

L'arbre aux quarante écus : Le gingko biloba

Claude Gagnon



novembre 2005

L'arbre aux quarante écus (Ginkgo Biloba)

Qualifié du plus vieil arbre du monde, le ginkgo est une fougère géante dont les feuilles en éventail prennent une teinte dorée durant tout l'automne. Celui qui rapporta les cinq premiers spécimens de Chine à Montpellier en France, à la fin du XVIII^e siècle, avait payé quarante écus. Et l'admiration unanime devant la teinte dorée des feuilles stigmatisa le prix sur le nom de la fougère. L'arbre sacré fit son entrée à la même période en Amérique à Philadelphia¹

Le ginkgo fait partie de la pharmacopée chinoise et joue un rôle dans plusieurs diagnostics. Son action vasodilatatrice et son effet bénéfique sur la mémoire et l'humeur remontent aussi loin que la dégustation de ses amandes grillées. La science moderne explique ainsi les principaux effets du ginkgo sur l'organisme : « Les flavonoïdes contenues dans les feuilles = bisflavones et hétérosides de flavones et flavonols, ont une activité antioxydante par capture des radicaux libres au niveau rétinien mais aussi cérébral. Ils ralentissent le vieillissement de la rétine et diminuent les troubles liés à la sénescence. A un effet sur les troubles de l'équilibre en agissant sur la neurotransmission sensorielle. Régule la perméabilité capillaire, vasodilatateur donc il améliore la mémoire, l'humeur par stimulation de la synthèse de dopamine. Utilisé en phlébologie pour ses actions bénéfiques dans les insuffisances artérielles périphériques, veinotonique – action sur la paroi endothéliale, il permet d'économiser la vitamine C et remplace la vitamine P. »²

Il n'est donc pas étonnant que la consommation de ginkgo se soit répandue à mesure que les acquis de la science pharmacologique occidentale homologuait l'antique médecine asiatique. Aujourd'hui, les effets du ginkgo sont si évidents et mesurables qu'il faut plutôt rappeler qu'il ne faut pas le consommer en trop grandes quantités; les symptômes de surdose sont le mal de tête, tremblement léger ou irritabilité³. Il n'y a cependant aucune séquelle connue de sa consommation quotidienne à long terme.

Les esprits qui seraient encore sceptiques devant ce large consensus concernant l'effet du ginkgo sur le cerveau et le système nerveux devront alors considérer les acquis de la science toute récente sur l'Alzheimer et les multiples expériences faites avec cette fougère. Parmi les dernières synthèses scientifiques vulgarisées dans ce domaine médical précis, le dossier actuellement offert sur le site de Radio Canada mérite d'être consulté et intégralement lu. La démonstration du docteur Rémi Quirion, directeur de la recherche sur l'Alzheimer au Douglas Hospital, sur la manière précise dont l'arbre aux quarante écus répare notre intelligence vieillissante, est nette et précise. Le docteur Quirion résume ainsi notre connaissance actuelle de l'effet du Ginkgo sur nos neurones:

¹ http://nature.jardin.free.fr/arbre/ft_ginkgo.html

² *Idem.*

³ Tamara Kircher et Jade Britton, *Guide des plantes médicinales*, Laval, Modus Vivendi, 1998.

« Les antioxydants suscitent beaucoup d'espoir. Le ginkgo biloba, par exemple, est une substance que les médecins pourraient utiliser à des fins préventives. C'est un antioxydant puissant et naturel. Puisque la protéine bêta amyloïde produit des radicaux libres, des chercheurs essaient de la neutraliser avec les antioxydants du ginkgo. Ces substances s'interposent entre la bêta amyloïde et la membrane, ce qui empêche la destruction des neurones. En laboratoire, les chercheurs ont cultivé des neurones en présence de la protéine bêta amyloïde. Dans certains puits, ils y ont ajouté un extrait de ginkgo. Le lendemain, les neurones avaient survécu. Un bon point en faveur du ginkgo. Ces substances commencent à peine à être étudiées par les scientifiques, mais certains n'attendent pas de résultat définitif avant de les utiliser. " **Les antioxydants semblent ralentir la mort cellulaire neuronale, alors peut-être que ça ne ferait pas de tort si quelqu'un prenait des extraits de ginkgo ou d'autres antioxydants pendant plusieurs années. Moi, j'en prends déjà** ", témoigne le Dr Rémi Quirion. »⁴.

Notre science actuelle du phénomène nous éloigne assurément du monde des croyances et nul doute que le témoignage d'un spécialiste du vieillissement comme le docteur Quirion sur sa consommation personnelle de Ginkgo sera considéré autant par les convertis que par les indécis.

Claude Gagnon

⁴ site http://www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/dossiers/77_alzheimer/