

PAVOT DE CALIFORNIE

Eschscholtzia californica

Elle fait partie de la famille des papavéracées. C'est une plante annuelle d'origine américaine, dont la fleur est de couleur orangée ou jaune. En phytothérapie, on emploie la partie aérienne séchée et parfois la racine. Elle est utilisée de façon traditionnelle comme plante sédative, analgésique et antispasmodique ; essentiellement pour traiter l'insomnie, l'incontinence ainsi que les états d'anxiété et de dépression.

L'*eschscholtzia* contient de nombreux alcaloïdes (*eschscholtzine*, *protopine*, *sanguinarine*, *californidine*, *allocryptopine*, *S-réticuline*, ...), des flavonoïdes (*rutine*, *quercétine*), des phytostérols et des caroténoïdes.

Les amérindiens l'emploient comme analgésique lors des douleurs dentaires et des coliques.

Cette plante est douée de propriétés hypnotiques, spasmolytiques et sédatives. Ses propriétés sont associées à une action sur les récepteurs aux benzodiazépines (ROLLAND & al, 2001 ; MOREL, 2017).

• Propriétés anxiolytiques & hypnotiques :

Une étude portant sur 264 patients atteints d'anxiété, a testé l'efficacité de l'association d'aubépine et d'*eschscholtzia*. La diminution de l'anxiété mesurée avec l'échelle de Hamilton et par auto-évaluation est significativement plus importante dans le groupe traité par les plantes, comparé au groupe placebo. Le Pavot de Californie ne provoque aucune accoutumance. Il possède des effets analgésiques. De plus, il agit comme antidépresseur et comme agent hypnotique en améliorant la vitesse d'endormissement (ABASCAL & al, 2004).

L'*eschscholtzia* est souvent utilisée comme agent hypnotique pour induire le sommeil.

Elle réduit le temps d'endormissement, sans altérer la qualité du sommeil, sans effet secondaire ni addiction. Elle est anxiolytique à partir de 25 mg/kg et hypnotique à 100mg/kg chez l'homme (GOMIS DEVESA & al, 2015).

Une autre étude réalisée en 2019 sur 36 patients, a testé l'efficacité de l'association de valériane et d'*eschscholtzia* pour lutter contre les troubles du sommeil et de l'anxiété.

Cette étude démontre qu'en un mois, les patients s'endorment plus rapidement, dorment mieux et plus longtemps (36 min de plus en moyenne), et qu'ils se réveillent plus facilement.

Leur état général est meilleur tout au long de la journée. On observe aussi une baisse du niveau d'anxiété. Cette association améliore leur qualité de vie (AIT ABDELLAH & al, 2019).

L'*eschscholtzia* contient de la *protopine* et de l'*allocryptine* qui ont une activité benzodiazépine-like et qui renforcent la liaison au récepteur GABA (KARDOS & al, 1986).

Ses capacités anxiolytiques sont aussi responsables d'une amélioration clinique des céphalées (KREKOVA & al, 2009).

La *S-réticuline* des parties aériennes d'*eschscholtzia* est transformée dans l'organisme en morphine qui se lie aux récepteurs. Cela explique les effets sédatifs et analgésiques de cette plante très utile (FEDURCO & al, 2015).

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

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

