

L'astragale : une plante tonique et protectrice



Gilles Corjon – La racine d’**Astragale** (*Astragalus membranaceus*) est un **remède important de la pharmacopée traditionnelle chinoise**. Appelée Huang Qi, cette plante de la famille des Fabacées pousse en montagne entre 1500 et 3000 mètres d’altitude, au bord des forêts ensoleillées et aime un climat sec. Les rhizomes des plantes de plus de quatre ans sont ramassés en automne et mis à sécher.

De saveur douce et de nature légèrement tiède, la plante est utilisée traditionnellement pour **tonifier les méridiens de la rate et du poumon**. Elle est considérée comme **un grand tonique** et avec le Ginseng, c’est la plante la plus utilisée **pour stimuler l’énergie et renforcer les défenses naturelles du corps**.

Des recherches scientifiques modernes ont validé l’effet positif de l’Astragale sur le système immunitaire et l’action protectrice contre les bactéries et les virus. Elle possède également un effet protecteur sur le foie et sur le système cardiovasculaire.

On considère de nos jours que l’astragale fait partie des **plantes adaptogènes** qui ont un effet rééquilibrant sur l’ensemble des mécanismes d’adaptation au stress tout comme le Ginseng, l’Eleuthérocoque, l’Aswaghanda, la Rhodiola, Schizandra sinensis ou des champignons comme le Maïtaké.

Les composants actifs contenus dans les racines de l’Astragale ont été identifiés. Il s’agit principalement de saponines, de flavonoïdes et de polysaccharides. Les **astragalosides I,II, III et IV** sont en partie responsables de l’**activité bénéfique sur l’immunité des muqueuses**.

La composition est cependant beaucoup plus complexe. Ainsi, les racines de l’Astragale cultivée dans la province de Sichuan en Chine, contiennent plus de vingt acides aminés et un grand nombre d’oligo-éléments dont le sélénium connu pour son action anti-oxydante.

Indications principales

- **La fatigue chronique** avec manque de résistance à l’effort, transpiration excessive accompagnée d’asthénie, convalescence.
- **Les infections chroniques**
- **la mauvaise résistance au froid**
- **Tendance aux refroidissements** surtout pendant la période hivernale : l’astragale agit en augmentant les immunoglobulines de type A et de type G que l’on trouve principalement sur les muqueuses nasales et sur toutes les muqueuses des voies respiratoires hautes.
- **Les allergies saisonnières** : rhinites, pollinoses
- **La fragilité pulmonaire et la tendance à l’asthme bronchique**
- **Les états de stress chronique**