

Angélique



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

Nom(s) commun(s) : angélique archangélique, angélique des jardins, angélique médicinale, herbe du Saint-Esprit.


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


Nom(s) anglais : *European angelica, garden angelica, root of the Holy Ghost.*

Partie(s) utilisée(s) : surtout les racines, mais également les graines, les feuilles et les tiges.

Habitat et origine : on pense généralement que cette bisannuelle ou semi-vivace a vu le jour en Syrie et s'est rapidement répandue en Europe de l'Est et du Nord ainsi qu'en Asie. Elle fut naturalisée, dès le Moyen Âge ou tout au moins au début du XVI^e siècle, en Islande, en Angleterre, en Écosse, en Hollande, en Laponie, et on la cultive aujourd'hui en France, en Allemagne, en Belgique, en Italie, en Pologne et en République tchèque. Elle préfère un sol profond, humide, mais bien drainé et elle recherche les lieux ombragés ou semi-ombragés.

Indications

 Stimuler l'appétit, soulager les malaises ou les légers spasmes gastroduodénaux ou intestinaux, le ballonnement et les gaz intestinaux.

 Traiter le rhume, la toux et les autres infections respiratoires, la colique, les infections urinaires, les douleurs rhumatismales, soulager la fièvre en faisant augmenter la transpiration, aider à déclencher les menstruations qui tardent, favoriser l'évacuation du placenta après l'accouchement.

[Critères de classification](#)

Posologie

Pour toutes indications mentionnées ci-dessus

- **Racine séchée :** pour faire une tasse de décoction, mettre 1,5 g de racines finement hachées dans 250 ml d'eau froide. Amener à ébullition et laisser mijoter 10 minutes. Filtrer et boire 3 tasses par jour. On peut préparer cette décoction à l'avance et la conserver au réfrigérateur, mais il est préférable de la boire tiède.⁴
- **Extrait fluide (1:1, g/ml) :** de 0,5 ml à 2 ml, trois fois par jour.
- **Teinture (1:5, g/ml) :** 0,5 ml, trois fois par jour.

- **Huile essentielle** : de 4 à 7 gouttes, trois fois par jour.

Historique

La légende dit qu'un ange (d'où le nom de la plante) a indiqué aux hommes que l'angélique était un remède contre la peste. En Europe, on utilise l'angélique depuis des siècles pour traiter les infections respiratoires et les troubles digestifs. Sa popularité en tant que remède aux propriétés multiples était déjà bien établie dans la plupart des pays européens dès le XV^e siècle. On l'a longtemps considérée comme souveraine pour prévenir les infections et se prémunir contre toutes sortes de maladies et de poisons, y compris la rage et divers venins.

Outre ses usages médicaux, la plante est aussi utilisée comme aromate en boulangerie, en pâtisserie et en confiserie. Elle fait également partie de la composition de plusieurs liqueurs universellement célébrées : Bénédicte, Chartreuse, Bonekamp. Elle entre dans la fabrication de certains gins, vermouths et, dit-on (puisque, dans ce cas, il s'agirait d'un ingrédient secret), de certains vins de type muscat produits dans la vallée du Rhin... On s'en sert également en parfumerie et pour la fabrication de divers produits cosmétiques : savons, shampoings, crèmes et onguents. Elle a même servi à aromatiser des cigarettes... Bien qu'elle soit de la même famille que le fenouil, l'anis, le carvi et le cerfeuil, son arôme diffère de celui de ses cousines, ce qui l'a rendue populaire. Elle fait, encore aujourd'hui, l'objet d'un commerce relativement important.

Recherches

Personne ne s'est donné la peine de mener des études cliniques en bonne et due forme afin de vérifier l'efficacité thérapeutique de l'angélique. Cependant, l'expérience empirique, vieille de plusieurs siècles, ainsi que la composition de la plante, bien connue grâce aux analyses pharmacologiques, de même que certains essais positifs sur les animaux ont incité la Commission E d'Allemagne à reconnaître l'efficacité de la racine pour stimuler l'appétit, soulager les malaises ou les légers spasmes gastroduodénaux ou intestinaux, le ballonnement et les gaz intestinaux. En Europe, les herboristes et les médecins l'utilisent comme tonique amer pour stimuler l'appétit et traiter la [dyspepsie](#).⁴ À ce titre, elle entre dans la composition de plusieurs remèdes destinés à faciliter la digestion ou à soulager les troubles digestifs. Ainsi, la Commission E d'Allemagne a approuvé une « tisane pour l'estomac » composée de 20 % de racine d'angélique, de 40 % de racine de gentiane et de 40 % de graines de carvi.⁴

Au début des années 1990, une équipe de chercheurs russes montrait, au cours d'essais préliminaires menés sur des souris, que l'administration d'un extrait fluide d'angélique deux heures avant une injection de thiotépa (médicament toxique) pouvait augmenter nettement l'activité anticancer de ce médicament.^{1,2}

Par ailleurs, pour l'anecdote, des chercheurs coréens ont récemment mené une étude clinique à double insu contre placebo auprès de 106 hommes souffrant d'éjaculation précoce. On leur a donné soit une crème renfermant de l'angélique ainsi que huit autres produits naturels, soit une crème placebo, en leur recommandant d'appliquer le produit sur le gland du pénis une heure avant l'activité sexuelle. Les résultats de cet essai ont montré que cette formule était efficace pour traiter l'éjaculation précoce bien qu'elle puisse parfois provoquer un peu d'irritation de la muqueuse du gland.³

Précautions

Contre-indications

- Comme la plante peut avoir une action abortive, on doit éviter de la prendre en cas de grossesse.
- Toutefois, rien n'empêche d'en prendre durant l'allaitement, d'autant plus que les pédiatres allemands l'emploient régulièrement contre les troubles gastro-intestinaux infantiles.⁴

Effets indésirables

- Comme elle renferme des furocoumarines (substances pigmentantes et photo sensibilisantes), l'angélique pourrait avoir des effets photo sensibilisants. Éviter les bains de soleil et l'exposition intensive aux rayons UV si on prend de l'angélique.⁴

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Théoriquement, en raison des [coumarines](#) qu'elle renferme, les effets de l'angélique pourraient s'ajouter à ceux d'autres plantes ou suppléments qui clarifient le sang.
- Toujours théoriquement, ses effets pourraient s'ajouter à ceux d'autres plantes ou suppléments photo sensibilisants.

Avec des médicaments

- Théoriquement, en raison des [coumarines](#) qu'elle renferme, les effets de l'angélique pourraient s'ajouter à ceux des médicaments anticoagulants et antiplaquettaires.
- Toujours théoriquement, ses effets pourraient s'ajouter à ceux des médicaments photo sensibilisants.

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.