

## L'astragale au secours de l'immunité et de la flore intestinale

### L'astragale, souveraine pour l'immunité

La prise d'antibiotiques est souvent associée à des problèmes de transit – notamment des diarrhées – consécutifs à la dégradation du microbiote intestinal, ce qui motive généralement la prescription concomitante de probiotiques.

#### Au secours de la flore intestinale

Une récente étude chinoise s'est intéressée au potentiel des polysaccharides extraits de la racine d'astragale (*Astragalus membranaceus*) pour limiter les perturbations digestives dues à la prise d'antibiotiques chez des rats. La racine d'astragale, très utilisée en médecine traditionnelle chinoise, possède des vertus toniques, immunoprotectrices et anti-âge largement démontrées.

L'extrait de racine d'astragale, dispensé après quatre jours de traitement antibiotique, a permis une meilleure restauration des structures morphologiques de l'intestin, stimulé la composition, la diversité et l'activité métabolique du microbiote intestinal, et augmenté la production d'acide gras à chaîne courte qui participent à la protection de la paroi digestive. Si des études sur l'homme restent à mener sur cette nouvelle propriété de la plante, les autres sont aujourd'hui largement documentées.

### L'astragale, souveraine pour l'immunité

Le spectre d'action de cette plante adaptogène est très vaste : anti-inflammatoire, antioxydante et anti-vieillesse (par action sur la télomérase), antidiabétique, neuroprotectrice, antiallergique...

Mais une de ses vertus les plus connues reste le domaine immunitaire. Avec des actions stimulantes sur nos phagocytes, anticorps (lymphocytes B et macrophages notamment) et notre interféron (une protéine endogène à l'activité antivirale), les racines d'astragale permettent au corps de se préparer aux attaques bactériennes et virales.

Connue en médecine traditionnelle chinoise pour protéger les poumons des agressions extérieures, l'astragale a fait ses preuves dans la prévention des infections respiratoires - rhumes ou gripes, y compris certaines gripes aviaires - ou d'en diminuer l'intensité ou la durée.

C'est une plante qui se prend généralement au long cours (d'un à trois mois), dans les périodes d'affaiblissement, de fragilité, ou d'exposition aux bactéries et virus.

L'astragale se consomme généralement sous forme de poudre de racines (5-7 grammes par jour), d'extrait sec de racine (250 mg, 2 à 3 fois/j) ou de décoction (30 g de racine séchée dans 1 litre d'eau, faire bouillir une quinzaine de minutes).