

Plantes anti-âge : les incontournables

Prévenir les effets de l'âge et réduire les risques de vieillissement prématuré, aussi bien sur un plan physique que psychique, voilà des objectifs réalistes qui peuvent être atteints grâce aux ressources offertes par la nature, et notamment par le biais de plusieurs plantes médicinales bien connues des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

La recherche de substances naturelles capables de prévenir le vieillissement et de renforcer la vitalité a toujours été une préoccupation majeure dans l'histoire de l'humanité. Dans l'un des ouvrages les plus anciens et les plus célèbres de la médecine traditionnelle chinoise, le *Shen Nung Ben Cao Jing*, attribué à l'empereur Shennong (2800 av. J.-C.), on trouve une liste de plantes et de champignons qualifiés de « toniques supérieurs ». Ces remèdes inestimables sont capables d'augmenter l'énergie, renforcer la résistance de l'organisme et prolonger la vie. De nos jours, on utilise plutôt le terme de *plantes adaptogènes* pour désigner des végétaux capables de soutenir de manière non spécifique la résistance de l'organisme aux situations de stress chronique tout en modulant l'activité du système neuroendocrinien et du système immunitaire. C'est dans cette catégorie que l'on trouve les meilleures plantes anti-âge. En voici quelques exemples.

Le ginseng

Aussi appelé *ren shen*, le ginseng (*Panax ginseng Meyer*) est certainement la plante la plus populaire de la pharmacopée traditionnelle chinoise. Sa racine anthropomorphe est utilisée depuis des millénaires pour restaurer les cinq organes vitaux, calmer l'esprit, clarifier la vue, ouvrir les vaisseaux du cœur et éclaircir les pensées... Son usage continu fortifie le corps et prolonge la vie. En Occident, la racine de ginseng est considérée à tort comme un excitant. Lorsqu'elle est cultivée selon le respect des traditions et utilisée en totalité (corps et chevelu racinaire), elle possède des vertus à la fois calmantes et toniques du système nerveux. Elle convient tout particulièrement aux personnes âgées et peut être conseillée pour l'asthénie générale, l'insomnie, la chute des che-



Le reishi, un champignon ligneux réputé depuis des millénaires pour ralentir les processus de vieillissement.

veux, la perte de mémoire, la baisse de la libido, les troubles de la ménopause, la fragilité des défenses immunitaires et la protection de la fonction cardiovasculaire.

L'astragale

Au même titre que le ginseng, *Astragalus membranaceus* est l'un des plus grands toniques de la pharmacopée traditionnelle chinoise. Connue sous le nom de *huang qi* (« l'énergie jaune »), cette plante vivace originaire du nord de la Chine et de la Mongolie est particulièrement appréciée pour son action régulatrice sur l'immunité.

Plusieurs études ont confirmé que ses constituants principaux, à savoir des polysaccharides (astragalanes) et des saponosides (astragalosides), pouvaient augmenter le nombre de cellules-souches dans la moelle osseuse et le tissu lymphatique, stimuler les macrophages et renforcer les immunoglobulines (Ig A) du système immunitaire de nos muqueuses. Plus récemment, une étude a suggéré qu'un extrait d'astragale riche en astragaloside IV pouvait renforcer l'activité de la télomérase. Les télomères, du grec *telos* (« fin ») et *meros* (« partie ») constituent une sorte de coiffe qui protège

l'extrémité des chromosomes du risque d'une perte d'information. Cependant, à chaque division cellulaire, les séquences télomériques se raccourcissent jusqu'à une taille critique qui provoque l'entrée en sénescence de la cellule. La télomérase est une enzyme qui peut inverser le processus de dégradation des télomères et retarder le vieillissement cellulaire. Des études épidémiologiques ont confirmé que des télomères de courte longueur constituent des facteurs de risque d'athérosclérose, de diabète, de syndrome métabolique et même de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. De

plus, le stress chronique a un impact négatif sur la longueur des télomères en réduisant l'activité de la télomérase... d'où l'intérêt des plantes adaptogènes comme l'astragale.

Le reishi

Dénommé *ling zhi* en médecine traditionnelle chinoise, le reishi (*Ganoderma lucidum*) est un champignon ligneux réputé depuis des millénaires pour ralentir les processus de vieillissement, d'où son surnom de « champignon de l'immortalité » ou « champignon de longue vie ». Utilisé par les moines taoïstes pour favoriser le calme intérieur et les pratiques de méditation, c'est sans aucun doute le plus estimé des « toniques supérieurs ».

De nombreuses études scientifiques ont permis d'identifier une multitude de composés comme les polysaccharides (ganodéranes, bêtaglucanes) et les triterpènes (acides ganodérique et ganodérénique), responsables en grande partie des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulantes.

Le reishi est préconisé de nos jours pour renforcer la résistance immunitaire, en particulier des patients sous chimiothérapie. Il constitue un remède anti-âge remarquable

car il peut augmenter la régénération osseuse, calmer les douleurs articulaires, réduire le taux de cholestérol, améliorer le fonctionnement des corticosurrénales, réguler la glycémie, diminuer la tension artérielle et augmenter l'énergie en améliorant la respiration cellulaire au niveau des mitochondries.

L'orpin rose, ou rhodiola

Voisine du genre *Sedum*, la rhodiola (*Rhodiola rosea*) est une plante vivace originaire des régions circumpolaires d'Asie, d'Europe et d'Amérique du Nord, mais que l'on peut trouver à l'état sauvage dans les éboulis et les moraines glaciaires des Alpes ou des Pyrénées. Une légende viking affirme que l'homme qui consomme régulièrement de la rhodiola pourra vivre avec force et puissance pendant près de 200 ans.

La diversité de ses constituants (plus de sept groupes de composés chimiques) et une abondance d'observations cliniques favorables permettent d'affirmer que les rhizomes de *Rhodiola rosea* offrent un remède supérieur pour entretenir la santé globale, améliorer la résistance au stress et renforcer l'activité du système immunitaire. En plus de son action antioxydante, on peut noter que la rhodiola optimise l'utilisation de l'oxygène au niveau des chaînes respiratoires cellulaires. Cette potentialité doit être retenue dans les critères d'une plante anti-âge. Mahtab Jafari, chercheur à l'université d'Irvine, en Californie, a réussi à prolonger l'espérance de vie de mouches drosophiles de 25 % grâce à des extraits de *Rhodiola rosea*.

À côté de ces remèdes d'exception, d'autres plantes issues des anciennes thésiaques ou des élixirs de longue vie méritent d'être réévaluées.

Le ginkgo

Considéré par certains auteurs comme un véritable fossile vivant, le ginkgo (*Ginkgo biloba*), ou « arbre de la longévité », est un descendant de quelques arbres plantés jadis dans les jardins des empereurs chinois ou japonais. Sa composition unique en flavonoïdes et surtout en ginkgolides, aux propriétés puissamment antioxydantes, pourrait être à l'origine de son exceptionnelle longévité et de son étonnante résistance aux champignons parasites et à la pollution atmosphérique. Le ginkgo est connu des thérapeutes pour son action tonifiante



Le romarin, certainement la meilleure plante anti-âge de notre pharmacopée européenne.

sur la circulation sanguine, surtout au niveau cérébral, mais il possède beaucoup d'autres propriétés. Il optimise l'utilisation du glucose, de l'oxygène et de l'ATP mitochondrial ; il peut prévenir le vieillissement oculaire et freine les pertes auditives ainsi que les acouphènes ; il s'oppose au dysfonctionnement érectile lié à une mauvaise circulation ; il améliore la résistance au stress et protège le système nerveux grâce à son activité neuroprotectrice.

Le romarin

Rosmarinus officinalis : la fontaine de jouvence. Cet arbrisseau typique de la flore méditerranéenne qui fleurit presque toute l'année symbolise l'éternelle jeunesse. Dans l'Antiquité, il était déjà connu pour stimuler la mémoire et la concentration et il fut largement employé au cours des âges pour soigner le surmenage physique et intellectuel. Il entre dans la composition de la célèbre « Eau de la reine de Hongrie », considérée comme un véritable élixir de jouvence.

Une étude attentive de ses constituants révèle la coexistence de plusieurs composés à action antioxydante tels le carnosol, les acides

ursolique et oléanique, ainsi que de nombreux flavonoïdes. Cette activité antioxydante, son action tonique au niveau cardiaque et cérébrale, ainsi que son action stimulante sur les enzymes de la détoxification hépatique, élèvent le romarin au rang de meilleure plante anti-âge de notre pharmacopée européenne.

L'ortie et la prêle

L'ortie (*Urtica dioica*) et la prêle (*Equisetum arvense*), deux plantes indissociables et incontournables pour celui qui envisage d'avancer en âge en ajoutant de la vie aux années.

Leur richesse respective et complémentaire en minéraux et oligoéléments assimilables comme le calcium, le fer, la silice... assure à la fois la structuration et la souplesse des tissus osseux et conjonctifs indispensables pour éloigner toute forme de sclérose. Les racines d'ortie sont efficaces pour prévenir et soulager les troubles prostatiques, elles contiennent une lectine particulière appelée UDA (urtica dioica agglutinin) à propriétés immunomodulantes ; direz-vous encore que l'ortie est une mauvaise herbe ?

Accepter son âge

La plante idéale capable de « faire » des centaines devrait posséder les atouts suivants : entretenir l'intégrité des tissus conjonctifs, protéger les mitochondries contre le stress oxydatif, favoriser l'équilibre hormonal, limiter l'inflammation chronique, lutter contre les effets du stress chronique, retarder le vieillissement cérébral et préserver l'écosystème intestinal. Au-delà de cette réflexion, les plantes elles-mêmes, en nous invitant à nous fondre dans l'impersonnel, nous suggèrent qu'une acceptation bienveillante de notre âge est peut-être la meilleure des stratégies anti-âge ■

L'avis d'un professionnel

Pour bénéficier en toute sécurité des vertus anti-âge de ces trésors de santé, il est souhaitable de suivre les recommandations d'un professionnel de l'herboristerie qui saura choisir au mieux la ou les plantes en fonction de l'âge, du sexe et de la nature des troubles physiologiques, adapter la durée des cures à répartir dans l'année et sélectionner la forme galénique (tisanes, comprimés, extraits standardisés...) la plus pertinente.



> Gilles Corjon.

Docteur en pharmacie, conseiller en phytothérapie, enseignant et responsable scientifique des formations à l'École lyonnaise des plantes médicinales (www.ecoledesplantesmedicinales.com).

> Site

www.acteur-nature.com