

# PSYLLIUM

## Botanique

Les psylliums (*Plantago afra* L., *P. indica* L., Plantaginaceae) sont des herbes annuelles à feuilles sessiles opposées ou verticillées. Les fleurs sont disposées en épi. Le fruit est une capsule qui contient 2 [graines](#). Celles-ci constituent la drogue. Elles sont très petites (2 à 3 mm de long), brun-noir, brillantes. Un sillon linéaire est présent sur la face ventrale. Au milieu de ce sillon, le hile est visible sous la forme d'une tache claire.



Psyllium - vue générale | [i](#)

## Composition chimique

Mucilage (12%) riches en D-xylose (70%) et en L-arabinose (10%)

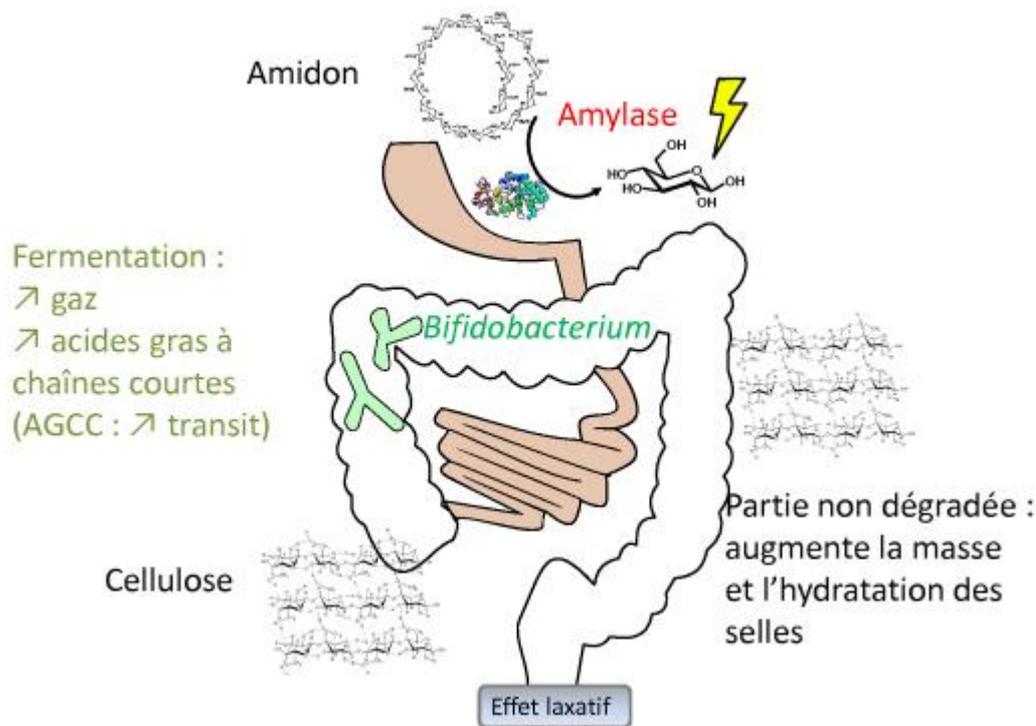
Les mucilages, responsables de l'activité, sont difficiles à caractériser. Pour cette raison, la monographie de la Pharmacopée Européenne repose principalement sur un contrôle botanique et sur la mesure de l'indice de gonflement, qui doit être supérieur à 10.

Huile (5 à 10 %), stérols et protéines (15 à 18 %)

Iridoïde : aucuboside

## Pharmacologie et clinique

Le mode d'action de la graine de lin est physico-chimique : ses mucilages, dans le tube digestif, gonflent au contact de l'eau. Le gel formé, non digéré, contribue à augmenter la masse fécale et exerce ainsi un effet laxatif dit "de lest". La responsabilité d'un effet lubrifiant de ce gel est également évoqué. Les polysaccharides non dégradés par les enzymes intestinales peuvent l'être en partie par la flore bactérienne du colon par fermentation, avec production de gaz et d'acides gras à chaînes courtes, ce qui accélérerait la motilité intestinale.



Laxatifs de lest et fibres alimentaires | [i](#)

## Toxicologie - effets indésirables

La graine de psyllium est bien tolérée. Un inconfort digestif et des flatulences, liées au mécanisme d'action peuvent être observés.

Le principal risque est lié à la consommation des graines sans eau qui peut éventuellement entraîner une obturation du tube digestif. Ce risque est moindre que pour le lin, d'où un usage possible à partir de 6 ans.

## Usages et recommandations

Le psyllium consitue pour l'[EMA](#) un traitement "bien établi" de la constipation habituelle. Il peut également être utilisé dans des "conditions où une défécation facile avec des selles molles est recherchée". La posologie recommandée chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans est de 25 à 40 g quotidiens (12 à 25 g entre 6 et 12 ans), à répartir en 2-3 prises. Chaque gramme de graines doit être accompagné d'au moins 30 mL d'eau. Un apport hydrique suffisant est nécessaire tout au long de la journée. Il est également déconseillé de prendre du psyllium juste avant le coucher.

Un écart d'une demi-heure à une heure doit être observé vis-à-vis de la prise d'un autre médicament (un effet sur l'absorption de celui-ci est redouté).

## Place dans le conseil

Le recours aux laxatifs ne doit être envisagé que dans l'impossibilité de recourir à des mesures hygiéno-diététiques ou en l'absence de résultats satisfaisants par celles-ci. Les laxatifs de lest et les laxatifs osmotiques sont un traitement de choix dans ces cas et doivent être proposés prioritairement aux laxatifs stimulants (voir bourdaine).

Il peut être utile d'informer le patient que l'effet ne se manifeste au mieux que 12 à 24 heures après la prise. Le traitement peut être ré-évalué au bout de 3 jours si la constipation persiste.

Les notions de changement brutal dans le transit, de rétrécissement ou de paralysie intestinale, de déglutition difficile contre-indiquent le psyllium. Toute douleur digestive anormale pendant le traitement doit conduire à un arrêt de celui-ci.

De nos jours, les problèmes intestinaux de type côlon irritable sont monnaie courante. Cette situation est due à une alimentation déséquilibrée et dénuée de nutriments. La faute à des aliments raffinés provenant souvent de l'industrie agro-alimentaire qui sont cuits et recuits, ce qui les vide de toute substance nutritive.

S'il nous est difficile de modifier nos habitudes alimentaires, il existe heureusement des aliments sains pouvant aider à contre balancer cette situation.

Le **Psyllium Blond ou plantain des Indes** (nom scientifique *plantago ovata forssk*) en fait partie.

En Inde et au Pakistan, pays d'où est originaire le psyllium, cette plante est connue depuis des millénaires pour ses incroyables vertus. En France, nous pouvons trouver une variété appelée psyllium noir ou plantain de Provence mais elle n'a pas de pouvoir thérapeutique.

## **Psyllium blond - Bienfaits**

Le tégument du psyllium est utilisé en pharmacopée pour soigner les problèmes de cholestérol, pour améliorer le transit intestinal (constipation par exemple), pour soigner les colites (irritation du colon) et comme coupe faim dans un régime amincissant. Le psyllium peut donc aider à maigrir. Il ne contient pas de gluten ce qui le rend intéressant pour les coéliquas. Le tégument est l'enveloppe protectrice qui entoure la graine. Elle ne se digère pas dans l'organisme mais forme un gel protecteur non assimilable dans l'estomac. Ce n'est donc pas un aliment.

## **La fibre de psyllium (mucilage), un remède miracle contre la constipation et les selles liquides**

**Les exceptionnelles propriétés du psyllium viennent du mucilage contenu dans le tégument.**

Le mucilage est une fibre végétale. Le mucilage du psyllium blond gonfle au contact de l'eau et devient une gélatine très douce qui agit comme lubrifiant et éponge sur les parois intestinales. Les déchets sont ainsi absorbés et il paraîtrait qu'elle piège également les métaux lourds.

**Les bienfaits de la fibre de psyllium blond sont corroborés par des études scientifiques validées par la Commission Européenne**, la Food and Drugs Administration (USA), l'OMS et l'ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy).

Quelques dates :

1996 – Le Danemark approuve le psyllium blond comme efficace contre le cholestérol, la constipation, le syndrome du côlon irritable et la diarrhée.

1998 – la FDA valide le fait que le psyllium aide à se prémunir contre les maladies cardiovasculaires.

2007 – Le Canada fait de même.

## **Le psyllium blond agit comme un régulateur de la fonction intestinale.**

Le psyllium agit positivement dans les cas suivants :

### **-Constipation**

-Diarrhée, dysenterie

-Haut niveau de **cholestérol** et de triglycérides

### **-Côlon irritable**

-Inflammation de l'intestin telle que la maladie de Crohn

-Diabète de type 2, il diminue l'index glycémique des aliments

-Maladies cardiovasculaires telles que l'athérosclérose. Le psyllium diminue le taux de lipides, la glycémie et la pression artérielle.

-Hémorroïdes

**-Problème de perte de poids et d'obésité**

## **Comment consommer le psyllium blond ?**

1 dose = 1 cuillère à soupe de psyllium

A prendre pendant le repas en le mélangeant à de l'eau. Il faut le boire immédiatement sans attendre de le laisser gonfler dans le verre.

Exemple concret pour le dosage :

2 à 3 doses par jour dans le cas d'un côlon irritable

1 dose par jour pendant 8 semaines pour un diabète de type 2

4 doses par jour pour les hémorroïdes