

Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

La plante humaine qui vous ressuscite

Chère lectrice, cher lecteur,

Une plante ressemblant à un homme et qui redonne la vie aux malades, aux vieillards, aux convalescents et aux personnes fatiguées.

C'est le plus grand mythe de l'histoire de la médecine. Et c'est aujourd'hui la plante médicinale la plus utilisée dans le monde [1].

Le secret est resté caché pendant des millénaires. Les initiés qui soupçonnaient son existence ont longtemps cru à une légende. C'est une plante rarissime, qui a besoin de cinq à sept ans pour pousser, à la lumière des sous-bois de certaines forêts des montagnes, dans les contrées les plus lointaines et mystérieuses de la Chine.

Sa cueillette représentait une source de richesse fabuleuse pour les privilégiés qui savaient où la trouver. Mais l'empereur de Chine et sa cour décidèrent de l'accaparer, et mirent fin à son commerce. Les contrevenants furent livrés à des supplices atroces (chinois).

Et c'est ainsi que cette plante miraculeuse tomba dans l'oubli pendant des millénaires. Elle ne fut plus utilisée que pour assurer l'incroyable longévité des dynasties chinoises.

Mais c'était sans compter sur le lettré Sheng Nung (3500 av. J.-C.), fondateur de la médecine par les plantes chinoise. Il consigna dans un grimoire les incroyables vertus de cette plante qui fut baptisée « *plante homme qui guérit tout* ».

Vers 1000 av. J.-C., des marins maures rapportèrent les premières racines de cette plante fabuleuse en Europe. Mais ce fut la déception. Les médecins n'obtenaient que des résultats partiels.

Trois mille ans plus tard, c'est à dire au XXe siècle, les scientifiques découvrirent la raison de cet échec. Seules les plantes qui vraiment « *ressemblent à un homme, avec la tête, le corps, les mains et les jambes* » sont efficaces, explique le Dr. Ma Fan, praticienne à Lyon et chargée de cours à l'Ecole de médecine chinoise de Lausanne [2]. Car les principes actifs sont dispersés. Ils ne se retrouvent pas avec la même concentration dans chaque racine et ils varient selon le lieu, la nature du sol et d'autres conditions ambiantes.

Il fallut attendre le XVIIIe siècle pour que, enfin, un Occidental mette la main sur le secret. Il s'agit du Père Jartoux, missionnaire jésuite en Chine, qui rapporta la plante en France en 1711 [3].

Mais là encore, son extrême fragilité freina sa diffusion. Ce n'est que grâce aux progrès scientifiques récents que cette plante fut enfin disponible en Occident sous une forme vraiment aussi efficace et qu'elle commença à être connue du grand public sous le nom de Ginseng.

Fatigue, stress, surmenage

Le Ginseng est un stimulant du système nerveux, physique et intellectuel. Il accroît la résistance physique et accélère la convalescence. Il a une action de fond sur l'organisme et il est apprécié pour son caractère « adaptogène », c'est-à-dire permettant à l'organisme de s'adapter plus vite à toute forme de stress (physique, nerveux, intellectuel).

Il donne une meilleure résistance aux divers stress et son usage est reconnu pour :

- tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies (par l'effort, la vieillesse, la maladie, ou un accident) ;
- rétablir la capacité de travail physique et de concentration intellectuelle après un effort violent ou en période de surmenage ;
- accélérer la convalescence ;
- lutter contre l'asthénie fonctionnelle (fatigue) ;
- supporter le stress chronique.

On y trouve plusieurs composés bio-actifs : ginsénosides, triterpénoïdes (terpénoïdes à 6 unités isoprène), dont le protopanaxadiol, sapogénine triterpénique à squelette dammarane. Ses multiples effets bénéfiques ont été mis en évidence expérimentalement, notamment des effets anti-inflammatoires et antioxydants [4].

Considérant les exigences physiques et intellectuelles et le stress du mode de vie moderne, il n'est pas étonnant que le Ginseng connaisse actuellement une véritable explosion de sa consommation.

Il est de plus en plus utilisé comme stimulant pour les personnes âgées, les personnes en convalescence, mais aussi les cadres et travailleurs stressés ou surmenés, les étudiants en examen et bien sûr les sportifs.

L'avis des experts

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît comme « *cliniquement établi* » l'usage du ginseng pour « *améliorer les capacités physiques et mentales lors de fatigue, d'épuisement, de troubles de la concentration et chez les personnes convalescentes* ». Elle considère comme « *traditionnel* » son usage dans le traitement « *des troubles de l'érection, des ulcères gastriques, du diabète de type 2 et pour protéger le foie* » [5].

Selon le Pr. Kurt Hostettmann, directeur de l'Institut de Pharmacognosie de l'Université de Lausanne, spécialisé dans l'étude des plantes médicinales :

« *L'indication principale du ginseng est la résistance à la fatigue et au stress. Cette indication est reconnue par différents tests pharmacologiques effectués sur des animaux, mais aussi par des tests cliniques effectués sur des hommes.* »

Il note que :

« *Le ginseng est beaucoup utilisé en gériatrie* », c'est-à-dire la médecine des personnes âgées [6].

Pour le Dr Ma Fan :

« *On l'utilise surtout, soit pour les personnes âgées qui ont besoin de tonique, soit pour les gens qui ont vécu une grande maladie : opération, maladie chronique, etc. On le prescrit également aux gens qui suivent une chimiothérapie ou une radiothérapie : là, cela va aider les défenses du corps.* » [7]

Et en effet, de nombreuses études ont montré que les personnes prenant du ginseng ont des risques nettement diminués de contracter une infection respiratoire ou un rhume [8].

Des fraudes depuis la Chine ancienne

Compte tenu de son intérêt médical exceptionnel, la racine de Ginseng fait malheureusement l'objet de fraudes depuis la Chine ancienne.

Aujourd'hui encore, c'est un produit qui est vendu sous les qualités les plus variables, depuis les filières de production jusqu'au marché de la revente.

Lorsque vous achetez du ginseng, veillez à choisir un produit fabriqué conformément aux monographies « Asian Ginseng » de la pharmacopée US, ou « Ginseng » de la pharmacopée européenne, qui ont défini les caractéristiques précises des racines.

Ensuite, le critère le plus important est de choisir du « *Panax Ginseng* » (il existe de nombreuses autres formes botaniques de Ginseng) à teneur garantie en ginsénoside, le principal ingrédient bio-actif.

Usage ponctuel ou prise régulière ?

Attention : le ginseng est un produit qui accélère le métabolisme. Cela veut dire que, quand vous en prenez, tout se met à fonctionner plus vite : vos muscles, vos neurones, etc.

C'est la raison pour laquelle vous ressentez ce coup de fouet quand vous prenez du ginseng. Vous avez envie de tout faire plus vite et plus fort. Votre esprit est plus alerte et certains témoignent d'avoir eu l'impression d'avoir à nouveau 20 ans.

L'OMS recommande donc de prendre le ginseng le matin à cause de son effet stimulant [9].

Employé de façon ponctuelle, il ne nécessite aucune précaution. Mais les personnes qui souhaitent une énergie accrue sur le long terme, et qui en prennent de façon permanente, ont alors des besoins plus élevés en minéraux, vitamines et autres nutriments, nécessaires à leur activité mentale et physique plus intense.

C'est pourquoi il est alors recommandé de consommer plus d'aliments riches en nutriments essentiels : légumes et fruits frais colorés, noix et oléagineux de toutes sortes, poissons gras, et d'augmenter la dose habituelle de multivitamines.

L'astuce du ginseng rouge

Dans le sillage du succès du ginseng dans le monde occidental est apparu le ginseng « rouge », qui est souvent vendu plus cher. Le ginseng rouge est préparé de façon traditionnelle en Corée mais il n'est ni plus efficace, ni plus précieux que le ginseng blanc.

Il n'existe pas de ginseng qui soit naturellement rouge. Le matériau de départ est toujours le ginseng blanc. Il est ensuite chauffé selon un procédé traditionnel pendant deux à trois heures par de la vapeur d'eau à 100°C. Ce traitement lui confère une couleur brun-rouge (caramélisation) à laquelle le ginseng rouge doit son nom.

Mais ce chauffage peut entraîner la destruction des ginsénosides qui sont principalement concentrés dans les couches externes de la racine. Par prudence, il vaut donc mieux l'éviter.

Quelle forme et quelle dose efficace ?

Le ginseng se présente sous de nombreuses formes, y compris frais. Mais, comme mentionné plus haut, il est alors très difficile d'en connaître la teneur réelle en éléments actifs.

C'est pourquoi il est nécessaire de l'acheter sous forme pharmaceutique, en extrait végétal normalisé, purifié et à teneur garantie en ginsénosides.

Pour éviter d'avoir à avaler de trop nombreuses gélules, je recommande [le ginseng Cell'innov](#) : chaque gélule contient 410 mg de Panax Ginseng titré à 13 % de ginsénosides. Une seule gélule le matin apporte donc **quatre fois plus** de principe actif que la plupart des autres produits du marché.

Les gélules sont faites avec des extraits de plantes (pas de gélatines animales), elles contiennent un peu de magnésium (bon pour les artères et les os) et sont garanties sans additifs dangereux ni OGM.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis