



## Echinacée et anxiété

### Etude

Haller J et al., *Double-blind placebo controlled trial of the anxiolytic effects of a standardized Echinacea extract.* *Phytotherapy Research*, 2019 Dec, 25.

### Résumé

**Chez des adultes, la prise d'un extrait breveté de racine d'échinacée (*Echinacea angustifolia*) aide à diminuer l'anxiété.**

L'anxiété intervient occasionnellement en réponse à des situations qui perturbent notre sensation de sécurité (danger ou à des exigences menaçantes, ou en réponse à des stress de la vie quotidienne) et permet d'éviter les dangers et de ne pas nous placer à nouveau dans la même situation potentiellement dangereuse. En cas de trouble d'anxiété généralisé, celle-ci est diffuse, persistante, irrationnelle et concerne la plupart des événements de la vie quotidienne. Les symptômes de cette anxiété généralisée sont souvent chroniques

L'échinacée (famille des astéracées) est originaire d'Amérique où les indigènes l'utilisaient traditionnellement pour soigner des problèmes de santé, principalement liés au système immunitaire. La plupart des recherches scientifiques sur l'échinacée ont été faites en Allemagne où les préparations à base d'échinacée sont devenues de plus en plus populaires au début des années 1900.

Les extraits de racines d'échinacée contiennent des polysaccharides, les échinacosides et des alcanides. Des études *in vitro* indiquent que les alcanides pourraient activer des mécanismes moléculaires et cérébraux impliqués dans le contrôle de l'anxiété, en se liant aux récepteurs cannabinoïdes CB1 et, ainsi, inhiberaient l'activité de l'enzyme FAAH (Fatty acid amide hydrolase) et augmenteraient les concentrations d'anadamide, neurotransmetteur cannabinoïde. Celui-ci est impliqué dans l'anxiété et reste une des cibles dans le développement de médicaments anxiolytiques.

Des chercheurs ont recruté 64 personnes d'âge moyen, physiquement en bonne santé, réparties de façon aléatoire en deux groupes, recevant quotidiennement pendant 7 jours 80 mg d'un extrait breveté de racine d'échinacée standardisé en échinacosides et en alcanides.

Les résultats montrent, dans le groupe ayant pris l'extrait d'échinacée, une baisse de 11 points des scores de l'état d'anxiété contre seulement 3 dans le groupe sous placebo. Ces effets se sont maintenus après l'arrêt de la supplémentation au cours du suivi de trois semaines.

D'autres études de plus longues durées et sur un plus grand nombre de sujets devront venir confirmer ces premiers résultats prometteurs.