

Actée à grappes noires



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Références](#)

Nom(s) commun(s) : actée, actée à grappes, racine de squaw.

Nom botanique : *Cimicifuga racemosa* (anciennement), *Actea racemosa* (nom actuel), famille des renonculacées.

Nom(s) anglais : *black cohosh*.

Partie(s) utilisée(s) : racine et rhizomes.

Habitat et origine : cette plante, qui peut atteindre jusqu'à 2,5 m de hauteur, est originaire des sous-bois ombragés du Sud-Est canadien et du Nord-Est des États-Unis.

Indications

- Atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel, de la dysménorrhée (douleurs menstruelles) et de la ménopause.
- Diminuer l'inflammation attribuable à l'arthrite et au rhumatisme, contribuer à abaisser la tension artérielle, favoriser l'expectoration (dégagement des voies respiratoires).

[Critères de classification](#)

Posologie

Pour toutes les indications mentionnées ci-dessus

- **Rhizome séché :** de 1 g à 2 g par jour sous forme de décoction (faire bouillir pendant 5 à 10 minutes dans 150 ml d'eau). Préparée à l'avance, filtrée et refroidie, cette décoction peut se conserver pendant 48 heures au réfrigérateur. Réduits en fine poudre, la racine et les rhizomes séchés peuvent également être mis en capsules; on prendra alors 20 mg de poudre, deux fois par jour.
- **Extrait liquide :** 1:1 dans éthanol à 90 %, de 3 ml à 4 ml par jour.
- **Teinture :** 1:5 dans éthanol à 40 %, de 4 ml à 6 ml par jour.
- **Extrait standardisé :** les dosages peuvent varier suivant les diverses marques : suivre les indications du fabricant. L'extrait le plus souvent utilisé au cours des essais

cliniques dont il est fait mention ici est standardisé à 1 % de 27-désoxyactéine par comprimé de 20 mg. Prendre 2 comprimés de cet extrait, deux fois par jour.

Remarques :

- Prévoyez de quatre à six semaines avant de sentir les effets de la plante.
- La Commission E recommande de limiter tout traitement à une période de six mois consécutifs. Cette recommandation date d'avant la publication d'études toxicologiques établissant l'innocuité à long terme de l'actée à grappes noires.

Historique

Les Amérindiens furent les premiers à faire un usage médicinal de l'actée à grappes noires. Ils l'utilisaient pour combattre les douleurs menstruelles et celles de l'accouchement, mais aussi en gargarisme pour les maux de gorge ainsi que pour soigner les rhumatismes et les morsures de serpent. La plante fut adoptée par les colons européens et fit rapidement partie de la pharmacopée américaine. En 1875, un remède populaire auprès des femmes, *Lydia Pinkham's Vegetable Compound*, faisait sensation aux États-Unis ; dans la composition originale de ce remède utilisé pour soulager le stress menstruel et la tension nerveuse, l'actée occupait une bonne place. Au début du XX^e siècle, la médecine éclectique l'utilise en gynécologie, mais également pour traiter l'arthrite et le rhumatisme. Les Allemands découvrent les vertus de la plante vers la fin du XIX^e siècle. Vers le milieu du XX^e siècle, les médecins allemands commencent à utiliser un extrait standardisé d'actée comme solution de rechange à l'hormonothérapie de remplacement chez les femmes ménopausées.

Recherches

Ménopause. Comme c'est le cas pour la majorité des plantes médicinales, l'usage médical de l'actée s'est davantage fondé sur l'expérience clinique que sur les études scientifiques. Ainsi, dès 1960, les gynécologues allemands avaient répertorié pas moins de 1 256 observations cliniques publiées dans 11 articles. Principaux effets rapportés : réduction des bouffées de chaleur, de la sudation excessive, des troubles du sommeil, de la dépression et de l'anxiété.

Au cours des années 1980 et 1990, une série d'études pharmacologiques et d'essais cliniques (la plupart sans groupe placebo) ont tout de même fourni un début de fondement scientifique, du moins pour ce qui est de son utilisation pour contrer les symptômes de la ménopause. C'est sur la foi de toutes ces données que la Commission E approuvait, en 1989, l'actée à grappes noires pour soulager l'inconfort prémenstruel, la dysménorrhée et les symptômes de la ménopause. Par la suite, la recherche clinique s'est presque exclusivement concentrée sur son usage pour atténuer les inconvénients de la ménopause en la comparant aux hormonothérapies de remplacement classiques.

Il existe actuellement dans la communauté médicale internationale un consensus croissant selon lequel l'expérience clinique de plus de 50 ans en Allemagne, ajoutée aux études pharmacologiques et cliniques démontrent que la plante possède une certaine efficacité jumelée à une absence d'effets indésirables.¹⁻⁵

Cependant, certaines sources hésitent encore à adhérer au consensus parce que la majorité des recherches ont été financées par une compagnie allemande qui fabrique l'extrait d'actée le plus répandu (Remifemin®) et qu'elles ont été menées sans groupe placebo.^{6,7} C'est aussi le cas

d'une étude publiée en mars 2002 et dont les résultats concluent à un effet positif de l'actée à grappes noires sur les symptômes de la ménopause.⁸ Il est vrai que le nombre, l'ampleur et la qualité de ces études ne peuvent se comparer à l'ensemble des essais cliniques menés sur l'hormonothérapie de remplacement classique. Cependant, des recherches sont en cours de préparation aux États-Unis sous l'égide des *National Institutes of Health* et permettront peut-être, d'ici quelques années, de réconcilier les deux points de vue.¹²

Oestrogénique ou non? On a cru, jusqu'à récemment, que l'actée était un phytoestrogène. La Commission E rapportait en effet une certaine activité oestrogénique de la plante. Cependant, des études récentes permettent de douter que ce soit là, son principal mode d'action.⁸ En fait, il semble que ce dernier échappe encore aux explications des chercheurs. Selon certains chercheurs, elle aurait un effet normalisateur sur l'[hormone lutéinisante](#).¹⁴ Il n'est pas impossible qu'une synergie de substances non encore identifiées ou simplement laissées pour compte soit responsable des effets cliniques observés par les médecins et les patientes. Puisque les dernières études semblent indiquer que l'action de la plante n'est pas de nature oestrogénique ou que s'il y a un effet hormonal, il est probablement beaucoup moins important qu'on ne l'avait d'abord cru, on ne sait pas si elle peut aider à contrer l'ostéoporose et les troubles cardiovasculaires liés à la ménopause. C'est peut-être la raison pour laquelle aucun cas de cancer hormonodépendant n'a encore été associé à la prise d'actée, malgré un usage fort répandu en Europe depuis les 50 dernières années. Il faut tout de même signaler une toute nouvelle étude dont les résultats étaient livrés lors d'un congrès d'endocrinologie en juin 2002. Selon les chercheurs qui l'ont réalisée, l'actée renfermerait bel et bien des phytoestrogènes, mais ceux-ci n'auraient aucun effet sur l'utérus et, selon des essais sur des animaux, agiraient plus spécifiquement sur l'ossature et sur les taux de lipides sanguins.¹³

Bouffées de chaleur après un cancer du sein. Les femmes ayant été traitées pour le cancer du sein font généralement l'expérience de bouffées de chaleur du type de celles qui se manifestent à la ménopause. Une étude récente portant sur 68 femmes conclut qu'un traitement à l'actée durant deux mois n'a pas plus d'effet qu'un placebo sur ce type de bouffées de chaleur.⁹ Notons quand même qu'au cours de cette étude l'actée a semblé avoir un effet plus marqué que le placebo sur la diminution de la transpiration au cours des bouffées de chaleur.¹⁰ Notez qu'en juillet 2003, des chercheurs américains ont rendu compte d'une étude portant sur des souris à risque élevé de cancer du sein. Bien que l'incidence du cancer n'ait pas été plus grande chez les souris à qui on avait donné de l'actée (40 mg par jour) que chez celles n'ayant rien reçu, l'incidence d'un cancer se propageant aux poumons a été plus élevée, soit 27 % dans le groupe traité et 11 % dans le groupe placebo.¹⁶ Comme l'étude porte sur des souris et qu'elle n'a pas encore été publiée, il est pour l'instant impossible de savoir si ces résultats peuvent être extrapolés aux femmes à risque de souffrir d'un cancer du sein.

Précautions

Attention

- Ne pas confondre l'actée à grappes noires (*Actea racemosa*) avec l'actée à grappes bleues (*Caulophyllum thalictroides*) ou blanches (*Actaea alba*) qui n'ont pas les mêmes propriétés et qui sont toutes les deux toxiques.

Contre-indications

- Grossesse et allaitement.

Effets indésirables

- Occasionnellement : malaises gastro-intestinaux, mal de tête, étourdissements, sensation de lourdeur dans les jambes, gain de poids, spasmes.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

Avec des médicaments

- Au cours d'une étude *in vitro* l'actée à grappes noires a augmenté l'effet du tamoxifène sur des cellules cancéreuses.¹⁵

Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby

Révision : Jean-Yves Dionne, pharmacien.

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.