

Griffonia simplicifolia

ou l'équilibriste de l'émotion

par Claude Gagnon



Ozias LEDUC

Les oignons rouges, 1892

Huile sur canevas, 36,5 x 45,7 cm

Photo : Clément & Mongeau

© Estate of Ozias Leduc/SODRAC, Montréal, 2003

**Quatrième année
septembre 2008**

Griffonia simplicifolia ou l'équilibriste de l'émotion

La *griffonia simplicifolia* est une plante originaire de l'Afrique occidentale et centrale, surtout de la Côte d'Ivoire et du Ghana. Ses graines sont désormais reconnues comme médication naturelle contre la dépression et le manque de sommeil. La même semence aide aussi à réduire l'appétit de fringale. Ces vertus récemment reconnues sont fondées sur sa nature d'acide aminé pouvant servir de précurseur chimique dans la formation de la sérotonine; on l'appelle aussi 5-HTP dans le commerce¹. En Angleterre, aux É.-U. et au Canada, le 5-HTP est en vente libre.

La sérotonine est l'une des quatre hormones motrices de notre métabolisme cérébral et émotionnel. En se combinant avec les autres hormones que sont la dopamine, l'acétylcholine et la norépinéphrine, la sérotonine agit en véritable liqueur modulatrice de nos humeurs². Et c'est précisément dans la proportion sérotonine/acétylcholine que réside une clef chimique de l'humeur et de son effet sur l'état d'âme ressenti.

La sérotonine contrôle l'appétit, l'humeur, le sommeil et le rêve. L'acétylcholine gère le système parasympathique et ralentit les capacités cervicales et nerveuses. Un déséquilibre des deux hormones engendre la dépression, la démotivation et une certaine lassitude. En augmentant la proportion de sérotonine dans le cerveau, le 5-HTP rétablit l'équilibre de l'humeur et aide à retrouver la motivation³. On a noté aussi un effet bénéfique sur les symptômes de la fibromyalgie et sur l'appétit de ceux qui veulent perdre du poids. Les deux seuls contre-indications concernent les trisomiques et ceux qui souffrent de sclérodémie. Aucun effet secondaire

¹ Je remercie ma fille Marjorie de m'avoir sensibilisé à cet antirépresseur naturel. Voir notamment le site <http://en.wikipedia.org/wiki/5-Hydroxytryptophan>. 5-HTP renvoie à sa structure moléculaire (5-Hydroxytryptophan). Plusieurs recherches cliniques avec groupes placebo et témoins ont confirmé les vertus antidépressives de la plante africaine.

² Je puise les acquis scientifiques cérébraux au DEA (*Drug Enforcement Administration* du gouvernement des É.-U. : <http://thedeia.org/yourbrain.html>)

³ *Idem.*

indésirable significatif n'a été rapporté; on suggère simplement de ne pas prendre de fortes doses (100 mg par jour ou plus) trop longtemps, étant donné la relative nouveauté de cette médication naturelle. À ce jour, il semble qu'il soit toutefois beaucoup moins dommageable ou envahisseur que les antidépresseurs chimiques du genre Prozac ou Praxil⁴.

Les équilibristes qui marchent sur un fil au-dessus du vide utilisent une longue perche pour pouvoir réaliser leur exploit. La *griffonia* peut aider à rétablir « l'équilibre émotionnel »⁵; on l'utilisera donc un peu comme une perche contre les abîmes qui envahissent l'âme à certaines heures, à certaines périodes de l'année ou de la vie.

Claude Gagnon

⁴ <http://assasmus.unblog.fr/files/2010/05/catalogue201024032010.pdf>

⁵ La firme *Natural Factors* utilise sur l'emballage du 5-HTP l'expression « équilibre émotionnel » plutôt que celle d'antidépresseur.