

La lettre Néo-nutritic

Que ton aliment soit ton premier médicament - Hip

« Mon Dieu, préservez-moi des douleurs physiques ; je m'arrangerai avec les douleurs morales. »

Nicolas de Chamfort (1741-1794)

Aujourd'hui, je voudrais vous parler de la DOULEUR.

Pas des écorchures, des bleus, des petits bobos...

Je croise constamment des personnes écrasées de souffrance physique. Et je sais combien la prise en charge est mal faite.

ÇA ME RÉVOLTE !!

Je pense à mon cher **Lulu**, et à sa polyarthrite rhumatoïde. Recroquevillé dans son siège roulant, il ne parvient plus à craquer une allumette tant ses doigts sont gonflés, rouges, enflammés.

Je pense à ma belle **Christiane**, et à sa dizaine d'opérations du dos qui l'obligent à se tenir droite comme un i, et qui se tait, laissant seulement échapper des larmes silencieuses sur son visage creusé par la douleur.

Ou à cette dame merveilleuse qui se débat avec une arthrose de l'épaule, des hanches et des genoux...

En médecine conventionnelle, il y a beaucoup de choses pour alléger les douleurs. Mais les médecins hésitent à prescrire car la plupart des médicaments sont addictifs (aussi bien pour les douleurs physiques que pour les bleus à l'âme). Surtout, aucun ne peut être pris sur le long terme sans causer des méfaits qui ne peuvent tout simplement pas être ignorés, en particulier des trous dans l'estomac.

En santé naturelle, nous avons des huiles essentielles, des baumes, des plantes...

Mais la seule plante contre les fortes douleurs (comme l'arthrose et les lombalgies) s'est retrouvée menacée d'extinction au début des années 2000.

Il s'agit de l'harpagophytum (prononcer « arpagofitome »). C'est une plante qui ne fleurit qu'un jour par an, et qui pousse dans le désert du Kalahari, à l'extrême sud de l'Afrique.

Il était donc d'usage, chez les phytothérapeutes partisans d'une approche responsable, de *ne plus recommander cette plante que dans les cas d'extrême nécessité* (douleurs insupportables). D'où son statut d'arme « secrète ».

Heureusement, les choses ont aujourd'hui changé, dans le bon sens, et je vais vous indiquer comment vous procurer de l'harpagophytum sans participer à la destruction de l'espèce. (la suite ci-dessous)

Une espèce gravement menacée

L'harpagophytum a commencé à souffrir de surexploitation en 1989, quand la Commission E allemande [1] a approuvé son usage contre les douleurs articulaires.

Le problème s'est fortement aggravé en 1996, lorsque le comité scientifique de l'ESCOP, qui regroupe l'ensemble des associations nationales européennes de phytothérapie (médecine par les plantes), a reconnu son efficacité contre les douleurs d'arthrose et la tendinite [2].

L'harpagophytum est devenu l'antidouleur naturel le plus utilisé en Europe, aiguisant les appétits de l'industrie pharmaceutique.

Les choses ont encore dramatiquement empiré en l'an 2000, lorsqu'un essai réalisé en Europe a montré que l'harpagophytum était aussi efficace qu'un traitement médicamenteux courant contre l'arthrose (la diacérhéine), mais avec 3,5 fois moins d'effets secondaires [3].

Un « rush » mondial s'est produit : en une seule année, la cueillette d'harpagophytum sauvage a augmenté de 50 %, passant de 700 tonnes en 2001 à plus de 1000 tonnes en 2002, bien au-delà du rythme naturel de renouvellement !

Mais le coup de grâce s'est produit en 2003, lorsque l'harpagophytum s'est avéré plus efficace que le Vioxx [4] l'antidouleur star mondiale contre l'arthrose, entre temps retiré du marché car soupçonné d'avoir causé près de 40 000 décès d'origine cardiaque.

Pire encore, la même année, une autre étude a indiqué que les personnes traitées avec de l'harpagophytum avaient vu leur douleur régresser de 25 à 45 %, tandis que leur mobilité augmentait d'autant [5].

La surcueillette de l'harpagophytum prit alors un tour si inquiétant qu'un comité se réunit d'urgence à Genève en 2003, dans le cadre de la « Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvage menacées d'extinction » (CITES).

C'est alors que, enfin, le gouvernement namibien (le pays d'Afrique où pousse majoritairement l'harpagophytum) réagit vigoureusement.

Il imposa un cahier des charges précis pour encadrer la culture et la cueillette de l'harpagophytum, sous la protection d'une charte et d'un quota afin de garantir sa pérennité en tant que ressource naturelle [6].

Cependant, le sort de l'harpagophytum est resté incertain durant plusieurs années.

2008 : la tribu Khwe sauve l'harpagophytum

En 2008, une solution durable fut enfin trouvée par le gouvernement namibien.

L'harpagophytum pousse dans le désert du Kalahari, dans le sud de l'Afrique. Une zone « sanctuaire » a été créée dans le parc National de Babwata, à la frontière entre la Namibie, le Botswana et la Zambie. La garde en a été confiée aux populations locales, dont la communauté Khwe, une tribu de Bochimans (ou Bushmens), ce peuple mis en scène dans le film « *Les Dieux sont tombés sur la tête* ».

Les habitants de cette région bénéficient aujourd'hui des fruits de l'exploitation durable de cet harpagophytum, via un contrat signé dans le cadre de *l'Integrated Rural Development and Nature Conservation* (IRDNC).

Ils pratiquent une technique de cueillette très délicate, permettant de préserver la plante sans blesser la racine principale.

La plante est alors capable de se régénérer et les racines de se reconstituer, choses impossibles dans le

cadre de la cueillette « classique », laquelle consistait ni plus ni moins à arracher l'ensemble de la plante, puis à découper la racine en petits morceaux.

Au contraire, l'harpagophytum des Khwe est issu d'un jardinage encadré, et non du pillage aveugle des ressources naturelles.

Cela est d'autant plus important que les effets de l'harpagophytum se renforcent avec le temps. Une fois que vous l'avez découvert, vous en prenez quotidiennement, sur le long terme. Cela entre dans votre mode de vie.

Les effets montent en puissance progressivement, au fur et à mesure des prises.

On estime que ses effets commencent à se faire pleinement sentir au bout de 3 mois, et qu'il faut continuer à prendre la plante aussi longtemps que l'on veut faire taire les douleurs.

Il n'y a ni phénomène d'accoutumance, ni effets secondaires dangereux.

Un secret récemment découvert

Anecdote intéressante, le fait que la cueillette de l'harpagophytum durable ait été confiée à la communauté Khwe n'est qu'un juste retour des choses.

Car ce sont pratiquement les grands-parents de ces mêmes Bochimans (en fait, des membres de la tribu San), qui avaient révélé à un officier allemand, en 1903, les exceptionnelles vertus antidouleur de l'harpagophytum.

Cet officier, du nom de G.H. Mennert, avait été envoyé en Afrique australe lors du soulèvement des Hereros et des Hottentots (autre nom des Bochimans).

Durant les combats, il fut tellement fasciné par leur résistance physique, leur capacité à supporter des conditions extrêmes et à courir 35 kilomètres pieds nus dans les cailloux à des températures dépassant les 40°C, qu'il décida de rester sur place pour découvrir les secrets du mode de vie qui les rendait si résistants.

Une mystérieuse plante qui ne fleurit qu'un jour par an

G.H. Mennert établit des contacts avec des guérisseurs bochimans, qui finirent par lui révéler l'existence d'une plante exceptionnelle qui ne fleurit qu'un jour par an seulement, pendant la brève saison des pluies.

Cette plante, l'harpagophytum, passe 10 mois de l'année enfouie sous le sol afin de se protéger de l'aridité extrême du désert du Kalahari.

Pour survivre si longtemps, elle est obligée de stocker dans ses racines d'énormes quantités de nutriments et minéraux essentiels, dont de très précieux *iridoïdes*, rares substances actives antidouleurs. C'est pourquoi l'harpagophytum était utilisée par les guérisseurs Bochimans contre les douleurs articulaires, mais aussi les douleurs musculaires et squelettiques.

Le problème est qu'elle met longtemps à pousser, et qu'elle est difficile à cultiver. L'essentiel de la production mondiale reste, à ce jour, le fruit de la cueillette de plantes sauvages. Et lorsque la technique des Khwe n'est pas appliquée, cela signifie la disparition de la plante.

Cas de conscience

Se soigner à l'harpagophytum cultivé hors de la réserve naturelle des Khwe, c'est donc contribuer, consciemment ou inconsciemment, à la destruction d'un des plus grands trésors de santé qui nous ait été légués.

C'est compromettre notre possibilité de continuer à bénéficier des bienfaits antidouleur de cette plante, pas seulement pour nos enfants et petits-enfants, mais pour nous-mêmes peut-être, dans quelques années.

La seule solution acceptable moralement est de recourir à un harpagophytum issu d'une culture encadrée et durable comme celle pratiquée par les Khwe. Les fabricants sérieux doivent normalement pouvoir répondre à cette question si vous leur demandez d'où provient leur harpagophytum.

Mais bien entendu, cela suppose aussi d'accepter d'en payer le prix, ce qui est franchement « dur à avaler » quand on peut se procurer, dans la plupart des pharmacies et même de nombreux magasins bio, de l'harpagophytum pirate, issu du braconnage... et beaucoup moins cher !

D'un autre côté, les laboratoires qui s'imposent à eux-mêmes de ne proposer que de l'harpagophytum des Khwe donnent ainsi la preuve de leur sérieux et de l'aspect responsable de leur approche.

En recourant à eux, vous avez la garantie d'une certaine éthique, ce qui n'est pas sans intérêt sur le contenu réel des gélules qu'ils vendent, l'actualité récente nous l'a cruellement rappelé [7] !

Dosages, sources

D'après les études, la dose efficace est de 480 mg par jour d'extrait d'harpagophytum, et concentré en harpagoside, la substance active de la plante.

Pourquoi un extrait, et non la racine entière, comme la croquaient les Bochimans dans le désert ?

Parce que cette plante ne se conserve pas fraîche. Et elle est très amère, si bien que peu d'entre nous seraient heureux de devoir en absorber, tous les jours, sur le bord de leur assiette.

De plus, lorsque vous mangez directement la racine de la plante, vous êtes obligé d'en manger de grandes quantités car les actifs sont dilués 5 à 10 fois plus que dans un extrait ; et vous n'êtes jamais sûr de la quantité réelle d'actifs à l'intérieur. Selon les conditions où elle a poussé, sa taille, sa maturité, sa teneur en éléments actifs varie.

Si vous allez en pharmacie pour vous procurer de l'harpagophytum, commencez par demander un extrait d'harpagophytum (et non pas simplement la poudre de plantes dans laquelle la teneur en principes actifs n'est pas garantie).

La marque Solgar, bien connue, propose un produit dosé à 380 mg d'extrait d'Harpagophytum par gélule. Elle pose toutefois le problème majeur de ne donner aucune indication d'origine.

Vous pourrez également trouver en pharmacie et magasins spécialisés un produit de la marque Vit'All+ qui propose une autre approche avec un dosage en harpagophytum plus faible (65 mg par comprimé) mais associé à d'autres extraits de plantes connues pour soulager les douleurs articulaires (prêle, reine des prés, saule, cassis). Aucune indication d'origine non plus.

Sur Internet, vous pouvez [vous rendre ici \(Cell'innov\)](#) pour vous procurer un *Harpagophytum procumbens* fabriqué à partir d'un extrait titré en principes actifs.

Ce produit est fabriqué à partir de plantes récoltées en Namibie, dans le Parc National de Bwabwata, selon des normes qui permettent de protéger la pérennité de la plante.

Chaque dose (2 gélules) contient 644 mg d'extrait d'*Harpagophytum procumbens* titré à 5 % d'iridoïdes totaux et 2,5 % d'harpagosides.

Toutefois, à 2 gélules par jour (ainsi qu'il est recommandé par ce laboratoire), l'effet ne serait peut-être pas assez puissant.

Selon une revue d'études citée en 2008 dans *Alternative Medicine*, les préparations pour le traitement des douleurs articulaires et lombaires (bas du dos) qui se sont montrées efficaces dans les études utilisaient des extraits contenant quotidiennement 50 à 60 mg d'harpagoside [8].

Ma recommandation serait donc plutôt de doubler la dose si les effets tardent à se faire sentir, soit 4 gélules par jour (2 pendant le repas de midi, 2 le soir).

J'espère ainsi contribuer à ce qu'un produit plus titré et issu de la cueillette responsable soit bientôt proposé en France, par Cell'innov ou un autre laboratoire.

Bienfaits supplémentaires sur les articulations, la digestion, le cœur

À noter que l'harpagophytum est un antioxydant très intéressant : il augmente la production de superoxyde dismutase, de catalase et de glutathion peroxydase, réduisant fortement l'activité des radicaux libres et des dommages dans les cellules, avec un effet anti-inflammatoire, renforçant son intérêt contre l'arthrose.

Il aide à la digestion, son amertume augmentant la sécrétion des sucs gastriques.

Il diminue la pression artérielle et a un effet significatif contre l'arythmie cardiaque (cœur battant de façon irrégulière).

C'est donc, comme souvent en santé naturelle, un produit qui, en même temps qu'il vous soulagera d'un problème (les douleurs), agira également de façon favorable à de nombreux autres niveaux dans votre organisme.

Par contre, il est important de consulter votre médecin si vous êtes sous traitement anticoagulant, l'harpagophytum risquant de redoubler l'action de vos médicaments.

Mais en tant qu'antidouleur naturel contre l'arthrose, c'est bien simple, il est irremplaçable. [Rendez-vous ici](#) pour en acheter en ligne.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

PS : Bien entendu, je ne touche aucune commission ni rémunération en échange des produits que je recommande. Ceux-ci sont sélectionnés selon des critères stricts de composition, d'ingrédients et de qualité de fabrication.