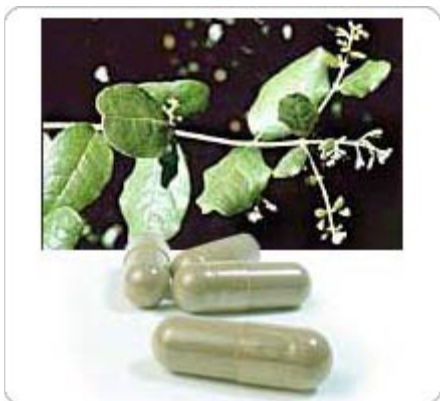


# Boldo



- ▶ Indications
- ▶ Posologie
- ▶ Historique
- ▶ Recherches
- ▶ Précautions
- ▶ Interactions
- ▶ Références

**Nom commun** : boldo.

**Nom botanique** : *Peumus boldus*, famille des monimiacées.



**Nom anglais** : *boldo*.

**Partie utilisée** : les feuilles séchées.

**Habitat et origine** : arbuste à feuilles grasses et persistantes originaire de l'Amérique du Sud (Chili, Pérou, Argentine, Bolivie, Équateur), aujourd'hui naturalisé dans le bassin méditerranéen.

## Indications

[haut](#)

-  Traiter la dyspepsie et les troubles hépatobiliaires; soulager les symptômes de la constipation (en traitement d'appoint).
-  Traiter les calculs biliaires, les troubles hépatiques, la cystite et soulager les douleurs rhumatismales.

### Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
★★★	Efficacité certaine
★★	Efficacité probable
★	Efficacité possible
☆	Efficacité incertaine
✎	Probablement inefficace
	Usage reconnu
	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
×	Approches non recommandées

[Agrandir](#) 

## Posologie

[haut](#)

- ▶ **Infusion.** Infuser 1 g de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant cinq à dix minutes. Boire jusqu'à trois tasses par jour.
- ▶ **Capsules de poudre de feuilles séchées.** Prendre de 200 mg à 600 mg, trois fois par jour.
- ▶ **Extrait fluide (1:1, 45 % d'alcool).** Prendre de 0,1 ml à 0,3 ml, trois fois par jour.
- ▶ **Teinture (1:10, 60 % d'alcool).** Prendre de 0,5 ml à 2 ml, trois fois par jour.

On recommande généralement de limiter le traitement à un maximum de quatre semaines consécutives.

## Historique

haut 


En Amérique du Sud, particulièrement au Chili, on emploie les feuilles de boldo comme épice depuis des temps immémoriaux. Des fouilles archéologiques menées dans ce pays ont permis de découvrir que les usages culinaires et médicinaux des feuilles remontent à plus de 12 500 ans. Outre leur usage en cuisine, qui tirait parti de leur action [carminative](#), on attribuait aux feuilles des vertus analgésiques. On les utilisait pour traiter la goutte, les rhumatismes, les troubles du foie, de la vésicule biliaire et de la prostate, ainsi qu'une foule d'autres problèmes de santé.

Bien que les usages médicinaux du boldo aient conservé la faveur populaire au Chili, sa renommée en tant que plante médicinale n'a atteint le reste du monde que récemment. Pourtant, dès 1875, les colons européens découvraient la plante et adoptaient certains des usages médicinaux traditionnels que lui attribuaient les indigènes d'Amérique du Sud.

Au Québec, le boldo figure parmi les vingt plantes les plus souvent recommandées par les herboristes, naturopathes et autres tradipraticiens<sup>1</sup>.

## Recherches

haut 

 En 1987, la [Commission E](#) a approuvé l'usage des feuilles pour traiter la dyspepsie et divers troubles gastro-intestinaux. L'ESCOP en faisait autant en 1996, en précisant que les feuilles étaient particulièrement utiles en cas de troubles hépatiques mineurs ainsi que comme traitement de soutien dans les cas de [constipation](#). En l'absence d'essais cliniques humains, la reconnaissance de l'efficacité de la plante pour ces usages repose sur le savoir empirique ainsi que sur des essais in vitro ou sur des animaux, dont les résultats confirment les usages traditionnels.

Bien qu'on ne connaisse pas précisément les mécanismes par lesquels le boldo exerce son action pharmacologique, on a pu observer, au cours d'essais in vitro ou sur des animaux, qu'il avait des effets anti-inflammatoires, [antipyrétiques](#), [cytoprotecteurs](#), antioxydants, relaxants des muscles lisses, [cholagogues](#) et hépatoprotecteurs<sup>2-11</sup>.

Au cours d'une étude clinique préliminaire menée auprès de 12 sujets normaux, on a pu vérifier que, comme chez les animaux, le boldo avait pour effet de détendre les muscles lisses des intestins<sup>12</sup>.

On appelle **dyspepsie** l'ensemble des troubles digestifs, principalement gastriques, qui ne sont attribuables à aucune lésion organique identifiable et qui sont accompagnés de manifestations douloureuses, de sensations de surcharge, de gêne, de nausées, etc.

## Précautions

haut 

### Attention

**Huile essentielle.** Éviter absolument de consommer l'huile essentielle, car elle contient une forte concentration d'ascaridole, une substance qui peut avoir des effets toxiques, notamment pour le foie et les reins.

C'est également pour éviter l'accumulation d'ascaridole dans l'organisme qu'on évitera de dépasser les dosages recommandés ou de prendre du boldo de façon continue pendant une longue période (plus de quatre semaines consécutives).

**Calculs biliaires.** En cas de [calculs biliaires](#), consulter un médecin avant d'entreprendre un traitement au boldo afin de s'assurer qu'il n'existe aucune obstruction des voies biliaires.

## Contre-indications

Obstruction des voies biliaires ou troubles hépatiques graves.

**Grossesse.** Les résultats d'un essai mené en 2000 sur des rates enceintes indiquent que le boldo pourrait avoir des effets abortifs et [tératogènes](#)<sup>13</sup>. On n'a cependant signalé aucun cas d'avortement spontané ni de malformation à la naissance chez les humains.

## Effets indésirables

On a rapporté un cas de réaction allergique grave chez un jeune homme de 30 ans<sup>11</sup> et une atteinte au foie chez un vieillard souffrant d'une hépatite graisseuse (maladie du foie)<sup>14</sup>.

## Interactions

[haut](#) 


### Avec des plantes ou des suppléments

Aucune connue.

### Avec des médicaments

Aucune documentée chez l'humain.

**Anticoagulants ou antiplaquettaires.** Théoriquement, le boldo pourrait augmenter l'effet de la warfarine (anticoagulant)<sup>15,16</sup>.

 <p>Révision scientifique coordonnée par la <b>Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</b></p>	<p><b>Réviseur :</b> Pierre Haddad, Ph.D., chercheur national du Fonds de la recherche en santé du Québec et professeur titulaire, Département de pharmacologie, Université de Montréal (février 2007).</p>
<p><b>Recherche et rédaction :</b> Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien (mars 2004).</p>	
<p><b>Mise à jour :</b> 5 février 2007</p>	

## Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### Bibliographie

Barnes Joan, Anderson A. Linda, Phillipson David J. *Herbal Medicines*, Pharmaceutical Press, Grande-Bretagne, 2002, deuxième édition.

Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J (Ed). *Expanded Commission E Monographs*, American Botanical Council, publié en collaboration avec Integrative Medicine Communications, États-Unis, 2000.

European Scientific Cooperative on Phytotherapy (Ed). Boldo folium, *ESCOP Monographs on the Medicinal Uses of Plants Drugs*, Centre for Complementary Health Studies, Université d'Exeter, Grande-Bretagne, 1996.

National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 1<sup>er</sup> décembre 2006]. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

Phytotherapies.org, Monograph : *Peumus boldus* [Consulté le 1<sup>er</sup> décembre 2006] [www.phytotherapies.org](http://www.phytotherapies.org)

The Natural Pharmacist (Ed). Natural Products Encyclopedia, Herbs & Supplements - Boldo, *ConsumerLab.com*. [Consulté le 26 septembre 2006]. [www.consumerlab.com](http://www.consumerlab.com)

Therapeutic Research Faculty (Ed). Boldo, *Natural Medicines Comprehensive Database*. [Consulté le 26 septembre 2006]. [www.naturaldatabase.com](http://www.naturaldatabase.com)

Images: ©Raintree Nutrition, Inc., 2003. [www.rain-tree.com](http://www.rain-tree.com)

### Notes

1. Haddad PS, Dépôt M, *et al.* (2003): Comparative survey on the medicinal plants most recommended by traditional practitioners in Morocco and Canada. *J. Herbs Spices Med. Plants* 10 :25-45.
2. Schmeda-Hirschmann G, Rodriguez JA, *et al.* Free-radical scavengers and antioxidants from *Peumus boldus* Mol. ("Boldo"). *Free Radic Res.* 2003 Apr;37(4):447-52.
3. Lanhers MC, Joyeux M, *et al.* Hepatoprotective and anti-inflammatory effects of a traditional medicinal plant of Chile, *Peumus boldus*. *Planta Med.* 1991 Apr;57(2):110-5.
4. Gotteland M, Jimenez I, *et al.* Protective effect of boldine in experimental colitis. *Planta Med.* 1997 Aug;63(4):311-5.
5. Bannach R, Valenzuela A, *et al.* Cytoprotective and antioxidant effects of boldine on tert-butyl hydroperoxide-induced damage to isolated hepatocytes. *Cell Biol Toxicol.* 1996 Apr;12(2):89-100.
6. Backhouse N, Delporte C, *et al.* Anti-inflammatory and antipyretic effects of boldine. *Agents Actions.* 1994 Oct;42(3-4):114-7.
7. Speisky H, Cassels BK. Boldo and boldine: an emerging case of natural drug development. *Pharmacol Res.* 1994 Jan-Feb;29(1):1-12.
8. Jimenez I, Garrido A, *et al.* Protective effects of boldine against free radical-induced erythrocyte lysis. *Phytother Res.* 2000 Aug;14(5):339-43.
9. Jimenez I, Speisky H. Biological disposition of boldine: in vitro and in vivo studies. *Phytother Res.* 2000 Jun;14(4):254-60.
10. Kubinova R, Machala M, *et al.* Chemoprotective activity of boldine: modulation of drug-metabolizing enzymes. *Pharmazie.* 2001 Mar;56(3):242-3.
11. O'Brien P, Carrasco-Pozo C, Speisky H. Boldine and its antioxidant or health-promoting properties. *Chem Biol Interact.* 2006 Jan 5;159(1):1-17.
12. Gotteland M, Espinoza J, *et al.* [Effect of a dry boldo extract on oro-cecal intestinal transit in healthy

volunteers]. [Article en espagnol, résumé en anglais]. *Rev Med Chil*. 1995 Aug;123(8):955-60.

13. Almeida ER, Melo AM, Xavier H. Toxicological evaluation of the hydro-alcohol extract of the dry leaves of *Peumus boldus* and boldine in rats. *Phytother Res*. 2000 Mar;14(2):99-102.

14. Piscaglia F, Leoni S, et al. Caution in the use of boldo in herbal laxatives: a case of hepatotoxicity. *Scand J Gastroenterol*. 2005 Feb;40(2):236-9.

15. Lambert JP, Cormier A. Potential interaction between warfarin and boldo-fenugreek. *Pharmacotherapy*. 2001 Apr;21(4):509-12.

16. Izzo AA, Di Carlo G, et al. Cardiovascular pharmacotherapy and herbal medicines: the risk of drug interaction. *Int J Cardiol*. 2005 Jan;98(1):1-14.

**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.**