

67408

№ 23.03

# Le ginseng remède contre l'asthénie

Nguyen Thanh Tuang

La racine de Panax Ginseng, qui a la réputation d'être une panacée et de guérir tous les maux, fascine les hommes depuis des millénaires. Elle fait partie des trois remèdes précieux en pharmacopée chinoise, que sont la pantocrine (extrait de cornes de cerf) et le Polygonum multitorum.

Traditionnellement, cette « racine de vie » fait figure de plante tonique supérieure, depuis des lustres, puisqu'elle était inscrite dans la matière médicale la plus ancienne, le Ben cao de l'Empereur Shen Nong (le Dieu Laboureur). Il est dit : *Le goût de la racine de Ginseng est doux et ses propriétés sont légèrement rafraîchissantes. Il pousse dans les gorges des montagnes. On l'utilise pour restaurer les cinq organes vitaux, pour harmoniser les énergies yin et yang, pour calmer l'esprit, chasser les peurs et les substances toxiques du corps, faire briller les yeux, ouvrir les vaisseaux du cœur et éclaircir les pensées. Son usage continu fortifie le corps et prolonge la vie.*

Ce résumé synthétique constitue la clef de la compréhension de l'action du Ginseng en médecine traditionnelle chinoise.

Chaque plante est répertoriée dans la pharmacopée par :

- son énergie (chaude, tiède, neutre, fraîche, froide) : théorie des quatre énergies.

- sa saveur (aigre, amère, douce, piquante, salée) : théorie des cinq saveurs ;

- son lieu d'action (sorte de tropisme vers le méridien et l'organe cible) :

théorie des *Jing* ;

- son mode d'action tonifiante ou dispersante ;

- son action symptomatique spécifique ou sa quintessence, cette propriété

constituant la partie commune avec la phytothérapie occidentale.

Le Panax Ginseng n'échappe pas à cette classification.

**Saveur et nature** : douce, légèrement âcre et de nature neutre.

**Lieu d'action** : méridiens

*zu tai yin* de la rate,

*shou tai yin* du poumon,

*shou shao yin* du cœur.

**Mode d'action** :

tonifie avec force l'énergie *yuan qi*,

tonifie la rate et les poumons,

engendre les liquides,

calme le *shen*.

De par ces propriétés, le Ginseng est avant tout un tonique de l'énergie *yang*, tellement puissant « qu'il retarde la mort d'un père mourant, en attendant le retour du fils parti travailler loin ».

D'une manière générale, le Ginseng est utilisé traditionnellement pour soigner les états de fatigue, le manque d'appétit et les difficultés respiratoires. Il est rarement utilisé seul en monothérapie dans les prescriptions médicales, mais souvent associé à d'autres plantes pour avoir une meilleure efficacité. Les recherches cliniques et bio-chimiques récentes ont abouti à confirmer ce que la tradition a évoqué depuis des millénaires.

Actuellement, il est universellement admis que le Ginseng est avant tout un tonique d'énergie qui améliore les performances physiques (action anti-asthénique) et intellectuelles (mémoire et concentration). Doué d'activité adaptogène, il augmente l'endurance à l'effort et la résistance au stress.

Les premières expériences, pour prouver l'efficacité du Ginseng dans ce domaine, ont été faites chez l'animal : l'administration d'extrait de Ginseng aux souris, une heure avant leur immersion, leur permet de surnager pendant plus de douze minutes avant de se laisser couler d'épuisement, alors que les souris-témoins non traitées ne peuvent dépasser neuf minutes.

D'autres auteurs, notamment l'équipe du Pr Breckhmann de l'ex-URSS, se livrèrent à d'autres expériences de ce genre, tant sur les animaux que sur l'homme et ont abouti à la même conclusion.

Plus récemment, en 1981, Forgo et coll. ont effectué des études cliniques sur les sportifs de pointe entre dix-huit et trente ans, en leur donnant une dose journalière de deux capsules de G 115, pendant neuf semaines.

Les résultats obtenus montrent une amélioration significative des performances physiques et de l'endurance avec :

- une réduction des taux sanguins de lactate,
- une réduction de la fréquence cardiaque à l'ECG,
- une augmentation de l'absorption d'oxygène.

Plus près de nous, en 1991, P. Van Schepdael de l'Unité d'investigation cardio-pulmonaire, service de médecine du sport, centre Médicis à Bruxelles, a fait une étude sur les effets du Ginseng G 115 sur la capacité physique de sportifs d'endurance.

Le but de cette étude est de tester l'activité du G 155 sur la condition

physique d'un groupe de 43 triathlètes âgés de 24 à 36 ans, de bon niveau (VO2 max. entre 50 et 65 ml/kg/min) durant la période de compétition. L'étude est menée en cross-over et en double aveugle, chaque sujet recevant en aveugle soit du G 115 pendant dix semaines, puis du placebo pendant dix semaines, soit inversement.

Une prise de sang ainsi qu'un test d'effort sur bicyclette ergométrique ont été réalisés à trois reprises pour chaque sujet : au départ (semaine 0), après dix semaines et après vingt semaines.

Le déroulement des tests s'est effectué de la manière suivante : après examen

de la TA, de l'ECG et de la spirométrie (CV, VEMS) au repos, le test d'effort progressif a été réalisé sur unité ergospirométrique Gould.

L'évaluation statistique a porté sur les paramètres suivants :

- VO2 max/kg
- fréquence cardiaque par ECG
- concentration sanguine en acide lactique.

Les sujets ont été classés en deux groupes

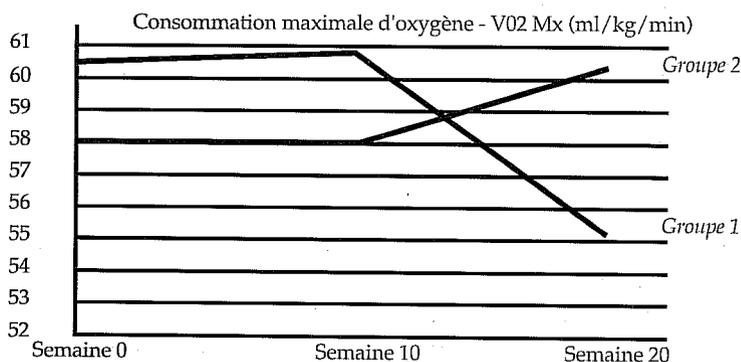
- groupe 1 : groupe actif/placebo, soit G 115 suivi du placebo,
- groupe 2 : groupe placebo/actif, soit placebo suivi du G 115.

	Test 1 semaine 0	Test 2 semaine 10	Test 3 semaine 20
Groupe 1 n = 21	A	B (G 115)	C (placebo)
Groupe 2 n = 22	D	E (placebo)	F (G 115)

Lors du premier test avant tout traitement, il n'y a pas de différences significatives au point de vue âge, poids et VO2 max. dans les deux groupes.

Voici les résultats observés :

### 1° Consommation maximale d'oxygène (VO2 max)



Durant la deuxième période, on constate qu'il n'y a pas de différences importantes (semaine 0 à 10) entre les

deux groupes. Le VO2 max. passe de 60,4 (A) à 60,8 ml (B) après dix semaines de prise de G 115 dans le groupe 1 et

démarré à 57,9 ml (D) et s'y maintient dans le groupe 2.

Durant la deuxième période (semaine 10 à 20), le VO2 max. du groupe 1 chute de 60,8 (B) à 55,5 ml (C), alors qu'il progresse de 57,9 (E) à 60,4 ml (F) dans le groupe 2 (placebo suivi de G 115).

	semaine 0	semaine 10	semaine 20
Groupe 1 (n = 19)	A	B	C
G 115/Placebo	163 (+/-) 13 ns	161 (+/-) 12 ns	167 (+/-) 12 ns
P	ns	ns	ns
Groupe 2 (n = 20)			
(Placebo/G 115)	166 (+/-) 9	165 (+/-) 12	165 (+/-) 11

### 3° Concentration sanguine en acide lactique

La mesure de la concentration en acide lactique est effectuée aux minutes 3, 5, 7 et 9 du test d'effort, correspondant aux paliers 150, 230, 310, et 390 Watts. Les résultats obtenus montrent une baisse importante à la fin de la première période (semaine 0 à 10) dans les deux groupes et une nouvelle baisse légère à la fin pour la seconde période (semaine 10 à 20).

### 2° Fréquence cardiaque à 310

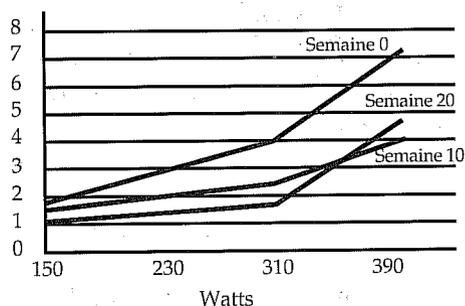
#### Watts

On constate qu'il n'y a pas de différences significatives dans l'évaluation de ce paramètre dans les deux groupes

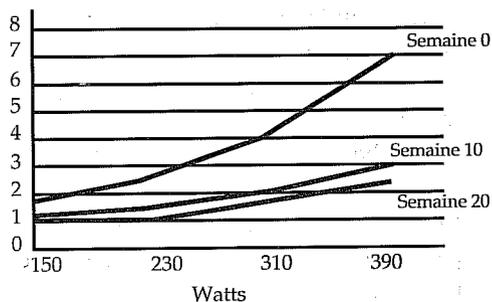
Pour la charge de 390 Watts, le groupe 1 (placebo) redépasse le seuil anaérobie de 4 mM/L en fin de la semaine 20, alors que le groupe 2 (G 115) est toujours en aérobie (au-dessous de 4 mM/L) à la même période.

Certains triathlètes n'ayant pas atteint cette charge, le nombre de sujets est malheureusement faible pour tirer des conclusions.

Groupe 1 - Acide lactique - (mM/L)



Groupe 2 - Acide lactique - (mM/L)



De ces trois paramètres d'évaluation, le critère VO2 max. est essentiel puisque l'observation des résultats ne montre

pas de modifications significatives durant la première période (semaine 0 à 10), ni dans un groupe ni dans l'autre.

En revanche, durant la seconde période (semaine 11 à 20), la VO2 max. chute de façon significative pour le groupe 1 (G 115/placebo) alors que le groupe 2 (placebo-G 115) ne connaît pas cette perte.

On pourrait donc conclure que le G 115 n'améliore pas artificiellement la performance d'un sportif sain, mais qu'il semble empêcher la perte de condition physique due à la fatigue. Le G 115 serait alors bien une substance « adaptogène » et non dopante. L'amélioration persiste même après l'arrêt du traitement, ceci étant dû à des effets fondamentaux sur le métabolisme.

Toutes ces études cliniques ne font qu'apporter une « preuve scientifique » des propriétés anti-asthéniques du Ginseng, propriétés qui ont été reconnues empiriquement depuis des millénaires.

Bien sûr, il existe encore beaucoup d'inconnues quant aux nombreux mécanismes qui régissent l'action du Ginseng dans le cadre de son utilisation thérapeutique humaine. Cette action anti-asthénique serait due surtout au ginsénoside Rg 1. Mais l'action du Ginseng, comme la plupart des remèdes phytothérapeutiques, est due à la totalité de ses composants, à son Totum.

De par ces propriétés, le Ginseng est indiqué :

- chez l'homme bien portant dans le but :
- . d'obtenir un meilleur rendement physique, intellectuel et sexuel pour garder ses « trois trésors » en équilibre (*tam bao*) :
- énergie sexuelle (*tingh*),
- énergie vitale (*kuh*),
- Shen (*thân*)

- . d'avoir une plus grande résistance physique en général et chez le sportif en particulier ; intellectuelle, lors des préparations aux examens, psychique pour affronter les stress émotionnels,
- . de renforcer le terrain et les réactions immunitaires de défense,
- . de retarder l'apparition du vieillissement par son action anti-radicalaire.
- chez l'homme malade, pour soigner :
- . la perte de vitalité en général et tous les états de « mal être » si fréquents de nos jours,
- . les asthénies ou tous les états de fatigue, à des degrés divers, portant sur la sphère physique, intellectuelle ou psychique,
- . les asthénies en cours de maladie,
- . les convalescences médicales et chirurgicales,
- . les surmenages de toute nature,
- . les asthénies des personnes âgées.

## ■ Conclusion

Le Ginseng est l'exemple même où la science rejoint l'empirisme.

Voilà une plante d'usage plusieurs fois millénaires en Extrême-Orient, qui est enfin « prise en charge » par la science occidentale moderne afin d'isoler les substances chimiques actives et de procéder à des expériences cliniques fiables. Cette « racine de vie » est un produit entièrement naturel, récolté naturellement et ne subissant aucune manipulation que celle nécessitée pour l'extraction de ses principes actifs.

Il est dénué de toute toxicité et d'une parfaite innocuité dans le cadre des indications traditionnelles et des doses préconisées.