

## \* La valériane pour mieux dormir



La valériane et le sommeil sont intimement liés depuis des millénaires. Du temps de la Grèce Antique, déjà, les médecins Hippocrate et Galen recommandaient son usage contre l'insomnie. Au moyen âge, les herboristes voyaient en elle un parfait tranquillisant. Durant la première guerre mondiale, il était même fréquent d'en trouver dans les poches des soldats qui l'employaient pour calmer la nervosité causée par les bombardements. Malgré tout, et aussi surprenant que cela puisse paraître, la recherche clinique n'est toujours pas parvenu à démontrer son efficacité contre le manque de sommeil. Quelques études notent bien une sensation d'amélioration du sommeil<sup>1,2</sup> ainsi qu'une diminution de la fatigue<sup>3</sup>, mais ces perceptions ne sont validées par aucun critère objectif (temps d'endormissement, durée du sommeil, nombre de réveils au cours de la nuit...).

La Commission E, l'ESCOP et l'OMS reconnaissent néanmoins son usage pour traiter les troubles du sommeil et, par conséquent, la fatigue qui en découle. La valériane peut être prise par voie interne 30 minutes avant le coucher : on laisse infuser 2 à 3 g de racine séchée pendant 5 à 10 minutes dans 15 cl d'eau bouillante.

## \* Le ginseng pour tonifier l'organisme



Selon la légende chinoise, seuls les wa-pang-suis, des chasseurs-cueilleurs spécialement formés, pouvaient cueillir cette plante surnommée « herbe divine ». Et pour cause : on prêtait à leur racine la capacité de pouvoir changer de place ! Aujourd'hui encore, le ginseng est considéré, par près du quart de la population mondiale, comme une plante magique aux vertus innombrables. Parmi ses dernières, on note la capacité à tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies. Cette faculté résulterait de l'action de certaines molécules contenues dans le ginseng et appelées ginsénosides, selon la théorie du chercheur russe Lazarev. Voilà pourquoi le ginseng serait une substance « adaptogène », c'est-à-dire capable d'améliorer la santé de l'organisme selon ses besoins (élever ou abaisser la température corporelle et la tension artérielle, faire perdre ou gagner du poids, stimuler ou calmer le système nerveux central, etc.). Difficile dans ces conditions de répondre aux exigences de la recherche médicale moderne... Celle-ci a tout de même montré que l'ingestion de ginseng permettait de stimuler le système immunitaire.

Néanmoins, la Commission E et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) reconnaissent l'usage du ginseng (asiatique) pour

tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies, rétablir la capacité de travail physique et de concentration intellectuelle et aider les personnes convalescentes à reprendre des forces. Le ginseng peut être pris sous forme d'extrait normalisé (contenant de 4 à 7 % de ginsénosides) à raison de 200 mg, 1 à 3 fois par jour, ou en décoction en faisant bouillir 2 g de racines dans 150 ml d'eau pendant 15 minutes.

\* Le Yerba Maté pour lutter contre l'endormissement



Au XVI<sup>ème</sup> siècle, le récit de voyage d'un explorateur espagnol rapporte que les Indiens guarani du Paraguay s'abreuvent d'une drôle de potion magique qui favorise la bonne humeur et chasse la fatigue. Cette potion, préparée à partir d'une infusion de feuilles, allait vite faire fureur en Espagne, au point d'inciter les Jésuites à implanter la culture des arbres qui produisent ces feuilles si particulières : les Yerba Maté. De l'autre côté du globe terrestre, en Inde, on le cultive également. Il fait partie de la pharmacopée ayurvédique pour le traitement des maux de tête et de la fatigue.

Simple coïncidence ? La recherche scientifique a depuis démontré que la caféine contenue dans le yerba maté stimulait le système

nerveux central, renforçant ainsi l'attention et luttant contre la fatigue<sup>1-4</sup>. Depuis 1988, la Commission reconnaît l'usage médicinal du yerba maté pour combattre la fatigue aussi bien mentale que physique. Le Yerba Maté peut être pris sous forme de feuilles (2 à 4g) que l'on infuse dans 150 ml d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes. Il est possible de prendre 2 tasses par jour.

\* L'éleuthérocoque, un tonique énergisant présumé



Connu des Chinois depuis plus de 4000 ans, l'éleuthérocoque est un petit arbuste de la famille des araliacées dont le principal pouvoir serait d'accroître la longévité. On lui prête également les facultés d'améliorer l'appétit et de tonifier l'organisme. Il ferait même partie de ces substances « adaptogènes » qui, selon la théorie de deux scientifiques russes (Lazarev et Brekhman), augmentent la résistance générale de l'organisme aux diverses formes de stress qui la menacent. En effet, des chercheurs ont découvert que l'éleuthérocoque renfermait des éleuthérosides, des substances aux propriétés similaires à celles des ginsénosides du

ginseng. Voilà pourquoi on le surnomme parfois le ginseng de Sibérie.

La recherche scientifique n'est pas parvenue à prouver l'efficacité de ce produit naturel contre la fatigue. Au cours de deux essais<sup>1,2</sup> auprès de personnes fatiguées, l'éleuthérocoque a fait à peine mieux qu'un placebo pour améliorer leur vitalité. L'OMS et la Commission E reconnaissent néanmoins son usage comme un tonique pour stimuler l'organisme en cas de fatigue ou de convalescence. L'éleuthérocoque peut être pris sous forme de racine séchée (2 à 4 g) que l'on infuse dans 150 ml d'eau bouillante à raison de 2 tasses par jour. Il peut aussi être pris sous forme de comprimés ou d'extrait fluide.

\* Le kola, un anti-fatigue à court terme



Mâchées depuis des millénaires en Afrique, les graines de kola étaient utilisées pour contrer la fatigue physique et intellectuelle. Elles firent l'objet d'un important commerce à partir du XIV<sup>ème</sup> siècle : les grands voyageurs la plébiscitaient avant d'entreprendre

la longue traversée du Sahara pour mieux tolérer la fatigue, la faim et la soif au cours du trajet. Cette particularité s'explique par la présence de caféine dans sa composition. D'ailleurs, à l'origine, une marque de soda bien connue renfermait du kola, qui depuis a été remplacé par de la caféine de synthèse.

L'expérience quotidienne et les résultats des recherches scientifiques montrent sans aucun doute l'intérêt du kola dans la lutte contre la fatigue à court terme<sup>1-6</sup>, et ce grâce à la caféine, réputée pour stimuler le système nerveux. La Commission E recommande de prendre de 2 à 6 g par jour de poudre séchée, en 2 ou 3 fois, ce qui n'excède pas une quantité de 150 mg de caféine par jour.