

5 plantes pour retrouver de l'énergie

Stress, maladie ou baisse de forme passagère, les circonstances font qu'il est parfois nécessaire de se redonner un coup de fouet. Découvrez 5 plantes qui aident à retrouver de l'énergie.

Le ginseng pour lutter contre la fatigue

Le ginseng est une plante médicinale très renommée en Asie et reconnue pour ses vertus stimulantes, y compris pour le développement de la force physique¹.

Une étude a été réalisée en 2013² sur 90 personnes (21 hommes et 69 femmes) souffrant d'hypersomnie idiopathique, qui se caractérise par une somnolence excessive durant la journée et parfois de longues nuits de sommeil. Les patients ont reçu soit 1 ou 2 g d'extrait alcoolique de ginseng par jour, soit un placebo pendant 4 semaines. A l'issue des 4 semaines, les résultats ont montré que seule une dose de 2 g d'extrait alcoolique de ginseng avait pu améliorer la fatigue ressentie par les participants, estimée grâce à l'échelle visuelle analogique. Les patients ayant reçu 2 g d'extrait alcoolique de ginseng par jour ont vu leur état de fatigue passer de 7,3/10 à 4,4/10 sur l'échelle visuelle analogique contre de 7,1 à 5,8 pour le groupe témoin. Selon un test réalisé sur des rats en 2010¹, les propriétés anti-fatigue du ginseng seraient dues à sa teneur en polysaccharides, et plus précisément en polysaccharides acides³, un de ses principes actifs.

Le ginseng serait aussi efficace pour lutter spécifiquement contre la fatigue liée au cancer, comme le suggère une étude réalisée en 2013⁴ sur 364 participants. Au bout de 8 semaines de traitement, les questionnaires ont révélé que les participants ayant reçu 2 g de ginseng par jour étaient significativement moins fatigués que ceux qui avaient pris un placebo. Aucun effet secondaire particulier n'a été mentionné dans l'étude.

Le ginseng est donc recommandé en cas de fatigue chronique et peut s'utiliser en teinture mère, en décoction de racines séchées ou sous forme d'extrait normalisé.

Le kola pour stimuler le système nerveux

Les graines de kola ont été mâchées durant des millénaires en Afrique pour combattre la fatigue physique et intellectuelle et lutter contre la dépression.

Les effets stimulants du kola sur le système nerveux central sont essentiellement dus à sa richesse en caféine dont les bienfaits contre la fatigue à court terme et sur la vigilance sont déjà largement reconnus. A dose élevée, la caféine s'avère même aussi efficace que d'autres stimulants délivrés sur ordonnance médicale tels que le modafinil, comme le suggère une étude réalisée en 2008 sur 53 adultes en bonne santé¹.

Le kola se consomme sous différentes formes :

Poudre séchée en capsules ou comprimés : de 2 à 6 g par jour, en 2 ou 3 fois

Décoction : faire bouillir de 1 à 3 g de poudre séchée dans 150 mL d'eau pendant 5 à 10 minutes.

Boire de 1 à 3 tasses par jour

Extrait fluide (1:1 dans l'éthanol à 60%) : prendre de 1,25 à 2,5 mL, de 1 à 3 fois par jour

Teinture (1:5 dans l'éthanol à 60%) : prendre de 2 à 7,5 mL, 1 à 4 fois par jour

Les quantités de kola correspondent de 50 à 150 mg de caféine par jour. Toutefois, la caféine que contient le kola peut causer de l'insomnie, de la nervosité, de l'agitation et de l'irritation gastrique.

En grandes quantités, la caféine peut provoquer des nausées, vomissements, de l'hypertension artérielle, des maux de tête, entre autres désagréments, et entraîner une dépendance.

La rhodiole contre la fatigue liée au stress

La rhodiole (*rhodiola rosea*) est une plante médicinale qui aurait le pouvoir d'accroître l'endurance physique, la longévité, les facultés cognitives, entre autres. L'extrait de rhodiole est couramment utilisé en Russie et en Suède pour ses propriétés adaptogènes – contre le stress – et plus précisément contre la fatigue liée au stress¹. Cette fatigue peut se manifester par un état dépressif, une concentration moindre, des pertes de mémoire, des difficultés à dormir ou encore par un épuisement émotionnel.

Une étude réalisée en 2009 a cherché à observer les effets de la rhodiole sur 60 individus âgés entre 20 et 55 ans souffrant de fatigue liée au stress². La moitié d'entre eux recevait 576 mg d'extrait de rhodiole SHR-5 par jour, répartis en 4 prises, tandis que l'autre moitié recevait 4 comprimés de placebo pendant 28 jours. Aux premier et dernier jour étaient relevés la qualité de vie, les symptômes de fatigue, la dépression, le niveau d'attention et le niveau de cortisol (l'hormone du stress) de chaque individu. Les résultats ont montré que les participants traités à la rhodiole montraient moins de signes de fatigue et faisaient preuve de plus d'attention que le groupe de contrôle, en plus de présenter un niveau de cortisol plus bas.

La rhodiole semble donc être un traitement naturel efficace contre la fatigue liée au stress, et se trouve plus souvent sous forme de capsules ou de comprimés d'extrait sec normalisé. Conformément au dosage pratiqué dans les études, la posologie va de 100 à 300 mg d'extrait, 2 fois par jour. Il est préférable de prendre la plante 30 minutes avant de manger, le matin et le midi, car en prendre le soir pourrait perturber le sommeil.

L'angélique chinoise pour améliorer les performances sportives

L'angélique chinoise (*angelica sinensis*) est un tonique utilisé pour lutter contre la fatigue et les états de faiblesse.

Dans une étude réalisée en 2014, des chercheurs ont voulu tester l'efficacité de l'angélique chinoise sur la performance sportive et la fatigue physique chez des souris¹. Certaines souris s'entraînaient pendant 6 semaines et recevaient soit 0,41 g/kg, soit 2,05 g/kg d'angélique par jour. Les autres soit étaient sédentaires, soit s'exerçaient, mais sous placebo. Les résultats ont montré que les souris traitées à l'angélique nageaient plus longtemps et avaient un niveau de glucose sanguin plus élevé que les autres, mais aucune précision n'a été donnée sur une éventuelle différence entre les dosages.

Dans une autre étude réalisée en 2011², c'est l'efficacité d'une décoction, Dang Gui Bu Xue Tang – un mélange de racine d'angélique chinoise et de racine d'astragale, également réputée pour ses vertus stimulantes – qui a été étudiée. Certains rats souffrant de fatigue chronique induite par une restriction alimentaire et de la nage forcée ont reçu quotidiennement 12 ou 24 g/kg de cette décoction pendant 28 jours. Au bout de 28 jours, les rats traités avec la décoction avaient pris du poids et amélioré leur endurance, contrairement aux autres.

Ces résultats suggèrent que l'angélique chinoise pourrait stimuler les performances sportives et améliorer le syndrome de fatigue chronique chez l'homme. La racine séchée de cette plante peut se consommer à raison de 1 à 2 g, en capsules ou en infusion, 3 fois par jour. La plante est rarement utilisée seule en médecine chinoise, la posologie est donc donnée uniquement à titre indicatif.

Le thé pour soulager la fatigue chronique

Le thé est la deuxième boisson la plus consommée au monde, après l'eau. Il est surtout reconnu pour sa richesse en antioxydants, qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. La caféine qu'il contient – et qu'on appelle aussi théine – lui confère des propriétés stimulantes.

Une étude réalisée en 2012 a mesuré les effets de différentes boissons, dont le thé – sans préciser sa variété – sur l'humeur, la performance, les efforts et le repos de 95 personnes exerçant une activité professionnelle pendant 10 jours¹. Les résultats ont montré que la consommation de thé était associée à une performance accrue au travail et une sensation de fatigue réduite, surtout lorsqu'il était consommé sans sucre ni lait. En revanche, sa consommation entraverait la récupération le soir venu.

Une autre étude portant spécifiquement sur le thé vert a été réalisée en 2005 sur des souris atteintes de fatigue chronique². La fatigue chronique, induite par un stress oxydatif, était mesurée par le temps que les souris passaient sans bouger lors du test de nage forcée – plus longtemps elles restent immobiles, plus elles sont fatiguées –. Les souris ayant reçu de l'extrait de thé vert (25 ou 50 mg/kg) et des catéchines – les antioxydants du thé – (50 ou 100 mg/kg) pendant 7 jours sont restées moins longtemps immobiles lors du test de nage forcée.

Ces résultats suggèrent donc que le thé peut avoir des effets bénéfiques sur la fatigue chronique chez l'homme, ou au moins augmenter sa concentration sur le court terme. Si le thé vert contient plus d'antioxydants que le thé noir, il contient toutefois moins de caféine (30 mg dans 250 mL de thé vert contre 42 mg dans 250 mL de thé noir), la consommation de l'un ou de l'autre dépend donc de ses besoins et de l'origine de sa fatigue.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=plantes-retrouver-energie>