

# ÉCHINACÉE



échinacée purpurea

échinacée pallida

*Echinacea purpurea*, Moenc  
*Echinacea angustifolia*, DeCandolle  
*Echinacea pallida*, Nuttall  
Astéracées



## PARTIES UTILISÉES

LA RACINE SURTOUT. DE PLUS EN PLUS LES PARTIES AERIENNES. ATTENTION: LA RACINE D'*ECHINACEA PURPUREA* DOIT ETRE UTILISEE/TRANSFORMEE FRAÎCHE, ALORS QUE LA RACINE D'*E. ANGUSTIFOLIA* OU D'*E. PALLIDA* PEUT ETRE UTILISEE/TRANSFORMEE FRAICHE OU SECHE.



## PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES	SECONDAIRES	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Immunostimulant</li><li>• Antitumoral</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anesthésiant</li><li>• Antifongique</li><li>• Anti-inflammatoire</li><li>• Antiallergique (?)</li><li>• Anticatarrhal (?)</li><li>• Anti-microbien léger</li><li>• Antiputréfactif</li><li>• Antivenimeux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bactériostatique</li><li>• Bifidogène</li><li>• Cicatrisant</li><li>• Détoxiquant</li><li>• Diaphorétique</li><li>• Régénérant des tissus conjonctifs</li><li>• Sialagogue</li><li>• Tonique lymphatique</li></ul>



## INDICATIONS

---

### SYSTÈME IMMUNITAIRE

#### MODES DE FONCTIONNEMENT

Ce qu'il faut surtout retenir, c'est qu'il n'y a pas qu'UNE seule composante de l'échinacée qui agit sur le système immunitaire ou sur les agents pathogènes. En effet, l'échinacée est un remarquable exemple de synergie médicinale. Nous verrons ici les principales composantes de son effet immunostimulant, ainsi que les réactions en chaîne qu'il engendre.

L'échinacée contient des polysaccharides de poids moléculaire élevé ayant une action stimulante sur le système immunitaire. La façon dont cette action se déclenche a donné lieu à plusieurs hypothèses :

1. La première veut que les liens et les embranchements spécifiques de ces polysaccharides ressemblent à ceux des agents pathogènes et simulent une invasion, sonnante ainsi l'alarme et réveillant le système immunitaire. Ce dernier, ainsi alerté, ramène à la surface, au « champ de bataille », les ressources immunitaires qui sont à sa disposition.
2. Une autre hypothèse est basée sur le fait que ces polysaccharides ne sont pas métabolisés et stimulent les plaques de Peyer au niveau des terminaisons nerveuses intestinales, provoquant une réaction immunitaire. S'ils étaient digérés normalement, ils n'auraient pas plus d'effets médicaux que de simples sucres.
3. Une hypothèse allemande avance que le système lymphatique est stimulé au niveau de la bouche et donc, pour une action plus efficace, il faut garder l'échinacée dans la bouche pendant un certain moment avant de l'avalier.

#### INFECTIONS BACTÉRIENNES

L'échinacée emprunte une multitude de chemins pour stimuler le travail du système immunitaire contre les infections bactériennes. La première action effectuée par les POLYSACCHARIDES DE POIDS MOLÉCULAIRE ÉLEVÉ est d'augmenter l'activité des lymphocytes T qui, à leur tour, vont stimuler la phagocytose et ce, de plusieurs façons : d'abord, ils vont hausser l'activité des macrophages, produire de l'interféron et augmenter le nombre de neutrophiles en circulation. Ensuite, ils vont stimuler plusieurs types de protéines sanguines impliquées dans les réponses immunitaires, soit : l'interféron, l'interleukine, qui augmente le nombre de lymphocytes B en circulation, et la properdine, qui est l'une des responsables de l'activation du complément. De plus, l'activité des macrophages peut être stimulée directement par les polysaccharides, SANS passer par les lymphocytes T. D'ailleurs, ces lymphocytes sont également responsables de l'immunité à médiation cellulaire, qui protège le corps contre plusieurs types de bactéries à développement intracellulaire (voir texte plus bas à ce sujet).

L'échinacée contient également de L'INULINE, autre polysaccharide responsable de l'activation du complément et elle fournit du ZINC, essentiel au bon fonctionnement de tous les globules blancs. ON y retrouve aussi de l'ÉCHINACOSIDE (dérive de l'acide caféique), un léger bactéricide à effet direct contre plusieurs bactéries : les *Streptococcus*, *Staphylococcus aureus*, *Corynebacterium diphtheria*, *Proteus vulgaris*.

## INFECTIONS VIRALES

Les POLYSACCHARIDES DE POIDS MOLÉCULAIRE ÉLEVÉ participent également à plusieurs activités antivirales spécifiques. D'abord, par l'activation des *macrophages* (en passant soit par les *lymphocytes T* ou directement par les polysaccharides) et la production d'*interféron*, qui a une action virocyde directe en inhibant la synthèse des protéines et des acides nucléiques nécessaires à la reproduction des virus. Ensuite, par la stimulation des *lymphocytes T* qui vont, d'une part, être responsables de l'*immunité à médiation cellulaire* (voir plus loin) qui est particulièrement intéressante contre TOUS les virus, et d'autre part, déclencher la *phagocytose* contre les virus et une autre série de réactions : activation des *lymphocytes B*, hausse de la quantité de protéines sanguines impliquées dans la réponse immunitaire, dont la *properdine*, qui active le complément et ce, avec l'aide de L'INULINE.

Certains auteurs pensent que les POLYSACCHARIDES DE POIDS MOLÉCULAIRE ÉLEVÉ ont la faculté de bloquer les sites récepteurs cellulaires à virus, protégeant ainsi les cellules de potentielles invasions. L'ACIDE CHICORIQUE (dérivé de l'acide caféique) inhibe l'*intégrase* enzyme nécessaire à la réplication des virus. Aussi, l'échinacée stimule les *fibroblastes*, augmente leur production d'*interféron bêta* qui a une action virocyde, tout comme l'*interféron alpha*, un antiviral qui est ensuite synthétisé lors d'infections virales et qui provoque l'inhibition de la synthèse de protéines et d'acides nucléiques nécessaires à la reproduction des virus.

## CANCER

Une fois de plus, l'effet des POLYSACCHARIDES sur les *lymphocytes T* est au cœur de plusieurs actions « anticancer ». En effet, les *lymphocytes T* activent les *neutrophiles*, qui sont particulièrement impliqués dans la phagocytose des cellules cancéreuses ; ils produisent de l'*interféron gamma*, qui empêche le développement de tumeurs malignes ; ils produisent une lymphokine nommée *facteur de nécrose des tumeurs* ; ils activent les *macrophages*, qui ont une activité de phagocytose importante contre les cellules cancéreuses et enfin, ils activent les « cellules tueuses naturelles », qui sont sur la première ligne de défense contre les cellules cancéreuses. Les polysaccharides vont également activer directement les macrophages et le ZINC retrouvée dans l'échinacée facilite toutes les activités des *globules blancs*, dont celles des *neutrophiles*.

## L'ACIDE HYALURONIQUE ET LES TISSUS CONJONCTIFS

L'ACIDE HYALURONIQUE fait partie d'un système de défense de première ligne, servant de barrière, de substance conjonctive de base (le « ciment » qui tient les cellules ensemble), contre les agents pathogènes. Certains de ces pathogènes (comme les streptocoques et les venins) activent l'enzyme HYALURONIDASE, qui détruit l'intégrité de cette substance conjonctive de base (il s'agit du facteur de dispersion pour les pathogènes). Ceci a pour effet de rendre la barrière perméable et de laisser pénétrer les agents pathogènes qui s'attachent aux cellules exposées, traversent la membrane cellulaire et tuent les cellules. Une infection inflammatoire s'ensuit. En s'y liant, l'échinacée a la capacité d'*inhiber l'activité de l'enzyme hyaluronidase*, ce qui permet une augmentation temporaire de l'intégrité de la barrière ; moins de pathogènes sont donc en mesure de détruire la substance conjonctive de base. Plusieurs constituants sont nécessaires à ce processus, dont un complexe de polysaccharides nommé ÉCHINACINE B.

## RÉACTION IMMUNITAIRE À MÉDIATION CELLULAIRE

Un grand débat : l'échinacée devrait-elle être prescrite lors de problèmes auto-immunitaires, d'arthrite rhumatoïde ou d'allergies, etc.? Plusieurs pensent qu'elle devrait être évitée lorsque le système immunitaire est dysfonctionnel ou hyperréactif, alors que d'autres pensent que l'échinacée est une spécifique de l'auto-immunité et des allergies, en raison de son support à la RÉACTION IMMUNITAIRE À MÉDIATION CELLULAIRE (qui n'a pas recours aux anticorps).

En effet, l'échinacée est importante dans la résistance aux infections par des agents infectieux à développement intracellulaire, ce qui implique tous les virus (incluant l'herpès, Epstein-Barr, l'hépatite), ainsi que plusieurs bactéries du genre moisissure et protozoaire, levures (ex : *Candida albicans*), parasites, infections fongiques, cellules cancéreuses, cellules d'organes greffés, etc. La réaction IMMUNITAIRE À MÉDIATION CELLULAIRE est stimulée par la présence de fragments d'antigènes dont la dégradation a été amorcée par des macrophages ou des micro-organismes intracellulaires.

## LES ALKYLAMIDES

Les ALKYLAMIDES, groupe de constituants représentés par des acides de toute une panoplie d'ISOBUTYLAMIDES. Ces isobutylamides sont probablement responsables d'une partie de l'action immunostimulante des échinacées et sont responsables de la sensation typique d'engourdissement (particulièrement de la langue et des muqueuses) provoquée par l'échinacée, surtout lorsqu'elle est fraîche et qui correspond aux actions anesthésique et anti-inflammatoire.

## ÉCHINACÉE ET SIDA / VIH

Un autre débat: l'échinacée convient-elle pour le traitement du SIDA/VIH ? Bien que la maladie présente une dépression généralisée du système immunitaire, on pense que l'augmentation de la réplication des lymphocytes T et l'augmentation du facteur nécrosant des tumeurs pourraient également augmenter la réplication du virus.

On prendra l'échinacée en usage interne pour traiter les infections de toutes sortes, aiguës ou chroniques, autant virales, bactériennes que fongiques, parfois en combinaison avec d'autres plantes qui aideront à localiser l'effet. Il est à noter que même pour les pathologies indiquées dans les autres systèmes, c'est le plus souvent l'action immunitaire qui sert à traiter les infections.

- grippe, influenza
- fièvre, fièvre typhoïde
- infections systémiques
- septicémie
- *Corynebacterium diphtheria*
- *Staphylococcus aureus*
- *Streptococci*
- candida (diminue la récurrence)
- cancer (en soutien)
- syndrome de fatigue chronique (en soutien)

## SYSTÈMES RESPIRATOIRE / O.R.L.

L'échinacée est vraiment une spécifique du système respiratoire supérieur et de l'oto-rhino-laryngo (ORL). Son action est d'autant plus pertinente lorsqu'elle est prise dès les premiers symptômes de la grippe ou de toutes autres infections.

- infections du système respiratoire supérieur: amygdalite, laryngite, otite, sinusite
- infections respiratoires: bronchite, pneumonie, tuberculose
- candidose respiratoire
- catarrhe nasale ou sinusale
- bouche sèche, gingivite, pyorrhée
- muguet (*Candida albicans*)

## SYSTÈME GÉNITO-URINAIRE / SEINS

- *Candida albicans*
- cystites et autres infections du système urinaire
- infection utérine, salpingite
- inflammation pelvienne
- mastite
- prostatite
- *Trichomonas vaginalis*

## SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

Surtout en usage interne et/ou parfois en externe, on utilise l'échinacée, encore une fois pour soutenir et stimuler les fonctions immunitaires, mais on retrouve plusieurs indications pour la plante fraîche en externe, ou le cataplasme de racine fraîche ou sèche, ébouillantée.

- abcès, acné
- furoncles, clous
- herpès (génital, buccal), zona
- mycoses
- *Borellia burgdorferi* (maladie de Lyme)
- *Candida albicans* (dermatose)
- eczéma et urticaire allergiques
- impétigo
- morsures et piqûres
- plaies suppurantes et enflammées
- soins du moignon ombilical
- *Tinea pedis* (pied d'athlète)

## SYSTÈME DIGESTIF

- appendicite
- infections de toutes sortes
- ulcères intestinaux

## SYSTÈME LOCOMOTEUR (SPÉCULATIF)

Plusieurs actions, non-immunitaires, sont ici recherchées: anti-inflammatoire, régénératrice des tissus conjonctifs. L'échinacée ne sera pas une plante très spécifique pour ces conditions, mais elle servirait certainement à dynamiser des guérisons, particulièrement chez des personnes qui ont des problèmes d'infections.

- arthrite, goutte
- bursite, tendinite
- *jogger's ankle*
- *tennis elbow*

## PRÉVENTION ET RÉPARATION

On trouvera intéressant l'utilisation de l'échinacée en prévention lors d'ÉPIDÉMIES (école, garderie, famille, milieu de travail, etc.).

On l'utilisera également, à raison de 25 gouttes, 3X/jr. pendant la semaine (ou même le mois) précédant et une semaine après une INTERVENTION CHIRURGICALE, afin de mettre en place toutes les mesures possibles et minimiser les risques d'infection (accrues lors de séjours en milieu hospitalier et lors d'ouvertures du corps).

L'échinacée stimulera également les fonctions immunitaires de personnes qui choisiront la CHIMIOTHÉRAPIE, cette dernière ayant comme effet secondaire d'inhiber l'activité des globules blancs (en plus d'en diminuer le nombre, ainsi que l'activité du thymus).

Les GRANDS BRÛLÉS auraient tout avantage à se mettre à l'échinacée aussitôt qu'ils ont la chance d'exprimer leurs désirs ! Peut-être ce soutien en interne permettrait-il de diminuer la rigidité et l'ardeur extrêmes des interventions médicales (asepsie totale, antibiotiques super forts sur de longues périodes de temps, etc.) et pourrions-nous ainsi introduire l'utilisation de la racine de consoude pour soigner les plaies de grande surface ?

Une autre forme d'application préventive de l'échinacée, est lors de prises d'ANTIBIOTIQUES qui ont tendance à provoquer des infections au CANDIDA. L'échinacée pourrait alors être prise durant et après la fin des antibiotiques afin d'éviter ce fâcheux effet secondaire.

Après de longues périodes de STRESS, après de grosses INFECTIONS VIRALES ou lors de SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE (avec plantes pour le système nerveux: mélisse, bourrache, réglisse, gingembre).



## SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

---

L'échinacée étant une plante foncièrement stimulante, on évitera de la prendre sur de très longues périodes de temps. En effet, la stimulation continue du système immunitaire pourrait bien en provoquer l'épuisement. Si on remarque que l'échinacée n'a aucun effet, il convient d'arrêter d'en prendre et d'axer les soins sur un traitement de fond avec des toniques immunitaires profonds (reishi, astragale...).

Si on a de bons résultats avec l'échinacée, il convient d'en prendre de quelques jours à quelques semaines, arrêter quelques jours ou quelques semaines, pour ensuite recommencer, au besoin. Ne pas oublier que l'échinacée met le corps en état d'alerte...

Il importe aussi de se rappeler que les polysaccharides immunostimulants de l'échinacée ne sont pas solubles dans l'alcool et ne sont pas présents dans des préparations dont le % d'alcool final est supérieur à 35%. Prendre en décoction ou en pastilles au besoin.

#### TEINTURE

De la racine de *purpurea* (fraîche) ou d'*angustifolia* ou de *pallida* (fraîche ou sèche): prendre 5 à 25 gouttes, 1 à 5 fois par jour.

Mégadose: 1 goutte par 2 livres de poids corporel, aux 2 heures.

BERGNER : jamais plus que alcool 35%

BONE : *E. angustifolia* ou *purpurea*, alcool 60%, 1 :2, 3-6 mL/jour

MOORE : *E. angustifolia*, alcool 85%

#### GLYCÉRÉ

De la racine fraîche: adultes - 15 à 30 gouttes, 1 à 5 fois par jour; enfants - 4 à 20 gouttes, 1 à 5 fois par jour.

BONE : *E. purpurea*, 1 :3, 4,5-8,5 mL/jour

#### CAPSULES OU PASTILLES

De racine sèche (*E. pallida* ou *E. angustifolia*): jusqu'à 8 fois par jour en infection aiguë, et jusqu'à plusieurs semaines pour venir à bout d'une infection chronique.

#### DECOCTION

Mettre 1 ou 2 c. à thé de racine sèche (*E. pallida* ou *E. angustifolia*) dans une tasse d'eau, puis amener lentement à ébullition.

Laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Boire 3 fois par jour.

#### POUDRE

Des racines d'*E. pallida* ou *E. angustifolia*.

Telle quelle, en décoction, en cataplasme ou en pastille.

#### INFUSION

Infuser une once (28 g) de racine sèche (*E. pallida* ou *E. angustifolia*) dans 1 litre d'eau bouillante pendant 8 heures; prendre 2 tasses par jour (adultes). En aigu, prendre pendant au moins sept jours, souvent deux semaines (même si de bons résultats se sont manifestés après 2 ou 3 jours). Enfants: donner 2 c. à thé/10 lbs de poids corporel par jour.

#### VINAIGRE

Des racines ou des parties aériennes de la plante en fleur: prendre 4 à 5 gouttes, 5 à 7 fois par jour en aigu, 5 à 7 gouttes, 2 à 3 fois par jour en chronique.

#### JUS

Des parties aériennes de la plante fraîche. Lorsque stabilisé dans de l'éthanol à 22 % (recette traditionnelle phytopharmaceutique), 2 ou 3 ml (= ½ à ¾ c. à thé).

#### CATAPLASME

De la racine fraîche râpée, de racine sèche mouillée ou de toute la plante en purée.

#### ONGUENT

Appliquer abondamment sur des plaies, des furoncles...

## NOURRISSONS ET ENFANTS

On ne donne de la teinture d'échinacée qu'à partir du moment où l'enfant peut prendre de l'alcool (le foie d'un nouveau-né n'étant pas mature). Ceci varie d'une maman à l'autre, mais se situe quelque part entre 6 mois et 2 ans. Par contre, il est intéressant de savoir que les bienfaits de l'échinacée sont transmissibles par le lait maternel d'une femme qui en prend en infusion et/ou en teinture. Et ne pas oublier le glycérol ! Il convient très bien aux enfants en très bas âge.



## CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

Il y a tout un débat sur l'utilisation de l'échinacée en cas de maladies systémiques (telles la TUBERCULOSE, les LEUCOSES, la COLLAGÉNOSE), la SCLÉROSE EN PLAQUES, les autres MALADIES AUTO-IMMUNES, les ALLERGIES et le SIDA. Ce point de vue est soutenu par, entre autres, la Commission E. Par contre, les phénomènes d'aggravation de dérèglements immunitaires n'ont pas été observés par les herboristes en consultation.

Attention: la consommation d'échinacée augmente la présence des globules blancs dans le sang.

Aviser son médecin en cas de tests sanguins (particulièrement en chimiothérapie).

Certains herboristes ont remarqué que l'échinacée pouvait être la cause de quelques MALAISES D'ESTOMAC. Rester donc vigilant-e-s et diluer avec plus de liquide, le cas échéant.



## SYNERGIE AVEC AUTRES PLANTES

ANTI-MICROBIENS SPÉCIFIQUES, ex : ail, usnée, hydraste, savoyane;

Toniques des différents systèmes à traiter (urinaire, digestif, respiratoire, etc.);

TONIQUES IMMUNITAIRES PROFONDS, pour augmenter les réserves immunitaires auxquelles l'échinacée accédera, ex : astragale, reishi;

ALTÉRATIVES ET TONIQUES LYMPHATIQUES, ex : gaillet, phytolaque, calendula, trèfle rouge, bardane, ortie;

ADAPTOGÈNES, pour augmenter la résistance générale, ex : éléuthéro, reishi, astragale, ginseng;

Etc...



## CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS ECHINACEA ESP.

Polysaccharides: fibre;

Polysaccharides immunostimulants: inuline, échinacine B, 4-0-méthylglucuronoarabinoxylane\*, rhamnourabinogalactane acide\* et arabinogalactane acide\*;



Vitamines: acide ascorbique (C), bêta-carotène (A), niacine (B3), riboflavine (B2), thiamine (B1);

Minéraux: calcium (Ca), magnésium (Mg), phosphore (P), potassium (K), sodium (Na);

Oligo-éléments: chrome (Cr), cobalt (Co), fer (Fe), manganèse (Mn), sélénium (Se), zinc (Zn), silicium (Si);

Flavonoïdes\*: apigénine, kaempférol, lutéoline, quercétol, rutine;

Huiles essentielles: bornéol, caryophyllène, germacrène, humulène, alpha-pinène\*\*, bêta-pinène\*\*, bornéol\*\*, limonène\*\*, myrcène\*\*;

Acides organiques: cichorique, férulique, cafféique, chlorogénique;

Acides gras: palmitique;

Acides aminés;

Alcaloïde: tussilagine;

Autres: échinacéine, échinacoside, échinolone, alkylamides, aluminium, arabinogalactane, bétaïne, cendre, cynarine, vanilline, hétéroxylane.

\* identifiés dans les parties aériennes surtout ou seulement

\*\*identifiées dans les graines seulement



NOMS

LATIN	FRANÇAIS	ALLEMAND	ANGLAIS
<i>Echinacea</i> : de <i>echinos</i> , qui signifie hérisson ou oursin en grec; <i>purpurea</i> : pourpre; <i>angustifolia</i> : à feuilles étroites; <i>pallida</i> : pâle (ses fleurs sont plus jaunes).	Rudbeckie (à tort)	Kegelblume Igelkopf Stachelkopf KUMPFERBLUME	Purple coneflower Sampson root Rudbeckia Kansas snakeroot Comb flower Red sunflower

## ESPÈCES VOISINES

Il y a neuf espèces d'échinacée originaires de l'Amérique du Nord.

### ECHINACEA PALLIDA

Espèce malheureusement menacée à l'état sauvage. Aussi médicinale que l'*angustifolia*. Ses fleurons radiaux jaunes, mauves ou roses retombent vers le bas. Monte de 16 à 36 pouces de haut. Du Michigan au Nebraska, jusqu'à la Georgie au sud et au Texas à l'ouest.

### ECHINACEA SIMULATA

Propre aux montagnes Ozark. Maintenant disponible en horticulture.

### ECHINACEA PARADOXA

Elle aussi à fleurs jaunes. Maintenant disponible en horticulture.

## ECHINACEA SANGUINEA

Propre à la plaine de la côte ouest du Golfe.

## ECHINACEA ARTRORUBENS

Propre à la limite est des prairies.

## ECHINACEA TENNESSEENSIS

Aussi connue sous le nom de *Tennessee coneflower*. Espèce protégée par le gouvernement américain. Ses pétales montent vers le haut.

## ECHINACEA LAEVIGATA

Une variété rare originaire des Appalaches. Également menacée et protégée. Ressemble beaucoup à la *purpurea*, mais sa racine est pivotante.



## ORIGINE, HABITAT ET DISTRIBUTION

---

Originaire des États-Unis, à l'état sauvage, les échinacées se retrouvent dans les prairies rocheuses, sur les sols relativement infertiles, les clairières, les champs, les plaines, sur le bord des rails de chemins de fer et des routes. La *purpurea* pousse également dans les boisés ouverts.

Les échinacées poussent à l'état sauvage dans le Midwest américain (états d'Arkansas, Kansas, Missouri et Oklahoma), mais l'*angustifolia* et la *pallida* sont toutes deux menacées en raison de la sur-récolte des populations. L'*angustifolia* se retrouve du Minnesota à la Saskatchewan et jusqu'à l'Oklahoma et au Texas vers le sud. La *purpurea* est la plus largement distribuée; elle se retrouve de la Georgie à l'Oklahoma et au nord jusqu'au Michigan et l'Ohio. Elle est très populaire en horticulture.



## DESCRIPTION BOTANIQUE

---

L'*angustifolia* est plus petite que la *purpurea*.

CYCLE : Vivace.

HAUTEUR : *Angustifolia*: 6 à 20 pouces; *purpurea*: 2 à 4 pieds (rarement 6).

TIGES : Droites, simples, des fois branchées. La plupart des échinacées ont des poils rugueux sur les tiges et les feuilles. Plusieurs tiges par pied de racines.

FEUILLES : Simples, alternes, d'ovales à élancées, pétiolées. Elles partent de la base du plant. Plus elles montent sur le plant, plus elles sont petites et moins elles ont de pétioles. Les feuilles de la *purpurea* sont pointues et grossièrement dentelées.

FLEURS : Fleurons tubulaires en forme de cône de couleur jaune et brun, fleurons radiaux variant du rose au violet au jaune, portant vers le bas ou horizontalement. Floraison de juin à octobre.

RACINE : Celle de la *purpurea* est fibreuse, odorante et goûteuse. Les autres sont plus pivotantes.



## CULTURE ET RÉCOLTE

---

Soit dit en passant, la plupart des cultivars étudiés ont été reconnus comme des plantes médicinales acceptables (cette info date de 1991).

Les plants sont habituellement démarrées à partir de graines, quoi qu'on peut diviser, au printemps, les couronnes de racines. Les graines germent mieux si elles sont stratifiées ou tout simplement plantées à l'automne.

Les échinacées poussent bien dans des sols pauvres, rocailleux, légèrement acides (pH 6 à 8) et bien drainés. La *purpurea* aime un sol un peu plus riche. Toutes résistent bien à la sécheresse. Toutes, sauf la *purpurea*, préfèrent le plein soleil. Cette dernière se plaît dans une ombre partielle durant les gros mois d'été.

Les échinacées n'aiment pas la compétition de mauvaises herbes.

On récolte les parties aériennes à la floraison. On récolte les racines à l'automne (après que les graines soient formées), sur des plants qui ont trois ou quatre ans. Couper et sécher à l'air forcé.

## GOÛT

---

Âcre, picote sur les muqueuses, engourdit la bouche. C'est d'ailleurs la meilleure façon de déterminer qu'il s'agit bien d'échinacée !

## HISTOIRE ÉCRITE

---

Toutes les personnes qui ont recensé les utilisations des plantes médicinales par les Autochtones des Prairies (Comanche, Cheyenne, Sioux) ont remarqué à quel point l'échinacée était utilisée pour un grand nombre de problèmes, probablement plus que toute autre plante. C'est un remède universel contre les morsures de serpents, les piqûres de toutes sortes et les cas d'empoisonnements, les maux de dents (contre la douleur), maux de gorge et toux, rage, rhumatismes, arthrite, oreillons, rougeole, grippe, varicelle, ulcères de la bouche, cancers.

Le premier «Blanc» à en décrire les vertus sur papier fut Dr. John King (un médecin de la tradition Éclectique), dans le *Eclectic Dispensatory of the United States of America* de 1852. Il utilisait l'échinacée de façon extensive et disait que c'était le seul remède qui pouvait soulager le cancer de sa femme. Puis, vers la fin du XIXème siècle et au début du XXème siècle, l'échinacée est devenue le remède à base de plante d'origine nord-américaine le plus vendu. Son utilisation est tombée dans la désuétude en Amérique du Nord dans les années 20, mais les années 30 l'ont amenée à l'intérêt des Allemands qui n'ont cessé de l'étudier scientifiquement depuis.

H.C.F. Meyer, un guérisseur allemand itinérant crée, en 1870, le «*Meyer's Blood Purifier*», à base d'échinacée, remède qu'il recommande pour à peu près toutes les maladies et malaises. Il garde des descriptions de nombreuses guérisons, notamment de morsures de serpent, de typhus, de diphtérie et toutes sortes d'autres infections.

En 1909, le Conseil de la pharmacie et de la chimie du *American Medical Association* (U.S.) refuse de reconnaître l'échinacée comme méritant plus d'étude ou d'observation. Elle demeure quand même officielle dans la pharmacopée botanique américaine de 1916 à 1950.

Au fil de toutes ces années, les utilisations de l'échinacée ont été empiriquement documentées pour de nombreuses conditions: gangrène, furoncles, abcès, inflammation des muqueuses, typhoïde, brûlures, plaies, diphtérie, empoisonnement sanguin, ulcères de la bouche. Elle a été considérée comme une antithermique, antibiotique, dépurative («*blood purifier*»), altéragène et antiseptique.

La multinationale pharmaceutique Madaus AG de Cologne tient une ligne de produits de l'échinacée, «Echinacin», depuis 1939. Ils utilisent beaucoup le jus de la plante en fleur, conservé avec de l'alcool (éthanol à 22%).

À l'heure actuelle, alors que plus de 300 produits phytopharmaceutiques (même injectables!) sont disponibles en Europe, l'échinacée est recommandée et utilisée comme soutien et stimulant immunitaire, particulièrement pour les problèmes de gorge, de nez, de larynx et pour soutenir des traitements contre l'influenza et la grippe. En externe, elle est utilisée contre les plaies inflammées et suppurantes, les abcès et l'herpès.

## USAGES HOMÉOPATHIQUES

---

TM de la plante fraîche entière pour les cas de: appendicite, morsures d'animaux enragés, empoisonnement sanguin, clous, diphtérie, fièvre entérique, gangrène, plaies infectées, scarlatine, septicémie, morsure de serpents, syphilis, typhoïde, ulcères, effets secondaires de la vaccination, empoisonnement sanguin, plaies infectées, furoncles, catarrhe, selles jaunes et lâches, diarrhée, gaz nauséabonds, nausée. Caractère: frustré, irritable, prend mal la contrariété - trop nerveux pour se concentrer ou étudier - la tête et les sens sont engourdis - ou bien déprimé et tout croche, particulièrement l'après-midi - pire après les repas ou après un effort physique ou mental.

## ÉLIXIR FLORAL (MCINTYRE)

---

### LA FLEUR DE L'INTÉGRITÉ

Pour les personnes qui sont complètement démolies suite à un traumatisme sévère dans leur vie. Elles peuvent se sentir profondément aliénées, incapables d'entrer en contact avec leur source de force et de calme intérieur. L'échinacée aide à recréer une sensation d'intégrité et de résilience en présence de stress énorme.