, des flavonoïdes (lutéoline, apigénine, orientol, vitexol, saponarol), du maltol, de l'isomaltol, des glucosides, de la vitamine C et des tanins.



Indications et Propriétés

INSOMNIES

Contre les troubles du sommeil, la passiflore peut être associée à la valériane. Cette combinaison est également utile pour accompagner l'arrêt des benzodiazépines, des médicaments anxiolytiques et somnifères aux effets indésirables multiples, qu'il est conseillé de prendre sur des durées aussi courtes que possible. La passiflore prend effectivement leur place sur des récepteurs spécifiques dans le cerveau.

ANXIÉTÉ & NERVOSITÉ & STRESS

La passiflore renferme des flavonoïdes, du maltol et des alcaloïdes, dont on connaît les effets relaxants. Leur synergie en fait globalement une plante du terrain anxieux.

L'Agence européenne du médicament reconnaît d'ailleurs son usage traditionnel pour améliorer une anxiété modérée. La passiflore permet notamment de réduire les symptômes associés, comme les palpitations (une efficacité peu documentée toutefois) ou les spasmes.

Elle résout aussi les problèmes d'agitation, à l'origine d'une hyperactivité ou d'une hyperexcitabilité épuisante, chez l'enfant de plus de 12 ans comme chez l'adulte.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

La passiflore est contre-indiquée aux femmes enceintes ou qui allaitent ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.

EFFETS INDÉSIRABLES

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

INTERACTIONS

Du fait de son action sédatrice, la passiflore pourrait augmenter le risque de somnolence de nombreux médicaments : somnifères (benzodiazépines), tranquillisants, antidépresseurs, antiépileptiques, neuroleptiques antipsychotiques, antalgiques ou antitussifs dérivés de l'opium, etc. Toute personne qui prend un médicament du psychisme doit discuter avec son médecin de la prise éventuelle de passiflore. Pour les mêmes raisons, il est préférable d'éviter de consommer des boissons alcoolisées.

La passiflore pourrait augmenter l'effet des médicaments destinés à fluidifier le sang (anticoagulants) et aggraver le risque de saignement. Elle est également déconseillée aux personnes qui prennent des médicaments toxiques pour le foie ou qui souffrent de maladies du foie : le conseil du médecin est indispensable.

Enfin, la passiflore peut interagir avec d'autres plantes qui agissent sur le système nerveux ou la coagulation sanguine : angélique, ail, gingembre, ginkgo, trèfle rouge, valériane, millepertuis, kava, etc.