

## **FICHE PLANTE : Le Ginkgo biloba**

### **Pour entretenir le bon fonctionnement cérébral**

---

#### **Description**

Originaire d'Extrême Orient, le ginkgo biloba peut atteindre 40 à 50 m de haut. Il se caractérise par ses feuilles en forme d'éventail et par son extrême longévité : il peut vivre jusqu'à 1 000 ans ! Selon les Asiatiques, il détiendrait d'ailleurs le secret de la jeunesse éternelle.

---

#### **Culture**

Si le ginkgo biloba semble avoir peuplé l'Amérique du Nord et l'Europe pendant très longtemps, on doit son existence actuelle à quelques moines asiatiques qui en ont préservé quelques uns lors des grandes glaciations. Aujourd'hui, on le retrouve un peu partout dans le monde, surtout comme arbre ornemental.

---

#### **Historique**

Vieux d'environ 300 millions d'années, le ginkgo biloba est la plus ancienne espèce arboricole dont les spécimens sont encore identiques à leurs ancêtres. Darwin le qualifiait d'ailleurs de "fossile vivant". Cette extrême résistance aux agressions environnementales en font une des caractéristiques principales de l'espèce, qui se vérifia notamment après le bombardement d'Hiroshima en 1945. Le ginkgo biloba fut en effet la première espèce végétale à repousser !

Introduit en Europe au XVIII<sup>ème</sup> siècle, il était d'une extrême rareté et par conséquent très cher, ce qui lui valut son surnom d'"arbre aux 40 écus".

Mais lorsqu'on évoque le ginkgo biloba, on pense avant tout aux nombreuses vertus qui lui sont attribuées. En effet, il fait partie de la médecine chinoise qui utilise son fruit comme sédatif, vermifuge et dépuratif contre la toux et même contre l'asthme. En médecine indoue, il entre dans la composition du traditionnel élixir de longue vie. Plus proche de nous, en Europe, ses feuilles sont considérées comme très efficaces contre les troubles liés à la mémoire. Ainsi, en 1995, les médecins allemands ont émis plus de 6 millions d'ordonnances de ginkgo biloba pour aider à atténuer des troubles liés aux fonctions cognitives !

---

#### **Partie utilisée**

On retrouve de nombreux effets actifs dans les feuilles de ginkgo biloba, et c'est d'ailleurs ceux-ci qui vont nous intéresser. Il est cependant intéressant de noter que certains utilisent également ses graines et/ou ses fruits (Asie notamment).

---

## Propriétés

Les feuilles de ginkgo biloba ont, entre autres, une action sur la circulation. Elles sont à la fois antispasmodiques, vasodilatatrices, anti-inflammatoires et antioxydantes.

---

## Principes actifs

Les feuilles de ginkgo biloba contiennent un ensemble d'actifs : des flavones, des flavonoïdes qui agissent notamment sur le tonus des parois capillaires, des glucosides (dont les ginkgolides), des biolavones, des sitostérols, des lactones, des anthocyanines... Malgré le nombre important d'études concernant le ginkgo biloba, on ne connaît pas précisément son mécanisme d'action. Il semble que tous ces actifs agissent en synergie.

---

## Actions

Les feuilles de ginkgo biloba sont conseillées pour améliorer les fonctions cognitives et la mémoire après 50 ans. En effet, grâce à leur action sur la circulation, elles favorisent notamment l'irrigation du cerveau qui est alors mieux nourri en oxygène et nutriments. Elles contribuent ainsi à améliorer les fonctions cérébrales.

Le ginkgo biloba aiderait également à prévenir le mal des montagnes.

Il est aussi recommandé dans les cas d'acouphènes et de vertiges.

Enfin, il favoriserait la concentration dans les cas de troubles de l'attention.

---

## Recherches internationales

De nombreuses études ont porté sur le ginkgo biloba : plus de 400 !

La commission E allemande et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaissent l'usage des feuilles de Ginkgo biloba pour le traitement des symptômes de démences d'origine vasculaire ou dégénérative, les troubles liés à la résistance artérielle périphérique de même que les vertiges et les acouphènes.

---

## Contre-indications

Comme le ginkgo biloba contribue à clarifier le sang, il est déconseillé aux hémophiles et personnes qui s'apprêtent à subir une intervention chirurgicale.

---