

# Eleuthérocoque

## La plante secret d'état

**Augmenter la résistance : ce simple fait ne pouvait que confiner l'éléuthérocoque dans les secrets les mieux gardés.**

**Nom commun :** Éleuthéro, éleuthérocoque, ginseng de Sibérie, buisson du diable.  
**Nom botanique :** *Eleutherococcus senticosus* Harms, dénomination qui remplace celle d'*Ancathopanax senticosus*.  
**Famille :** Araliacées.  
**Nom anglais :** Siberian ginseng, eleuthero.  
**Nom chinois :** Ci Wu Jia.

### Actifs et parties utilisées

On utilise la racine, et parfois les feuilles. Les principaux actifs sont : des éleuthérosides, molécules qui ont des propriétés proches de celles reconnues aux ginsénosides du *Panax ginseng* ; des coumarines ; des acides aminés libres, immédiatement disponibles ; des vitamines. Et surtout l'acemannan, un polysaccharide rare.

L'éléuthérocoque est aujourd'hui très utilisé dans les pays de l'ex-URSS.

**Secret d'état :** il était interdit avant la chute du régime communiste de divulguer toute information sur cette plante sous peine de sanctions terribles. Les militaires soviétiques l'on utilisée pour augmenter l'endurance et la résistance des soldats lors de la dernière guerre mondiale. Depuis les années 60 les cosmonautes soviétiques en prennent régulièrement ! Cela leur permet d'être plus vigilants sur leurs programmes et missions dans l'espace, particulièrement pour des séjours sur l'ex station spatiale MIR. Les scientifiques russes lui attribuent le pouvoir d'augmenter la résistance physique et intellectuelle au sens large du terme : stress environnemental (climat diffi-



cile froid extrême, exposition aux radiations UV, ionisation, exposition aux toxiques professionnels ou médicamenteux), agressions biologiques (infections bactériennes, virales, phénomènes allergiques, interventions chirurgicales).

La Commission E. reconnaît l'éléuthérocoque comme un tonique pouvant fortifier l'organisme en cas de fatigue et de faiblesse ou au cours d'une convalescence. Les travaux ne manquent pas : plus de 4 000 par les seuls scientifiques russes ! C'est justement en vérifiant les allégations que la médecine traditionnelle attribuait à cette racine, que le savant russe Lazarev a conçu le concept de plante adaptogène. Une plante est dite adaptogène si elle est capable de favoriser l'augmentation significative de la résistance de l'organisme humain face aux différents stress. Ce qu'il a établi pour l'éléuthérocoque.

Des travaux récents semblent montrer qu'un extrait de racine ou la racine seule d'éléuthérocoque est capable de stimuler significativement les défenses immunitaires.

### L'intérêt vient aussi de ses deux caractéristiques principales :

- une action continue même après l'arrêt de la prise,
- l'éléuthérocoque améliore les réactions de défense de l'organisme mais sans s'y substituer. Cette propriété est peut être liée à un de ses composants l'acemannan, un polysaccharide rare (seulement présent dans le ginseng, l'aloès, l'astragale et le cartilage de requin) mais en plus faible quantité stimulant de l'activité immunitaire par le biais de l'activation des lymphocytes et des cellules NK (Natural Killers).

### Usage courant

**L'extrait de la plante est utilisé dans un très grand nombre de cas.**

- **Grippe ou rhume :** dans ces indications on associe l'éléuthérocoque à l'acérola, à la vitamine D3 et à l'échinacée pour une efficacité optimale.
- **Toute situation exigeant une augmentation des dépenses énergétiques :** travaux demandant des efforts pén-

bles et/ou prolongés, comme les sports d'endurance.

• **Baisse des performances**

**habituelles :** fatigabilité physique ou/et psychique suite de surmenage ou de stress intense et/ou prolongé, convalescence. Dans cette optique, les autorités soviétiques auraient distribué en grandes quantités cette plante aux populations exposées à la catastrophe de Tchernobyl.

D'ailleurs si les cosmonautes en ont pris régulièrement, c'est aussi sans doute pour cette raison car dans l'espace l'organisme est soumis à de multiples radiations cosmiques qui ont une action néfaste sur l'immunité. Les simples pilotes d'avions de ligne y sont exposés et cela constitue un risque professionnel non négligeable. Aujourd'hui dans un environnement pollué par les ondes radio et hautes fréquences, radiations électro magnétiques, il serait intéressant de conduire des études rigoureuses afin de vérifier sa capacité de protection.

## Précautions

**Diverses présentations existent, notamment en gélules ou en comprimés de poudre de racine séchée.**

Aucune contre-indication n'a été signalée ni aucun effet indésirable aux doses usuelles. Il est cependant recommandé d'éviter la prise d'éleuthérocoque en cas de cardite rhumatismale.

Des cas de tachycardie ou/et d'élévation de la tension artérielle non traitée ont été relevés chez quelques personnes porteuses de ces affections qui prenaient des doses trop élevées. Mais si la réduction de la posologie est nécessaire, l'arrêt total et définitif l'est rarement. Les interactions avec des médicaments ne sont que théoriques, car aucun travail ne vient ni les confirmer ni les infirmer.

 Voir carnet d'adresses page 2

## Propriétés d'après les travaux russes

### L'éleuthérocoque provoque :

- Stimulation du système nerveux central
- Effet anti-stress
- Activité anti-inflammatoire
- Amélioration de la circulation cérébrale
- Diminution de la fatigue physique et/ou intellectuelle (tonique général)
- Augmentation de la capacité de résistance à l'effort
- Amélioration de la défense immunitaire (immunostimulant)
- Stimulation de la fonction endocrine des glandes sexuelles et surrénales
- Stimulation de l'hématopoïèse (= formation des globules rouges du sang)
- Amélioration de l'appétit
- Augmentation de la vitesse de réaction
- Amélioration de la récupération
- Meilleure consommation d'oxygène durant l'exercice (VO2 max)
- Résistance aux changements de température
- Résistance aux radiations

### Indications

L'éleuthérocoque est donc indiqué :

- Lors d'efforts physiques tels que des entraînements sportifs
- En cas de **surmenage intellectuel**, tel que des examens, ou en cas de problèmes de concentration
- Pour **combattre le stress** et les tensions nerveuses
- En cas d'**asthénie fonctionnelle** passagère
- Pour se défendre **contre les agressions virales** telles que la grippe
- Pour **résister au froid**
- Lors d'une **période de convalescence.**

