

# LE GINSENG QUINQUEFOLIUS

*Panax quinquefolius*

Le ginseng quinquefolius ou ginseng américain est une plante vivace qui est associée aux forêts matures. Il est présent uniquement en Amérique du Nord, dans une vaste partie de l'est des États-Unis, depuis la Nouvelle-Angleterre et le Minnesota jusqu'en Louisiane et en Géorgie. Au Canada, l'espèce est présente en Ontario et au Québec (CHARRON & GAGNON, 1991).

Il est utilisé en médecine traditionnelle par les chamans depuis toujours et par les Chinois depuis des centaines d'années pour ses nombreux bienfaits.

## • Composition :

Bien qu'ayant une grande similitude avec le ginseng asiatique, le ginseng américain possède sa propre spécificité. Ses effets sont médiés par les ginsénosides, composants spécifiques du ginseng. Ce sont des composés glycosidiques. Leur efficacité biologique varie en fonction de leur structure. Il existe des différences dans la teneur en ginsénosides entre le ginseng asiatique (*Panax ginseng*) et le ginseng américain (ASSINEWE & al, 2003). Parmi eux, Rb1, Re, Rg1, Rc et Rd représentent plus de 70% de la quantité totale des ginsénosides du ginseng quinquefolius (CHEN & al, 2008). En plus de cela, le ginseng est connu pour contenir d'autres ingrédients actifs tels que des polysaccharides acides et des composés phénoliques (CHO & al, 2013).

## • Activités anti-inflammatoires et antioxydantes :

Le ginseng asiatique et le ginseng américain sont neuroprotecteurs et tonifiants. Ce sont des antioxydants spécifiques du cerveau (GONZÁLEZ-BURGOS & al, 2015). Le ginseng américain est une plante adaptogène. Il permet d'augmenter les performances physiques, la vitalité, la résistance au stress, la mémorisation et la concentration (SCHOLEY & al, 2010; OSSOUKHOVA & al, 2015). Il augmente le temps de nage avant épuisement. On observe une diminution du lactate, de l'urée et une augmentation du SOD et du glutathion peroxydase à l'effort (WANG & al, 2010; QI & al, 2011).

Ses effets sont distincts de ceux du ginseng asiatique et suggèrent que les propriétés psychopharmacologiques dépendent des profils différents de ginsénosides de ces plantes (SCHOLEY & al, 2010). Par exemple, il a été démontré que certains ginsénosides exercent des effets sur le système cholinergique. Rb1 stimule notamment à la fois le relargage de l'acétylcholine et l'absorption de la choline au niveau de la synapse. Ainsi, la capacité de Rb1 à prévenir les déficits de mémoire pourrait être liée à la facilitation du métabolisme de l'acétylcholine dans le système nerveux central (BENISHIN & al, 1991; BENISHIN, 1992).

L'administration de *Panax quinquefolius* est connue pour être efficace dans la récupération de la fatigue, dans l'amélioration de l'immunité et le contrôle de la pression artérielle et du taux de cholestérol (ATTELE & al, 1999; WU & ZHONG, 1999; LEE & al, 2000).

Son utilisation est recommandée pour traiter la fatigue chez les personnes atteintes de maladies chroniques, comme par exemple chez les patients atteints de cancer (BARTON & al, 2013; ARRING & al, 2018).

## • Activités antitumorales et antimicrobiennes :

Le ginseng américain possède une activité antimicrobienne contre les bactéries et les champignons. Il peut exercer ces activités à la fois en diminuant la capacité d'infection des microbes, en stimulant le système immunitaire de l'hôte (WANG & al, 2020). Il stimule notamment la production de cytokines par les macrophages (ASSINEWE & al, 2002; AZIKE & al, 2015).

Il réduit aussi la croissance tumorale en induisant l'apoptose, en inhibant l'angiogenèse et en bloquant l'expression de COX-2 (PERALTA & al, 2009; QI & al, 2010).

## • Action hypoglycémiant :

Le ginseng américain présente des effets hypoglycémiant significatifs chez les rongeurs (MARTINEZ & STABA, 1984; OSHIMA & al, 1987). Chez l'homme, il permet également de faire diminuer la glycémie post-prandiale à la fois chez les patients sains et chez les patients diabétiques (VUKSAN & al, 2000; VUKSAN & al, 2001).

Le ginseng américain, un allié de choix pour la santé du système nerveux !

Docteur Vétérinaire  
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |  
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

