



Ginkgo



Le **ginkgo** (*Ginkgo biloba*) est réputé renforcer la mémoire et la concentration en améliorant la circulation sanguine notamment au niveau cérébral.

Le ginkgo, arbre millénaire

Le **ginkgo** biloba est un arbre majestueux originaire de Chine. Parfois appelé « arbre aux quarante écus », qui représenterait le prix payé par le Roi lors de son arrivée en France, le ginkgo connaît une grande renommée médicinale, notamment dans la pharmacopée chinoise. Il est cultivé à des fins pharmaceutiques sur plusieurs continents et notamment dans le sud-ouest de la France. Son plus ancien exemplaire français se trouve au Jardin des plantes à Paris. Un de ses cousins asiatiques a, entre autres, résisté à la bombe d'Hiroshima.

Surnommé « arbre fossile vivant » car présent sur Terre depuis environ 150 millions d'années et pouvant vivre plusieurs siècles. Il est facilement reconnaissable par ses feuilles en forme d'éventail qui, en devenant dorées en automne, ressemblent aussi à des écus. Importé en Europe au 18ème siècle, il n'est utilisé en France que depuis les années 1970. Le ginkgo est un arbre dioïque : il existe des pieds mâles et des pieds femelles qui donnent des « fruits » produisant une odeur désagréable quand ils s'écrasent sur le sol.

Ce sont les feuilles séchées du **ginkgo** qui sont utilisées en phytothérapie. Elles contiennent des flavonoïdes ainsi que des terpènes spécifiques (ginkgolides). À l'automne, dans les feuilles jaunissantes, on trouve un biflavonoïde supplémentaire : la ginkgétine.

Pour la mémoire et la concentration

Souvent considéré comme la « plante du cerveau », le **ginkgo** est particulièrement recommandé dans les troubles cognitifs, de la **mémoire** et de la **concentration** liés à l'âge. En piégeant les radicaux libres et en activant l'irrigation cérébrale, le ginkgo s'est montré utile dans les troubles de la circulation cérébrale liés au vieillissement qui entraîne une altération des fonctions cognitives.

Des études scientifiques ont validé son efficacité dans ce domaine et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît comme « cliniquement prouvée » l'utilisation des feuilles de **ginkgo** dans le « traitement symptomatique des formes légères à modérées de l'insuffisance vasculaire cérébrale avec les symptômes suivants : déficit de la mémoire, troubles de la concentration, dépression, vertiges, acouphènes et maux de tête ». La commission E (commission allemande de phytothérapie) et l'ESCP (« European Scientific Cooperative on Phytotherapy ») lui reconnaissent sensiblement les mêmes propriétés.



[Visualiser l'article](#)

Le ginkgo représente un espoir dans le traitement des symptômes liés à la maladie d'Alzheimer et des études sont menées sur le sujet. Certaines ont montré des résultats encourageants. (1)

Sources : (1) Ihl R, et al., GOTADAY Study Group - Efficacy and tolerability of a once daily formulation of Ginkgo biloba extract EGb 761® in Alzheimer's disease and vascular dementia: results from a randomised controlled trial- *Pharmacopsychiatry*. 2012 Mar;45(2):41-6. doi: 10.1055/s-0031-1291217.

WHO Monographs on Selected Medicinal Plants – Volume 1 – 1999- Folium Ginkgo.

List of German Commission E Monographs (Phytotherapy) - Ginkgo Biloba leaf (Ginkgo folium) - Published July 19, 1994.

Guide de la phytothérapie, Dr. Jörg Grünwald / Christof Janicke, Éditions Marabout.

Se soigner par les plantes, Dr J. Labescat, Éditions Ulmer.

Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes), Éditions Larousse.

120 plantes médicinales, Max Rombi et Dominique Robert, Éditions Alpen.