

# LE GINKGO

## Ginkgo biloba

Le Ginkgo (*Ginkgo biloba*) fait partie de la famille des ginkgoaceae. C'est le seul représentant de cette famille qui existe encore sur terre et qui était déjà présente il y a quarante millions d'années avant l'apparition des dinosaures.

C'est pour cette raison que le ginkgo est considéré comme fossile vivant. En phytothérapie, on utilise les feuilles. Sa longévité est exceptionnelle, il peut vivre mille ans. Sa résistance est remarquable puisqu'un spécimen a survécu aux radiations de la bombe nucléaire à Hiroshima.

### • Neuroprotecteur :

Le ginkgo améliore l'orientation, le langage, les comportements sociaux et structurés, la concentration. Il diminue la dépression et l'anxiété (DI RENZO, 2000; VAN DONGEN & al, 2000; KURIBARA & al, 2003; NOOSHINFAR & al, 2007; KALKUNTE & al, 2007; WILLIAMSON & al, 2008; ROJAS & al, 2011).

C'est un puissant neuroprotecteur (AHLEMEYER & KRIEGLSTEIN, 2003; NOOSHINFAR & al, 2008; ROJAS & al, 2011). Son activité neuroprotectrice s'applique lors d'hypoxie, si les neurones sont mis en contact avec du glutamate, du NO, des plaques bêta amyloïdes (AHLEMEYER & KRIEGLSTEIN, 2003). Il réduit l'apoptose neuronale lors d'ischémie, de contacts avec des radicaux libres (NI & al, 1996; AHLEMEYER & al, 1999; XIN & al, 2000).

Il s'oppose à l'effet de drogues qui provoquent de l'amnésie (MK-801, scopolamine) (TADANO & al, 1998; NOOSHINFAR & al, 2008). Le ginkgo inhibe la dégradation de la dopamine, la sérotonine et de la norépinéphrine au niveau des synapses. Il améliore l'action de l'acétylcholine qui est anormalement basse lors de démences séniles (KRISTOFIKOVA & al, 1992; DI RENZO, 2000; ROJAS & al, 2011).

Lors de nages forcées (modèle expérimental pour générer du stress), il augmente les taux de dopamine et de sérotonine, ce qui démontre son effet antidépresseur (ROJAS & al, 2011). Le ginkgo est impliqué dans le système glutamatergique qui est très important pour la mémorisation. Il agit sur le CREB (protéine de transcription présente dans toutes les cellules) qui augmente la régénération des neurones, leur survie et leur réhabilitation. Le CREB augmente la synthèse de nombreuses protéines neuroprotectrices comme BCL-2 et BDNF. BDNF est un facteur neurotrophique du cerveau. Il augmente la croissance et la différenciation de nouveaux neurones et des synapses impliqués dans la mémoire à long terme.

Il stimule et contrôle la neurogenèse (ZHANG & al, 2011). Suite à des lésions neuronales, il améliore la plasticité et le rétablissement de la normalité chez le chat (EZ-ZAHER & LACOUR, 1989; LACOUR & al, 1991).

### • Antioxydant :

Le ginkgo est un antioxydant puissant. Il piège les radicaux libres et empêche la peroxydation lipidique. Il améliore la fluidité membranaire (LE BARS & al, 1997). Il augmente le taux de SOD et de catalase (BRIDI & al, 2001).

### • Anti-agrégant plaquettaire et vasodilatateur :

Le ginkgo est anti-PAF (Facteur d'Activation Plaquettaire) (SMITH & al, 1996). Les PAF s'élèvent lors de lésions et d'inflammations et ils augmentent la gravité des lésions (SOGOS & al, 1990).

Le ginkgo augmente également le flux sanguin dans tout l'organisme (ZHU & al, 1997). Il provoque une dilatation vasculaire et il fait chuter la viscosité du sang (SOHOLM & al, 1998; BIRKS & al, 2002).

Alors, pour garder vos neurones en forme et vos compagnons au top, pensez à l'exceptionnel ginkgo !

Docteur Vétérinaire  
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |  
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

