

PALMIER NAIN

Serenoa repens

Noms botaniques synonymes : *Sabal serrulata* (Michx.) Nutt. ex Schult. & Schult.f. - *Corypha repens* W.Bartram (Basionyme) - *Corypha obliqua* W.Bartram - *Chamaerops serrulata* Michx - *Brahea serrulata* (Michx) H.Wendl. - *Serenoa serrulata* (Michx.) G.Nicholson - *Sabal dealbata* hort. ex L.H.Bailey...

Noms communs : Sabal (baies de), Palmier de Floride, Chou palmiste...

Noms anglais : *Saw palmetto*, *american dwarf palm*, *cabbage palm*.



aspect général



détail de la feuille



inflorescences



feuilles et fruits

Serenoa repens est une espèce de Palmier nain.

C'est l'unique espèce actuellement valide du **genre *Serenoa***, de la **famille des *Areaceae*** (Aracacées)

Le genre fut dédié au botaniste américain Sereno Watson (1826-1892)

L'épithète *repens* (« rampant » en latin) fait allusion à ses stipes souvent rampants.

Position dans la systématique

Famille : *Areaceae*

Sous-famille : *Coryphoideae*

Tribu : *Corypheae*

Sous-tribu : *Livistoninae*

Il partage sa sous-tribu avec 11 autres genres : *Acoelorrhaphe*, *Brahea*, *Pritchardia*, *Washingtonia*, *Livistona*, *Colpothrinax*, *Copernicia*, *Pholidocarpus*, *Johannesteijsmannia*, *Licuala* et *Pritchardiopsis*

Répartition géographique

Le type a été décrit en 1791 de l'île Saint-Simons en Géorgie.

Originaire du sud-est des États-Unis, spécialement de Floride (et Caroline du Sud, Texas, sud-est de la Géorgie et de la Louisiane, Sud de l'Alabama et du Mississippi), ce petit Palmier est aussi présent dans diverses régions d'Amérique Centrale.

Il s'agit donc d'une espèce de l'Amérique sub-tropicale.

Il couvre de grandes surfaces dans une grande partie de la Floride, pouvant former des peuplements assez impénétrables.

Il affectionne les terrains secs et sablonneux, les dunes et les plaines côtières, les pinèdes inondables ou non.

Descriptif

Ce Petit Palmier, dont les plus grands spécimens ne dépassent guère 3 m, à croissance lente, formant des colonies, possède des stipes fibreux assez minces et très souvent multiples (Palmier multipliant), la plupart du temps rampant, souvent un peu enfouis avec l'âge : c'est ce comportement rampant qui explique sa taille (à la pointe des feuilles) modeste. Certains individus sont néanmoins à port dressé (*pouvant alors peut-être atteindre 6 m de haut ?...*) Palmier acaule et cespiteux (en botanique, mycologie, qui forme à sa base une touffe serrée, compacte)

Feuilles palmées en forme d'éventail, très divisées en segments rigides, aplaties, longues et pointues, de couleur pouvant varier selon les formes du vert (glaucue, bleuté, jaunâtre) au blanc-argenté (Ø 60-90 cm), **avec de petites épines recourbées le long des pétioles** (1-1,5 m de long), d'où ses surnoms de **Palmier-(de)-Scie** ou **Palmier en dents de scie**.

Les inflorescences sont émises dès que la température le permet, parmi les feuilles, leurs pédoncules étant plus courts que celui des feuilles.

Les fleurs, hermaphrodites à 3 carpelles, 3-6 étamines, sont de couleur jaune-crème ou ivoire, parfumées et solitaires ou groupées par 2-3.

Le fruit est une drupe charnue de la forme (globuleuse-ellipsoïde) et de la grosseur d'une Olive (Ø 1,2-1,9 cm ; 1,6-2,5 cm long), comestible et contenant une graine, verte puis orange et enfin de couleur noire à maturité, pendant la saison des pluies (entre août et septembre).

Culture

Ce Palmier n'est toujours pas cultivé à grande échelle (en 2006).

Les pépiniéristes de Floride le multiplient un peu (graines).

Les variétés à feuilles vert-bleuté, très multipliantes, sont préférées pour un usage ornemental.

Plante médicinale, les fruits récoltés sur les peuplements naturels et séchés sont commercialisés.

Ce Palmier apparaît comme une plante rustique : il résiste aux climats maritimes, aux sols salins et à la faible luminosité, à la sécheresse comme aux inondations. Il est aussi extrêmement résistant au feu.

D'écologie subtropicale, ce Palmier nain affectionne les terrains secs, sableux, les dunes, les étés longs et chauds. Il sera parfait en plantation de bord de mer, mais en climat doux, puisque, s'il résiste aux sols salins, **il craint le gel** : il supporte jusqu'à -8°C ; - 12°C pour la forme bleue et jusqu'à -15°C pour la forme verte.

De croissance très lente dans ses habitats naturels, cette plante se multiplie naturellement par semences et végétativement par l'apparition de rejets le long du stipe ; si elle trouve de bonnes conditions d'implantation, elle peut devenir envahissante.

Ce Palmier, au feuillage persistant et au port buissonnant, forme de très jolis massifs aux formes arrondies, à associer avec des Palmiers plus grands, par exemple.

Exposition au soleil. Sol léger, pauvre, sec à modérément humide.

À protéger l'hiver en dessous de -3°C.

Usages

Si certaines variétés de Saw Palmeto à feuilles vertes bleutées sont plutôt utilisées en tant que plante ornementale, ses usages notables sont essentiellement de deux ordres : alimentaire et médicinal.

Les fruits, évoquant des Olives noires par leur taille, forme et couleur, ont été consommés comme des « petites dattes » par les indigènes pendant des siècles en Floride, Géorgie, Louisiane et dans d'autres états du sud-est de l'Amérique du Nord.

Cette espèce de Palmier est surtout connue en médecine traditionnelle. En effet, les Indiens d'Amérique ont recours au Saw Palmeto pour traiter plusieurs maladies, notamment les affections liées aux problèmes génitaux et aux voies urinaires.

En botanique, le stipe ou faux-tronc est le nom donné à la tige robuste des Palmiers ou des Fougères arborescentes.

Le stipe, qui n'est donc pas un véritable tronc mais un emboîtement de gaines foliaires coriaces, se caractérise principalement par l'absence de croissance en épaisseur, contrairement au tronc des arbres dicotylédones.

Son diamètre est constant du pied de l'arbre jusqu'au bouquet de feuilles terminales. On peut toutefois constater parfois des irrégularités dans le diamètre, mais elles s'expliquent par des variations climatiques qui ont pu affecter la pousse de l'arbre.

Le stipe n'est pas ramifié, sauf rares exceptions. La surface du stipe est ornée par les empreintes losangiques caractéristiques laissées par la base du pétiole des feuilles tombées.



Stipes de *Chamaerops humilis*

Usage médicinal

Les anciens habitants indigènes (Indiens de Floride et peut-être aussi les Maya), semblent avoir eu connaissance de propriétés médicinales de la plante, et lui attribuaient des propriétés aphrodisiaques (philtre d'amour).

En médecine traditionnelle, les Indiens auraient utilisé les fruits pour soigner la cystite, la gonorrhée, l'hyperplasie prostatique et les irritations des muqueuses¹.

La Commission E et l'Organisation mondiale de la Santé reconnaissent l'usage du Palmier nain pour traiter **les troubles urinaires qui accompagnent l'hypertrophie bénigne de la prostate légère à modérée (phases I-II)**

Partie utilisée

Ce sont ses **baies** (drupes) qui sont recherchées pour leurs vertus thérapeutiques.

Elles sont récoltées à partir des peuplements naturels, puis séchées avant d'être utilisées ou vendues.

Les baies du Saw Palmetto entrent dans la composition de nombreuses préparations pharmaceutiques, notamment aux États-Unis et en France.

Principes actifs : des flavonoïdes ; des tanins ; huile essentielle ; acides gras.

¹ Groupe Bioforce (www.avogel.ca/downloads/Studies/Monographie-Sabalasan.pdf) – (www.avogel.ch/fr/encyclopaedie-plantas/serenoa_repens.php)

Propriétés



on utilise **des extraits des graines de ces fruits** pour traiter certains troubles du système urinaire

Prévenir et traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate (ou adénome prostatique) : plusieurs analyses et études ont conclu que le Palmier nain était efficace pour réduire de façon nette les problèmes liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate.

Cette affection se manifeste par un grossissement excessif du volume de la prostate.

Grâce à la présence d'un principe actif appelé phytostérol, le Saw Palmetto agit en bloquant la conversion de la testostérone en **dihydrotestostérone ou DHT** qui est responsable de cette maladie.

De plus, la consommation de l'extrait de Saw Palmetto rétrécit l'organe hypertrophié et relâche les muscles de la vessie pour faciliter l'évacuation du flux urinaire et supprimer le besoin urgent d'uriner.

Il permettrait aussi de retarder le développement des adénomes ou tumeurs de la prostate (voir plus loin : * Recherches sur le Palmier nain)

Les autres vertus de Saw Palmeto

Le Saw Palmetto peut être utilisé chez les femmes pour soigner les **problèmes liés à la menstruation et au déséquilibre hormonal**.

Le Saw Palmetto permet de traiter d'autres problèmes liés à l'excès de production de DHT qui peuvent se manifester aussi bien chez les individus de sexe masculin que féminin.

Ainsi, chez les hommes, l'excès de dihydrotestostérone est responsable de la **pilosité excessive** ou de l'acné.

Chez les femmes, les effets secondaires d'une quantité élevée de DHT se traduisent par l'importance des pilosités au niveau du corps et du visage, la perte de cheveux et, dans certains cas, la mutation de la voix.

En outre, ce dérivé d'hormone peut produire un rétrécissement des hanches, un élargissement des épaules et un développement des muscles.

Le Palmier-de-Scie est également utilisé dans le domaine de la cosmétologie naturelle pour éviter l'alopécie androgénique masculine ².

Il permet aussi de traiter les **peaux grasses acnéiques** ainsi que certaines affections dermatologiques.

Grâce à son **action sédative**, il est aussi utilisé pour traiter **l'insomnie, les crises de toux et la bronchite** ³.

Enfin, il entre dans la composition de nombreux compléments alimentaires (alicaments) aux USA, où on ne peut pas homologuer ses extraits comme spécialités pharmaceutique pour des raisons de réglementation.

Indications

- **Usages et efficacité reconnus** : traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate - soulager les symptômes urinaires reliés à l'hypertrophie bénigne de la prostate.

- **Efficacité probable** : Palmier nain combiné à de la racine d'Ortie (voir sa Fiche) - soulager les problèmes de miction reliés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (phases I et II).

- *Pourrait traiter* la prostatite chronique (inflammation de la prostate) ⁴.

Posologie

Hypertrophie bénigne de la prostate

- Extrait normalisé (de 10:1 à 14:1, soit de 85 % à 95 % d'acides gras et de stérols).

Prendre 160 mg, 2 fois par jour. C'est avec ce type d'extraits que les essais cliniques ont été menés.

- Extrait normalisé (4:1, soit 25 % d'acides gras et de stérols). *Prendre 500 mg, 2 fois par jour.*

- Extrait fluide (1:1, g/ml). *Prendre de 1 ml à 2 ml, 2 fois par jour.*

- Extrait fluide (1:2, g/ml). *Prendre de 2 ml à 4 ml, 2 fois par jour.*

- Extrait normalisé combiné : *prendre chaque jour un supplément contenant 240 mg d'extrait d'Ortie et 320 mg d'extrait de Palmier nain.*

² Il est aussi utilisé aussi pour lutter contre l'alopécie androgénique masculine, malgré des études menées en double aveugle qui prouveraient le contraire. En médecine classique, les tests cliniques concluant à son efficacité sont controversés.

E. Ernst, M. H Pittlerle, *Médecines alternatives : guide critique*, Elsevier Masson 2005 – N. Prager, K. Bickett, N. French, G. Marcovici. *A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial to Determine the Effectiveness of Botanically Derived Inhibitors of 5- α -Reductase in the Treatment of Androgenetic Alopecia. The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. April 2002 doi:10.1089/107555302317371433 – (www.freepatentsonline.com/EP1495753.html) – J. Édouard et R. Revuz, *Traité EMC : cosmétologie et dermatologie esthétique*, Elsevier Masson, 2009 – (www.jcasonline.com/text.asp?2009/2/1/31/53097)

³ Monographie Bioforce, mêmes références

⁴ La prostatite chronique (inflammation de la prostate) et l'hypertrophie bénigne de la prostate présentent des symptômes communs. On a donc vérifié si le Palmier nain pouvait être utile pour traiter la prostatite, mais les résultats ont été contradictoires...

Conseils d'utilisation

Considéré comme un alicament aux États-Unis, le Saw Palmetto entre dans la composition de plusieurs compléments alimentaires. Généralement, il est conditionné sous forme de capsules contenant 320 mg d'extrait concentré, soit l'équivalent de 2 880 mg de poudre de baie. Cette quantité correspond à une dose journalière et renferme environ 85 à 95% de principes actifs composés de stéroïdes et d'acides gras. À noter que l'utilisation du Saw Palmetto est soumise à des précautions.

- Ainsi, **il est conseillé de ne pas dépasser le dosage prescrit.**
- Par ailleurs, les personnes qui sont sous traitement médical doivent au préalable **demandeur l'avis d'un médecin avant de l'utiliser.**
- Plus généralement, et bien que l'efficacité du Palmier nain soit établie pour le traitement des symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate, il est conseillé de **ne pas s'en tenir à un auto-diagnostic et de consulter un médecin** avant d'entreprendre une automédication.
- **L'effet des extraits du Palmier nain peut prendre de 4 à 6 semaines à se manifester.**

Contre-indication

En raison de la *possibilité théorique* que l'extrait de Palmier nain ait une activité œstrogénique ou antiandrogène, il est **contre-indiqué en cas de grossesse.**

Effets indésirables

- Rares cas de troubles gastro-intestinaux bénins. Il est suggéré de prendre les extraits de Palmier nain en mangeant pour éviter ces possibles effets indésirables.
- Aux doses habituellement recommandées, l'usage du Palmier nain est sécuritaire, selon l'auteur d'une analyse détaillée de l'innocuité de la plante durant un essai de 1 an.
- Selon une synthèse ayant scruté 3 essais comparatifs, la prise de Palmier nain (Permixon®) n'a pas eu d'effet négatif sur la fonction sexuelle masculine, contrairement aux médicaments classiques (finastéride et chlorhydrate de tamsulosine) qui causent principalement des problèmes d'éjaculation. Une autre synthèse mentionne toutefois des cas de diminution de la libido.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue. Cependant, 2 cas anecdotiques de temps de saignement accru et d'hémorragie cérébrale ont été rapportés : **le Palmier nain est à utiliser avec précaution chez les personnes qui prennent des plantes ayant des propriétés anticoagulantes et antiplaquettaires** (Ail, Ginkgo-biloba, Ginseng).

Avec des médicaments

- 2 cas anecdotiques de temps de saignement accru et d'hémorragie cérébrale ont été rapportés. Le Palmier nain est à utiliser **avec précaution chez les personnes qui prennent des médicaments anticoagulants et antiplaquettaires.**
- Un cas de sensibilisation cutanée à une crème à base de Palmier nain a été rapporté à la suite d'une sensibilisation au *minoxidil*, un agent utilisé pour contrer l'alopecie masculine

*** Historique du Palmier nain**

Chez les Séminoles, des Amérindiens qui peuplaient autrefois la Floride, les baies du Palmier nain étaient utilisées comme aliment. Ils s'en servaient aussi pour traiter divers troubles du système urinaire chez les hommes, et soigner des problèmes mammaires chez les femmes.

Les Européens, qui trouvaient que les baies du Palmier nain avaient un désagréable goût de savon, n'ont conservé que les usages médicinaux.

Les médecins de l'école éclectique américaine les utilisaient surtout pour traiter les symptômes liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Le Palmier nain fut d'ailleurs inscrit dans la liste des médicaments officiels des États-Unis jusqu'en 1950, date à laquelle il tomba dans l'oubli en raison des préjugés défavorables que les médecins de l'époque entretenaient envers les remèdes traditionnels.

En revanche, la plante est restée populaire en Europe, et ce sont des médecins français qui ont mis au point, dans les années 1960, le type d'extrait lipophile (extrait avec des huiles) qu'on emploie le plus souvent de nos jours. En Allemagne, en Autriche et en Italie notamment, cet extrait de Palmier nain (Permixon®) est largement utilisé comme traitement de première ligne de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

Au cours des années 1990, la plante a refait son entrée en Amérique dans le circuit des magasins de produits naturels. Le Palmier nain est souvent combiné à d'autres plantes pour combattre l'hypertrophie bénigne de la prostate, notamment l'Ortie, le Prunier africain et les graines de Citrouille.

On a proposé d'autres usages thérapeutiques pour le Palmier nain, allant du traitement de l'alopecie masculine à l'augmentation du volume des seins chez les femmes, mais pour le moment, les données cliniques probantes manquent à l'appel.

* Recherches sur le Palmier nain

Hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Plusieurs méta-analyses et synthèses ont conclu que le Palmier nain était plus efficace qu'un placebo pour réduire de façon nette les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Une de ces méta-analyses, publiée en 2004, a porté sur le Permixon®, un extrait de Palmier nain commercialisé en Europe, sur lequel ont été effectuées la majorité des études. Toutefois, au moins un autre extrait a donné des résultats concluants au cours d'un essai récent mené en Chine (Prostataplex®).

Les chercheurs ont aussi comparé l'effet du Permixon® à celui de médicaments de synthèse sur ordonnance : *finastéride* et *tamsulosine* ; au cours de 2 essais sur plus de 1 900 sujets en tout, la plante a été aussi efficace que ces médicaments tout en ayant moins d'effets indésirables sur la fonction sexuelle. Au chapitre de l'efficacité, une étude d'observation menée dans 6 pays d'Europe donne quand même l'avantage aux médicaments par rapport au Palmier nain. En revanche, selon une étude menée en Espagne, le Permixon, à efficacité égale, coûte moins cher que la tamsulosine soit 211 euros par an, plutôt que 346 euros.

En 2006, une étude à double insu de très bonne qualité méthodologique a semé un doute sur l'efficacité du Palmier nain, car elle a été non concluante. Menée aux États-Unis, elle a porté sur 225 hommes souffrant d'hypertrophie bénigne de la prostate de modérée à grave et a duré 1 an. À la suite de cet essai, certains auteurs ont conclu que le Palmier nain n'avait pas fait ses preuves. Un seul essai ne peut cependant annuler les nombreux résultats positifs obtenus précédemment. De plus, des doutes ont été soulevés sur plusieurs points de cette étude : teneur en ingrédients actifs du supplément utilisé ; système de classification des symptômes et stade trop avancé de la maladie pour que les sujets bénéficient des effets du Palmier nain au dosage employé (320 mg par jour)

On y a récemment identifié et redécouvert certains principes actifs intéressants, et les extraits de plante entrent actuellement dans la composition de plusieurs préparations pharmaceutiques. Le produit est souvent utilisé en médecine naturelle. **L'extrait de fruit** (extrait lipidostérolique) a été mis sur le marché par certains laboratoires **pour traiter des troubles urinaires**, notamment mictionnels, liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (adénome de la prostate). Mais on ne connaît pas les molécules responsables de cette action.

L'extrait **aurait des propriétés décongestionnantes sur l'appareil urinaire**, en freinant l'action de l'hormone mâle sur la prostate, ce qui permettrait de **retarder le développement des adénomes prostatiques**. Il est commercialisé en France sous les noms *Permixon 160* et *Prodinan 160*⁵.

Son efficacité n'a cependant pas été démontrée, du moins sur les symptômes. La Haute Autorité de Santé (HAS), en France, conclut le 16 mars 2005 que « *le rapport efficacité/sécurité de cette spécialité dans cette indication est modeste* » et que le niveau de service médical rendu est modéré⁶.

* Sources supplémentaires

- Article du *New England Journal of Medicine* du 9 février 2006 : *Saw Palmetto for Benign Prostatic Hyperplasia*. (résumé en anglais sur le site du journal <http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/354/6/557>)
- Uhl, N. W. & J. Dransfield, 1987, *Genera Palmarum*.
- Duke, J. A. et al. 2002, *Handbook of medicinal herbs*

Bibliographie

- Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J (Ed). *Expanded Commission E Monographs*, American Botanical Council, publié en collaboration avec Integrative Medicine Communications, États-Unis, 2000.
- ConsumerLab.com. *Product Review: saw palmetto*. États-Unis, 2006. [Consulté le 25 août 2009] www.consumerlab.com
- Mills S, Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy*, Churchill Livingstone, Harcourt Publishers, Grande-Bretagne, 2000.
- National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 25 août 2009] www.ncbi.nlm.nih.gov
- Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Saw palmetto, *Nature Medicine Quality Standard* [Consulté le 30 juin 2009]. www.naturalstandard.com
- Organisation mondiale de la santé. *WHO monographs on selected medicinal plants*, vol. 2, Suisse, 2002.
- Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, États-Unis, troisième édition, volume 1, 2006.
- Roberts AJ (Dir). *Nutraceuticals - The complete encyclopedia of Supplements, Herbs, Vitamins and Healing Foods*, Perigee Books, États-Unis, 2001.
- Schulz V, Hänsel R, Tyler VE. *Rational Phytotherapy - A Physicians' Guide to Herbal Medicine, fourth edition*, Springer, Allemagne, 2001.
- The Natural Pharmacist (Ed). *Natural Products Encyclopedia, Herbs & Supplements - Saw palmetto*, février 2005, *ConsumerLab.com*. [Consulté le 30 juin 2009]. www.consumerlab.com
- Therapeutic Research Faculty (Ed). Saw palmetto, *Natural Medicines Comprehensive Database*. [Consulté le 30 juin 2009]. www.naturaldatabase.com

⁵ Voir F DESGRANDCHAMPS, *Traitement médical de l'hypertrophie bénigne de la prostate et alternatives instrumentales* (www.bium.univ-paris5.fr/acad.../005_2005_4_1_04x07.pdf) – (www.doctissimo.fr/medicament-PERMIXON.htm) – (www.vidal.fr/Medicament/prodinan-100514.htm)

⁶ Avis de l'HAS (www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/ct031772.pdf) (page consultée le 30 janvier 2013)