

LES MÉDECINES NATURELLES

Cémarilinene

Message envoyé le : 27 Novembre 2008

Bonjour, nous avons trouvés les plantes qui atténuent le stress mais on n'a pas trouvé comment elles arrivaient à réduire le stress dans le corps, leurs principes actifs... On aurait aimé parmi les plantes qu'on a trouvé, expliquer au moins comment agit la passiflore et l'aubépine??

Merci.

marion

Message envoyé le : 04 Décembre 2008

Bonjour,

Sujet très intéressant que la réduction du stress par les médecines naturelles (médecines alternatives). D'après votre message, vous avez axé votre recherche sur les plantes, leurs compositions chimiques et leurs actions (sachant que les médecines naturelles ne se limitent pas à l'emploi des plantes ; peut être évoquez vous aussi l'acupuncture...). Les plantes utilisées lors de stress ont notamment une activité sédative et anxiolytique.

Il est vrai que les mécanismes d'actions dans le corps ne sont pas toujours simples voir encore inconnus et dépendent du type de molécules actives. Vous trouverez un bon nombre d'informations dans les ouvrages suivants:

- J. Bruneton: Pharmacognosie: phytochimie, plantes médicinales (ed. Tec et Doc, Paris, 1999)
- R. Anton et M. Wichtl: Plantes thérapeutiques (ed Tec et doc, Paris, 2003)
- Phytothérapie la santé par les plantes (Selection du reader's digest, Grenoble 2007)

Je vous conseille aussi, si ce n'est pas déjà fait, de consulter les ouvrages de bibliothèque universitaire de faculté de pharmacie concernant les domaines de la pharmacognosie, phytochimie et plantes médicinales, ainsi que les sites <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> et <http://www.sciencedirect.com/> dans lesquels vous trouverez les derniers articles publiés concernant les plantes qui vous intéressent.

En ce qui concerne la passiflore officinale: *Passiflora incarnata* L. dont la tradition attribue aux parties aériennes des propriétés sédatives, antispasmodiques et tranquillisantes, les constituants responsables de son activité sédative ne sont à priori pas connus actuellement. On ne sait pas si le composé actif serait le maltol



(dépresseur mais de concentration insignifiante dans la plante), les alcaloïdes, les flavonoïdes ou une synergie. Des travaux ont confirmés l'activité de l'extrait de passiflore sur le système nerveux central du rat et évoque l'existence de deux composés actifs non identifiés.

Pour ce qui est de l'aubépine: *Crataegus monogyna* Jacq., *C. laevigata* (Poiret) DC, la drogue est constituée des sommités fleuries. Elles contiennent des amines aromatiques (tyramine, phé-néthylamine...), qui ont des propriétés cardiotoniques. Elles renferment également des flavonoïdes, des anthocyanidols et des acides aminés. En agissant sur la pompe à potassium du muscle cardiaque, elle renforce ce dernier et en régularise le rythme. Elle augmente le débit coronarien grâce aux proanthocyanidols. Son action myorelaxante sur les muscles lisses fait baisser la tension. Par vasodilatation, elle diminue la résistance des vaisseaux capillaires. En réduisant les palpitations cardiaques, l'aubépine a une action sédative sur le système nerveux central.

La valériane présente aussi un intérêt. Les composés responsables de son activité seraient : les valépotriates (tranquillisants, sédatifs, antispasmodiques *in vivo*), baldrinal, valéranone (hypnotique) et surtout les acides valéniques (sédatif) qui agiraient en tant que neuromédiateurs sur le système gabaergique ou les récepteurs centraux de la sérotonine ou des benzodiazépines mais cela est encore controversé.

On peut encore citer : - *Eschscholtzia californica* et ses alcaloïdes
- *Humulus lupulus*, son oléorésine et ses flavonoïdes
- tilleul, mélisse (favorise la digestion donc aide au sommeil et diminue le stress), verveine, bigaradier...

En espérant vous avoir aidé. Bon courage pour vos recherches.
Marion

