

## Produit naturel contre médicament

# Le safran plus efficace que le Prozac contre la **dépression** ?

**Les résultats de deux essais cliniques récents indiquent que le safran pourrait constituer un traitement efficace de la dépression.**

On ignore, pour l'instant, le mécanisme par lequel le safran exercerait une action antidépressive. Soulignons que dans la médecine traditionnelle persane, on traite couramment la dépression à l'aide de cette épice. L'herboristerie classique lui attribue des vertus à la fois sédatives et toniques aussi bien pour le système digestif que pour le système nerveux central.

Dans les deux cas, il s'agissait d'essais cliniques randomisés en double aveugle menés durant 6 semaines auprès de 40 sujets souffrant de dépression clinique légère à modérée. Les patients ont été évalués à travers l'échelle d'évaluation Hamilton sur une base d'une vingtaine de dépressions d'un score au moins de 18. Dans cette étude les patients ont été aléatoirement choisis pour la prise la capsule de safran.

Dans l'un des essais, les chercheurs ont comparé les effets d'un extrait de safran à ceux d'un placebo<sup>1</sup>. Les résultats indiquent que le safran est significativement plus efficace que le placebo pour soulager les symptômes de la dépression. Dans l'autre cas, on a comparé les effets de l'extrait de safran à ceux de la fluoxétine, mieux connue sous le nom de Prozac<sup>®</sup><sup>2</sup>. Le safran s'est avéré aussi efficace que le médicament. Dans les deux groupes, le taux de rémission était 25%.

Dans les essais rapportés ici, on a employé un extrait 1 pour 15 à raison de 2 capsules



de 15 mg deux fois par jour. On n'a observé aucun effet indésirable. En outre, il n'y avait aucune différence significative en termes d'effets secondaires observés dans les deux groupes. La présente étude confirme les résultats d'autres études montrant l'effet antidépresseur du safran (*Crocus sativus*). Les auteurs soulignent que leurs résultats justifient de poursuivre la recherche en menant des essais de plus grande envergure.

Composé de stigmates séchés des fleurs du *Crocus sativus*, le safran est probablement l'épice la plus chère au monde. À raison de trois stigmates par fleur, il faut 150'000 fleurs pour faire environ 200 g de safran séché.

Nous donnons ci contre une référence pour Dépress Nut<sup>®</sup> qui contient un extrait de

safran à 25 mg par gélule (moins concentré que celui utilisé dans l'étude, il faut simplement augmenter les prises à raison de 2x2 gélules par jour).

-> Voir carnet d'adresses en page 4

1. Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, et al. *Phytother Res.* 2005 Feb;19(2):148-51.
2. Noorbala AA, Akhondzadeh S, et al. *J Ethnopharmacol.* 2005 Feb 28;97(2):281-4. Epub 2005 Jan 6.
3. Abdullaev FI, Espinosa-Aguirre JJ. *Cancer Detect Prev.* 2004;28(6):426-32. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15852492?dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15852492?dopt=Abstract). 2005 Feb;19(2):148-51.