



Ashwagandha et stress

Etude

Lopresti AL. Et al., An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (Withania somnifera) extract. Medicine 2019 ; 98 : 37

Résumé

Chez des personnes légèrement anxieuses, mais en bonne santé, la prise d'ashwagandha améliore leur état émotionnel.

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) est une plante des pays d'Asie, de la famille des Solanaceae qui fait partie de la pharmacopée traditionnelle d'Inde. En effet, sa racine est l'un des toniques les plus réputés de la médecine ayurvédique.

Sur des modèles animaux, l'ashwagandha montre des effets anxiolytiques, antidépresseurs et neuroprotecteurs et des influences significatives sur la production d'hormones sexuelles.

Un stress élevé peut être à l'origine de troubles émotionnels tels que la dépression et l'anxiété. L'ashwagandha a fait l'objet de plusieurs études cliniques comme agent modulateur du stress et de l'anxiété. Chez des personnes stressées de façon chronique, la prise d'ashwagandha est associée à une réduction de l'anxiété, de la concentration matinale du cortisol (une des hormones du stress), du pouls, de la pression sanguine et de la protéine C-réactive (un marqueur de l'inflammation).

L'objectif de l'étude est d'évaluer l'effet anti-stress d'un extrait standardisé de racine d'ashwagandha chez des adultes en bonne santé souffrant d'un stress léger en ciblant les effets de l'ashwagandha sur le stress et l'anxiété, le cortisol et la DHEA-S sériques ainsi que sur les niveaux de testostérone.

Soixante adultes, hommes et femmes, âgés de 18 à 65 ans ont été enrôlés dans cette étude randomisée, contrôlée contre placebo et en double aveugle. Leur échelle d'appréciation de l'anxiété de Hamilton (HAM-A) était située entre 6 et 17, c'est-à-dire légèrement anxieux. Ils reçoivent quotidiennement pendant 60 jours 240 mg d'un extrait standardisé de racine d'ashwagandha ou un placebo.

Les résultats démontrent que l'ashwagandha améliore significativement l'état émotionnel des personnes légèrement anxieuses. Sa prise est associée à une baisse statistiquement plus importante de l'HAM-A que le placebo avec une diminution du niveau d'anxiété de 41 % contre 24 % pour le placebo. On note aussi une réduction des concentrations sanguines matinales du cortisol et de la DHEA-S. Chez les hommes, une tendance à l'augmentation des taux de testostérone est observée.