

# Dans le secret des tiges d'ananas

## Les bromélaïnes: du purgatoire au «paradis»

*D'aussi loin que remonte la mémoire des tribus amazoniennes, les tiges d'ananas sont utilisées pour soigner les maladies «congestives» tant au niveau articulaire que pulmonaire.*

Cette puissante activité anti-inflammatoire est liée à la présence d'un groupe d'enzymes protéolytiques appelées bromélaïnes et regroupées sous le terme de bromélasé. Ces enzymes coupent non seulement les protéines en molécules plus petites (peptides puis acides aminés), mais les rendent aussi inactives. C'est ainsi qu'elles anéantissent l'effet toxique de certaines d'entre elles et permettent le retour à la santé. Les bromélaïnes sont donc à l'ananas ce que la papaine est à la papaye.

### Un peu d'histoire moderne

Depuis quelques décennies, ces bromélaïnes sont extraites de la plante, puis concentrées avant d'être commercialisées sous la dénomination Extranase®. Cette spécialité fut largement prescrite par les médecins jusqu'à ce qu'une décision de justice de 1996 en restreigne considérablement le champ de prescription sous le prétexte qu'un grand nombre d'allégations présentes dans la notice ne reposait pas sur les résultats de travaux scientifiques avérés. Bien des années avant, lors du lancement de ce produit, les conditions d'autorisation de mise sur le marché (AMM) étaient bien moins rigoureuses que maintenant. Pour qu'il conserve son statut de «vrai» médicament, il aurait fallu que le laboratoire investisse des sommes considérables pour réaliser les études demandées. La bromélaïne a d'abord été produite au



Japon, à Hawaï et à Taïwan; la majeure partie des premières recherches a été réalisée dans ces deux premiers pays. Des chercheurs européens s'y sont ensuite intéressés et la bromélaïne est devenue en 1995 la 13e substance à base de plantes la plus couramment vendue en Allemagne. Aujourd'hui, les bromélaïnes sont proposées par un grand nombre de laboratoires de compléments alimentaires qui reprennent les propriétés reconnues par la médecine traditionnelle: anti-inflammatoire, dépurative, désinfiltrante et stomachique.

### Les indications de la bromélaïne sont multiples

- Œdème post-traumatique, blessures musculaires et opérations chirurgicales. La bromélaïne a des effets bénéfiques dans le traitement de l'inflammation et des blessures légères des tissus. Un premier essai clinique a été conduit sur 74 boxeurs avec des ecchymoses sur le visage et des hématomes sur les orbites, les lèvres, les oreilles, la poitrine et les bras. La bromélaïne leur a été donnée quatre fois par jour

