

STRESS, ANXIÉTÉ, INSOMNIE :

DONNÉES PROBANTES POUR 10 PLANTES AGISSANT SUR LE MÊME NEUROTRANSMETTEUR QUE LE XANAX

Des chercheurs ont identifié 10 « phytomédicines » pour lesquelles des données probantes montrent un mode d'action et une efficacité pour le traitement des troubles anxieux qui se comparent aux médicaments.

Leur analyse est publiée dans le *British Journal of Clinical Pharmacology* (BJCP).

Les médicaments benzodiazépines, tels que le Xanax, le Lexomil (Lectopam), le Valium... (liste), ciblent le GABA, un neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central (cerveau et moelle épinière).

Bien que ces médicaments « soient souvent efficaces, ils peuvent causer des effets secondaires indésirables, dont des déficits cognitifs et des symptômes de sevrage. Les “phytomédicaments” d'origine végétale peuvent offrir de nouvelles options de traitement, comme adjuvant ou comme alternative aux médicaments anxiolytiques existants », expliquent les chercheurs.

Karen Savage de l'Université de Melbourne (Australie) et ses collègues (1) ont analysé les études existantes sur les phytomédicines anxiolytiques ayant une activité modulatrice du GABA.

Les phytothérapies admissibles devaient être appuyées par :

- des données d'études in vitro précisant l'activité modulatrice du GABA ;
- des études animales utilisant des modèles d'anxiété pour tester un effet anxiolytique ;
- des essais cliniques chez l'humain.

Dix produits à base de plantes ont été identifiés comme ayant fait l'objet d'études précliniques montrant une interaction avec le système GABA, en plus des essais cliniques chez l'humain :

- le kava ;
- la valériane ;
- l'hydrocotyle (gotu-kola, centella asiatica) ;
- le houblon ;
- la camomille ;
- le ginkgo biloba ;
- la passiflore ;
- le ginseng indien (withania somnifera, ashwagandha) ;
- la scutellaire casquée (scutellaire américaine, scutellaria lateriflora) ;
- la mélisse (mélisse officinale, mélisse citronnelle) ;

« Collectivement, la littérature révèle des données probantes précliniques et cliniques pour diverses phytothérapies modulant les circuits du GABA, avec un effet anxiolytique comparable à la gamme actuelle de produits pharmaceutiques, ainsi que de bons profils d'innocuité et de tolérabilité », concluent les chercheurs.

(1) Joseph Firth, Con Stough et Jerome Sarris.

Psychomédia avec source : BJCP. - Tous droits réservés.