

CULTURE CORÉENNE

N°45



LE GINSENG, LA RACINE - HOMME

PAR JEAN-MARIE BLANVILLAIN

INGÉNIEUR EN AGRICULTURE

Il est désormais possible de cultiver le ginseng sous nos climats. De l'ombre, une terre légère et acide, un arrosage régulier..., de la patience, et vous verrez grandir l'"élixir de longue vie", cette plante mythique dont les racines, réduites en poudre, transmettaient déjà aux empereurs chinois des anciennes dynasties leurs vertus revigorantes.



Ginseng : racines de cinq ans.

Les hommes se sont de tout temps mis en quête du remède universel ; les Chinois estiment l'avoir découvert il y a quatre mille ans. Linné, le père de la botanique, confirme leur expérience en qualifiant le ginseng de *Panax*, le nom latin de la panacée.

Les premiers écrits retrouvés sur les effets "miraculeux" du ginseng datent du premier siècle après Jésus-Christ. On n'utilisait alors que des racines sauvages, qui valaient, à poids égal, plus cher que l'or ; il a été, de ce fait, réservé aux empereurs et aux grands dignitaires.

En 1274, Marco Polo parcourt la Chine et mentionne le ginseng dans son "Livre des merveilles". On raconte que la consommation de ginseng en Occident fut lancée par Louis XIV, séduit par les effets aphrodisiaques des racines offertes par le roi de Siam en 1713. A cette période, les médecins hollandais utilisent le ginseng avec cette restriction : "Interdit aux jeunes gens et aux personnes de constitution chaude, car il allume le sang" ! C'est le début d'une réputation tenace, liée à l'aspect anthropomorphe de sa racine : sa ressemblance avec un corps humain la destine tout naturellement à concourir au bien-être de l'homme.



Cultures coréennes de ginseng sous ombrières de paille.

En 1818, le ginseng est inscrit à la pharmacopée française, sans distinction entre ginseng de Corée et ginseng du Canada, découvert quant à lui, en 1715 par un jésuite français, le père Lafitau. Ce n'est qu'en 1843 que Carl Anton Meyer identifie et décrit précisément les deux variétés les plus répandues : *Panax ginseng* C. A. Meyer (Asie) et *Panax quinquefolium* L. (Canada).

Mais le ginseng reste ignoré en Europe jusqu'à la seconde moitié du XX^e siècle. Le *Panax ginseng* C. A. Meyer est inscrit à la pharmacopée japonaise depuis 1943, à la pharmacopée russe depuis 1961 ; il a été réintroduit dans la neuvième édition de la pharmacopée française en 1974. Il n'est donc utilisé en thérapeutique médicale que depuis deux ou trois décennies.

Originaire d'Asie (Mandchourie, Corée) pour le *Panax ginseng* C. A. Meyer, ou de la région des Grands Lacs en Amérique du Nord pour le *Ginseng quinquefolium* L., cette plante vivace de la famille des Araliacées, mesure 40 à 50 centi-

mètres à l'état adulte. Elle poussait à l'état naturel, sur les versants des montagnes humides, au milieu d'épaisses forêts. Sa présence y est devenue très rare, et le ginseng consommé en Occident provient de cultures.

Les fleurs, de minuscules ombelles blanchâtres, n'apparaissent qu'à partir de la troisième année : elles s'épanouissent en juin et se transforment en baies rouge vif. Récoltées, les graines peuvent être semées après une période de stratification.

La plante atteint sa pleine maturité vers l'âge de 5 à 6 ans. Elle porte alors quatre à cinq feuilles digitées : la taille de la partie végétative ne dépasse guère 50 à 60 centimètres.

On peut alors consommer la racine pour ses bienfaits reconstituants.

Cette racine blanc jaunâtre, dégageant une odeur aromatique, évoque assez souvent une silhouette humaine, avec une tête, un tronc et deux sous-racines qui figurent les jambes, ce qui lui a valu le nom de

Ginseng, ce qui signifie en chinois la "racine-homme".

La racine de ginseng est réputée stimulante et aphrodisiaque. On l'emploie davantage pour augmenter la résistance de l'organisme aux agressions du milieu que pour traiter une maladie précise.

Largement présent à la devanture des pharmacies, ajouté à de nombreux produits de remise en forme comme aux cosmétiques, le *Panax ginseng* asiatique fait aujourd'hui l'objet de recherches médicales et pharmaceutiques intensives ; une vingtaine de substances spécifiques sont identifiées, expliquant les vertus bienfaites du ginseng sur le métabolisme, le système cérébral, la synthèse des protéines ainsi que contre les troubles de la tension artérielle, la fatigue, le diabète, l'asthénie sexuelle¹.

Outre les saponides appelées ginsénosides, principales substances actives du ginseng, la plante est particulièrement riche en sels minéraux, en enzymes et en vitamines B1 et B2 : c'est un véritable cocktail



Fleur : ombelle blanchâtre discrète.



Baies rouge vif contenant les graines.

d'énergie yang, ce qui la distingue bien évidemment dans la médecine chinoise.

Le ginseng a une action anti-stress : il en retarde ou en atténue les conséquences et permet un retour plus rapide à la normale ; ainsi, des animaux soumis à des variations importantes de température, à une exposition aux rayons X ou à une immobilisation complète pendant un certain temps, montrent une tolérance accrue et un taux de survie plus élevé s'ils sont préalablement traités au ginseng.

L'administration de ginseng augmente l'endurance, la capacité de résistance à la fatigue ; des tests sur animaux de laboratoire montrent qu'il optimise l'utilisation de l'oxygène par

les muscles, freine la formation d'acide lactique, à l'origine de la fatigue musculaire. En outre, il améliore le rythme cardiaque et le coefficient respiratoire. Son utilisation se développe dans les milieux sportifs (marathoniens, triathlètes, etc...). Il est utilisé par les cosmonautes lors de leurs missions de longue durée dans l'espace.

Le ginseng a des effets sur la concentration, la mémoire et les capacités de travail, en améliorant l'oxygénation des cellules. Certains produits pharmaceutiques de préparation aux examens contiennent du ginseng.

Des études américaines et coréennes menées sur des sujets hypertendus montrent son caractère

régulateur de la tension artérielle ; il agit sur le cœur comme cardiotonique ou comme apaisant.

Si son action dans les cas d'hyperglycémie et de diabète est constatée mais non encore explicitée, son action hormonale (œstrogène ou androgène) est en revanche reconnue : sans exagérer sa réputation "réductrice" d'aphrodisiaque, il stimule et optimise le fonctionnement du système génital par son action tonique, anti-stress et rééquilibrante de l'état général.

Bref, contre la fatigue, les effets de l'âge, pour retrouver de la vigueur, l'efficacité de ce tonique doux, de cet adaptogène, a été confirmée au long des siècles ; le secret de ses nombreuses vertus se transmet en Asie de génération en génération ; il est progressivement expliqué par la médecine occidentale ! Ainsi, la médecine moderne rejoint-elle la tradition chinoise.

Sous forme de poudre de racine ou en infusion (1 à 3 grammes par jour), sa consommation s'effectue en cures de deux à quatre semaines, sans danger pour l'organisme. Seuls des surdosages ou des utilisations trop prolongées pourraient provoquer des insomnies, de la nervosité, ou même aussi de l'hypertonie.

La distribution se fait par la pharmacie, la vente à domicile, par correspondance ou revendeur, les magasins diététiques et herboristeries, les magasins asiatiques. On le trouve sous forme de ginseng blanc (racine généralement plus jeune) ou de ginseng rouge (racine plus grosse, enduite d'un sirop sucré au séchage), dont la qualité est contrôlée en Corée du Sud par un organisme d'Etat. La croissance très lente du ginseng, les conditions particulières et les soins minutieux qu'il demande pendant la culture, expliquent son prix élevé. Ajoutons que les sols sur lesquels il pousse, épuisés par les racines qui en ont extrait toutes les substances nutritives et minérales, sont improductifs dix à quinze ans. Mythe ou réalité ?



Ginseng asiatique : jeunes plants de un et deux ans.

La consommation française croît chaque année. D'après l'Onippam, la France importait, en 1988, 25 tonnes de ginseng ; en 1991, 43 tonnes ; en 1995, 85 tonnes, l'essentiel en provenance de Chine, où le prix moyen au kilo est nettement plus faible que celui du ginseng coréen, jugé de meilleure qualité.

On constate que les productions américaines et canadiennes de *Ginseng quinquefolium* sont absentes du marché européen et prennent la direction de Hong-kong, plaque tournante du marché mondial du ginseng ; il n'est cependant pas possible de savoir si les importations européennes en provenance de Chine proviennent des productions du pays ou des productions nord-américaines réexportées par l'Europe. Se développe, en outre, une tendance marquée à l'utilisation de sous produits (radicelles) ou de racines de jeunes plantes, moins chères que les plantes matures de 5 à 7 ans, mais de moins bonne qualité.

La culture intensive du ginseng s'est développée à la fin du XVI^e siècle en Corée : les paysans ont cherché à reproduire les conditions naturelles de croissance de la plante.

Le ginseng est une plante de sous-bois ; l'ombre permanente est un facteur essentiel de réussite. Si la culture se fait en pots ou en bacs, ceux-ci seront disposés à l'ombre d'arbres, de haies ou de murs et, si possible, exposés au nord. Dans le

cas d'une culture en pleine terre, il faudra ombrer les plantations à l'aide de claies et de paille, ou avec des filets ombrifères qui ne laissent passer que 20 à 30% des rayons du soleil en lumière diffuse. Une exposition directe d'une heure par jour aux rayons du soleil suffit à faire blanchir la plante et à perturber son fonctionnement jusqu'à dessèchement complet prématuré. Attention notamment aux rayons rasants qui apparaissent matin et soir !

Aussi faut-il scrupuleusement pourchasser le moindre rayon de soleil ; de même, il faut une terre légère, sans cailloux, plutôt acide (pH de 5,5 à 6,5) et bien drainée. La racine grossira aisément dans un sol sableux et humifère alors qu'elle végétera dans un sol argileux et battant.

Comme toute plante de sous-bois, le ginseng apprécie un milieu frais, aéré, humide mais sans excès : il faut donc prévoir de l'arroser régulièrement, mais en petites quantités.

En pleine terre, la plante est sensible à l'*alternaria*, au rhizoctone de la pomme de terre, au phytophthora et aux champignons de sol responsables de pourriture ou de fonte des semis. Des fongicides contre ces maladies sont efficaces. Pour commencer prudemment, mieux vaut planter² dans des bacs en bois remplis de terre de bruyère ; les paramètres culturaux (maladies, ombre, limaces, arrosage) sont ainsi mieux maîtrisés. Une plante de moins de 3 ans aura

besoin d'un espace de 20 x 20 centimètres sur 30 centimètres de profondeur ; une plante adulte exige 30 x 30 centimètres sur 40 centimètres de profondeur.

Pour une culture de plein champ, il faudra prévoir une désinfection complète du sol contre insectes et maladies cryptogamiques. L'apport raisonné d'engrais stimule le redémarrage de la végétation au printemps. L'élimination des mauvaises herbes se fait manuellement.

Le ginseng a besoin d'un climat tempéré, de quatre saisons distinctes et d'écart de température modérés. Les conditions d'essai du ginseng en France n'ont jamais été perturbantes pour lui.

En France, le jardinier repique ses plants de 1 an en février-mars. La jeune plante lève avec les réchauffements de mars-avril. Elle ne développe pas une végétation abondante : une feuille de trois folioles en première année, une ou deux feuilles de trois ou cinq folioles en deuxième année, puis une feuille supplémentaire de cinq folioles par an.

Chaque automne, le ginseng perd feuilles et tiges ; il entre en repos végétatif : il faut mettre les pots à l'intérieur ou les protéger avec de la paille et une bâche, même s'il n'est pas sensible au froid. Au printemps, cette plante vivace reprend son développement végétatif à partir d'un bourgeon apical situé sur sa partie souterraine. Outre le plaisir qu'il éprouve à élever une plante rare et fragile, tout jardinier peut maintenant bénéficier, après soins et patience, des vertus thérapeutiques de cette plante mythique.

1. Voir les synthèses du Dr Donadieu sur les résultats médicaux du ginseng.

2. Il est quasi impossible de se procurer des graines de ginseng en France. Des plants d'un an, prêts à être repiqués, sont disponibles, en quantité limitée, auprès du Conservatoire national des plantes médicinales et aromatiques, route de Nemours, 91490 Milly-la-Forêt. Envoi pendant l'arrêt de végétation, de novembre à mars.