

Astragale



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

Nom commun : astragale.

Nom botanique : *Astragalus membranaceus*, famille des fabacées.

Noms anglais : *Astragalus*, *Milk Vetch*, *Membranous Milk Vetch*.

Noms chinois : *Huang qi*, *Hwanggi*, *Yu*.

Parties utilisées : racine (prélevée sur une plante de quatre à sept ans).

Habitat et origine : rivages, estuaires et forêts de pins en Asie.

Indications

En médecine traditionnelle asiatique - Prévenir les infections respiratoires, stimuler le système immunitaire, soutenir les personnes affaiblies ou souffrant de maladie chronique, stimuler l'appétit.

[Voir la signification des symboles et les critères de classification utilisés](#)

Posologie

Prévention du rhume et de la grippe

- **Poudre de racine.** Prendre de 4 g à 7 g de racine par jour en deux ou trois doses.
- **Extrait sec (1:8).** Prendre 250 mg, de deux à trois fois par jour.
- **Teinture (1:8, dans l'alcool).** Prendre de 2 ml à 4 ml, trois fois par jour.
- **Décoction.** Faire bouillir à petit feu de 15 g à 30 g de racine séchée dans 1 litre d'eau durant 10 à 15 minutes. Boire de 500 ml à 1 litre par jour.

Historique

La Médecine traditionnelle chinoise (MTC) accorde à la racine d'astragale une place importante dans son arsenal thérapeutique. Elle est employée comme tonique ou pour traiter diverses maladies, ou encore pour prévenir l'affaiblissement du malade, tout en le protégeant contre les infections. La MTC attribue à l'astragale le pouvoir de « stabiliser l'extérieur », c'est-à-dire qu'elle contribuerait à créer une sorte de bouclier contre les infections. On recommande de la prendre surtout à titre préventif, notamment contre les infections respiratoires.


Par ailleurs, l'astragale entre dans la composition de nombreuses préparations médicinales traditionnelles couramment utilisées en Chine et ailleurs en Asie, notamment dans le cadre de

la médecine Kempo (médecine traditionnelle japonaise). En Chine, on incorpore également la racine d'astragale à des soupes et à des bouillons à raison de 30 g de racines dans 3,5 litres d'eau ou de bouillon. On ajoute ensuite les légumes et les autres ingrédients, et on fait mijoter tout doucement.

Au XIX^e siècle, l'école de médecine éclectique (États-Unis) a popularisé l'usage de la racine d'astragale pour stimuler le système immunitaire. De nombreux toniques à base d'astragale sont alors apparus sur le marché et connurent une certaine popularité en Amérique.

Vers la fin des années 1980, la Chine a connu une épidémie de [myocardie](#). La maladie était attribuable au Coxsackie B, un virus qui s'attaque au muscle cardiaque. En 1987, des chercheurs chinois démontraient qu'une préparation contenant de l'astragale pouvait être utile pour combattre les effets néfastes de ce virus. Il s'agissait, à l'époque, du seul remède pouvant aider à enrayer l'épidémie.

Recherches

 **Usages traditionnels.** En Médecine traditionnelle chinoise (MTC), on emploie la racine d'astragale dans une foule de préparations destinées à la prévention des infections respiratoires, qu'elles soient virales ou microbiennes. On l'utilise aussi pour stimuler le système immunitaire chez les personnes affaiblies par la maladie ou simplement vieillissantes ou fatiguées. L'astragale est notamment l'ingrédient principal des préparations traditionnelles *Yu Ping Feng San (Wan)* et *Bu Zhong Yi Qi Tang* (voir les fiches sur ces préparations dans la section sur la pharmacopée chinoise).

De nombreuses recherches ont été menées en Chine dans le but de démontrer l'utilité clinique de la racine d'astragale, ou des préparations qui en renferment¹⁻³. Elles ont, entre autres, porté sur le traitement du cancer ([adjuvant](#))⁴⁻⁶, de divers troubles cardiaques⁷⁻¹⁶ ou hépatiques^{17,18}, de la tuberculose¹⁹, de l'herpès²⁰, ainsi que sur l'amélioration des performances sportives²¹. Bien que les résultats de ces études aient été positifs, la communauté médicale occidentale accorde généralement peu de crédit aux données provenant de Chine, du fait que les essais cliniques n'y seraient pas menés avec toute la rigueur voulue. Par ailleurs, dans plusieurs des études effectuées dans ce pays, l'astragale a été administré par injection : le mécanisme d'action et les indications thérapeutiques pourraient donc être différents de ceux de la prise orale.

Les chercheurs pensent que l'astragale agit comme catalyseur de l'[interféron](#), ce qui permettrait d'accroître les taux d'anticorps dans les sécrétions nasales²² et dans le sang²³. Il semble que la plante ait le pouvoir de rétablir l'activité des [lymphocytes](#) de type T chez les cancéreux, chez qui cette fonction immunitaire est supprimée²⁴. Chez des animaux de laboratoire, l'astragale a permis de traiter une déficience immunitaire induite artificiellement²⁵. Il semble aussi que l'astragale protège les cellules de la moelle osseuse, siège d'une importante activité immunitaire, et qu'elle aurait une activité antibiotique à large spectre²².

Précautions

Attention

- Bien qu'aucun cas clinique n'ait été rapporté à cet égard, certaines sources mentionnent qu'à des doses supérieures à 28 g par jour, la plante pourrait avoir un effet immunosuppresseur.

- Les praticiens de la MTC recommandent généralement de prendre l'astragale en prévention. Ils utilisent d'autres plantes une fois l'infection déclarée.

Contre-indications

- Comme l'astragale stimule les fonctions immunitaires, les personnes souffrant de maladies auto-immunes, de même que celles qui viennent de recevoir une greffe, devraient éviter d'en prendre.
- Selon la médecine chinoise, l'astragale est un tonique du « [Yang](#) ». Elle est donc contre-indiquée dans certains cas, notamment en présence d'une « déficience de Yin ». Dans le doute, il vaut mieux consulter un praticien dûment formé en MTC.

Effets indésirables

- Rares et généralement limités à des troubles gastro-intestinaux légers ou à des réactions allergiques bénignes.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Les effets de l'astragale peuvent s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments qui stimulent l'immunité.

Avec des médicaments

- Théoriquement, les effets de l'astragale pourraient s'opposer à ceux des immunodépresseurs.

Sur les tablettes

Les suppléments d'astragale actuellement sur le marché se présentent sous forme de poudre de racine, d'extraits solides ou de teintures. Il n'y a pas d'unanimité quant à la normalisation des extraits : certains fabricants offrent des suppléments normalisés en polysaccharides, d'autres en flavones ou encore, en astragalosides.

Dans les boutiques d'herboristerie, on trouve la racine séchée en fines tranches qu'on peut employer pour préparer des décoctions, des soupes ou des bouillons.

Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby

Révision : Jean-Yves Dionne, pharmacien

Fiche mise à jour le : 7 février 2005

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.

