

LE GINSENG ASIATIQUE

Panax ginseng

Le ginseng asiatique (*Panax ginseng*) est un neuroprotecteur, il préserve l'intégrité structurale des neurones. Il améliore la mémoire et les capacités physiques.

Le ginseng fait partie des araliacées. Il est originaire de Chine et de Corée. En phytothérapie, on utilise la racine depuis des millénaires comme tonique du Qi, la source de l'énergie vitale.

C'est une plante très appréciée et très largement utilisée. En 2003, on estimait que plus de 6 millions d'Américains consommaient régulièrement du ginseng (RADAD & al, 2006).

• Adaptogène :

Le ginseng est une plante adaptogène (WIKLUND & al, 1999; KIEFER & PANTUSO, 2003; RADAD & al, 2006). C'est un tonifiant qui restaure l'homéostasie (NOCERINO & al, 2000). Il développe les performances physiques, la vitalité (KENNEDY & SCHOLEY, 2003).

Le ginseng améliore le métabolisme protéique et lipidique, diminue l'insulinorésistance (OSHIMA & al, 1987; OHNISHI & al, 1996; LEE & al, 2006). Au niveau du métabolisme glucidique, il améliore le transport intracellulaire du glucose, il module la sécrétion d'insuline, il diminue la glycémie à jeun, il améliore les courbes de tolérance au glucose et il augmente les récepteurs à l'insuline (SUZUKI & al, 1989; TCHILIAN & al, 1991).

• Neuroprotecteur :

Les effets bénéfiques du ginseng au niveau du système nerveux central sont très nombreux et ils ont été étudiés de façon très précise depuis de nombreuses années. Il diminue les radicaux libres et les médiateurs pro-inflammatoires comme l'IL-1, IL-6, TNF alpha, les leucotriènes (KIM & al, 1998; ABDEL-WAHAB & AHMED, 2004; AALINKEEL & al, 2017). Il réduit significativement les peptides b-amyloïde associés à la gravité des signes de démence sénile (CHEN & al, 2006; AALINKEEL & al, 2017).

Le ginseng améliore l'attention, l'exploration, les réactions à l'audition. Il renforce les acquisitions psycho-cognitives (D'ANGELO & al, 1986; PARK & al, 1994; ZHANG & al, 1990, 2008; ELLIS & al, 2002; CHOI, 2008). Il améliore également les performances aux tests de réaction visuels et auditifs, de calculs arithmétiques, de déduction logique, de motricité (KENNEDY & SCHOLEY, 2003), parce qu'il accroît les fonctions cholinergiques et la concentration en dopamine, sérotonine et en norépinephrine au niveau cérébral (RADAD & al, 2006). Il restaure la mémoire après un traitement amnésiant avec de la scopolamine en agissant au niveau des taux de sérotonine et d'acétylcholine (WANG & al, 2010).

Le ginseng réduit l'apoptose neuronale (RADAD & al, 2006; CHOI, 2008). Il augmente la plasticité neuronale et le facteur neurotrophique issu du cerveau, BDNF. Cela produit une augmentation du nombre de synapses dans l'hippocampe (CHENG & al, 2005). Il préserve l'utilisation cérébrale du glucose (KENNEDY & SCHOLEY, 2003) et protège le cerveau des effets de l'ischémie et des neurotoxines notamment en empêchant l'entrée massive de calcium, en inhibant le canal Na⁺, en luttant contre la peroxydation lipidique, en inhibant la formation de malondialdéhyde et en augmentant la SOD, les catalases et la glutathion peroxydase (NISHIYAMA & al, 1994; KIM & al, 1998; RADAD & al, 2003, 2004, 2006; VAN KAMPEN & al, 2003).

Le ginseng protège les neurones de la toxicité du glutamate (neuromédiateur indispensable) lorsque celui-ci est trop concentré. Le glutamate est toxique lorsqu'il est présent en quantité dépassant la dose maximale, ce qui arrive en cas de crises d'épilepsie, d'hypoxie, d'hypoglycémie ou de maladies neurodégénératives. Il suractive les récepteurs NMDA, provoque un stress oxydant et crée un influx de calcium trop important qui à son tour induit la synthèse de protéases, endonucléases et lipases qui lèsent la cellule. Le *Panax ginseng* augmente significativement la survie des neurones en protégeant leur intégrité, en diminuant les radicaux libres.

• Immunostimulant :

Le ginseng est immunostimulant. Il augmente la phagocytose, l'activité de Natural Killer, la production d'interféron, la production d'anticorps, le chémotaxis des PMN, le nombre de cellule T (SCAGLIONE & al, 1990, 1996, 2001; BLUMENTHAL, 2003; KIEFER & PANTUSO, 2003).

Dans une étude chez la vache laitière, il augmente l'efficacité du système immunitaire innée (HU & al, 2001). Le *Panax ginseng* améliore la réponse vaccinale et diminue la fréquence des maladies respiratoires (SCAGLIONE & al, 1996).

Le ginseng, un allié de poids pour vos neurones !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

