



PIN MARITIME – PINUS PINASTER



Généralités

Le premier témoignage sur les vertus du pin maritime se trouve dans les mémoires de Jacques Cartier. En 1534, alors que son bateau est immobilisé dans les glaces canadiennes du Saint-Laurent, un Amérindien sauve l'équipage du scorbut et de l'épuisement grâce à une infusion d'écorce d'un pin local. Quatre cents ans plus tard, intrigué par ce récit, le Dr Jacques Masquelier, professeur à l'université de Bordeaux, entreprend des recherches sur les propriétés du pin maritime. Dans les années cinquante, il découvre que son écorce est l'un des plus puissants ennemis naturels des radicaux libres. Il isole alors une molécule et brevete le produit sous le nom de Pycnogénol. L'extrait d'écorce de pin, antioxydant très puissant, est un produit entièrement naturel qu'on obtient à partir de l'écorce du pin maritime.

Cet extrait est constitué d'une quarantaine d'éléments, dont les proanthocyanides, certains acides organiques et d'autres types de composés actifs sur le plan biologique.

Plusieurs décennies de recherches en laboratoire et d'études cliniques ont montré que l'extrait d'écorce de pin possède des propriétés remarquables d'antioxydant assurant à l'organisme une protection contre les radicaux libres. De plus, il a l'avantage de travailler en synergie avec plusieurs autres éléments nutritifs essentiels.

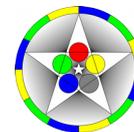
On a aussi découvert que ce produit renforce les capillaires, les artères et les veines, qu'il améliore la circulation sanguine et la souplesse de la peau, qu'il combat l'inflammation, qu'il augmente la flexibilité des articulations, et qu'il aide à maintenir l'élasticité et l'intégrité des tissus conjonctifs.

Il combat le cholestérol, s'oppose à l'agrégation des plaquettes sanguines, améliore les capacités cérébrales, et lutte contre le vieillissement.

C'est le produit préféré des Finlandais ; et aux Etats-Unis, les athlètes apprécient sa capacité à diminuer la période de récupération.

Descriptif

| | |
|----------------------------|--|
| Nom latin : | Pinus Pinaster |
| Noms communs : | Pin maritime, Pin des Landes, Pin de Bordeaux, Pin de Corte ou Pin mésogéen |
| Parties utilisées : | L'écorce |
| Principes actifs : | Les propriétés médicinales sont essentiellement dues aux OPC (oligo-proanthocyanides) que contient l'écorce de pin maritime. |



Indications et Propriétés

ANTIOXYDANT

Les antioxydants sont des substances qui protègent les tissus et les organes contre les dommages des radicaux libres. Une étude publiée dans la revue Ophthalmic Research a montré que la puissance des effets antioxydants de l'extrait d'écorce de pin maritime français du Pycnogenol étaient plus puissants encore que ceux de la vitamine C, de la vitamine E, de l'acide alpha lipoïque et de la coenzyme Q10. Parmi les antioxydants contenus dans l'extrait d'écorce de pin figurent : les bioflavonoïdes, les catéchines, les épicatechines, les procyanidines et les acides phénoliques (certains de ces antioxydants se trouvent uniquement dans l'extrait d'écorce de pin alors que d'autres sont présents dans divers fruits comme les avocats, les fraises, les bananes et le raisin.

ARTHROSE

Sa teneur en antioxydants confère à cet extrait une activité anti-inflammatoire qui limite la douleur des poussées d'arthrose et protège la souplesse des articulations. Un essai clinique portant sur 156 patients souffrant d'arthrose a montré qu'une supplémentation de 3 mois abaisse la douleur de 56 % (contre 11 % pour le placebo). L'arthrose est une affection chronique dégénérative des articulations. C'est la maladie rhumatismale la plus fréquente. C'est une maladie inflammatoire et c'est l'inflammation chronique qui détruit progressivement le cartilage et toutes les structures de l'articulation incluant notamment l'os et le tissu synovial.

DIABÈTE TYPE 2

Selon une étude qui doit paraître prochainement dans la revue scientifique hollandaise Diabetes Research and Clinical Practice, l'extrait d'écorce de pin des Landes permet d'améliorer l'absorption de glucose, empêchant ainsi le pic glycémique de l'après-repas. Cette découverte pourrait représenter une avancée intéressante dans le traitement du diabète de type 2, lié à notre comportement alimentaire. La majorité des patients qui en sont atteints souffrent en effet de surcharge pondérale, ce qui contrarie l'action de l'insuline, pourtant secrétée normalement.

Selon le Dr Högger, chercheur à l'université de Wurtzbourg en Allemagne, l'extrait d'écorce de pin est un remède plus efficace que la plupart des traitements classiques. Il aurait la capacité d'inhiber l'alphaglucosidase, une enzyme impliquée dans la digestion des hydrates de carbone complexes, tels que l'amidon et le sucre de table.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Il faut savoir que l'arthrite rhumatoïde, la fibromyalgie, la tendinite, la goutte, la bursite, l'ostéo-arthrite sont des maladies inflammatoires, et qu'il existe quelque cinquante à soixante maladies officiellement associées aux dommages causés par des radicaux libres.

Ces radicaux libres peuvent détruire les cellules en endommageant leurs membranes qui, dès lors, ne parviennent plus à faire entrer les nutriments dans la cellule et à éliminer les déchets.

Les radicaux libres peuvent également réduire le nombre de cellules saines en réagissant avec l'ADN à l'intérieur de la cellule. Elles meurent alors d'inanition ou sont noyées par les déchets.

Or, les bioflavonoïdes contenus dans l'extrait d'écorce de pin sont très efficaces pour anéantir certains des radicaux libres engagés dans les processus inflammatoires.

CARDIO-VASCULAIRE

Agrégation plaquettaire : selon 2 études, la prise d'une dose unique de Pycnogenol réduit la réaction qui entraîne l'agrégation plaquettaire chez les fumeurs. Au cours d'un essai mené auprès de 40 patients souffrant de troubles cardiovasculaires, on a constaté que le Pycnogenol a diminué l'agrégation plaquettaire et amélioré la microcirculation dans les capillaires.

Hypertension et inflammation : des essais indiquent également que le Pycnogenol peut réduire légèrement la pression systolique, diminuer de façon notable la consommation de médicaments contre l'hypertension et réduire d'autres marqueurs de risque de maladies cardiovasculaires, dont l'inflammation.



Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Aucune connue.

EFFETS INDÉSIRABLES

Aucun

INTERACTIONS

En raison de son action sur le système sanguin notamment, l'extrait d'écorce de pin pourrait avoir une interaction avec les molécules hypotensives, hypoglycémiantes, antiplaquettaires, anticoagulantes.