

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-vieillissement (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 interferon (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 minute).