

L'ÉCHINACÉE

L'échinacée est une plante originaire d'Amérique du nord. Les amérindiens l'utilisent pour traiter les plaies et les morsures de serpent depuis des temps immémoriaux.

C'est en 1800 qu'elle fait son apparition en pratique médicale occidentale. Elle fait partie de la famille des astéracées. L'ensemble de la plante est utilisé: racine, feuilles et parties aériennes.

Sa composition est complexe. On y retrouve des polysaccharides, des alkylamides (échinacéine), des composés phénoliques (acide cichorique, échinacoside), une huile essentielle.

Son mode d'action est complexe et pas encore complètement élucidé. Elle agit sur l'immunité à plusieurs niveaux. Elle stimule la phagocytose des macrophages (ZHAI & al, 2009). Elle provoque une activation des PMN, des NK. Elle augmente le nombre des lymphocytes T et B, ainsi que la sécrétion de cytokines (ZHAI & al, 2007).

C'est une plante IMMUNOMODULATRICE : en fonction du statut immunitaire de l'individu, elle induit des effets différents. Par exemple, si un sujet a une déficience en interleukines (IL-8), monocytes et interféron gamma, on observe une augmentation de leurs taux qui passent de 18 à 49 % alors qu'on n'observe aucune modification chez les sujets qui ont des concentrations normales (RIT-CHIE & al, 2011).

- **ACTIVITÉ ANTI-INFLAMMATOIRE** : L'échinacée a une action anti-inflammatoire en inhibant le TNF alpha, IL-2, IL-6 (XU & al, 2006), les isoenzymes COX 1 et 2, et en diminuant ainsi la PGE2 (RAMAN & al, 2008).
 - **CHÉMOPRÉVENTION** : Chez la souris, plusieurs études ont démontré une action radio protectrice et une meilleure récupération après traitement aux radiations gamma (ABOUELELLA & al, 2007). En 8 semaines, chez le rat atteint d'hyperplasie de la prostate, on note une diminution de la taille de celle-ci ainsi qu'une amélioration de la structure tissulaire (SKAUDICKAS & al, 2009).
 - **ACTIVITÉ ANTIVIRALE** : L'échinacée a une activité antivirale grâce à une action sur l'iNos. (SENCINA & al 2010). De plus, elle inhibe les cytokines pro-inflammatoires induites par les virus respiratoires comme Rhinovirus type 1A (SHARMA & al, 2010). Elle protège contre l'infection à l'herpès virus simplex en interférant avec l'attachement du virus à la cellule (GHAEMI & al, 2009).
 - **ACTIVITÉ ANTIBACTÉRIENNE** : Plusieurs études ont montré une activité antiadhésive contre *Campylobacter jejuni* (BENSCH & al, 2011). Elle inhibe aussi la prolifération de *Streptococcus pyogenes*, d'*Haemophilus influenzae* et *Legionella pneumophila*, tout en diminuant leur activité pro inflammatoire. Elle est moins efficace contre *Staphylococcus aureus* mais agit malgré tout contre l'inflammation induite par la bactérie (SHARMA & al, 2010).
 - **ACTIVITÉ ANTIFONGIQUE** : Les hexanes de l'échinacée ont une activité photo toxique contre les champignons, comme *Candida albicans* (BINNS & al, 2010) mais aussi contre *Cryptococcus neoformans* en altérant sa paroi cellulaire (MIR-RASHED ET al, 2010).
 - **ACTIVITÉ ANTIPARASITAIRE** : Son activité est surtout marquée contre les nématodes chez le cochon et la chèvre (LANS & al, 2007). Elle inhibe aussi la prolifération de *Leishmania donovani* et *Leishmania major* (CANLAS & al, 2010).
 - Enfin, elle est très utile pour lutter contre les infections des voies respiratoires supérieures. Elle peut soit être utilisée de façon préventive et on observe alors une diminution de l'incidence des infections, du nombre de jours de maladie et de la prise d'antalgique; soit en aigu et son utilisation améliore l'état général et diminue les symptômes associés (JAWAD & al, 2012).
- De façon générale, plus elle est utilisée précocement plus elle est efficace (WOELKART & al, 2008).

Par conséquent, n'attendez plus et donnez un coup de fouet à votre immunité !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

