

Fiches pratiques « Plantes à propriétés antioxydantes »

Multi publics



Outils de formation - promotion des bonnes pratiques



Stress
Antioxydants
Plantes
Multi espèces

Mots clés

Ce fascicule sous forme de fiches a pour objectif de présenter de manière non exhaustive quelques exemples de plantes potentiellement disponibles en Pays de la Loire, dont le potentiel anti-oxydant est traditionnellement reconnu, tout en y ajoutant des données scientifiques récentes afin de donner un éclairage scientifique.

Les fiches techniques (Cassis, Artichaut, Romarin, Bardane, Mélisse, Origan et Sauge) se déclinent ainsi en trois parties :

- Présentation générale de la plante : famille botanique, exigences pédoclimatiques, origine géographique, historique de son usage ;
- Propriétés anti-oxydantes : constituants anti-oxydants, parties de la plante concernées, expérimentations réalisées : *in vitro* et/ou *in vivo*, chez l'animal essentiellement ;
- Intérêts généraux « santé » de la plante : indications thérapeutiques reconnues par les instances scientifiques communautaires et françaises, expérimentations réalisées *in vitro* et/ou *in vivo*, chez l'animal essentiellement.

Concernant les indications thérapeutiques, nous nous sommes basés notamment sur les avis scientifiques publiés par l'EMA, Agence Européenne du Médicament, via son comité HMPC (Herbal Medicinal Products Comitee) pour les médicaments à base de plantes. Pour compléter les indications, nous nous sommes appuyés aussi sur la notice explicative de l'ex-agence française du médicament. Enfin, les expérimentations présentées et sources bibliographiques indiquées sont non exhaustives au vu de la diversité et hétérogénéité des publications. Elles synthétisent néanmoins les principales données récentes sur chaque plante. Les potentiels d'utilisation des plantes sont donc vastes et ces fiches techniques sont donc une revue synthétique.



Ce fascicule vous présente des exemples de plantes à visée santé, en se focalisant sur leur intérêt antioxydant. Mais, d'abord, quelques rappels de contexte et quelques points clés de compréhension.

LA SANTÉ PAR LES PLANTES : UN CONCEPT ANCIEN, QUI A LE VERT EN POUCE

Utilisée par nos Ancêtres depuis des millénaires, la phytonutrition-santé revient sur le devant de la scène tant en santé humaine qu'en santé animale. Par phytonutrition-santé, on entend un équilibre alimentaire adapté aux besoins de l'individu et contribuant à préserver son capital santé. En productions animales, le maintien voire l'amélioration de la performance technique tout en préservant le bien-être de l'animal est aussi généralement recherché. Le recours aux vertus, notamment antioxydantes, des plantes est également de plus en plus plébiscité par le consommateur qui demande à la fois des pratiques agricoles toujours plus respectueuses de l'environnement et des aliments équilibrés nutritionnellement mais aussi sains pour sa santé, en allant bien au-delà du seul aspect sécurité sanitaire du produit.

LES DIFFÉRENTES FICHES

- FICHE ARTICHAUT (Cynara scolymus L.)
- FICHE BARDANE OFFICINALE (Arctium lappa L.)
- FICHE CASSIS (Ribes nigrum L.)
- FICHE MÉLISSE (Melissa officinalis L.)
- FICHE ORIGAN (Origanum vulgare L.)
- FICHE ROMARIN (Rosmarinus officinalis L.)
- FICHE SAUGE OFFICINALE (Salvia officinalis L.)

LE RECOURS AUX VERTUS SANTÉ DE CERTAINES PLANTES

Ce recours à certaines plantes semble donc être un bon compromis pour conjuguer à la fois les objectifs des éleveurs (conjuguer habilement la santé, le bien-être et les performances des animaux) et les attentes de citoyens de plus en plus regardants et exigeants.

Face à cette demande croissante émanant aussi bien du monde agricole que de la société en général, les publications scientifiques relatives à l'utilisation des plantes et des extraits de plantes à visée santé ont fleuri un peu partout ces dernières décennies que ce soit en santé humaine ou animale. Dans ce cadre, les vertus antioxydantes de certaines plantes constituent un thème majeur de recherche chez l'Homme et l'animal dans le cadre de la lutte contre le stress oxydatif.

LE STRESS OXYDATIF : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tout être vivant (végétal, animal, humain) peut être exposé au cours de sa vie au stress oxydatif. Le stress oxydatif se définit comme un déséquilibre dans la balance pro-oxydant/antioxydant. Si la balance pèse en faveur des pro-oxydants, des dommages cellulaires, parfois importants, apparaissent. Les radicaux libres et les peroxydes sont des pro-oxydants puissants. Il faut savoir que toute cellule est programmée pour mourir à un moment donné, on parle d'« apoptose ». Sous l'effet des agents pro-oxydants, ce processus d'apoptose est accéléré entraînant un déséquilibre de l'organisme, pouvant aller de la maladie jusqu'à la mort de l'être vivant. Les sources de stress oxydatif sont multiples : conditions climatiques, déséquilibre des apports nutritionnels, maladies, pollutions diverses, traumatismes, stress physique et émotionnel, âge...

Le stress oxydatif : une balance qui penche en défaveur des anti-oxydants



Source : Institut de l'élevage, 2023



[Fiches techniques](#)