

Ginseng

Panax ginseng C.A. Meyer

Araliaceae

NOMENCLATURE

Français : ginseng
Brezhoneg : ginseng
English : ginseng
Español : ginseng

BOTANIQUE

Le ginseng est une plante herbacée vivace de 30 à 80 cm de hauteur, aux racines tubérisées, charnues, de couleur blanc jaunâtre, pouvant parfois simuler un corps humain. La tige non ramifiée, verte et parfois teintée de rouge, porte des feuilles caduques, composées et palmées. Ses fleurs blanches, réunies en ombelles, donnent des fruits, baies d'un rouge clair à maturité.

Le ginseng, qui pousse dans les forêts fraîches du Nord Est de l'Asie, est largement cultivé.



© Wikipedia Commons / Florafarm GmbH / Katharina Lohrte

ETHNOBOTANIQUE

Cette plante inscrite à la pharmacopée chinoise a laissé des traces dans la littérature depuis 7 000 ans. Les Chinois lui attribuent le nom de « T'u ching » - esprit du sol, Gin seng « homme racine ». Le ginseng exerce une action stimulante chez les sujets jeunes ayant un *qi* (force vitale) élevé et, chez les personnes plus âgées ou affaiblies par la maladie, une action fortifiante et sédative. Si les Arabes l'ont introduit dans leur pharmacopée et en Europe depuis le IX^{ème} siècle, elle n'y devient vraiment populaire qu'à partir du XVIII^{ème} siècle.

Le ginseng est cultivé et on récolte sa racine à la 5^{ème} ou 6^{ème} année, voire plus tard. Avant d'être séchée, on la blanchit au dioxyde de soufre, elle donne le ginseng « blanc », ou alors, on la passe à l'étuve. Elle prend alors une couleur brun rougeâtre, et on l'appelle alors ginseng « rouge ». On a l'habitude de classer cette plante dans la nouvelle catégorie des « adaptogènes », où on met les plantes qui aident le corps à résister aux agressions. En l'occurrence, supporter la faim, les températures extrêmes (en particulier la résistance au froid), le surmenage et le stress.

Des espèces voisines : *Panax notoginseng*, *Panax pseudoginseng* et *Panax quinquefolium*, le ginseng américain, ont des propriétés voisines. Les Indiens l'employaient pour stimuler la fertilité féminine.

Toutes ces espèces, par une pression accrue sur les milieux naturels, ceci depuis le XVIII^{ème} siècle notamment, se sont raréfiées en nature. Préférer les plantes issues de culture.



© Wikipedia Commons / Brücke-Osteuropa

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de ginseng contient une huile essentielle, de l'amidon, des gommes, des acides aminés, des stérols (estradiol), des glucopeptides (panaxane), des sesquiterpènes, une phytostérine, des saponosides (1 à 4 % ginsénosides), des vitamines et des minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de ginseng est stimulante, améliore les fonctions cérébrales, renforce les capacités d'adaptation, protège contre les virus et les bactéries, stimule l'immunité, hypotensive, hypoglycémiant, hypocholestérolémiant, anti-inflammatoire, tonique générale et aphrodisiaque.



© Michel Frédéric

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le ginseng est utile en cas de fatigue générale (physique et intellectuelle), de convalescence, d'affections pulmonaires, d'impuissance et de frigidité, de sénescence et de tremblements séniles, de perte de mémoire, d'artériosclérose (vertige, éblouissement, céphalée, bourdonnements d'oreille), de stress et d'affections fébriles.

Décoction de 2 g par jour.

Boire avant les repas, matin et midi.

Prise de 1 à 2 g de poudre par jour.

TOXICITÉ

Le ginseng n'est pas toxique.

Il ne faut pas abuser du ginseng. Les cures ne doivent pas dépasser 6 semaines. Une consommation prolongée pourrait provoquer des troubles similaires à ceux d'un surdosage en corticoïdes, des troubles du sommeil, des tensions au niveau des seins, une hypertension et des œdèmes.

Il est contre-indiqué pendant la grossesse et la période d'allaitement.