

# Eleuthérocoque

*Eleutherococcus senticosus* Rupr. & Maxim.

Araliaceae

## NOMENCLATURE

**Français :** éléuthérocoque, ginseng de Sibérie

**Brezhoneg :**

**English :** eleuthero, siberian ginseng

**Español :** eleuterococo, ginseng siberiano

## BOTANIQUE

L'éléuthérocoque est un buisson épineux dioïque de deux à trois mètres de hauteur, aux feuilles composées palmées, longuement pétiolées, caduques. Ses petites fleurs sont réunies en ombelles globuleuses. Les fleurs mâles sont violettes, et les fleurs femelles jaunâtres donneront des fruits noirs et charnus.

L'éléuthérocoque pousse dans les clairières de l'Asie du Nord Est.

## ETHNOBOTANIQUE

L'éléuthérocoque est utilisé depuis longtemps par les populations du Nord Est de l'Asie en particulier pour tonifier l'organisme afin de lutter contre les rudesses du climat et prévenir certaines maladies infectieuses. Il possède des propriétés similaires à celles du ginseng (*Panax ginseng* C. Meyer) ce qui lui vaut d'être parfois nommé « ginseng du pauvre ».

La médecine chinoise le préconise pour le soin des problèmes rénaux, en particulier les pyélonéphrites, de miction, d'impuissance, et les troubles du sommeil. Il est symbole de longévité.

Les Russes l'étudient à partir des années 1950. On dit que les athlètes russes lui doivent leurs étonnantes performances. Il a été prescrit aux astronautes pour contrer les effets de l'apesanteur.

On l'a employé pour protéger l'organisme des produits chimiques radioactifs ou des rayons radioactifs (il a été distribué à la population voisine de Tchernobyl), et pour atténuer la toxicité de certains médicaments chimiques.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine d'éléuthérocoque contient des polysaccharides, des glucosides stéroïdiques (0,6-0,9 %), des lignanes (éléuthérosides), des glycanes, des dérivés phénylpropaniques, des saponines triterpéniques, des acides de phényl et d'acryle et des coumarines (isofraxidine).

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'éléuthérocoque est adaptogène, fortifiant, immunostimulant, hypoglycémiant, accroît le tonus physique et intellectuel, stimule la résistance au stress.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'usage de la plante est utile en cas de fatigue physique ou intellectuelle, de surmenage, de stress, de grippe, d'infection chronique, de convalescence et de troubles de la sénescence.

Décoction de 3 à 5 g de racine par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

## TOXICITÉ

La consommation d'éléuthérocoque peut gêner l'endormissement s'il est pris trop tard dans la journée. À éviter chez la femme enceinte, allaitante et les personnes hypertendues. Il est conseillé de ne pas l'utiliser au-delà de 6 semaines.



© Krzysztof Ziarnek, Kenraiz



© Krzysztof Ziarnek, Kenraiz