

Ashwagandha *Withania somnifera*

Famille des Solanaceae.

Le genre *Withania* comprend 23 espèces.



PRÉSENTATION

L'un de ses noms Sanskrits, "Ashwagandha", signifie "odeur du cheval" — ashva/cheval et gandha/odeur — de par l'intense parfum exsudé par les racines de cette espèce médicinale, l'une des plus fondamentales depuis des milliers d'années, dans la Médecine Traditionnelle Ayurvédique de l'Inde.

Elle est, parallèlement, nommée Ginseng de l'Inde, de par son caractère adaptogène, similaire au Ginseng (*Panax ginseng*). Bien que tous deux soient antistress, elle se différencie du Ginseng par ses effets sur le système nerveux. L'Ashwagandha est destinée aux personnes souffrant d'un surmenage général et soulage le stress (en Ayurveda, elle apaise les doshas Vata et Kapha). À l'inverse, le Ginseng est bénéfique aux personnes soumises à un stress important et momentané; il aide à faire face en augmentant la capacité d'adaptation.

On retrouve des traces écrites de l'utilisation dans la médecine Ayurvédique de l'Ashwagandha dès 1000 ans avant l'ère commune (AEC) : elle est mentionnée dans le Charaka Samhita (traité médical fondamental, datant de l'antiquité védique). Aujourd'hui, elle entre dans la composition d'une centaine de complexes thérapeutiques des trois systèmes de médecine traditionnelle de l'Inde (Unani, Siddha et Ayurveda).

Au Yemen, elle est nommée, dans un dialecte arabe, "waraq as-sifa" à savoir "la feuille de la guérison".

Withania somnifera, petit arbuste robuste, dressé et semi-ligneux, peut atteindre un mètre de haut. La plante produit des petites fleurs vertes qui laisseront place à une baie orange vif protégée par un calice. Ce sont principalement ses racines, plus grosses à partir de la seconde année de culture, qui sont utilisées en médecine traditionnelle, mais la polyvalence de ses bienfaits se retrouve sur l'ensemble de la plante; des racines, aux parties végétatives jusqu'aux graines.



Plant d'Ashwagandha



Fleurs d'Ashwagandha

USAGES

L'Ashwagandha est une pharmacopée naturelle très puissante qui possède un spectre impressionnant de propriétés médicinales : adaptogènes, aphrodisiaques, anti-inflammatoires, antitumorales, antistress, anticancéreuses, antioxydantes, immunomodulatrices, hématopoïétiques, régénératrices, antibactériennes, antimicrobiennes, antipyrétiques, diurétiques, cardioprotectrices, neuro-protectrices, anxiolytiques, astringentes, fébrifuges, anti-arthritiques, etc.

«L'Ashwagandha, un adaptogène primordial, est spécifique pour un large éventail de pathologies incluant l'inflammation arthritique, l'anxiété, l'insomnie, les troubles respiratoires (asthme, bronchite, toux et emphysème), les troubles nerveux, les problèmes sexuels (en particulier l'impuissance chez les hommes et la stérilité chez les hommes et chez les femmes). Il s'ensuit qu'il peut être considéré pour toutes les pathologies immunitaires incluant la tuberculose, le sida, les maladies respiratoires chroniques, les symptômes de dégénération corrélés, vieillesse, les problèmes de croissance juvénile, les maladies neurologiques chroniques (nervosité, anxiété, dépression, insomnie), une faible digestion, la rétention de fluides provoquée par un métabolisme déficient et, enfin, ce qui n'est pas des moindres, la faiblesse de libido... Il possède une influence positive sur les systèmes endocriniens, cardiopulmonaire et nerveux central».
Donald Yance, *Adaptogens in Medical Herbalism*

Préparations

Withania somnifera peut être préparée de diverses façons. Dans les pays occidentaux, ce sont surtout les racines qui sont utilisées à des fins médicinales : en poudre mélangée à un liquide ou à du miel, en décoction, en macérat alcoolique ou en macérat huileux. Les baies, bien qu'attrayantes, ne sont pas comestibles.

Les feuilles peuvent être utilisées en cataplasmes, en décoction, ou transformées en macérat alcoolique. En Inde, leur jus est utilisé en cas de conjonctivite.

Il n'existe que très peu de contre-indications, mais il est généralement conseillé aux femmes enceintes de ne pas l'utiliser en trop grosses quantités.

Une étude de 2013¹ a analysé le contenu en polyphénols de plantes cultivées à divers espacements et récoltées à divers stades de croissance. C'est en fait les plantes récoltées après la floraison qui présentaient le plus grand pourcentage de polyphénols — donc d'activité antioxydante. Les polyphénols étaient en plus grande proportion dans les feuilles, et ensuite, dans les fleurs, dans les baies, dans les tiges et enfin dans les racines. Cette étude confirme les traditions ancestrales conseillant de récolter les plantes à la suite de la floraison.

Il est important de prendre en compte que l'Ashwagandha se prend en cure et donnera de meilleurs résultats si on la consomme, de façon régulière, sur le long terme.

Il est essentiel de prendre les points suivants en considération pour l'usage avisé d'Ashwagandha – dans notre pharmacopée familiale :

- En frais, ou en sec, il est préférable de les soumettre à une ébullition contrôlée dans le temps et dans le spectre de température.
- Tous les corps gras (huile, lait, etc), ainsi que l'alcool, favorisent l'extraction de ses principes actifs.
- Le dosage, et la longueur du traitement, constituent des paramètres extrêmement cruciaux dans les soins.

Les racines sèches commencent à perdre leurs propriétés après deux années de conservation.

Il est extrêmement fondamental de n'utiliser que des pratiques culturelles non toxiques et respectueuses de l'environnement car les espèces du genre *Withania* sont de puissants bioaccumulateurs.

1. Determination of phenolic contents and antioxidant capacity of different parts of *Withania somnifera* (L.) Dunal. from three different growth stages, I.D.N.S.Fernando, D.C.Abeyasinghe, R.M.Dharmadasa.

Bioaccumulateurs : Withania somnifera doit être strictement cultivée selon des pratiques culturales non toxiques, car c'est un bioaccumulateur très puissant – qui va donc intégrer dans ses tissus tous les contaminants du sol. Par conséquent, toute plante d'Ashwagandha cultivée dans des sols toxiques et consommée confère tout autant une dose de pharmacie qu'une dose de poison létal.

Racines sèches :

Afin de faire bon usage des qualités thérapeutiques de l'Ashwagandha, nous conseillons de récolter les racines après la floraison. Les nettoyer puis les placer dans un endroit bien sec et ventilé. Une fois ces racines bien sèches, elles peuvent être stockées dans un bocal en verre hermétique à l'abri de la lumière, puis réduites en poudre au fur et à mesure des besoins. La racine séchée commence à perdre de ses propriétés au bout de 2 ans.

Macérat alcoolique ou teinture mère de racines sèches :

Il est obtenu en mélangeant un volume de racine sèche découpée en morceau avec 4 fois ce même volume d'alcool bio à 70°. Laisser macérer dans un bocal fermé pendant au moins un mois.

Macérat alcoolique ou teinture mère de feuilles, de fruits ou encore de semences :

Le macérat alcoolique, ou teinture mère, est obtenu en mélangeant un volume de feuilles fraîches avec une fois ce même volume d'alcool bio à 95°. Laisser macérer dans un bocal fermé pendant au moins un mois. Les feuilles, plus riches en triéthylène glycol, favorisent le sommeil.

Utilisations et posologies

Pour tous problèmes d'insomnie, d'anxiété, de fatigue mentale ou physique, de perte de libido, ou encore d'impuissance sexuelle, nous recommandons de faire une cure d'Ashwagandha. Elle peut se faire de manière préventive, 2 à 3 fois dans l'année, ou, si ces maux sont déjà présents, de manière curative pendant au moins 6 semaines.

En préventif :

Lors des passages difficiles aux intersaisons, une cure d'Ashwagandha permet de fortifier l'organisme tout en luttant contre les méfaits du mauvais stress interne. La cure peut être réalisée de différentes manières :

- Racine réduite en poudre

Prendre 5g par jour pendant 4 à 5 semaines, à renouveler au besoin après 10 jours de pause. La poudre peut être incorporée à un jus de fruits, de l'eau ou dans l'alimentation. La racine d'Ashwagandha réduite en poudre peut être difficile à prendre en raison de son goût très intense. Il est alors possible de l'ajouter à de la pâte de dattes avec un peu de cardamome.

- Infusion

Faire une infusion de 1 à 2g de racine en poudre par tasse d'eau chaude, mais non bouillante. Prendre 2 tasses par jour pendant 6 semaines.

- Macérat alcoolique

Prendre 15 à 20 gouttes 3 fois par jour, diluées dans un peu d'eau, en dehors des repas, pendant 4 à 5 semaines, à renouveler au besoin après 10 jours de pause.

En curatif :

Pendant une période de stress ou de surmenage, nous conseillons de faire une cure de 5g de racine en poudre par jour pendant 6 semaines continues.

Si le stress est accompagné d'insomnies, cette dose peut être prise une heure avant d'aller dormir, dans un chaï par exemple. Cependant, ce n'est pas un somnifère et elle n'assommera pas au moment de la prise, mais elle aidera à ré-équilibrer et à réguler les cycles de sommeil au fil du temps, facilitant ainsi un sommeil plus reposant à long terme.

Recette de Chaï à l'Ashwagandha :

Mettre une cuillère à soupe, soit environ 5g, de racine finement pulvérisée avec un verre de lait végétal dans une casserole. Chauffer doucement pendant dix minutes à couvert, le lait doit juste frémir. Éteindre le feu et laisser reposer dix minutes. Placer une demi-cuillère à café de miel dans une tasse et verser ce mélange. Ajouter une pincée de cannelle, de cardamome ou d'autres épices de votre choix (curcuma, safran, muscade, etc.).

CONSEILS DE JARDINAGE

L'espèce *Withania somnifera* possède un avantage considérable sur d'autres plantes adaptogènes très réputées, tels que le Ginseng : elle se cultive très aisément dans tous les jardins de la planète en plante annuelle ou, dans les climats doux et chauds, en plante vivace.

Semer en pépinière au début de la saison des pluies. La germination débute après 10 à 12 jours. Transplanter au jardin après 1 mois, lorsque les petits plants sont bien robustes, en enterrant la tige jusqu'aux premières feuilles, à 70 cm en tous sens.

Un seul désherbage manuel, en début de culture, est souvent suffisant.

REPRODUCTION ET MULTIPLICATION

La pollinisation, c'est le transport des grains de pollen libérés par l'organe reproducteur mâle; l'étamine, jusqu'à l'organe reproducteur femelle; le pistil. L'étamine est constituée d'un filet et d'une anthère portant le pollen alors que le pistil est formé par l'ovaire, le style et le stigmate. La mise en contact du pollen et du stigmate permet la fécondation des plantes et ainsi la production des précieuses semences.

Les fleurs, hermaphrodites, sont auto-fécondes, ou plus précisément à autogamie préférentielle.

RÉCOLTE DES SEMENCES

Récolter les baies d'Ashwagandha lorsque celles-ci sont mûres, c'est à dire rouge vif et l'enveloppe autour bien sèche, brune et presque transparente. Généralement, les plantes sont à maturité environ 6 mois après le semis.



Baies d'Ashwagandha

Une fois les baies récoltées, les semences présentes à l'intérieur peuvent être extraites. Pour cela, placer les fruits dans un robot mixeur ou blender, ajouter un peu d'eau (assez pour recouvrir toutes les baies), et démarrer le mixeur à faible vitesse. Le but est d'ouvrir les fruits afin que les semences puissent sortir. Un jus rouge orangé avec les semences entières et des débris de peau est ainsi obtenu.



Extraction des semences à l'aide du robot mixeur

Verser ensuite ce jus dans un grand contenant (seau ou autre) et ajouter beaucoup d'eau. Mélanger énergiquement et attendre que les semences se séparent : les graines vides ou immatures flotteront à la surface et les bonnes couleront au fond du contenant. Vider délicatement le surnageant (mauvaises semences et débris de peau). Répéter cette étape une deuxième fois.



*Séparation entre les semences matures et les résidus flottants
(semences vides et débris de peaux)*



Elimination du surnageant constitué de graines vides et de débris

La quantité de semences flottantes peut être assez importante.

Les bonnes semences sont récupérées à l'aide d'une passoire puis mises à sécher.

Au lieu d'utiliser un mixeur, il est également possible de faire sécher les baies, puis d'en oter les semences en écrasant ces fruits secs.

Chaque baie contient de 18 à 24 graines et un gramme de semences peut en contenir de 400 à 600. La durée germinative des semences d'Ashwagandha est d'environ 5 ans.