

## Le ginkgo biloba



C'est vraisemblablement le plus vieil arbre du monde, le seul survivant du très ancien ordre des ginkgoales très répandus sur terre, il y a trois cents millions d'années (commun en Amérique du Nord et en Europe avant les glaciations). La faculté d'adaptation exceptionnelle du ginkgo biloba, qui a su résister à tous les bouleversements géologiques et thermiques fait l'admiration des spécialistes. Depuis, on le retrouve de nouveau un peu partout sur la planète, notamment dans de très difficiles environnements urbains. Cette résistance remarquable à l'adversité serait due, selon les chercheurs, à certains aspects particuliers de plusieurs de ses composantes dont la complexité chimique et l'activité biologique particulièrement vigoureuse impressionnent les scientifiques qui les étudient depuis environ 25 ans.

La bombe d'Hiroshima aura marqué l'histoire de l'homme à jamais. Lors de la catastrophe, la bombe anéantit toute la ville, détruisant ses habitants, sa faune, sa flore et toutes ses structures. Rien ne repoussa du sol calciné. Rien, sauf un Ginkgo biloba, duquel on vit surgir avec stupéfaction des repousses le printemps suivant. Quarante ans ont passé, c'est maintenant un bel arbre qui nous démontre toute sa robustesse face à de si terribles événements.

Le Ginkgo est un véritable fossile vivant. Ses origines datent de plus de 300 millions d'années! Depuis l'époque de l'apparition du Ginkgo, bien des crises climatiques et géologiques ont secoué la planète. Le Ginkgo a résisté à toutes ces catastrophes en s'adaptant de façon prodigieuse. C'est un miracle qu'il soit encore présent sur terre. Le Ginkgo fait partie de la famille des Ginkgoacées qui comprend plusieurs genres : les Ginkgoïstes, les Ginkgoïdium, les Phoenicopsis..., tous fossiles. On pense que c'est un des premiers arbres sur la terre qui a eu la silhouette de l'arbre proprement dit, c'est-à-dire avec un tronc, des racines, des branches et des feuilles. Le Ginkgo est donc vraiment, vraiment âgé ! On pense que ce serait la composition des constituants de ses feuilles, riches en alcool et en cires spéciales, qui lui aurait permis de vivre si longtemps. Un seul Ginkgo peut vivre en effet jusqu'à 1500 ans, et atteindre près de 40 mètres de hauteur !

Le Ginkgo est un splendide arbre. Il est originaire de la Chine. Là-bas, il est cultivé comme un arbre sacré. Cet arbre est dioïque, c'est-à-dire qu'il se présente sous forme mâle ou femelle. Il est assez difficile de différencier les deux sexes. Les arbres femelles ont tendance à être plus ronds, plus ramassés que les spécimens mâles qui sont plus élancés. Même en hiver, dépouillé de ses feuilles, le Ginkgo reste majestueux. Il possède de longues branches peu ramifiées, aux pousses très courtes supportant un bouquet d'innombrables feuilles serrées. Ses feuilles, en forme d'éventail chez les arbres adultes sont assez épaisses, d'abord vert clair pour les jeunes Ginkgo puis vert gris pour les plus vieux. Pour les arbres plus jeunes, les feuilles se présentent sous forme de deux lobes, d'où le nom biloba, qui signifie " feuilles bilobées ". Le terme Ginkgo quant à lui, a rapport à la longévité de l'arbre et signifie " l'arbre que le grand-père offre à ses petits-enfants ". Les feuilles sont parcourues de nervures partant de la base et mesurant en moyenne 7 cm de largeur. Au mois d'octobre, elles passent du vert à l'or et offrent un somptueux spectacle durant deux à trois semaines. Les fleurs des Ginkgo mâles sont de petits chatons allongés et jaunâtres. Les fleurs des arbres femelles se développent quant à elles à l'extrémité de longs pédoncules et se terminent par deux minuscules ovules verts et dénudés. La croissance des Ginkgo est assez rapide au début. Lorsque les conditions sont bonnes, au bout de 5 à 6 ans, le Ginkgo peut mesurer 2 à 3 mètres. La croissance ralentit ensuite et il faut un demi-siècle pour qu'il devienne un bel arbre encore jeune. L'écorce des jeunes Ginkgo est d'abord lisse puis devient craquelée et fissurée avec le temps. Sa couleur varie du brun au gris.



Le Ginkgo biloba est un arbre qui s'adapte de façon remarquable. On peut le retrouver partout, dans tous les pays du monde, comme par exemple en Chine, en France, aux Etats-Unis, au Mexique, en Inde... et même au Québec !

Il résiste en effet à des températures jusque sous les  $-25^{\circ}\text{C}$  ! Il aime les saisons bien contrastées avec de chauds étés et de vrais hivers. Le climat ne doit cependant pas être trop sec puisqu'il a besoin de la pluie.

Le Ginkgo est peu exigeant pour la qualité du terrain. Il aime cependant les sols siliceux ou silico-argileux frais.

Il adore en effet que ses racines soient dans un sol qui conserve bien l'humidité toute l'année.

Étant un arbre dioïque, c'est-à-dire se présentant sous la forme d'arbre mâle ou femelle, la fécondation du Ginkgo est assez spéciale. Premièrement, il est important de se rappeler que les fleurs mâles ne se trouvent que sur les arbres mâles, et les fleurs femelles que sur les arbres femelles. Lors de la fécondation, le pollen des fleurs mâles est transporté par le vent ou par les abeilles sur les ovules des fleurs femelles. Ces ovules sont placés par paires sur chaque

pédoncule de la fleur. Le pollen est alors piégé par un liquide visqueux se trouvant à l'extrémité de la fleur. Il germe alors et produit de véritables spermatozoïdes, qui nagent vers l'ovule pour fusionner avec lui. La fécondation étant faite, l'ovule fécondé se transforme en fruit, qui contient des graines : de vrais fœtus d'arbres. Lorsque l'automne arrive, le fruit pourrit, ce qui dégage une forte odeur désagréable. Ceci est la raison pour laquelle on trouve peu d'arbres Ginkgo femelles dans les villes. Après la putréfaction du fruit, les graines sont libérées. Si elles sont chanceuses, elles pourront par la suite s'enraciner, croître et donner au bout de plusieurs années de magnifiques arbres. Il est intéressant de noter que la graine du Ginkgo est comestible et fait l'objet d'un commerce en Orient. La graine du Ginkgo est en effet comparable aux pistaches.

Ayant survécu à la bombe atomique, le Ginkgo biloba est extrêmement robuste. En effet, il résiste aux pollutions urbaines et industrielles. À New York, on s'est vite rendu compte des avantageuses caractéristiques de cet arbre et maintenant, de façon systématique, on a tendance à remplacer les arbres qui meurent par des Ginkgo. Le Ginkgo a aussi une étonnante immunité face aux parasites. Les insectes ne lui causent que de très minimes dégâts et ce, de façon occasionnelle. Enfin, on a également remarqué une très bonne résistance de cet arbre face aux bactéries et aux virus. Le Ginkgo doit avoir des caractéristiques remarquables au plan de sa structure et de sa génétique. On a donc pensé que le consommer nous permettrait d'une certaine façon, d'être plus forts et plus robustes. Les Chinois le consomment en fait depuis plus de 4000 ans. Ils consomment pratiquement toutes les parties de l'arbre : le bois, l'écorce, les feuilles et les fruits. Les feuilles sont cependant les plus reconnues pour leurs propriétés médicinales. Voyons donc maintenant quelques bienfaits de la consommation des feuilles de Ginkgo en comprimés.

Durant des recherches menées par Jerrold C. Winter à l'Université de Buffalo à l'automne 1997 visant à déterminer l'impact de l'ingestion d'extrait de feuilles de Ginkgo sur les capacités cognitives des rats, on en donna à certains rats pendant plusieurs mois. Le docteur Winter remarqua que les rats ayant pris du Ginkgo étaient beaucoup plus actifs et beaucoup plus robustes face au cancer. Également, les rats qui avaient pris du Ginkgo vécurent beaucoup plus longtemps que les rats témoins. Le docteur Winter conclut ses recherches en formulant l'hypothèse que le Ginkgo a, en plus des effets positifs sur les fonctions cognitives, un effet bénéfique sur la longévité.

Le Ginkgo est premièrement, tout comme les vitamines C, B et la bêta-carotène, un antioxydant. Il devrait donc protéger les tissus contre les radicaux libres, cette substance dont nous avons parlé dans le chapitre précédent et qui est produite à long terme par l'oxydation, réaction chimique nécessaire au métabolisme, et aussi par la substance bêta-amyloïde lors de la maladie d'Alzheimer. Le cerveau devenant saturé en radicaux libres en vieillissant et lors de la maladie d'Alzheimer, le Ginkgo contribuerait à enrayer de façon importante la mort de neurones et donc les pertes de mémoire ainsi qu'à améliorer les fonctions cognitives. Puisque l'ensemble des cellules de notre corps créent aussi des radicaux libres, le docteur Winter en vint à penser que le Ginkgo pourrait contribuer à ralentir le vieillissement. On a de plus constaté que le Ginkgo est aussi très bénéfique pour les porteurs du VIH car il détruit bien entendu les radicaux libres de leurs cellules mais stimule également leur système immunitaire.

En plus de cela, étant un antioxydant, le Ginkgo biloba a démontré des effets sur les vaisseaux sanguins : il dilaterait les artères, les capillaires et les veines et ce, grâce aux flavonoïdes que ses feuilles contiennent. Et qui dit meilleure circulation, dit meilleur fonctionnement général. Plusieurs recherches sur les effets de l'absorption de Ginkgo, ont démontré en effet une augmentation de la quantité de glucose envoyé au cerveau, favorisant ainsi son activité électrique, c'est-à-dire le raisonnement et la mémorisation. Selon une autre étude, il améliore aussi le temps nécessaire pour interpréter les informations visuelles. On pense enfin que l'accroissement de l'apport en oxygène au cerveau préviendrait l'étourdissement et les maux de tête.

Le Ginkgo empêcherait également la formation de plaquettes sanguines à l'intérieur des parois des artères, les maintenant à leur flexibilité maximale, diminuant ainsi la formation de plaques. Il aiderait donc à soulager des problèmes de circulation tels que le syndrome de Raynaud et l'acrocyanose. Une étude approuve ces faits en ayant démontré qu'un traitement au Ginkgo améliore la viscoélasticité. L'effet dilatateur augmente cependant avec l'âge, les comprimés de feuilles de Ginkgo sont donc plus efficaces chez les personnes âgées.

Également, le Ginkgo est utilisé avec succès pour éliminer les substances lipidiques de notre système sanguin après un repas riche en gras. Lors de la pré-menstruation, le Ginkgo agirait pour soulager les douleurs aux seins. En plus de stimuler leur système immunitaire, le Ginkgo aurait, pour les porteurs du VIH, une efficacité contre le pneumocystis carinii, un pathogène fréquent chez les sidatiques. En Chine, on l'utilise depuis 4000 ans pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, mais aussi pour traiter l'asthme et la bronchite. Les bienfaits du Ginkgo dans le cas de ces affections n'ont cependant pas été encore prouvés.

Pour parvenir à ces résultats, il faut cependant consommer du Ginkgo de façon régulière. Les effets des feuilles de cet arbre sont plutôt à long terme. Cependant, on n'a pas encore enregistré d'effets secondaires lors d'une consommation normale.

URL de l'article : <http://www.eutraco.com/sante/oligos/ginkgo.htm>