

Ne succombez pas à l'appel des escrocs du ginseng

Le ginseng est l'un des produits de la médecine naturelle qui se vend le mieux à cette période de l'année. Dans toutes les pharmacies, il est recommandé comme tonique et vendu dans des boîtes rutilantes à bas prix. Mais le ginseng a ses contre-indications et aussi ses escrocs.

Le ginseng est devenu un phénomène de consommation dans l'univers de la médecine naturelle. À cette époque de l'année, où chacun veut bénéficier d'un petit coup de pouce pour affronter les premiers froids, c'est un des produits qui se vend le mieux, seul ou mélangé à de la gelée royale. Mais que valent vraiment ces mélanges ?

97 % de ginseng bas de gamme

Pour les herboristes chinois, une racine de ginseng est de qualité idéale lorsqu'elle a au moins sept ans et lorsqu'elle a poussé naturellement. En Occident, on est moins exigeant et on estime qu'un bon ginseng doit contenir au moins 7 % de ginsenosides et que la racine doit avoir au moins quatre ans. Or il existe quatre types de productions :

■ **La culture intensive en champ agricole sous ombrières** : à l'heure actuelle, la majorité de la production de ginseng (Chine, Corée et Canada) est cultivée ainsi. La teneur en ginsenosides des racines atteint rarement les 7 % requis mais elle représente 97 % du marché en Europe !

Outre la faible efficacité des racines ainsi produites, il faut rappeler que la culture du ginseng en champ s'accompagne généralement de l'emploi de fongicides.

■ **La culture intensive en milieu forestier** : la qualité est bonne et atteint à coup sûr les 7 % requis. Les racines ont quatre ans, sont beaucoup plus chères et représentent environ 3 % du marché.

■ **La culture semi-naturelle** : elle permet d'obtenir une qualité supérieure environ dix fois plus chère que la forestière. Le ginseng obtenu par cette méthode de culture contient souvent beaucoup plus que 7 % de principes actifs. Il faut de six à quinze ans pour avoir une racine commercialisable. Il est presque introuvable.

■ **La culture sauvage** : n'en cherchez pas, il n'y en a pas.

Ces éléments amènent à une conclusion simple : seuls 3 % des produits proposés ont un intérêt thérapeutique. Et 100 % de ceux qui sont distribués partout en pharmacie ou dans les rayons spécialisés des grands magasins sont inefficaces.

Pourquoi la gelée royale ?

Faute d'avoir un ginseng de qualité, les fabricants y ajoutent de la gelée royale qui permet d'obtenir malgré tout l'effet « coup de fouet » recherché. Un cache-misère en quelque sorte. Mais aussi un garde-fou utile car la gelée royale (comme l'acérola) permet de niveler certaines contre-indications. En médecine chinoise, le ginseng (ou *renshen*) est en effet un tonique du Qi (énergie) et plus précisément du yang, mais attention, si la personne est trop yang, cela peut déclencher de l'hypertension, de la nervosité voire de l'irritabilité. Cela, on ne vous le dit jamais.

Le marché du ginseng est saturé, depuis quelque temps, par de bien mauvais produits. Rien ne vous oblige à participer à cette supercherie. ■ **Léonard Katz**

Que vous vend-t-on ? et à quel prix ?

Un simple calcul vous permettra de savoir ce que vous achetez. Prenons l'exemple d'une boîte de 100 gélules de 500 mg de ginseng/gelée royale avec 30 % de ginseng, soit 15 g (c'est le dosage classique et c'est déjà peu).

• Le coût d'achat du ginseng cultivé en champ agricole (environ 50 € le kilo) sera de 1 €.

• Le coût d'achat du ginseng cultivé en milieu forestier bio (300 € le kilo) sera de 6 €.

• Le coût d'achat du ginseng cultivé en semi-naturel (750 € le kilo) sera de 11 €.

Nous parlons ici du coût d'achat de la matière première pour le fabricant. Cela n'inclut donc pas le prix de la gelée royale, ni celui des gélules, ni l'emballage, ni la marge du distributeur, ni les salaires, ni la pub...

En clair, il est aujourd'hui impossible, n'en déplaise à certains, de trouver un ginseng de bonne qualité à 10 € la boîte.

En bref...

Tanakan

Les autorités de santé ont enfin annoncé il y a quelques jours, leur intention de ne plus rembourser le Tanakan qui est prescrit à de nombreuses personnes âgées en prévention de la maladie d'Alzheimer. Ce débroussaillage – dont on apprend finalement qu'il serait seulement partiel – amène à s'interroger sur la manière dont le Tanakan, réalisé à partir d'extraits de *Ginkgo biloba*, est parvenu à s'imposer auprès des médecins comme traitement préventif des troubles cognitifs. En effet, aucune étude officielle n'a conclu franchement à son efficacité dans ce domaine et aucun emploi traditionnel du ginkgo ne concerne les problèmes de mémoire (les phytothérapeutes chinois l'emploient contre les affections respiratoires).

Phytosanitaires

Le rapport sur l'état de l'environnement en France, publié tous les quatre ans par l'Institut français de l'environnement, vient de paraître. L'Institut révèle qu'il a détecté, pour la première fois, l'apparition de nouveaux polluants, encore peu mesurés jusqu'ici. En particulier des produits phytosanitaires dans l'air, au limite des zones urbaines, et de nouveaux micropolluants dans les eaux, provenant des stations d'épuration (médicaments, cosmétiques...) ou de rejets industriels (dioxine, composés bromés...).

Mémoire

La consommation de légumes aiderait à préserver la mémoire des personnes âgées, mais pas les fruits. Selon les résultats d'une étude conduite pendant six ans sur 3 700 personnes, ceux qui consomment au moins 2,3 portions de légumes par jour ralentissent d'environ 40 % la neurodégénérescence cérébrale par rapport à ceux qui consomment moins d'une portion quotidienne. Ce ralentissement est l'équivalent d'un prolongement de cinq ans des pleines capacités mentales. En revanche, la consommation de fruits n'a pas donné les mêmes résultats. Les épinards, la roquette ou d'autres légumes à feuilles de même type ont apparemment eu les effets les plus prononcés pour ralentir le déclin de la mémoire.

PROCHAINS ATELIERS SANTÉ Reliance et Autonomie avec Michel DOGNA

Les 25 et 26 novembre 2006
à Bordeaux

Au programme :

- Décodage des programmes toxiques
- Biocest et applications
- Nouvelles voies d'autogénération
- Techniques de protection
- Conscience galactique Passé/Futur
- Contrôle du chemin de vie personnel
- Remèdes « best of » actuels

Renseignements et inscription :

tél. : 04 79 38 33 55
fax : 04 79 38 39 45
mél : michel.dogna@orange.fr
(en joignant votre adresse postale)