

*Echinacea angustifolia* et *E. purpurea* (Astéracées)

## Échinacée, rudbeckie pourpre

Originaires d'Amérique du Nord, l'échinacée est l'une des plus importantes plantes médicinales. Elle possède des propriétés antibiotiques, antibactériennes et antivirales en plus de stimuler les défenses immunitaires. Elle soulage les allergies et, depuis plusieurs siècles, on l'utilise dans le traitement des infections cutanées. *Echinacea angustifolia* et *E. purpurea* sont toutes deux cultivées à des fins thérapeutiques.



L'aspect du centre conique de la fleur explique ce nom d'échinacée, dérivé d'un mot grec signifiant «hérisson».

### Habitat et culture

Originaires du centre des États-Unis, l'échinacée, en particulier l'*Echinacea purpurea*, est naturalisée dans tout le sud-est américain. On la multiplie par semis ou par division de la racine au printemps. Elle apprécie les sols riches et sablonneux. Les fleurs se cueillent en pleine floraison et les racines sont arrachées en automne au bout de quatre ans.

### Principaux constituants

- (*E. purpurea*)
- Alkylamides (surtout des isobutylamides)
  - Esters de l'acide caféique (surtout échinacoside et cynarine)
  - Polysaccharides

### Principaux effets

- Modulateur immunitaire
- Antimicrobien
- Anti-inflammatoire
- Détoxifiant
- Cicatrisant
- Active la salivation

### Recherches en cours

#### ■ Système immunitaire

La recherche clinique confirme qu'elle augmente le nombre des globules blancs et leur efficacité, bien que son mode d'action sur la fonction immunitaire ne soit pas bien compris. Les polysaccharides inhibent l'action des virus sur les cellules, et les alkylamides sont antibactériens et antifongiques. L'usage de l'échinacée est recommandé contre les refroidissements et les infections respiratoires suite à un voyage en avion. Tous les essais cliniques ne lui trouvent pas des effets positifs, sans doute quand la dose d'échinacée étudiée est trop faible.

### Usages traditionnels et courants

#### ■ Médecine amérindienne

Les Comanches l'utilisaient contre les maux de dents et de gorge, tandis que les Sioux l'employaient contre la rage, les morsures de serpent et les états infectieux.

■ **Usages en Occident** Remède clé de la phytothérapie, elle est utile pour de nombreux problèmes de santé comme les infections fongiques et virales, et les problèmes de peau, tels l'acné et les furoncles. Très efficace en gargarismes contre les infections de la gorge, on la prescrit aussi quand le système immunitaire est déficient.

■ **Allergies** Remède efficace dans le traitement de l'asthme.

### Voir aussi

- Acné et furoncles, p. 305.
- Morsures et piqûres, p. 303.



**Échinacée**  
Plante vivace poussant jusqu'à 1,2 m, à tige droite et à fleurs roses à pourpres en forme de marguerite.

### Parties utilisées

**La fleur** d'*Echinacea purpurea* est souvent employée comme anti-infectieux.

**Les racines** des trois espèces contiennent des substances immunostimulantes.



Racine d'*E. purpurea* fraîche

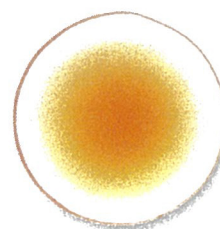


Racine séchée

Les meilleures qualités de racines laissent sur la langue une sensation de picotement.

### Préparations et usages

⚠ **Attention** : en de rares cas, peut provoquer une réaction allergique.



Teinture de racine

En cas d'infection chronique, ½ c. à c. avec de l'eau 3 fois par jour.



Décoction de la racine

Pour soigner la trachéite, en gargarisme 50 ml 3 fois par jour.



Gélules de racine en poudre

En cas de rhume, prendre une gélule de 500 mg 3 fois par jour.

🟢 **Comprimés** À prendre comme immunostimulant en cas d'infection.

- Engelures, p. 302.
- Herpès labial, p. 304.
- Toux et bronchites, p. 310.
- Maux d'oreille, p. 312.

- Maux de gorge et amygdalites, p. 311.
- Ulcères buccaux, p. 306.
- Infections urinaires, mycoses, p. 314.