

Angélique chinoise



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

Nom(s) commun(s) : angélique chinoise.

Nom botanique : *Angelica sinensis*, famille des ombellifères ou apiacées.

Nom(s) anglais : *Dong Quai*.

Nom chinois : *Dang Gui*.

Partie(s) utilisée(s) : racines.

Habitat et origine : grande plante vivace aromatique originaire des régions montagneuses fraîches et humides de la Chine, de la Corée et du Japon. On récolte généralement la racine âgée de trois ans.

Indications

★ Soulager les symptômes de la ménopause *lorsque prise seule*.

Souvent utilisée en combinaison avec d'autres plantes pour atténuer les troubles prémenstruels et menstruels, les symptômes de la ménopause, augmenter la fertilité féminine, tonifier l'utérus, faciliter l'accouchement, soulager les spasmes intestinaux et utérins, protéger les systèmes respiratoire et circulatoire, traiter l'anémie.

[Critères de classification](#)

Posologie

Note. Les dosages recommandés peuvent varier beaucoup. Ceux mentionnés ci-dessous constituent une moyenne raisonnable. L'angélique chinoise (Dang Gui) fait partie de formules prescrites en médecine traditionnelle chinoise : leur efficacité tient souvent à un diagnostic spécifique que seul un praticien formé peut établir.

- **Racine séchée :** de 1 g à 5 g, en infusion (de 10 à 15 minutes) dans 250 ml d'eau bouillante, 3 fois par jour.
- **Teinture :** (1:5 dans éthanol à 70 %) de 2 ml à 4 ml (de 40 à 80 gouttes), 3 fois par jour.
- **Extrait fluide :** (1:1 dans éthanol et glycérine) de 0,5 ml à 2 ml, 3 fois par jour.
- Il existe également des **capsules** et des **comprimés** d'angélique chinoise dont le dosage peut varier selon le fabricant. Suivre les recommandations indiquées sur les contenants.

Historique

En Chine, en Corée et au Japon, on utilise l'angélique chinoise comme épice, tonique et médicament depuis plus de 1 000 ans. Dans les préparations médicinales de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), elle est présente sous le nom de *Dang Gui*.

On a commencé à lui substituer l'angélique japonaise (*Angelica acutiloba*) il y a plusieurs siècles, lorsque les approvisionnements se firent rares. Les Chinois prétendent que seule l'angélique chinoise est efficace; les Japonais affirment le contraire. L'expérience clinique montrerait plutôt que les deux espèces sont équivalentes sur le plan thérapeutique. À la fin du XVIIe siècle, un extrait d'angélique chinoise appelé Eumenol fut populaire en Europe comme « tonique féminin ».

Il existe en Europe une espèce proche de l'angélique chinoise, *Angelica archangelica*, qui aurait des propriétés médicinales fort différentes de ses cousines asiatiques, bien qu'à première vue, la composition chimique de ces espèces ne diffère pas tellement. L'espèce indigène en Amérique du Nord, *Angelica atropurpurea*, serait plus proche parente de l'angélique européenne que des espèces asiatiques.

Recherches

En la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'angélique (Dang Gui) est considérée comme un tonique de la rate et du sang et elle est utilisée pour son effet positif sur les troubles circulatoires. Elle est un ingrédient clé des remèdes classiques destinés à assurer le bon fonctionnement de l'appareil reproducteur féminin. Si la tradition asiatique a conservé cet usage en s'appuyant sur son succès empirique, la médecine occidentale, elle, n'a pas réussi à valider l'efficacité thérapeutique de la plante en s'appuyant sur ses critères habituels d'évaluation. Ainsi, on dispose de trop peu d'essais cliniques à double insu contre placebo, bien que des études en laboratoire et sur des animaux permettent de supposer que les usages thérapeutiques retenus par la MTC pourraient être fondés. D'autre part, on attribue généralement ce type d'effet pharmacologique (effet sur l'appareil reproducteur) à une action hormonale. On a donc cru que l'angélique chinoise exerçait une action oestrogénique. Or, les études les plus récentes semblent indiquer qu'il n'en est rien.^{1,2}

Ménopause. Bien que dans nombre d'observations cliniques, on ait effectivement rapporté une diminution des symptômes de la ménopause à la suite de la prise de préparations traditionnelles renfermant de l'angélique chinoise, l'efficacité de la plante seule demeure très incertaine, notamment selon les résultats d'une étude de 24 semaines portant sur 71 femmes.^{1,3-5}

Note. Dans notre section Pharmacopée chinoise, nous présentons une boisson contre les symptômes de la ménopause qui contient de l'angélique chinoise : le Fu Geng Yin.

Syndrome prémenstruel. Dans une synthèse des essais cliniques réalisée en 2000, on a conclu à la possible efficacité des préparations chinoises classiques renfermant de l'angélique pour soulager les symptômes du syndrome prémenstruel.⁵

Système cardiovasculaire. Des observations cliniques menées sur 70 patients ayant souffert d'un accident vasculaire cérébral indiquent que la formule chinoise traditionnelle

Xi Jan Tong Suan, qui renferme 10 plantes, dont de l'angélique, peut contrer ou retarder la survenue d'une thrombose et inhiber l'agrégation plaquettaire.⁶

Au cours d'une étude clinique, on a administré à des patients atteints de troubles coronariens la préparation traditionnelle *Yi Qi Huo Xue*, qui renferme du ginseng, de l'astragale et de l'angélique, on a observé une diminution de 90 % de la fréquence et de la gravité des symptômes coronariens ainsi qu'une augmentation de l'endurance à l'effort.⁷ Des essais en éprouvette et sur des animaux ont également montré que l'angélique pouvait exercer une action protectrice sur le [myocarde](#).^{8,9}

Système pulmonaire. Des chercheurs chinois, au cours d'essais sur des animaux, ont montré que l'angélique, combinée ou non à de l'astragale et du ginseng, peut protéger contre l'[hypoxie](#)¹⁰ et la [fibrose pulmonaire](#)¹¹. Au cours d'un essai clinique, on a injecté pendant dix jours un extrait d'angélique ou un placebo à des patients atteints de [bronchopneumopathie obstructive](#) : l'angélique s'est révélée plus efficace que le placebo.¹²

Système gastro-intestinal. La tradition chinoise veut que l'angélique soit utile pour le traitement des ulcères gastriques et de la constipation en raison de son action antispasmodique. Une étude menée en Chine sur 207 sujets, la formule *Danggui Funing* a soulagé avec succès les douleurs abdominales.¹⁵ Au cours d'essais menés sur des rats de laboratoire, on a montré qu'un extrait d'angélique contenant 95 % de polysaccharides protégeait de façon mesurable l'estomac contre la formation d'ulcères.¹³

Précautions

Attention

- Il semble que l'huile essentielle contenue dans l'angélique chinoise renferme une substance cancérogène. Cependant, les experts s'entendent pour dire que les diverses préparations traditionnelles ne renferment généralement que des quantités infimes de cette substance et que, en pratique, le danger est inexistant.
- Bien qu'il semble que la plante n'exerce pas d'action oestrogénique, certaines sources recommandent encore la prudence aux patientes ayant souffert d'un cancer hormonodépendant ou dont l'incidence pour ce type de cancer est élevée.

Contre-indications

- En l'absence de données toxicologiques complètes, l'angélique chinoise est déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies graves du foie ou des reins.
- En médecine traditionnelle chinoise, l'angélique chinoise est contre-indiquée dans les cas de ménorragie infectieuse ou de rétention du placenta ou d'autres parties du [conceptus](#) après l'accouchement, ainsi que durant le premier trimestre de la grossesse.

Effets indésirables

- Rarement, troubles gastro-intestinaux. En médecine traditionnelle chinoise, cet inconvénient est généralement contourné par la prise de gingembre, de cannelle et de plantes riches en principes amers.¹⁶
- Certains composés de l'angélique chinoise peuvent entraîner une sensibilité au soleil, mais aucun cas n'a été rapporté chez les personnes consommant la plante entière.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Pourrait augmenter l'effet des plantes à l'action anticoagulante.¹⁴

Avec des médicaments

- Pourrait augmenter l'effet des anticoagulants.¹⁴

Sur les tablettes

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), on trouve l'angélique chinoise (*Dang Gui*) dans une multitude de préparations médicinales classiques. La MTC a raffiné l'art de combiner diverses plantes médicinales à des fins spécifiques en créant, au fil des millénaires, un ensemble de formules éprouvées dont les ingrédients agissent en synergie et dont l'effet global est, par conséquent, supérieur à celui de chacun de ces ingrédients, pris isolément.

Certaines des préparations classiques qui renferment de l'angélique chinoise sont offertes en vente libre dans les boutiques chinoises et dans les magasins de produits naturels tandis que d'autres sont réservées à l'usage exclusif des praticiens de la MTC. Non pas que ces produits soient dangereux, mais leur efficacité tient souvent à un diagnostic spécifique que seul un praticien formé peut établir.

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net

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.