

ÉGLANTIER



FAMILLE : Rosacées (*Rosaceae*).

HABITAT : typique des zones tempérées d'Europe continentale.

PARTIE UTILISÉE : les fruits.

PRÉPARATIONS PHARMACEUTIQUES CONSEILLÉES : extrait sec nébulisé et titré en vitamine C (jusqu'à 25 %). Sa dose journalière va de 300 à 400 mg, répartis en deux administrations de préférence éloignées des repas.

COMPOSITION CHIMIQUE : il s'agit d'une plante très riche en acide ascorbique (vitamine C), qui peut représenter jusqu'à 25 % du poids de la plante sèche, accompagnée d'autres acides organiques. Le contenu en flavonoïdes et surtout en anthocyanidines est important.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES : la vitamine C est soluble dans l'eau et thermolabile, c'est-à-dire qu'elle est détruite par la chaleur. Elle favorise l'absorption intestinale du fer. Elle possède également une bonne action antioxydante, en association avec la vitamine A, la vitamine E et le sélénium. Cette action antioxydante est présente dans la forme naturelle extraite mais beaucoup moins dans la forme synthétique. La vitamine C est également importante pour les fonctions du système immunitaire. En effet, les cellules du système immunitaire consomment beaucoup de vitamine C lorsqu'elles fonctionnent de manière intensive et, si elles ne reçoivent pas un apport constant de cette vitamine, leur fonctionnalité se réduit, au détriment des défenses de l'organisme contre les infections. Le tabagisme réduit les niveaux de cette vitamine et abaisse par conséquent les défenses immunitaires ; l'alcool possède également cet effet.

Les réserves de vitamine C s'épuisent rapidement pendant l'effort.

EFFETS SECONDAIRES ET CONTRE-INDICATIONS : la vitamine C peut faciliter la formation de calculs rénaux à cause de l'excrétion excessive d'oxalate. Elle peut être utilisée pendant la grossesse et l'allaitement ainsi que chez l'enfant.

Les compléments naturels titrés et standardisés peuvent constituer un moyen efficace de prendre cette plante.