

www.hamamelis.at

www.hamamelis.ch



Hamamelis virginiana

**L'ARBUSTE DE SANTE DES INDIENS
D'AMERIQUE DU NORD**

Wolfgang Möhring

Depuis des centaines d'années, *Hamamelis virginiana*, l'arbuste magique de Virginie, est appréciée des Indiens d'Amérique du Nord pour ses vertus curatives remarquables. De nos jours encore, il représente pour eux une thérapeutique indispensable pour guérir les affections de la peau et des muqueuses, y compris les blessures réfractaires. Les premiers colons blancs du 17^e siècle furent reconnaissants aux indigènes de leur transmettre leur savoir sur le pouvoir curatif d'hamamélis. Peu après, on fabriquait en Amérique du Nord le premier extrait végétal. Il était utilisé comme remède universel en cas d'inflammations de la peau, de brûlures, d'écorchures et de coupures, comme sont utilisées chez nous en Europe les préparations à base de camomille et d'arnica.

Dès le milieu du 19^e siècle Hamamélis devient une partie intégrante de la médecine officielle d'Europe et d'Amérique du Nord. Mis à part leurs emplois en médecine, l'extrait et le distillat d'Hamamélis sont aujourd'hui utilisés dans le monde entier dans des produits cosmétiques.



Hamamélis, magie d'une plante médicinale éprouvée

Les ingrédients de Hamamélis comptent parmi les substances végétales les plus importantes utilisées en médecine. Leur application soutient le pouvoir de guérison propre de notre organisme et favorise la normalisation des processus métaboliques cellulaires. Hamamélis se prête au soulagement de diverses affections répandues de la peau et des muqueuses, mais aussi au traitement d'autres maladies fréquentes, telles que varices et hémorroïdes.

Son application thérapeutique s'étend aussi bien aux affections aiguës que chroniques. Ses ingrédients exercent une action bénéfique et apaisante en cas d'eczéma, d'acné, de brûlures légères, diarrhées, angine, blessures cutanées avec saignement modéré, saignement des gencives, foulures et hématomes.

Hamamélis, une aide efficace pour la peau

Au cours de ces dernières décennies on a constaté une augmentation marquée des affections cutanées. La raison en réside probablement avant tout dans les contraintes parfois extrêmes auxquelles notre organisme est soumis par des substances nocives de notre environnement. C'est surtout les eczémas d'origines diverses et les réactions allergiques de la peau et des muqueuses qui sont en rapide progression. Or c'est justement dans ces cas que Hamamélis se montre souvent bénéfique. Même dans des maladies difficiles à traiter, comme l'eczéma atopique ou le psoriasis, on a obtenu de bons résultats avec des préparations à base d'Hamamélis. Pour ces affections, Hamamélis représente souvent une alternative efficace par rapport aux préparations à base de cortisone faiblement dosée et à d'autres médicaments entachés d'effets secondaires. Contrairement à la cortisone, Hamamélis n'a aucun effet secondaire. Dans beaucoup de cas l'effet ne se limite pas au simple soulagement des symptômes, mais on observe une véritable guérison.

Hamamélis comme soin de beauté et de la peau

Dans le domaine cosmétique, Hamamélis est utilisé depuis des siècles pour les soins de la peau et des cheveux, en raison de ses effets cutanés bénéfiques. Rester en bonne santé et conserver une peau aussi jeune que possible, c'est là une préoccupation non dénuée d'importance pour beaucoup de gens, et le marché répond à cette demande en proposant une multitude de produits pharmaceutiques et cosmétiques. Beaucoup de ces cosmétiques ne

tiennent toutefois pas les promesses de leurs publicités. La plupart sont partiellement ou entièrement à base de substances synthétiques, et parfois ils contiennent même des substances nuisibles qui irritent ou assèchent la peau. Par contre, les préparations naturelles basées sur des extraits de l'arbuste magique de Virginie se prêtent parfaitement bien aux soins de notre peau en général. Leurs différents ingrédients, dont le nombre dépasse largement la centaine, représentent une combinaison unique, qui permet de fortifier et de raffermir la peau, et de prévenir son vieillissement prématuré, grâce à leurs effets antioxydants.

Peau saine et belle grâce à Hamamélis



Dans le domaine cosmétique, Hamamélis trouve des applications sous forme de lotions faciales astringentes et tonifiantes, de crèmes pour les peaux rêches ou fissurées, ou de lotions capillaires. Les tannins hamaméliques astringents contenus dans ces préparations ont le pouvoir de tonifier les fins vaisseaux cutanés et de rendre la surface de la peau moins perméable. La formation de rides peut être prévenue et combattue de cette façon. De plus, les tannins et les flavonoïdes contenus dans Hamamélis soulagent d'éventuelles irritations et inflammations cutanées et protègent la peau contre les germes pathogènes. Les polyphénols antioxydants contenus dans Hamamélis lient les radicaux d'oxygène libres qui causent des lésions cellulaires et protègent notre peau contre un excès de substances oxydantes, dont on sait qu'elles accélèrent le vieillissement de la peau. En raison de son excellente tolérance, Hamamélis virginiana se prête aussi parfaitement bien aux soins quotidiens de la peau du bébé et du petit enfant.

Hamamélis comme soin capillaire

Des préparations spéciales à base d'Hamamélis destinés au soin du cuir chevelu, sous forme de toniques et de shampooings, exercent un effet bénéfique en cas de chute des cheveux, démangeaisons du cuir chevelu, pellicules, et autres affections. Les extraits végétaux d'Hamamélis hautement concentrés que ces produits contiennent revitalisent et nourrissent le cuir chevelu. Ils stimulent la circulation sanguine au niveau du cuir chevelu, contribuant directement de cette façon à fournir des éléments nutritifs vitaux aux cellules des racines capillaires. Les fonctions cellulaires sont activées, ce qui arrête la progression de la chute des cheveux et dans certains cas peut même l'inverser. Les préparations à base d'Hamamélis exercent également un effet bénéfique démontré en cas de cuir chevelu déshydraté et de pellicules.

Petit précis de science végétale



Seul le feuillage (*Hamamelidis folium*) et l'écorce (*Hamamelidis cortex*) de l'arbuste magique originaire de Virginie sont utilisées à des fins médicales.

Introduction en Europe: l'arbuste magique de Virginie est introduit dès 1736 en Europe en tant que plante ornementale, par le botaniste anglais Collinson, qui avait appris à la connaître par les indigènes d'Amérique du Nord. Cet arbuste résistant au gel a été ensuite planté dans des jardins et des parcs dès le début du dix-huitième siècle. Aujourd'hui il ne manque pratiquement dans aucun jardin botanique.

Famille et espèce végétale: l'arbuste magique de Virginie, *Hamamelis virginiana* L., appartient aux hamamélidacées, dont on connaît 23 genres avec 143 espèces. La plupart des espèces sont originaires du centre et du sud de la Chine. Le nom Hamamélis dérive des mots grecs « hamatos » et « melon », ce qui signifie « pomme crochue » et se rapporte à la forme des petits fruits ligneux. Le nom de l'espèce, *virginiana*, se rapporte à la patrie de cette espèce particulière d'Hamamélis, la Virginie, un des 50 États des Etats-Unis d'Amérique. Certains botanistes pensent toutefois que le nom serait dérivé de l'anglais « virgin » (vierge), en raison du fait remarquable que les fruits se trouvent sur l'arbuste en même temps que les fleurs, ou même avant. Cela représente un cas particulier en botanique.

Description de la plante: Hamamelis virginiana est un arbuste à ramification peu dense, caduc, pérenne et résistant au gel. A partir de courtes racines, des verges souples de 2 à 3 mètres s'élancent vers le ciel, un peu à la manière d'un noisetier. Mais, en terrain propice, Hamamélis peut aussi, avec les années, se développer en un arbre de près de dix mètres de haut. En Europe centrale, une hauteur d'environ cinq mètres est la norme. Les petites fleurs, très jolies, de couleur jaune dorée, apparaissent en automne, parfois aussi seulement en hiver, alors que les feuilles sont tombées depuis longtemps, et peuvent alors créer un paysage enchanteur.

Répartition géographique: l'arbuste magique de Virginie sauvage se trouve dans les forêts de feuillus mixtes de l'Est américain (USA et Canada), de la

Nouvelle-Écosse à la Floride, à l'ouest jusqu'au Mississippi. Les zones les plus importantes sont les régions vallonnées, recouvertes de forêts denses, de la Côte Est de l'Amérique du Nord.

Hamamélis comme remède des Indiens d'Amérique du Nord

Une tradition de médecine holistique: la médecine naturelle transmise oralement par les guérisseurs et guérisseuses était caractérisée par des rituels et des chants, par des processus de purification corporelle et spirituelle, par la méditation et par une connaissance profonde des vertus curatives des différentes plantes. Comme les Indiens d'antan vivaient en étroite communauté avec la nature, ils étaient experts en cueillette et en utilisation des plantes. Mais les guérisseurs se distinguaient aussi, et semblent se distinguer aujourd'hui encore, par une sensibilité particulière qui leur permettrait de détecter des « ondes » émises par les humains, les animaux, les plantes et les minéraux. « Je peux prendre une plante dans la main, que je n'ai jamais vue auparavant, et connaître sa nature profonde, comprendre sa composition externe et interne ». (Rolling Thunder, guérisseur Cherokee).

Hamamélis comme remède indien: lorsque les blancs rencontrèrent pour la première fois des indigènes, les tribus du nord-ouest de l'Amérique utilisaient environ 275 plantes à des fins médicales. Parmi celles-ci, Hamamélis virginiana était l'une des plus importantes. Pour l'application externe, on utilisait des cataplasmes et des décoctions de la plante fraîche, pour l'usage interne, des décoctions.

Les Indiens utilisaient l'arbuste magique en application externe en cas d'inflammations cutanées de toutes origines, en cas de saignements, de contusions, de coupures, de piqûres d'insectes, de brûlures et d'autres lésions cutanées, pour combattre les hémorroïdes, les tuméfactions douloureuses, les furoncles et les tumeurs. Les affections des yeux étaient traitées par des vapeurs de décoctions. Un thé préparé à partir d'écorce et de feuilles était apprécié en raison de ses effets astringents en cas d'infections intestinales, d'hémorragies gastriques et de saignements menstruels trop prononcés. La décoction d'écorces, au goût amer, était utilisée pour stimuler le métabolisme, l'appétit et la digestion, une décoction de pousses et de rameaux servait à la « purification du sang ».

Les décoctions de rameaux et les compresses à base d'écorce d'Hamamélis devaient stimuler la fonction rénale, une décoction de feuilles soulageait apparemment l'asthme.

Certaines de ces applications issues de la médecine traditionnelle des Indiens ont été adoptées par la médecine européenne, en particulier celles contre les inflammations, les saignements, la diarrhée et les hémorroïdes.

Applications médicales actuelles



La vue d'ensemble du champ d'application de *Hamamelis virginiana*, ci-dessous, est basée sur les indications reconnues par les autorités médicales d'Allemagne, de Suisse et des Etats-Unis, ainsi que sur les résultats empiriques de la médecine traditionnelle qui ont été confirmés par des études scientifiques bien documentées.

Selon les études effectuées, Hamamélis est efficace

- en cas d'inflammations de la peau et des muqueuses, telles qu'affections de type eczémateuses de toute origine, brûlures légères et coups de soleil, inflammations au niveau de la bouche, de la gorge et des gencives ; ainsi que diarrhées aiguës et non spécifiques;
- en cas de blessures légères, y compris avec écoulement de sang, blessures et lésions de la peau et des muqueuses, foulures, contusions

- et hématomes, saignements du nez et des gencives, traitement de suivi des cicatrices chirurgicales;
- dans les affections hémorroïdales et variqueuses;
- pour combattre démangeaisons cutanées, peau fissurée et gercée, squames, irritations cutanées, rhagades du pourtour des lèvres et fissures anales;
- pour les soins de la peau, y compris chez le petit enfant.

Les constituants pharmacologiquement actifs de Hamamelis virginiana

Les feuilles séchées de Hamamélis (*Hamamelidis folium*) contiennent :

- jusqu'à 10% et plus de tannins et de constituants tanniques (surtout catéchines); en moindre quantité, des gallotannins tels que l'hamamélitannin (2,5-Di-O-gallolyl-D-hahamelose), en outre les pro-anthocyanidines de la cyanidine et de la delphinidine.
- divers flavonoïdes, en particulier quercétine, kaempferol, myricétine, atragaline, isoquercétine.
- des acides organiques tels qu'acide chinique, acide caféinique, acide gallique libre, acide ellagique ainsi que des acides gras.
- 0,01-0,5% d'huiles essentielles, 40% d'alcools aliphatiques, 15% d'esters aliphatiques, 25% de dérivés carbonyles et un peu de safrol.
- En plus un mélange de paraffines solides.

L'écorce séchée de Hamamélis (*Hamamelidis cortex*) est très riche en substances tanniques, elle contient

- 9-12% de tannins, surtout l'hamamélitannin (2,5-Di-O-gallolyl-D-hamamelose); en outre des ellagitannins, des catéchines, et en faible quantité des pro-anthocyanidines.
- Les mêmes flavonoïdes que dans les feuilles, mais en quantités plus faibles.
- 0,1% d'huiles essentielles, dont la composition est encore largement

inconnue, ainsi que d'autres dérivés volatils, l'acide gallique, des graisses et des cires, de l'huile grasse et des ingrédients de type résineux.

Effets d'Hamamélis confirmés par la recherche scientifique:

Les résultats d'études scientifiques ont pu confirmer, lors des dernières décennies, les résultats empiriques de la médecine naturelle des Indiens d'Amérique du Nord. C'est surtout les substances tanniques (tannins et catéchines) et les flavonoïdes (quercétine, kaempferol, etc.) qui se sont révélées être les principes actifs de la plante. Ces substances à effet antibactérien et anti-inflammatoire, souvent de goût amer, ont le pouvoir d'imperméabiliser les blessures et de protéger la peau en empêchant la pénétration de substances nocives. La protection contre les blessures est également le rôle principal des substances tanniques pour la plante elle-même.

- Dès 1948, l'expérimentation animale a montré un raccourcissement du temps de saignement et une accélération de la coagulation sanguine après l'application d'Hamamélis.
- En 1972, diverses préparations d'Hamamélis (extrait et distillat) ont révélé dans des études sur l'animal un effet positif sur les affections veineuses, supérieur à celui de l'extrait de marron d'Inde, qui a fait ses preuves dans cette indication.
- En 1987 la mesure de la température cutanée dans le cadre d'une étude contrôlée a démontré l'effet vasoconstricteur de *Hamamelis virginiana*, expliquant son effet hémostatique et cicatrisant.
- En 1991, une étude sur l'eczéma atopique a montré l'équivalence d'une crème à l'extrait d'Hamamélis et d'une crème classique, sans cortisone (Bufexamac). Les deux produits ont amené une amélioration des symptômes après trois semaines de traitement. D'autres études ont en outre montré que l'effet anti-inflammatoire de Hamamélis est équivalent à celui des crèmes à cortisone faiblement dosée. Dans le traitement de suivi des cicatrices chirurgicales, Hamamélis s'est

également révélée équivalent à un produit avec de la cortisone faiblement dosée.

- En 1991, la comparaison du traitement d'affections hémorroïdales de 1er degré avec une crème contenant de l'extrait d'Hamamélis ou avec deux autres crèmes communément employées, dont une avec de la cortisone, a révélé un effet comparable sur les démangeaisons, le saignement, et sur l'évolution de la sensibilité des patients envers les lésions.
- En 2001, la clinique dermatologique de Karlsruhe, après une étude sur l'efficacité du distillat d'Hamamélis, recommandait cette préparation comme traitement de base, par exemple en cas d'eczéma toxique, car elle est applicable sans risque et permet de renoncer aux corticostéroïdes.
- En 2002, une étude effectuée dans la même clinique a montré l'effet antimicrobien du distillat d'Hamamélis en association avec l'urée, et en particulier une inhibition de *Staphylococcus aureus* et de *Candida albicans*. On a constaté en outre que la préparation d'Hamamélis utilisée exerce un effet anti-inflammatoire, hydratant, et stabilisateur de la barrière cutanée.
- Dans une observation d'application pratique avec des patients présentant un eczéma atopique ou d'autres affections cutanées de type eczémateux, et traités auparavant avec des médicaments conventionnels, y compris à base de cortisone, le distillat d'Hamamélis s'est montré comme plus approprié que Bufexamac (voir ci-dessus) pour l'application de longue durée. Dans bien des cas, la réapparition subséquente d'eczémas cutanés pouvait être empêchée.
- Dans des expériences sur l'animal, une influence inhibitoire sur le vieillissement cutané pouvait être attribué à Hamamélis. Les propriétés antioxydatives des tannins et flavonoïdes seraient responsables de cet effet.
- Diverses autres études ont pu démontrer les propriétés anti-inflammatoires, réductrices de sécrétion et anticoagulantes de

plusieurs préparations à base d'Hamamélis. De plus, on observait des effets antimicrobiens, antiviraux et antioxydants (neutralisation des radicaux libres). L'addition d'Hamamélis aux antisolaires synthétiques permet d'augmenter leur effet protecteur, l'extrait aqueux d'hamamélis se révélant supérieur à d'autres extraits végétaux comme la camomille ou la cannelle (Université de Kyoto 1994).

Effets détaillés de Hamamélis

Astringent: Hamamélis contient une proportion importante de substances tanniques (tannins et catéchines), qui exercent un effet astringent. C'est une des plantes médicinales avec l'effet astringent le plus prononcé. Ses tannins rendent la membrane cellulaire au niveau de la peau et des muqueuses moins perméable, de même que celle des vaisseaux capillaires les plus fins. En concentrations plus élevées les tannins se lient aux protéines tissulaires, ce qui crée une fine membrane au niveau de la zone endommagée par une blessure, et celle-ci peut empêcher la pénétration de germes pathogènes, bactériens ou fongiques, et l'absorption de substances toxiques. Les blessures guérissent par conséquent plus rapidement, la formation de tissu nouveau est facilitée.

Antimicrobien: globalement, Hamamélis renforce la résistance de la peau contre les germes pathogènes. Cette action est due aux tannins et aux flavonoïdes faisant partie de la famille des polyphénols. Ces substances contenues dans Hamamélis, qui protègent la plante, réduisent l'irritation cutanée causée par des microorganismes tels que bactéries et champignons et inhibent ou empêchent leur prolifération.

D'autres expériences ont pu démontrer l'effet curatif des tannins sur les cellules cutanées envahies par le virus de l'herpes simplex.

Antioxydant: en raison de leur pouvoir antioxydant, les tannins et les flavonoïdes inhibent les processus d'oxydation et offrent une protection contre les lésions cellulaires dues aux radicaux oxygènes libres. Ces radicaux libres sont des produits de dégradation naturels du métabolisme de chaque être humain. Leur effet pathogène consiste en ce qu'ils accélèrent le mécanisme de vieillissement de nos cellules. Tout stress physique ou

psychique, chaque maladie, chaque contact avec des toxines alimentaires ou environnementales, les efforts physiques extrêmes, ou encore une alimentation non équilibrée, peut résulter en un surplus de radicaux libres formés. Les effets de stress oxydatifs créés de cette manière sont rendus responsables aujourd'hui, du moins en partie, de nombreuses maladies apparaissant avec l'âge, et seraient à la base de l'augmentation observée d'affections telles qu'allergies, artériosclérose, rhumatisme et cancer.

Les antioxydants, tels que ceux contenus dans Hamamélis, se lient à ces radicaux libres et contribuent ainsi à prévenir les processus de dégénération prématurés et à maintenir notre peau jeune et saine.

Anti-inflammatoire: l'effet anti-inflammatoire de l'arbuste magique est dû avant tout aux tannins. L'imperméabilisation relative de la membrane cellulaire et la perméabilité réduite des petits vaisseaux s'oppose aux processus inflammatoires et réduit les démangeaisons. Les flavonoïdes contenus dans Hamamélis exercent eux-aussi un effet anti-inflammatoire.

En laboratoire on a pu montrer en outre que le distillat d'Hamamélis exerce un effet bénéfique sur les globules blancs responsables de la défense immunitaire. Plusieurs études ont révélé que l'effet anti-inflammatoire d'une crème à base d'Hamamélis était équivalent à celui d'une préparation à cortisone faiblement dosée, et supérieur à celui de plusieurs crèmes courantes, ainsi qu'à une préparation à base de camomille.

Antifongiques: Hamamélis est à même, par exemple, d'arrêter la prolifération anormale de cellules de levures normalement présentes sur la peau. Ceci explique son efficacité, par exemple en cas de dermatite séborrhéique, qui est déclenchée entre autres par les produits du métabolisme des cellules fongiques.

Veinotonique: les ingrédients de l'arbuste magique augmentent le tonus des parois veineuses et améliorent ainsi le reflux veineux. De même, la perméabilité des petits vaisseaux veineux est diminuée, ce qui résulte en un soulagement des troubles dus aux varices. Cet effet a été démontré dans le cadre d'études scientifiques dès 1981.

L'auteur est depuis 20 ans à la tête d'un cabinet de médecine naturelle à Allemagne, et dirige une école d'arts martiaux asiatiques. Ses intérêts majeurs portent sur l'acupuncture et le diagnostic basé sur le pouls, la phytothérapie, l'homéopathie et l'ostéopathie.

Wolfgang Möhring est l'auteur de nombreuses publications, en Allemagne et à l'étranger, autour du sujet de la phytothérapie.

© 2013 WJM