

# Echinacée pourpre

*Echinacea purpurea* (L.) Moench

Cette astéracée présente en Amérique du Nord est botaniquement proche de deux espèces, *Echinacea angustifolia* DC. et *Echinacea pallida* (Nutt.) Nutt.

Ces trois espèces ont pris une place significative (presque irremplaçable...) dans notre phytothérapie européenne : leurs propriétés thérapeutiques étaient connues de certaines tribus amérindiennes ; elles ont attiré l'attention des colons américains dès le début du XIX<sup>ème</sup> siècle, ont été largement utilisées par les médecins américains au début du siècle dernier, avant de connaître une éclipse dans les années trente ; l'intérêt de leur usage a été 'redécouvert' assez récemment. En Europe, elles ont été plutôt connues d'abord par la phytothérapie allemande, dans les années trente du siècle dernier. Depuis le début des années quatre-vingt dix, elles sont largement utilisées.



Ces espèces vivaces peuvent s'acclimater en Europe dans des régions froides, dans le Nord ou bien dans certaines zones de montagne : elles ont besoin du froid, la dormance des graines est levée par le gel. Elles aiment les sols riches et profonds, humides mais bien drainés, les endroits bien ensoleillés.

Décrivons la morphologie remarquable de l'espèce *purpurea*, la plus couramment utilisée :

son capitule mûrit très lentement : d'abord plat et verdâtre, il se colore peu à peu et prend une forme bombée à maturité. Les

fleurs du réceptacle, serrées les unes contre les autres, sont toutes rigides ; les ligules étalées d'abord à l'horizontale se colorent ensuite d'une magnifique couleur pourpre, se durcissent et se replient vers le bas, ce qui donne au capitule une forme caractéristique : il semble pour ainsi dire 'attiré' par le haut, dans un état de tension extrême : le capitule a quelque chose d'animal, les fleurs serrées les unes contre les autres paraissent presque des épines, le nom du genre (*Echinacea*) évoque d'ailleurs cela (*Ekhinos*= hérisson). Cette robuste plante donne une impression de rigidité, paraît 'saisie' par des forces de durcissement et de lignification qui agissent tant au niveau des tiges que des feuilles, des réceptacles des capitules, des fleurs. Dans son ensemble, cette plante semble très 'ordonnée', 'le principe' (l'archétype...) à l'origine de cette espèce est doté d'une très forte structuration : les fleurs tubulées, sur le capitule, sont organisées en deux séries de spirales (à la manière des écailles d'un cône de pin, ou des graines de capitules de tournesol) ; ces deux séries de spirales, délicates à compter car elles sont nombreuses, sont dans un rapport qui approche le plus souvent le nombre d'or avec une précision surprenante.

La teinture mère d'Echinacée est préparée à partir de la plante entière (racine comprise) prélevée à la floraison. L'analyse révèle une impressionnante diversité en composants biochimiques (surtout dans les racines) : une huile essentielle (en très faible quantité et très rarement extraite), des polysaccharides, des alcaloïdes, de l'acide caféique et un grand nombre de ses dérivés, des acides gras, des alcanes... Parmi toutes ces substances les pharmacologues ont essayé en vain de trouver le 'principe actif' : plusieurs substances étudiées isolément révèlent une activité thérapeutique significative.



>>

Les trois espèces d'échinacées sont surtout connues pour leur usage en tant qu'immunostimulantes, dans les pathologies virales, gripes par exemple ; pour la plupart des phytothérapeutes, ce sont 'des remèdes des gripes'. En réalité elles agissent dans la plupart des états de faiblesse immunitaire, quelle que soit la pathologie : dans les herpès labiaux ou génitaux, le zona, les gastro-entérites virales, mais aussi toutes les infections concernant les différents appareils : respiratoire (bronchites virales ou bactériennes...), ORL (sinusites infectées, rhinites infectieuses, otites, angines, rhinopharyngites, coryza...), digestif (gastro-entérites, candidoses digestives...), génito-urinaire (cystites, candidoses vaginales, prostatites infectieuses...) ; l'Echinacée agit dans la maladie de Lyme, aux côtés des huiles essentielles bien connues par l'aromathérapie anti-infectieuse, telles l'Origan compact (*Origanum compactum Benth*) et le clou de girofle (*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry). Elle peut être donnée dans les hépatites virales, les infections opportunistes chez les patients à risques. Elle est intéressante en dentisterie, avant et après intervention, quand il y a risque d'infection, pour les situations dans lesquelles la médecine conventionnelle a d'ordinaire recours à l'antibiothérapie.

En fait, ces espèces sont des remèdes intéressants dans les pathologies infectieuses aiguës ou chroniques mais aussi en tant que remèdes de fond chez les personnes sujettes à des maladies récurrentes qui se manifestent dans des périodes de fatigue, de surmenage, de contrariétés.

La prise de teinture d'Echinacée, dans un état infectieux quel qu'il soit, ou un état de fragilité immunitaire, semble pour ainsi dire nous aider à nous 'ressaisir'...

A ce titre, l'Echinacée apparaît comme un grand remède, d'utilisation souple, très large.

Elle ne semble pas concerner les enfants, avant la puberté : il faut préférer pour eux des stimulants immunitaires plus 'doux', tels la Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana* L.) préparée en alcoolature, l'huile essentielle de Thym vulgaire à linalol (*Thymus vulgaris* L., à linalol), l'huile essentielle du fameux Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia* Cheel), l'extrait de jeunes pousses de Rosier sauvage (*Rosa canina* jeunes pousses) préparé en gemmothérapie...

## → POSOLOGIE

Pour les adolescents et les adultes, les posologies sont comprises entre 2 fois 10 gouttes et 4 fois 30 gouttes par jour, pendant des périodes de trois semaines ; dans certaines pathologies chroniques, délicates à soigner, la teinture d'Echinacée peut être donnée pendant plusieurs mois, mais il est conseillé de pratiquer des pauses d'une semaine ou dix jours, régulièrement.

## → PATHOLOGIES ET CONTEXTES THÉRAPEUTIQUES RÉPERTORIÉS

Faiblesse immunitaire, pathologies virales, gripes, herpès labiaux, herpès génitaux, zona, gastro-entérites virales ou bactériennes, candidoses digestives, bronchites virales ou bactériennes, sinusites infectées, rhinites infectieuses, otites, angines, rhinopharyngites, coryza, cystites, prostatites infectieuses, maladie de Lyme, hépatites virales, infections opportunistes chez les patients à risques, soin post intervention dentaire, surmenage avec pathologies infectieuses diverses à la clé.

