



## Ginseng et fatigue

### *Etude*

*Zhang L. et al., Safety and antifatigue effect of Korean red ginseng : a randomized ; double-blind, and placebo-controlled clinical trial. Journal of Ginseng research, 2019 May ; 43 : 676-683.*

### *Résumé*

**Le ginseng a des effets antifatigues. Ces effets sont dépendants de la dose et de la durée de sa consommation.**

Le ginseng (*Panax ginseng*) est populaire en raison de ses effets antifatigues et de ses capacités à stimuler l'immunité et le fonctionnement cognitif. Des recherches indiquent que ses composants actifs, les ginsénosides, améliorent le fonctionnement cérébral cholinergique, diminuent l'inflammation et réduisent la production de la protéine bêta-amyloïde liée notamment à la maladie d'Alzheimer. D'autres études montrent que le ginseng coréen rouge a des effets stimulants sur le système immunitaire et qu'il aide à retrouver l'énergie vitale et soulage la fatigue.

Une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo évalue les effets antifatigues de la prise de ginseng rouge coréen et sa sécurité d'emploi.

Cent-quatre-vingt personnes, âgées de 18 à 60 ans, ont été enrôlées dans cette étude. Précisons que ces personnes étaient diagnostiquées, selon la médecine traditionnelle chinoise, avec un syndrome d'insuffisance ou déficience de l'énergie droite. Elles ont été réparties de façon aléatoire en trois groupes et ont reçu quotidiennement pendant quatre semaines 1,8 g ou 3,6 g de ginseng rouge coréen ou un placebo.

Les résultats montrent que les symptômes liés à la fatigue sont améliorés de façon importante après le traitement avec le ginseng rouge coréen. Ces améliorations se sont manifestées après une semaine de prise de 3,6 g par jour de ginseng et après deux semaines avec la dose quotidienne de 1,8 g.