

ÉLEUTHÉROCOQUE



FAMILLE : Araliacées (*Araliaceae*).

HABITAT : originaire d'Asie subtropicale.

PARTIE UTILISÉE : les racines.

PRÉPARATIONS PHARMACEUTIQUES : extrait sec nébulisé et avec une concentration en éléuthéroside E d'au moins 0,5 % (Pharmacopée française, X^e édition), dont la dose journalière va de 5 à 6 mg/kg, répartis en deux administrations, une le matin au réveil et l'autre en début d'après-midi.

COMPOSITION CHIMIQUE : il s'agit d'une plante contenant des saponosides, dans ce cas précis appelés éléuthérosides. Trois formes ont été identifiées avec certitude à ce jour : l'éléuthéroside B, l'éléuthéroside E et l'éléuthéroside A. On y trouve également des composés phénylpropaniques, des lignanes, de la coumarine, des polysaccharides, des stérols et des sucres aussi bien simples que complexes.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES :

Action adaptogène : il s'agit d'une plante qui possède ce que l'on appelle une action adaptogène, de la même manière que le Ginseng. Une résistance améliorée au stress et à l'effort physique et psychique a été démontrée dans différents modèles, vis-à-vis de divers facteurs stressogènes, aussi bien chez des sujets sains que chez des patients malades.

L'éléuthérocoque stimule la synthèse protéique au niveau des muscles, du foie, du pancréas et du cortex surrénal avec une action anabolisante. Cette action est en grande partie liée à une augmentation de l'hormone de croissance (*growth hormone*, GH), qui favorise la synthèse protéique principalement au niveau des muscles et du foie.

L'administration d'extrait d'éléuthérocoque pendant deux mois par an réduisait de 30 % le nombre de journées de travail perdues pour cause de maladie dans un groupe de 1 200 ouvriers spécialisés.

D'autres études ont également été réalisées chez des cosmonautes et ont démontré l'efficacité de l'éléuthérocoque dans l'augmentation de la résistance à la fatigue, au froid et aux maladies de ces sujets.

Une évaluation des études cliniques existantes a examiné l'effet de l'éléuthérocoque sur la performance physique et psychique des athlètes, et en particulier de ceux pratiquant des disciplines d'endurance. Trois études se sont intéressées à l'action de l'éléuthérocoque chez des athlètes pendant des efforts d'endurance et ont mis en évidence une augmentation de la fonction cardiorespiratoire, du métabolisme des lipides et par conséquent de leur performance athlétique. Cinq études, en revanche, n'ont montré aucune amélioration de la fonction cardiorespiratoire, du métabolisme des lipides et par conséquent de leur performance athlétique significativement supérieure à celle du placebo. Les doses d'extraits d'éléuthérocoque utilisés dans ces études oscillaient entre 1 000 et 1 200 mg par jour, tandis que la durée des études allait d'un minimum de 7 jours à un maximum de 6 semaines. Les auteurs de cette étude concluent qu'il est difficile, sur la base des études publiées jusqu'à présent, d'attribuer à l'extrait d'éléuthérocoque un effet positif sur la performance athlétique d'endurance.

EFFETS SECONDAIRES : l'éléuthérocoque peut provoquer insomnie, irritabilité, excitation, tachycardie et légers tremblements des mains, mais généralement seulement pour des doses élevées administrées pendant de longues périodes. De rares cas d'augmentation de la tension artérielle ont été observés. Par conséquent, cet extrait ne doit jamais être administré le soir.

CONTRE-INDICATIONS : Il est contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement.

INTERACTIONS PHARMACOLOGIQUES : aucune connue à ce jour.