

# LA MACA

## Lepidium meyenii

C'est une plante originaire d'Amérique du sud, plus précisément du Pérou et dans une moindre mesure de la Bolivie. Elle fait partie de la famille des Brassicacées (comme le radis).

C'est la plante des extrêmes ! Elle pousse dans les hauts plateaux des Andes à 4000 m d'altitude, sous les UV nocifs d'un soleil de plomb le jour, des températures très basses la nuit, et des vents violents. Pour survivre dans un environnement aussi hostile, la Maca a dû s'adapter. Elle a créé des métabolites uniques d'autoprotection. Ils lui confèrent des vertus médicinales bien particulières qui soutiennent la fonction reproductrice, la sexualité et la récupération sportive.

Le tubercule de la Maca a une forte valeur nutritive. Il est consommé depuis plus de 4000 ans. Les Incas considéraient déjà la Maca comme un aphrodisiaque puissant. Elle est riche en minéraux comme le calcium, le potassium, mais aussi le fer, zinc, sélénium, cuivre ou manganèse. Elle contient des acides gras et des acides aminés.

### Amélioration de la reproduction et de la sexualité :

La consommation quotidienne de 2400 mg de Maca pendant 12 semaines chez l'homme, souffrant de troubles de l'érection, améliore la forme physique et accroît du bien être sexuel (ZENICO & al, 2009). L'augmentation du désir sexuel est aussi observée par GONZALES & al en 2010. En 2015, Melkinovova et al ont démontré que la Maca augmente la concentration en spermatozoïdes et leur motilité.

- **CHEZ LE CHIEN** : La supplémentation alimentaire par un complément contenant du zinc, de la vitamine E, des omégas 3, de la taurine et de la Maca, chez des chiens souffrant d'infertilité suite à de l'hypospermie a mis en évidence une augmentation du volume de l'éjaculat ainsi qu'une élévation de la concentration en spermatozoïdes et de leur motilité (CIRIBÉ & al, 2018).
- Les mêmes observations ont été faites chez les étalons. L'augmentation du volume de l'éjaculat, de la concentration en spermatozoïdes et de leur motilité sont encore effectives 60 jours après l'arrêt de la complémentation.
- La Maca améliore aussi les conditions de préservation de la semence dans les paillettes. Elle ralentit la dégradation de l'acrosome des spermatozoïdes ainsi que la diminution de leur motilité (DEL PRETE & al, 2018).
- **CHEZ LE TAUREAU** : On remarque également un accroissement de la quantité et de la qualité du sperme (CLÉMENT & al, 2010).

### Récupération après effort :

La Maca améliore l'endurance et la vitesse de récupération après l'effort physique intense.

- Chez la souris, 2 polysaccharides de la Maca sont efficaces pour lutter contre la fatigue musculaire, de façon dose dépendante (LI & al, 2017).
- Pour QI YANG & al, en 2015, l'amélioration de la récupération musculaire est en partie liée aux capacités antioxydantes de la Maca. Elle favorise la synthèse de glutathion peroxydase et de SOD (super oxyde dismutase), 2 enzymes antioxydantes très puissantes. La Maca diminue les lipopéroxydations au niveau du foie, du cerveau et des muscles.
- La Maca réduit fortement la sensation de fatigue parce qu'elle permet une utilisation privilégiée du métabolisme des acides gras comme source d'énergie plutôt que celui du glycogène. Cela diminue la formation d'acide lactique et réduit par conséquent la fatigue musculaire. Dans cette étude, les effets sont meilleurs lorsque la dose est plus importante.
- D'autres études en cours mettent en évidence, une capacité hépatoprotectrice de la Maca par actions antioxydante et anti inflammatoire. Elle qui diminue le TNF alpha et le NF kappa B, ainsi que l'IFN gamma et plusieurs interleukines (ZHENG & al, 2018). Il est cependant nécessaire de continuer les recherches dans cette voie avant de tirer des conclusions.

Vous l'avez compris si vous avez un petit coup de mou, la Maca est faite pour vous !

Docteur Vétérinaire  
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |  
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

