

Ephédra des dunes

Ephedra distachya L.

Dune

Ephedraceae

Principaux synonymes : *Ephedra monostachya* L., *Ephedra minor* Host, *Ephedra maritima* St.-Lag.

NOMENCLATURE

Français : éphédra, raisin de mer

Brezhoneg : rezin tevenn

English : ephedra, jointfir

Español : efedra

BOTANIQUE

L'éphédra est un petit arbuste trapu, souvent couché, pouvant atteindre 60 cm de hauteur.

Ses tiges articulées, anguleuses et striées, d'un vert glauque, portent des feuilles très réduites, minuscules écailles. Sur les plants mâles, les fleurs d'un jaune verdâtre, sont réunies en cônes. Sur les plants femelles, les fleurs, ovules recouverts d'écailles regroupés par deux, donneront des baies rouges, charnues, contenant deux graines.

Réunis en touffes, les éphédras aiment les milieux sableux des dunes littorales qu'ils contribuent à fixer par leur système racinaire profondément ancré.

Il est présent sur les côtes méditerranéennes. Sur les côtes atlantiques, la baie d'Audierne marque sa frontière nord.



ETHNOBOTANIQUE

Les éphédras ont été prescrites en particulier pour le soin de l'asthme.

En 1885, Nagai Nagayoshi, pharmacien japonais, isole son principe actif, l'éphédrine, qui sera synthétisée en 1920. La molécule aura ses heures de gloire en thérapeutique, notamment comme vasoconstricteur en obstétrique. Son usage sera rapidement détourné pour améliorer les performances sportives. En 1988, les législateurs vont la placer dans le cadre des substances stupéfiantes et psychotropes. La molécule d'éphédrine deviendra alors un précurseur chimique très utilisé en matière de réalisation de nouvelles drogues.

Cela dit, l'éphédrine demeure un médicament essentiel, toujours inscrit sur la liste de l'OMS.

Les baies comestibles sont consommées depuis l'Antiquité, d'où le nom de la plante, raisin de mer.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les rameaux de nombreuses espèces d'éphédra renferment surtout des alcaloïdes (éphédrine, pseudo éphédrine), saponines, flavonoïdes et tanins.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

L'éphédra est hypertenseur, broncho-dilatateur, antiasthmatique, anti-allergique, anti-choc, diurétique, et sudorifique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Il a servi à soigner l'asthme, surtout au début de la crise, les allergies (rhume des foins, coryza, allergies (migraines, urticaires), les chocs et les infarctus du myocarde.

TOXICITÉ

La plante ne peut pas être utilisée sans avis médical.

D'un usage désuet, en France, cette plante n'est délivrée que sur prescription médicale.

