

# **Échinacées II :** **I'Empire contre-attaque**

**Claude Gagnon**



**octobre 2005**

## Échinacées II : l'Empire contre-attaque

En réponse immédiate aux conclusions négatives de l'expérience des docteurs Bauer et Turner concernant l'effet des échinacées sur le rhume, l'Association canadienne des produits naturels a fait paraître un publi-reportage dans plusieurs journaux. Ce publi-reportage était exclusivement consacré à la critique de l'expérience de Turner-Bauer et avait pour titre : *L'échinacée : une étude incomplète et biaisée*<sup>1</sup>. Le présent texte a pour seul objet de répondre à cette critique. Je suis l'ordre des arguments tels qu'ils sont exposés par l'Association canadienne des produits naturels.

L'attaque contre l'expérience de Turner et collaborateurs est divisée en cinq thèmes. On souligne d'abord, sans donner la raison, que les sujets de l'expérience étaient des étudiants, et on déplore que le virus ait été inoculé par contact méthodique avec la muqueuse, et non pas comme cela a lieu dans la vie quotidienne. – Je ne comprend pas pourquoi les auteurs précisent qu'il s'agit d'étudiants, on pourrait leur demander de préciser aussi qu'il étaient nombreux (437), qu'on avait composé trois extraits différents d'échinacées pour élargir la palette thérapeutique et qu'il y avait un groupe placebo. Leur réserve sur l'inoculation du virus par contact relève de l'ignorance des méthodes de la science expérimentale et ce qu'ils demandent est impossible à réaliser et non souhaitable, c'est-à-dire une inoculation naturelle par l'air ambiant.

Le deuxième thème critique concerne le type d'échinacées utilisé. La parole est donnée au pharmacien Jean-Luc Dionne, qui a pris la défense des échinacées le 2 août dernier, dans une entrevue accordée à un magazine d'information<sup>2</sup>. Ce pharmacien déplore que les expérimentateurs aient utilisé leurs propres échinacées, plutôt que d'utiliser des produits commerciaux accessibles au public. On pourrait répondre que la non fiabilité et l'hétérogénéité de fabrication des différentes firmes qui vendent de l'échinacée justifie largement le choix des expérimentateurs pour un extrait de plante pur, homogène et au-dessus de tout soupçon pour ne pas falsifier l'expérience. Dionne prétend ensuite que les extraits d'échinacée des expérimentateurs ne contenaient pas d'échinacoside; ce qui constitue une pure aberration puisque tous les chercheurs connaissent l'existence des deux principes actifs des échinacées, soit l'échinacine et l'échinacoside. Étant donné l'avancement général des études sur l'échinacoside et des conditions de sa préservation dans la préparation de la racine d'échinacée, il est invraisemblable que les sommités scientifiques de l'échinacée que sont les docteurs Baur et Turner, aient travaillé avec des échantillons qui ne contenaient pas d'échinacoside, ainsi que le laisse croire le pharmacien Dionne. Ce dernier ajoute que les expérimentateurs se sont restreints à une seule des trois sous-espèces d'échinacée, soit l'*angustifolia*, en insistant sur le fait que les deux autres sous-espèces ont des propriétés « quelque peu différentes ». Cette objection est fautive car les deux éléments actifs sont les mêmes dans les trois sous-espèces et l'*angustifolia* est loin d'être la moins pourvue sur ce point<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Cette publicité parut notamment dans *Le Journal de Montréal*, dimanche 21 août 2005.

<sup>2</sup> Émission « Jamais deux sans vous »; entrevue complète disponible sur le site de Radio Canada.

<sup>3</sup> La part d'échinacoside contenue dans les différentes sous-espèces est la suivante : *pallida* : 0,5 à 4 %; *angustifolia* : 0,1 à 2 %; *purpurea* : -0,01%.

Un troisième thème d'objection concerne les concentrations administrées. La dose de 900 milligrammes par jour est classique; plusieurs fabricants proposent des comprimés de 200 mg, deux à cinq fois par jour. La dose de 3 000 mg par jour souhaitée par Dionne semble excessive. Il ne faut pas oublier que les nausées et les allergies sont connues comme effets secondaires possibles d'un dosage excessif d'échinacée. La qualité de l'extrait dépend de la quantité des deux principes actifs et de la manière dont ils ont été obtenus; une trop haute température durant l'opération détruit l'échinachoside. Par ailleurs, il n'y a pas plus de règles d'extraction que de dosage qui soient appliquées dans le marché des échinacées.

Un quatrième thème rejette l'expérience de l'école de médecine de Virginie comme incomplète et biaisée, en dénonçant le rôle que le docteur Turner joue auprès de certaines compagnies pharmaceutiques. Ce genre de rôle peut être joué dans tous les sens, par beaucoup de gens, et n'entraîne pas automatiquement des conflits d'intérêts. Le publi-reportage à la défense des échinacées en est un exemple, comme nous allons le voir ci-dessous.

Le dernier argument de l'attaque est celui du pharmacien Dionne affirmant, toujours dans son entrevue radiophonique, que des études cliniques démontrent une diminution de 50 % de l'intensité des symptômes du rhume. Or, cette statistique s'oppose à la plupart des études accessibles sur Internet et dans les bibliothèques. En effet, il semble y avoir un consensus scientifique sur la difficulté même à évaluer l'effet des échinacées. Le médecin Alkan Brett résume les paramètres subjectifs de l'environnement expérimental en rappelant l'usage de l'échinacée par les Amérindiens. Ces premiers usagers, rappelle le médecin, n'avaient aucune idée des étapes du rhume ou de la grippe, pas plus qu'ils ne pouvaient distinguer les effets médicinaux des échinacées du cours naturel de l'infection. Cette observation sur l'usage des échinacées en dehors de la vision des occidentaux rappelle le rôle inconscient que peut jouer la subjectivité des sujets et celle des expérimentateurs dans toute expérience scientifique, qu'il soit question d'un rayon ou d'une vitamine.

Mieux : le consensus établi sur l'efficacité problématique des échinacées pour la grippe s'étend même aux naturistes. Par exemple, il existe un cours en ligne sur l'échinacée, incluant plusieurs analyses menant toutes à la conclusion que dans la prévention comme dans l'infection, l'efficacité de l'échinacée est difficile à démontrer, notamment à cause de critères mal définis ou subjectifs<sup>4</sup>. Ce cours en ligne, offert aux pharmaciens suisses dans un programme de formation officielle, donne un résumé clair et documenté sur les multiples expériences scientifiques récentes, qui sont unanimes dans la plupart de leurs conclusions négatives.

Marie-Christine Tremblay, du réseau Service-Vie écrit cyniquement :

« Selon le *New England Journal of Medicine*, les effets de l'échinacée contre la grippe découleraient davantage du bouche à oreille que de recherches scientifiques sérieuses. Les inconditionnels affirment que l'échinacée les aide à éviter la maladie, sinon à en raccourcir la durée d'un jour ou deux, ou, à tout le moins,

---

<sup>4</sup> [http://www.medpharmdroghosp.ch/include/pdf/Echinacea\\_franz.pdf](http://www.medpharmdroghosp.ch/include/pdf/Echinacea_franz.pdf) : les échinacées dans la prévention et le traitement des infections grippales.

à en diminuer les désagréments, à la condition de l'utiliser dès les premiers symptômes. En médecine traditionnelle, on est loin d'être convaincu de l'utilité de la plante, mais certains pensent que si une personne se sent mieux lorsqu'elle prend de l'échinacée, elle peut profiter de l'effet placebo et se sentir réellement mieux. La plupart cependant répètent ce que l'on sait déjà : "Une grippe dure sept jours si on ne prend rien et une semaine si on prend quelque chose" »<sup>5</sup>.

Le consensus scientifique et naturiste ne pouvant être plus large, il faut peut-être interroger les intérêts des signataires de ce publi-reportage.

Les signataires du publi-reportage de la contre-attaque sont anonymes ou presque. En effet, la signature est celle de l'Association canadienne des produits naturels (Canadian Natural Products Association). Or cette société n'a ni site web ni siège social connu, que ce soit à Montréal, Ottawa ou Toronto. Il existe cependant une Association canadienne des Aliments de Santé (*Canadian Health Food Association*) dont le siège social est à Toronto et qui a un site web témoignant de son activité et de sa représentativité dans le domaine. Or les responsables de cette Association canadienne des Aliments de Santé ne connaissent pas l'Association canadienne des Produits Naturels, pour ne pas dire qu'ils n'en ont jamais entendu parler<sup>6</sup>.

Cette Association canadienne des produits naturels bien obscure n'en existe pas moins et certains de ses représentants travaillent dans l'industrie des produits naturels<sup>7</sup>. Il semble étrange cependant que cette association, si peu notoire et représentative, ait financé un publi-reportage dont le contenu argumentaire se résume aux propos du pharmacien Jean-Yves Dionne; propos tenus dans une chronique radiophonique sans aucune référence précise aux chiffres avancés. Notamment, je n'ai pu trouver une seule référence expérimentale parlant d'une réduction équivalente à 50 % de la durée du rhume et de la diminution de l'intensité des symptômes par les échinacées, ainsi que l'affirme le pharmacien. Je n'ai trouvé que des expériences multiples de nature scientifique ou naturiste, montrant plutôt la fréquente inefficacité de ces plantes dont la vertu apparente est souvent expliquée à la fois par le manque de précision des concepts et la subjectivité des interprétations du déroulement de l'expérience.

En définitive, il n'est pas étrange qu'une argumentation non fondée soit utilisée par une société dont la représentativité est pour le moins douteuse mais dont l'intérêt marchand est direct : le contenu vaut ici le signataire, c'est-à-dire que la valeur de cette contre-attaque se rapproche de « N » ...comme dans « rayon Nul » !

Claude Gagnon

<sup>5</sup> [http://www.servicevie.com/02Sante/Med\\_douce/Med\\_douce20032000/Med\\_douce20032000.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Med_douce/Med_douce20032000/Med_douce20032000.html).

<sup>6</sup> Madame Bojana Tadic, de l'Association canadienne des Aliments de Santé.

<sup>7</sup> Un document de Santé Canada, daté du 15 juin 2004, relate une réunion de prise de décisions impliquant la *Canadian Natural Products Association* dont les membres présents sont nommés. Raymond Baribeau en est le président. Joseph Bassili, président des laboratoires Colba, qui fabriquent la gamme *La racine de vie*, de même que plusieurs produits à base d'échinacée, est parmi les membres présents à cette réunion.