

# LES PLANTES QUI BOOSTENT

Avant l'arrivée du printemps, l'énergie nous manque et les diverses infections hivernales ont puisé dans nos réserves. Il existe de nombreuses plantes pour se « rebooster ». En voici quelques-unes : comment les choisir et pourquoi ?

 Chloé Joreau

## LES PLANTES RICHES EN CAFÉINE

La caféine est une méthylxanthine qui stimule le système nerveux central grâce à une action inhibitrice de la phosphodiesterase. Ses effets stimulants ont été démontrés et permettent de combattre la fatigue à court terme et d'améliorer l'état de veille.

Cependant, si elle retarde l'apparition de la fatigue, elle n'en traite pas la cause et quelques précautions d'emploi sont à respecter. En effet, consommée à trop forte dose, la caféine peut entraîner insomnie, nervosité, palpitation et irritation gastrique et accélération du transit. Par ailleurs, elle est déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, chez l'enfant ou les sujets « nerveux » et après 17 h.

GETTY IMAGES



## CAFÉIER

*Coffea sp*, Rubiacée.

**Partie utilisée :** graines torréfiées.

**Composants :** polysaccharide, protéine, lipides, tocophérol, caféine, acides quinique et chlorogénique.

**Usage :** en décoction, 3 à 4 tasses par jour.



## THÉIER

*Camellia sinensis*, Théacée.

**Partie utilisée :** feuilles séchées.

**Composants :** polyphénols, tanins, vitamines, caféine et théobromine, zinc, calcium, théanine.

**Usage :** en tisane, 2 à 3 tasses par jour, ou en poudre.

**Précaution d'emploi :** la caféine (ou théine) se complexe aux tanins et offre une diffusion prolongée qui peut provoquer des **difficultés d'endormissement** si consommée tardivement.

## MATÉ

*Ilex paraguariensis*, Aquifoliacée.

**Partie utilisée :** feuilles séchées.

**Composants :** caféine, théobromine et théophylline, polyphénols, saponosides triterpéniques, vitamines et minéraux.

**Usage :** en tisane, 2 à 3 tasses par jour. **Précaution d'emploi :** effet laxatif si utilisé en grande quantité.



## KOLATIER

*Cola nitida*, Sterculariacée.

**Partie utilisée :** graines séchées.

**Composants :** caféine, théobromine, polyphénols.

**Usage :** en décoction, en poudre ou en teinture.

## GUARANA

*Paullinia*, Sapindacée.

**Partie utilisée :** graines séchées.

**Composants :** caféine, théobromine et théophylline, tanins, calcium, magnésium, fer.

**Usage :** en poudre.



### LES PLANTES DITES «ADAPTOGÈNES»

Elles améliorent la résistance générale de l'organisme aux agressions extérieures et à tous les types de stress, et lui permettent de s'adapter aux déséquilibres auxquels il est soumis. Par leurs actions équilibrantes et toniques, elles luttent contre la fatigue physique et intellectuelle.

Ces plantes sont déconseillées chez la femme enceinte et allaitante.



### RHODIOLE

*Rhodiola rosea*, Crassulacée.

**Partie utilisée :** rhizomes séchés.

**Composants :** rosavine, flavonoïdes, tanins.

**Usage :** en décoction, en poudre ou en teinture.



### GINSENG

*Panax ginseng* (ginseng chaud, origine coréenne) et *Panax quiquefolium* (ginseng froid, origine canadienne), Araliacée.

**Partie utilisée :** racines séchées.

**Composants :** hétérosides triterpéniques, peptoglycane.

**Usage :** en tisane, en poudre ou en teinture, 1 à 2 fois par jour.

**Précaution d'emploi :** en cas de surdosage, risque de **nervosité et d'insomnie**.



### ELEUTHÉROCOQUE

*Eleuterococcus senticosus* (appelé aussi ginseng sibérien), Araliacée.

**Partie utilisée :** racines séchées.

**Composants :** composés phénoliques, saponosides triterpéniques.

**Usage :** en tisane, en poudre ou en teinture.

**Précaution d'emploi :** contre-indiqué en cas d'**hypertension**.



### ASHWAGANDHA

*Withania somnifera*, Solanacée.

**Partie utilisée :** racines séchées.

**Composants :** flavonoïdes, alcaloïdes, acides aminés.

**Usage :** en décoction, en poudre ou en teinture.

**Précaution d'emploi :** éviter en cas d'**hyperthyroïdie**.

### LES PLANTES RICHES EN VITAMINE C

Les données scientifiques ont permis d'établir que la vitamine C contribue au métabolisme énergétique normal et les autorités de santé européennes ont estimé qu'elle participe bien à une réduction de la fatigue passagère.

L'acide ascorbique (au-delà de 200 mg/jour) favorise également le fonctionnement du système immunitaire. Ces plantes sont donc particulièrement recommandées en cas de fatigue associée à un état infectieux.



### ACÉROLA

*Malpighia puniceifolia* ou *Malpighia glabra*, Malpighiacée.

**Partie utilisée :** fruits.

**Composants :** vitamine C, fer, calcium, magnésium, flavonoïdes.

**Usage :** extrait sec en poudre.



### ÉGLANTIER

*Rosa canina*, Rosacée.

**Partie utilisée :** cynorhodons séchés.

**Composants :** vitamine C, pectine, tanin, acides de fruits, flavonoïdes, anthocyanes, caroténoïdes.

**Usage :** en décoction, en poudre ou en teinture 2 à 3 fois par jour.

## LES TONIQUES AMERS

L'usage de ces plantes est considéré comme « traditionnel ». Leur richesse en composés amers augmente les sécrétions de l'estomac et stimule la digestion. Elles sont donc idéales en cas de fatigue associée à une perte de l'appétit ou à des dyspepsies, en période de convalescence par exemple.



## QUINQUINA ROUGE

*Cinchona succirubra*, Rubiacée.

**Partie utilisée :** écorces de la tige.

**Composants :** quinine et quinidine (alcaloïdes), tanins, principes amers triterpéniques.

**Usage :** en tisane ou en teinture.

**Précaution d'emploi :** à dose trop élevée, peut provoquer des nausées, des vertiges et des allergies cutanées. Le quinquina est contre-indiqué chez les patients sous anticoagulant et chez la femme enceinte.

## GENTIANE

*Gentiana lutea*, Gentianacée.

**Partie utilisée :** racines séchées.

**Composants :** riche en principes actifs amers les séco-iridoïdes.

**Usage :** en décoction, en poudre ou en teinture.

**Précaution d'emploi :** la gentiane est contre-indiquée en cas d'ulcère de l'estomac ou du duodénum, de RGO et d'hypertension artérielle.



## CONDURANGO

*Gonolobus condurango*, Asclépiadacée.

**Partie utilisée :** écorces de la tige.

**Composants :** glycosides amers, condurangines, flavonoïdes, coumarine.

**Usage :** en décoction, en poudre ou en teinture.

**Précaution d'emploi :** à forte dose, provoque nausée, tachycardie et accélération de la respiration.

## SPIRULINE

Il ne s'agit pas d'une plante mais d'une cyanobactérie, la *Spirulina platensis*. Riche en antioxydants, elle agit contre le stress oxydatif et sa teneur en protéine permet de combattre la fatigue chronique, celle des sportifs et des patients convalescents.

**Partie utilisée :** algues séchées.

**Composants :** protéine, bêta-carotène, vitamines A, B et E, fer, calcium et magnésium.

**Usage :** en poudre.

**Précaution d'emploi :** cette algue est très riche en acide nucléique dégradé en acide urique dans l'organisme. Elle est déconseillée pour les patients sujets à la goutte ou aux calculs urinaires.

