

Échinacée

Echinacea purpurea (L.) Moench

Asteraceae

Principal synonyme : *Rudbeckia purpurea* L.

NOMENCLATURE

Français : échinacée, échinacée pourpre

Brezhoneg :

English : purple coneflower

Español : echinacea purpurea

BOTANIQUE

Originaire d'Amérique du Nord, l'échinacée pourpre est une plante herbacée vivace, au rhizome vigoureux pouvant atteindre 1,20 mètre de hauteur.

Sa tige, de couleur verte à rouge, porte des feuilles alternes ovales, rugueuses sur les deux faces. Ses feuilles sont largement lancéolées à ovales, un peu dentées et au limbe épais à nervures claires et saillantes.

Ses fleurs sont regroupées en capitule de fleurs ligulées pourpres-rougeâtres et retombantes, entourant des fleurs tubulées jaune orangé qui donneront des fruits, akènes noirâtres.

Originaire des prairies et bois frais du centre de l'Amérique du Nord l'échinacée est parfois plantée dans les jardins en Europe où elle aime les expositions ensoleillées.

Echinacea purpurea étant l'espèce la plus facile à cultiver, a donc été plus généralement adoptée que *Echinacea angustifolia* D.C. et *Echinacea pallida* (Nutt) Nutt., espèces proches, aux propriétés similaires.



ETHNOBOTANIQUE

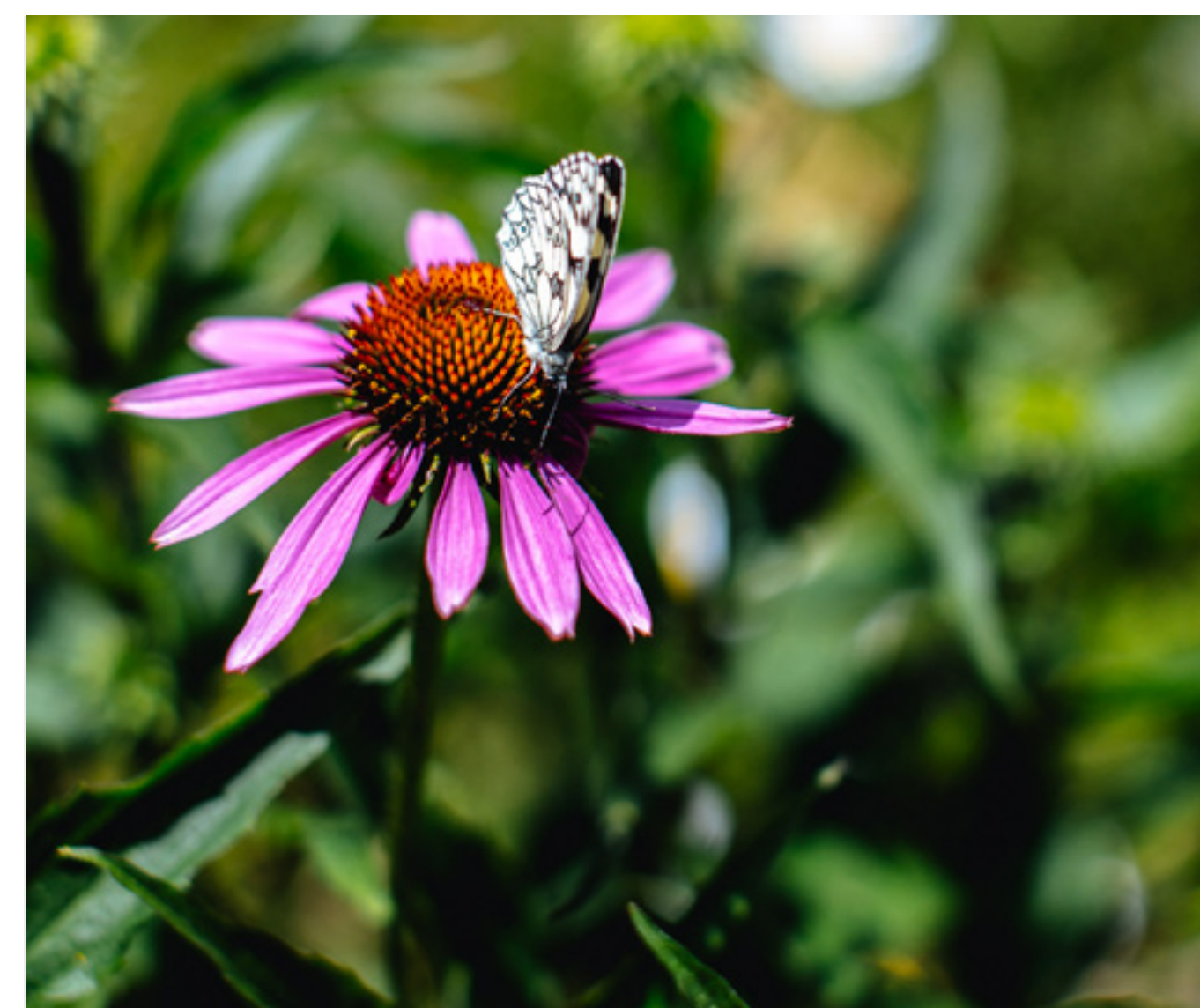
Les Amérindiens des plaines d'Amérique du Nord utilisaient l'échinacée pour soulager les maux de tête, de dents et d'estomac. Ils s'en servaient aussi pour le soin des plaies, des brûlures et des morsures de serpents.

Vers le milieu du XIX^{ème} siècle, les Amérindiens enseignèrent l'usage de la plante au Dr H.C.F. Meyer qui fut le premier médecin à utiliser la plante aux États-Unis. Il n'hésita pas à s'injecter du venin de crotale, puis à soigner l'enflure avec la décoction de la plante afin de prouver son efficacité.

La réputation de la plante gagna l'Europe au début du XX^{ème} siècle et de grandes quantités de racines y étaient exportées avant que les Allemands démarrent des plantations locales.

L'échinacée pourpre est alors considérée comme le détoxifiant le plus efficace pour les systèmes circulatoire, lymphatique et respiratoire. Son utilisation a également été adoptée par la médecine ayurvédique.

A partir des années 90 sa réputation de stimulante du système immunitaire se développe et c'est surtout de cette manière que l'usage de la plante s'est vulgarisé en prenant diverses formes médicamenteuses.



© Olivier Löser

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de la plante contient de l'inuline, de la bétaine, des alcanides, des esters (surtout échinacocide et cynarine), des acides organiques et des alcaloïdes indolizidiniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de la plante est immunostimulante, anti-inflammatoire, antibactérienne, antivirale, antiallergique, désintoxifiante et cicatrisante.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les décoctions de racine sont utiles pour stimuler les capacités de défense de l'organisme contre les affections respiratoires, la grippe, les états infectieux, les affections chroniques, les plaies et les dermatoses.

Décoction de 8 g de racine par litre d'eau (une cuillère de racine à café par tasse) à boire trois fois par jour avant les repas.

La stimulation du système immunitaire étant transitoire, les prescripteurs de cette plante recommandent une utilisation par courtes périodes à intervalles réguliers.



TOXICITÉ

A forte dose, elle peut provoquer des nausées. Il est recommandé de ne l'utiliser qu'après avis médical.