

L'HARPAGOPHYTON

Harpagophytum procumbens

Elle est surnommée « la griffe du diable » à cause de son fruit qui possède de nombreux crochets. Quand les chèvres marchent sur cette graine, celle-ci reste accrochée au niveau de leurs sabots. Pour s'en débarrasser, elles font des cabrioles et secouent leurs membres dans tous les sens. Cette « danse furieuse » a inspiré les bushmen qui pensaient que les chèvres étaient sous l'influence du diable. Les peuples indigènes du Sud de l'Afrique dont les Bantous, l'emploient depuis des temps ancestraux pour soulager les douleurs rhumatismales et les troubles digestifs. Les premiers descriptifs occidentaux datent de 1820. C'est en 1907 qu'un Allemand a popularisé ses vertus anti-inflammatoires.

L'harpagophytum est une plante pérenne à tige rampante qui pousse très lentement dans le désert. L'essentiel de la production mondiale se fait en Namibie. En phytothérapie, on utilise la racine secondaire, qui est découpée et séchée. L'exploitation déraisonnable de cette plante miraculeuse a pratiquement causé sa disparition. Par conséquent, il est primordial de l'utiliser à bon escient et qu'elle soit d'origine éco responsable.

• Composition de la plante :

Le constituant actif principal est un iridoïde (composé amer), c'est l'harpagoside. L'harpagophytum contient aussi de l'harpagide, du procumboside, des polysaccharides (glucose, saccharose, raffinose) et des flavonoïdes.

Il n'y a pas de toxicité connue. L'harpagophytum est une plante très sûre. Les effets secondaires sont rares et sont plutôt d'ordre gastro intestinal (comme la diarrhée). Ils surviennent dans seulement 3% des cas. Il est préférable de ne pas en consommer en même temps que des anticoagulants ou durant la gestation. Par précaution, il faut aussi l'éviter lors d'ulcères gastriques.

• Effet anti-inflammatoire :

L'harpagophytum agit sur plusieurs niveaux de la chaîne inflammatoire. Cette plante est capable d'inhiber la synthèse de la PGE2 et la production d'oxyde nitrique en supprimant l'expression de la COX-2 et de l'iNOS (JANG & al, 2003 ; GRANT & al, 2007).

Pour Huang & al (2006), l'harpagoside empêche l'activation du NFKappaB, et n'a aucune influence sur la COX-1. Fiebich & al, en 2001 et 2012, ont démontré la suppression de la synthèse des cytokines pro inflammatoires lors de la prise d'harpagophytum. C'est ce qui explique son intérêt pour soigner l'ostéoarthrose. L'harpagoside entraîne une inhibition du TNF alpha, de l'IL-1 bêta et de l'IL-6 et de la PGE2.

• Protection des articulations : effet chondroprotecteur

Des données de plusieurs études suggèrent qu'en plus d'inhiber les médiateurs inflammatoires, harpagophytum inhibe les médiateurs responsables de la destruction des cartilages comme les métalloprotéases, le NO et l'élastase (CHRUBASIK & al, 2006).

Une étude menée par Warmock & al en 2007, sur 259 patients se plaignant de troubles ostéoarticulaires (au niveau des mains, poignets, épaules, hanches et genoux) ayant reçu de l'harpagophytum pendant 8 semaines, met en évidence tout l'intérêt de cette plante pour lutter contre la diminution de qualité de vie et les douleurs liées à l'arthrose : 94% d'entre eux prenaient une médication concomitante comme analgésique au début de l'étude. À la fin des 8 semaines, 9,1% ont augmenté leur prise, 16,9% n'ont rien changé, 44,8% ont diminué et 26% ont complément stoppé leur consommation d'analgesique.

• Effet analgésique :

Dans une étude en double aveugle, Chantre & al, en 2000, comparent l'efficacité et la tolérance de l'harpagophytum versus la diacerhéine pendant 4 mois sur 122 patients souffrant d'ostéoarthrite du genou et de la hanche. La douleur diminue et la mobilité s'améliore dans les 2 groupes de façon similaire. Les patients prenant de l'harpagophytum ont moins d'effet secondaire. Cette étude conclut que l'usage de l'harpagophytum est plus sécurisant tout en étant aussi efficace que la diacerhéine.

Voilà, grâce à l'eschscholtzia, vous pouvez dormir sur vos 2 oreilles !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

