

# Les formidables propriétés du psyllium blond

*Si vous lisez l'anglais, n'hésitez pas à aller faire des recherches sur Internet.*

*Vous y trouverez des dizaines de milliers d'articles sur les étonnantes propriétés thérapeutiques du tégument de psyllium blond. Beaucoup moins en français (euphémisme...).*

*Au mois de juillet 2011 une recherche sur Google.com avec "psyllium husk" (Tégument de psyllium) donne 985 000 résultats.*

*Au mois de juillet 2012, on obtient 1 230 000 résultats...*

*En juillet 2011 sur Google.fr, la recherche "tégument de psyllium" donne 842 résultats, dont la plupart renvoient aux écrits de votre serviteur...*

*Au mois de juillet 2012, cette même recherche donne 8040 résultats, 10 fois plus...*

**Le psyllium, tout le monde en parle !**

**Dépêchez-vous de vous y intéresser de plus près !**

Il est bon de rappeler ici que toutes les informations contenues dans ce site, aussi extraordinaires qu'elles puissent paraître, sont corroborées par un très grand nombre de travaux scientifiques, dont les résultats sont repris par les autorités médicales et des organismes de référence comme la Commission européenne, l'OMS et l'ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy). La principale mission de l'ESCOP consiste à faire avancer les connaissances en matière de phytothérapie et à contribuer à l'harmonisation de leur statut au sein de l'Europe.

Cette organisation vise également à favoriser l'acceptation de l'utilisation des plantes, notamment au sein de la pratique médicale.

Une liste non exhaustive de ces travaux scientifiques est donnée [ici](#).

De plus en plus d'agences de santé nationales reconnaissent officiellement le tégument de psyllium blond comme plante médicinale.

Dès 1996, la *Danish Medicines Agency* a approuvé le psyllium blond comme remède pour les quatre indications suivantes : **taux élevé de cholestérol, constipation, syndrome du côlon irritable et diarrhée.**

En 1998, la US Food and Drug Administration (FDA) a approuvé l'allégation de santé sur étiquette liant le psyllium à la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires.

<http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/LabelClaims/HealthClaimsMeetingSignificantScientificAgreementSSA/ucm074351.htm>

En 2007, le Canada a modifié sa propre réglementation dans le même sens.

La plupart des pays européens utilisent abondamment le psyllium dans un contexte médical officiel (prescriptions médicales, hôpitaux, etc...).

En France, c'est plus compliqué... (!)

**Avant de rentrer dans les détails, voici brièvement une liste des diverses conditions pour lesquelles le tégument de psyllium blond est utilisé avec succès :**

- Constipation
- Diverticulose/diverticulite
- Cholestérol élevé (hypercholestérolémie)
- Côlon irritable
- Diabète de type 2 (non insulino-dépendant)
- Athérosclérose et donc, toutes maladies cardiovasculaires
- Selles semi-liquides, diarrhée
- Dysenterie
- Hémorroïdes
- Triglycéridémie
- Rectocolite hémorragique (pour maintenir la rémission)
- Maladie de Parkinson (pour la constipation)
- Perte de poids et obésité

\* \* \* \* \*

**Le psyllium est avant tout le meilleur  
régulateur de la fonction intestinale**



L'OMS - Organisation mondiale de la santé - a déclaré que le psyllium est utile pour traiter la constipation et restaurer la régularité du transit intestinal.

Elle recommande aussi l'utilisation du psyllium pour ramollir la consistance des selles et faciliter leur passage, par exemple dans les cas d'hémorroïdes, de fissures anales, de diverticulite, après une intervention chirurgicale, pendant la grossesse ou lors des couches, lors d'alitement prolongé et en période de convalescence.

La célèbre religieuse bénédictine allemande **Hildegarde de Bingen**, réputée pour ses talents de guérisseuse et dont les conseils et produits sont encore utilisés avec profit par de nombreuses personnes aujourd'hui, déconseillait par exemple l'usage de la graine de lin pour lutter contre la constipation (car le lin déminéralise et favorise l'ostéoporose). Elle conseillait le psyllium.

Contrairement à d'autres laxatifs végétaux comme le séné et la bourdaine, le psyllium n'a aucun effet excitant de la muqueuse. Il est un véritable lubrifiant des intestins.

Le psyllium est ce qu'on appelle un laxatif de lest, non assimilable par l'organisme.

Pour le traitement de la constipation chronique, le psyllium est aussi plus efficace que le docusate sodique (Référence : McRorie JW, Daggy BP, Morel JG, Diersing PS, Miner PB, Robinson M. Aliment Pharmacol Ther. 1998;12:491-497).

(Note: le docusate sodique est un médicament qui peut présenter des effets secondaires préoccupants).

#### Quelques références :

- Pubmed - Voderholzer 1997.

- Ashraf W, Park F, Lof J, Quigley EM. Effets d'une cure de psyllium sur les caractéristiques des selles, le transit intestinal et la fonction anorectale dans les cas de constipation chronique idiopathique. Aliment Pharmacol Ther. 1995;9:639-647.

-->lors d'alitement prolongé et en période de convalescence.

### Selles liquides

Il peut paraître surprenant qu'une plante soit à la fois un remède à la constipation et aux selles liquides ou semi-liquides. Pourtant, c'est la réalité.

En fait, quel que soit le point de départ, le psyllium redonne aux selles une consistance optimale, molle et malléable, et restaure un fonctionnement normal du côlon.

Bien qu'étant une plante, le psyllium n'est pas un aliment ; il n'est pas assimilé par l'organisme. Son action purement mécanique structure et moule les selles.

La réhydratation d'enfants souffrant de maladies diarrhéiques aiguës a été plus rapide avec la prise de psyllium (50 g/litre d'eau associé à 3,5 g/litre de sel (4,9 h, n=121, comparé à 5,3 h, n=117 des standards de l'OMS). (Pubmed - Arias 1997).

Le tégument de psyllium blond est employé avec succès dans les cas de dysenterie, souvent associée de selles fréquentes et aqueuses mêlées de sang, de mucus, de glaires, et accompagnée de fortes crampes abdominales.

Des résultats positifs ont été obtenus auprès de personnes ayant une **diarrhée causée par la prise de certains médicaments** ou atteintes d'**incontinence fécale**. Dans ce cas, il pourrait être nécessaire d'augmenter la dose jusqu'à 40 g par jour (4 prises de 10 g chacune réparties sur la journée).

### Côlon irritable (colopathie fonctionnelle)

L'OMS reconnaît également que le Psyllium est supérieur au son de blé dans le traitement du syndrome du côlon irritable. Des recherches cliniques ont établi que les doses optimales se situaient entre 20 g et 30 g de psyllium par jour.

### Réduction du taux de cholestérol

De nombreuses études démontrent que le Psyllium réduit le taux global de cholestérol sanguin jusqu'à 8.9%, et le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) jusqu'à 13% (Pubmed - Anderson 1999) selon les cas.

Ces résultats ont été observés chez des sujets ayant un régime pauvre en graisses.  
Ces travaux précisent que le Psyllium est bien toléré et ne présente pas d'effets secondaires indésirables.

Rappelons que la US Food and Drug Administration (FDA) a approuvé l'allégation de santé sur étiquette liant le psyllium à la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires.

Le Canada a suivi en se basant sur un mémoire de l'université de Toronto recoupant 21 études sur le psyllium publiés entre 1996 et 2005 et démontrant les effets du psyllium sur le cholestérol.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/claims-reclam/assess-evalu/psyllium-cholesterol-eng.php>

--> **Le Psyllium réduit le taux global de cholestérol sanguin de 8.9%, le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) de 13%. Il réduit également le taux de glucose global et postprandial de 11% et de 19.2% après 8 semaines de cure de psyllium blond (5,1 g par jour). Résultats obtenus dans le suivi de 34 hommes souffrant de diabète de type 2. (Pubmed - Anderson 1999).**

### Réduction du taux de glucose - Diabète

En étudiant les effets du psyllium sur des patients atteints de diabète de type 2, des chercheurs ont constaté qu'il contribuait non seulement à normaliser le taux de lipides dans le sang, mais aussi à faire baisser la glycémie, après 8 semaines de cure de psyllium blond à raison de 5,1 g par jour. (Résultats obtenus lors du suivi de 34 hommes souffrant de diabète de type 2. Pubmed - Anderson 1999).

Pour tirer le meilleur parti de cet effet, il semble préférable de consommer le psyllium à l'heure des repas, mélangé aux aliments, plutôt que de le prendre entre les repas sous forme de supplément.

En modifiant la structure, la texture et la viscosité des aliments dans l'intestin, il diminue l'**index glycémique** du repas.

Le psyllium engendre également un sentiment de **satiété** qui peut contribuer à réduire la prise alimentaire et par conséquent à contrôler le poids.

Comme le souligne l'auteur d'une synthèse publiée en 2003, les enfants et les adolescents obèses et diabétiques pourraient bénéficier d'une diète enrichie en psyllium (Moreno LA, Tresaco B, et al. *Psyllium fibre and the metabolic control of obese children and adolescents. J Physiol Biochem.* 2003 Sep;59(3):235-42. Review).

### Hémorroïdes

Une étude en double aveugle a montré que le tégument de psyllium blond, pris trois fois par jour (3 x 7 g) réduit la douleur et les saignements associés aux hémorroïdes. (Moesgaard F, Nielsen ML, Hansen JB, Knudsen JT. High-fiber diet reduces bleeding and pain in patients with hemorrhoids. *Dis Colon Rectum* 1982;25:454-6).

### Cancer du côlon

Alabaster O, Tang ZC, Frost A, Sivapurkar N ont démontré une possible utilisation du psyllium pour inhiber le cancer du côlon. *Cancer Lett.* 1993 ; 75:53-58.

### Maladies inflammatoires de l'intestin

Rectocolite hémorragique (colite ulcéreuse), maladie de Crohn, gastro-entérite, diverticulite, etc. Dans toutes les maladies inflammatoires de l'intestin, aiguës ou chroniques, le psyllium est un excellent émoullient et anti-diarrhéique dont la prise est particulièrement indiquée.

Dans les années 1990, 2 études de faible envergure ont permis d'observer que le psyllium pouvait non seulement diminuer les symptômes de la colite ulcéreuse chez des malades en rémission, mais qu'il pouvait aussi prolonger cette rémission de façon aussi efficace que le traitement classique à la mésalazine.

Récemment, des chercheurs japonais ont montré que le recours à un symbiotique - l'association d'un prébiotique (le psyllium) et d'un probiotique (*Bifidobacterium longum*) - avait eu plus d'effet sur la qualité de vie des malades que chacun des suppléments pris isolément. Il a aussi été le seul à réduire l'inflammation de l'intestin.

### Maladies cardiovasculaires

Outre ses bienfaits sur le taux de lipides sanguins (voir les recherches sur l'**hypercholestérolémie**) et la glycémie (voir les recherches sur le **diabète**), le psyllium agit sur d'autres composantes du syndrome métabolique, un état qui prédispose aux maladies cardiovasculaires. Ainsi, en 2005, 2 méta-analyses indépendantes parvenaient à la conclusion qu'une supplémentation en tégument de psyllium (environ 10 g par jour) contribuait à réduire la **pression artérielle**, en particulier chez les individus hypertendus. Deux ans plus tard, un essai clinique montrait qu'une alimentation intégrant 3,5 g de psyllium, 3 fois par jour pendant 6 mois, diminuait de façon significative la pression artérielle de personnes en excédent de poids et faisant de l'hypertension.

Il est à noter qu'aux États-Unis, depuis 1998, la FDA (*Food and Drug Administration*) autorise les produits contenant du psyllium à indiquer qu'il existe une relation entre les fibres solubles du psyllium et la réduction du risque de **maladie coronarienne**.

### Infections fongiques (mycoses) - candidoses, etc.

Le tégument de psyllium blond est de plus en plus utilisé aujourd'hui dans les cas d'infections fongiques chroniques.

Alors que les patients doivent prendre de fortes doses d'antibiotiques et suivre un régime drastique, le psyllium est utile pour empêcher l'absorption par l'organisme des déchets métaboliques des levures, auxquels beaucoup d'individus sont particulièrement sensibles.

Pour survivre à l'intérieur du côlon, les levures produisent des toxines qui peuvent causer diverses réactions allergiques.

Le psyllium absorbe ces toxines, apaise les tissus enflammés et promeut le développement de bactéries amies du côlon.

Les patients atteints de candidose doivent absolument éviter la constipation !

Toutes matières stationnant trop longtemps dans le côlon constituent un terrain de prédilection pour le développement de Candida. Il est important de prendre beaucoup de fibre, et le psyllium est le meilleur moyen de réduire le temps de transit.

## Et la tête... Alouette...!

**Alors, qu'est-ce que vous attendez pour essayer le psyllium !**

Le psyllium est **LA plante** à essayer en premier pour tout ce qui touche à la santé du côlon.

Mais la liste de ses bienfaits sur la santé de tout l'organisme est aussi surprenante.

Pour les hommes, les femmes (avant, pendant ou après la grossesse pendant l'allaitement), et pour les enfants !

On peut en prendre toute sa vie sans le moindre inconvénient. Commencez avec de petites doses et augmentez jusqu'à trouver votre prise optimale personnelle.