

SOPHORA JAPONICA

Quercétine

La quercétine est un flavonoïde très commun que l'on retrouve dans de nombreuses plantes, fruits et légumes. Elle est présente en grande quantité dans les câpres, les oignons, les pommes, les baies, mais aussi dans le thé vert (*Camellia sinensis*) et le vin rouge, ou bien encore dans le Ginkgo biloba, le millepertuis, la canneberge et surtout dans le Sophora Japonica.

La quercétine possède plusieurs actions très intéressantes : antioxydante, anti-inflammatoire, anti-allergique, anticancéreuse et cardioprotectrice.

- **Antioxydante :**

Elle piège les radicaux libres, chélate les métaux, active la synthèse du glutathion et du SOD (super oxyde dismutase).

Elle protège les cellules tubulaires rénales de la lipopéroxidation (PIETRUCK & al, 2003).

Chez les poulets de chair, la supplémentation en quercétine stimule l'activité des enzymes antioxydantes (SOD, catalase et glutathion peroxydase), diminue le cholestérol total ainsi que les LDL et réduit les ALT (alanine aminotransférase). Le poids des animaux supplémentés est supérieur de 10%, ainsi que le ratio protéique (FARDOS & al, 2018).

- **Anti-inflammatoire :**

La quercétine diminue les neutrophiles et la production de cytokines par inhibition du NF kappa B (COMALADA & al, 2005; MORIKAWA & al, 2003).

- **Antiallergique :**

La quercétine est utilisée dans les traitements d'allergies aiguës et chroniques; comme le rhume des foins et les rhinites chroniques. Son activité anti-inflammatoire s'explique par sa capacité à stabiliser les mastocytes, les neutrophiles et les basophiles et par l'inhibition de la libération d'histamine (BLACKBURN & al, 1987; OGASAWARA & al, 1996).

La quercétine protège des allergies en inhibant la production d'immunoglobuline E (FARIDEH & al, 2010).

- **Anticancéreuse :**

NISHITHA & al, en 2019, ont démontré in vitro, que la quercétine agit de façon synergique avec la curcumine sur plusieurs lignées cellulaires cancéreuses de mélanome. Elles agissent de concert, provoquent l'inhibition du gène Bcl-2 et induisent l'apoptose par activation des caspases 3 et 7.

Tout comme les EGCG de thé vert, la quercétine inhibe l'activité des télomérases, qui est excessive lors de processus tumoraux, et rétablit l'apoptose (FAZLULLAH & al, 2016).

In vitro, la quercétine inhibe la sphingomyélinase et exerce une activité anti leucémie myéloïde aiguë (COLIN & al, 2018).

La quercétine sensibilise les cellules tumorales, lors de leucémie myéloïde aiguë, au traitement avec du TRAIL (TNF-related apoptosis-induced ligand) et améliore son efficacité (ADELINE & al, 2018; RUSSO & al, 2007).

La quercétine induit l'apoptose, elle est antiproliférative contre le cancer du sein (JAE-HOON & al, 2009).

- **Cardioprotection et lutte contre l'hypertension :**

Ces effets sont en partie dus à ses capacités vasorelaxante, anti-inflammatoire et antioxydante (RHOUGHANI & al, 2004).

Elle inhibe l'agrégation plaquettaire et la formation de thrombus (HUBBARD & al, 2004).

L'amélioration de la fonction endothéliale passe certainement par une amélioration de la e NOS (NO synthase endothéliale). Cela entraîne une vasodilatation, diminue les signes d'hypertension et préserve ainsi le cœur, les vaisseaux et le rein des altérations morphologiques et fonctionnelles (PEREZ-VIZCAINO, 2009).

Elle améliore le fonctionnement du ventricule gauche. Elle diminue la pression systolique et diastolique, améliore le taux de filtration glomérulaire chez des patients atteints de la goutte et d'hypertension essentielle qui ont reçu une supplémentation de quercétine pendant un an. (KONDRATIUK & SYNYSIA, 2018).

De la quercétine partout et pour tous !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

