

LA PASSIFLORE (*Passiflora incarnata*)

Fiche d'identité :

latin : *Passiflora incarnata*
français : Passiflore, Fleur de la passion, Grenadille, Pomme de mai
néerlandais : Passiebloem
anglais : Passion flower
allemand : Passionsblume
famille : Passifloracées

partie utilisée : herbe de passiflore (parties aériennes). les racines ne sont pas utilisées car elle contiennent des substances toxiques cyanogénétiques.

constituants principaux :

- alcaloïdes : 0,025 à 0.032% d'alcaloïdes totaux - alcaloïdes indoliques à noyau bêta carboline : harmane (passiflorine), harmol, harmalol, harmine, harmaline
- stérols : stigmastérols, sitostérol, n-nonacosane
- Glycosides flavoniques: (1,5 à 2,2%) saponarine, vitexine, saponarétine, orientine et homo-orientine



origine et habitat

La passiflore est une plante grimpante originaire de l'Amérique tropicale et subtropicale (Brésil, Mexique). Elle se présente comme une très belle liane (jusque 9 mètres de haut) au feuillage persistant et présente une superbe et longue floraison blanche et pourpre. Les pétales frangés et très découpés en font une jolie plante ornementale. Son fruit ovoïde est orangé et de la taille d'une pomme, il comestible mais assez fade.

On récolte les parties aériennes au moment de la floraison ou au début de la formation des fruits.

On la cultive maintenant en Europe, en Amérique du Nord et en Asie. Elle a colonisé de nombreuses régions méridionales de la planète.



Historique

Les aztèques utilisaient déjà la passiflore pour ses propriétés sédatives mais ce sont les jésuites qui ramenèrent la plante en Europe et lui donnèrent son nom : "fleur de la passion". Ils y voyaient les instruments de la Passion du Christ : - La corolle est la couronne d'épines - Les trois styles du pistil sont les clous - Les étamines le marteau - Les feuilles pointues représentent la lance et les vrilles le fouet.

Propriétés thérapeutiques

L'action de la passiflore est remarquable pour combattre l'anxiété, la tension nerveuse, le stress, les angoisses, l'irritabilité, et l'agitation nerveuse..

Elle est aussi indiquée dans les palpitations et la tachycardie (associée à l'aubépine) et dans l'insomnie légère.

Elle possède de plus une activité antispasmodique principalement au niveau des muscles lisses.

La passiflore est couramment utilisée en synergie avec d'autres plantes aux vertus calmantes. (aubépine, valériane, houblon, mélisse ...)

L'intérêt de la passiflore est d'agir sur la nervosité en n'ayant que très peu d'effets sédatifs et pas d'effet relaxant musculaire. De ce fait, elle pourra être utilisée pendant la journée généralement sans provoquer de somnolence ou de perte d'attention (travail fin, conduite de véhicule etc.). Dans de rares cas, cet effet sédatif peut être plus marqué.

Principes actifs

Ce sont les alcaloïdes et les flavonoïdes qui procurent l'activité sur le système nerveux



Effets secondaires, contre-indications et précautions

Aux doses recommandées, la passiflore est habituellement sans danger et on ne mentionne pas d'effets secondaires toxiques. Par précaution, on déconseillera l'usage de la passiflore chez les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que chez les jeunes enfants.

De rares cas de nausées ont été rapportés

La passiflore peut augmenter les effets de l'alcool.

Il existe de très nombreuses espèces du genre *Passiflora*, mais celle qu'on utilise généralement à des fins médicinales est *Passiflora incarnata*, d'autres espèces ayant une efficacité douteuse ou nulle, ou même une certaine toxicité.

posologie

infusion :

20 grammes de parties aériennes séchées par litre d'eau, laisser infuser 10 à 15 minutes, deux tasses pendant la journée et une au coucher.

extrait sec (60% v/v) (2:1):

200 à 400 mg, de 1 à 3 fois par jour

nébulisat (1 : 5):

50 à 100 mg, 3 fois par jour

extrait fluide :

de 1 à 3 g par jour

teinture :

50 gouttes, de 2 à 5 fois par jour ou 2g le soir

teinture mère :

25 gouttes, 3 fois par jour ou 40 gouttes le soir

Poudre :

200 à 500 mg par prise et de 1 à 3 g par jour



Remarque

Il existe en Belgique un médicament enregistré composé uniquement d'extrait sec de passiflore. Dosé à 200 mg, il se prend à raison de 1 à 2 gélules par prise et jusque trois fois par jour. Le contrôle strict réalisé sur ce produit en garantit la qualité pharmaceutique et son efficacité: il s'agit du SEDANXIO® des laboratoires Tilman.