



**BURGERSTEIN
FOUNDATION**
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH

Withania somnifera – Ashwagandha



WITHANIA SOMNIFERA – UNE PLANTE VIVACE ET ROBUSTE

- Solanacée (Solanaceae)
- Autres noms connus: ashwagandha, racine de cheval, baie du sommeil, ginseng indien
- Originaire d'Inde, de Chine, d'Afrique et d'Europe du Sud
- Arbuste à feuillage persistant résistant à la sécheresse, de 30 à 150 cm de haut
- Baies rouges rondes qui mûrissent après la floraison de juin à septembre

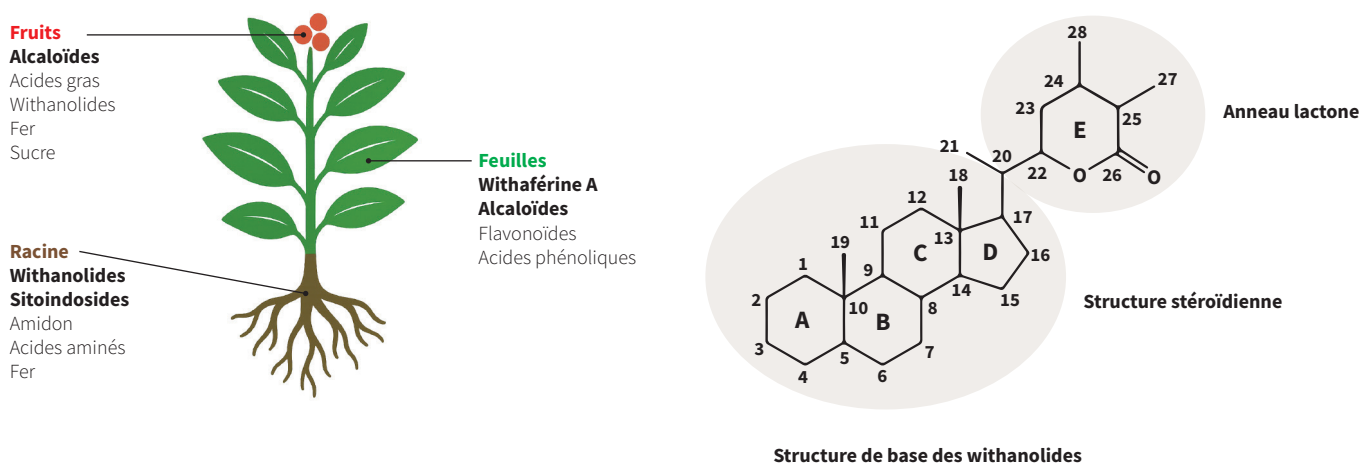
L'ASHWAGANDHA – UNE PLANTE ADAPTOGÈNE DE TRADITION MILLÉNAIRE

- Utilisations traditionnelles documentées depuis 100 av. J.-C
- Dans la littérature ayurvédique, l'ashwagandha est appelé «fortifiant des guerriers»
- On utilise surtout des extraits aqueux (poudre ou infusion), mais l'utilisation d'extraits alcooliques, de teintures, de pommades topiques et d'aliments enrichis est aussi décrites dans la littérature
- La forme la plus populaire est aujourd'hui encore l'extrait aqueux de racine.
- La racine séchée est encore utilisée aujourd'hui dans la médecine ayurvédique indienne pour le traitement de l'épuisement, de l'impuissance, du stress et de l'irritabilité

Ashwagandha signifie littéralement «odeur de cheval» et fait référence à l'odeur caractéristique de la racine ainsi qu'à la propriété qui lui est traditionnellement associée: la force. Les baies et les feuilles riches en alcaloïdes sont peu utilisées, contrairement aux racines avec leur teneur élevée en withanolides. L'un des extraits de racines les plus connus est le KSM-66®.

COMPOSANTS

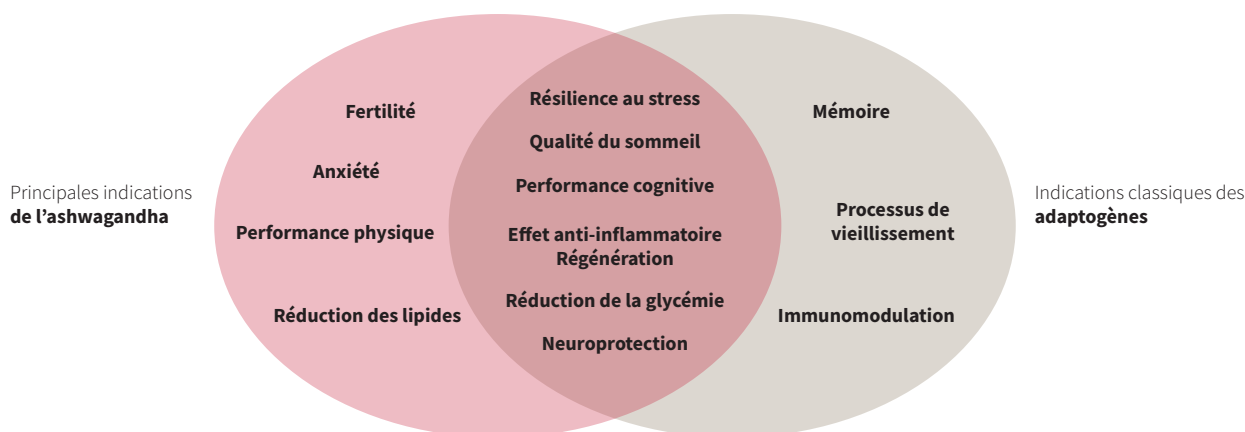
Les alcaloïdes, présents notamment dans les baies, sont considérés comme toxiques et ne sont pas utilisés chez l'être humain. Grâce à sa teneur élevée en différents withanolides (substances végétales secondaires typiques, lactones stéroïdes) et autres composants, la racine contient un puissant mélange de substances. Les extraits de racines et les withanolides qu'ils contiennent ont notamment des effets positifs sur le stress, la qualité du sommeil, les facultés cognitives, les inflammations et le système immunitaire.



QU'EST-CE QU'UN ADAPTOGÈNE?

Le terme «adaptogène» a été défini dès 1969 par Brekhman et Dardymov. Les adaptogènes sont le plus souvent des préparations végétales au spectre d'action large et non spécifique. Ils favorisent la capacité d'adaptation de l'organisme aux contraintes physiques, émotionnelles et biochimiques, soutiennent l'homéostasie (équilibre interne) de l'organisme et sont considérés comme bien tolérés et sûrs lorsqu'ils sont utilisés correctement.

POURQUOI L'ASHWAGANDHA EST-IL UN ADAPTOGÈNE?



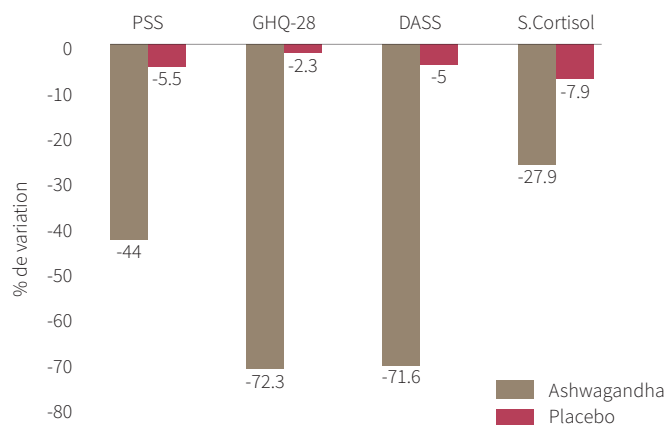
L'ashwagandha présente de nombreux domaines d'utilisation classique des adaptogènes (voir l'intersection des deux cercles). Il agit principalement sur la modulation du taux de cortisol et l'amélioration de nombreux symptômes associés au stress. D'autres adaptogènes, comme l'orpin rose ou le ginseng, ont chacun leurs propres domaines d'action.

APERÇU DES PRINCIPALES ÉTUDES SUR L'ASHWAGANDHA

Les effets suivants ont été décrits dans les études scientifiques mentionnées ci-dessous:

- Amélioration de la perception du stress (Chandrasekhar K et al. 2012)

Variation en pourcentage par rapport à la valeur initiale des paramètres suivants:
scores PSS, GHQ-28 et DASS, cortisol sérique



PSS = Perceived Stress Scale (échelle du stress perçu)

GHQ = General Health Questionnaire (questionnaire de santé général)

DASS = Depression anxiety stress scale (échelle de la dépression, de l'anxiété et du stress)



64 personnes
18-54 ans



2x/j 300 mg Ashwagandha
(KSM-66®)
vs placebo



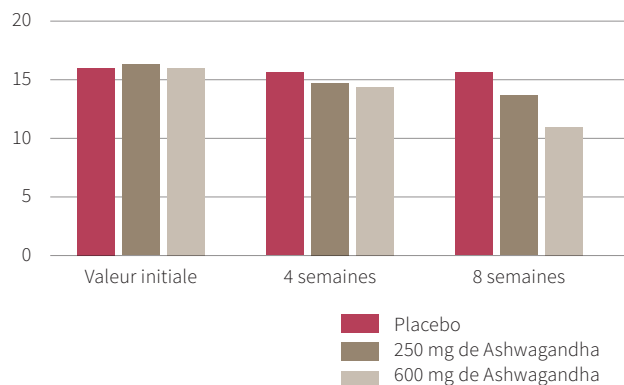
60 jours



Stress ↓
Scores d'anxiété ↓
Cortisol sérique ↓

- Baisse du taux sérique de cortisol (Salve J et al. 2019)

Cortisol sérique, µg/dL



60 personnes
18-55 ans



250 mg/j, 600 mg/j Ashwagandha
(KSM-66®)
vs placebo



8 semaines



Cortisol sérique ↓
Scores d'anxiété ↓
Stress ↓
Qualité du sommeil ↑

- Effet positif sur la fertilité masculine (Ambiye VR et al. 2013)
- Amélioration de la fatigue (Smith S et al. 2023)
- Amélioration de la qualité du sommeil sans fatigue diurne ni sédation (Langade D et al. 2019, Cheah K et al. 2021)
- Amélioration des performances cognitives et de la mémoire (Gopukumar K et al. 2021)
- Augmentation de l'activité du système immunitaire (Tharakan A et al. 2021)

INDICATIONS POSSIBLES

L'ashwagandha peut être utilisé à la fois en prévention et à des fins thérapeutiques:

- Augmentation de la résistance et de la performance pendant les phases de stress, p. ex.:
 - Périodes difficiles dans la vie professionnelle/privée
 - avant/pendant les périodes d'examen, les compétitions sportives
- États d'épuisement
- Fatigue induite par le stress
- Amélioration de la qualité du sommeil (surtout en période de stress)
- Déséquilibres hormonaux
- «Healthy Aging» (vitalité, résilience au stress et performances intellectuelles des personnes âgées)

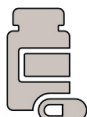
SÉCURITÉ ET POSOLOGIE

- Seuls des extraits standardisés de haute qualité doivent être utilisés.
- Comparés aux extraits de feuilles, les extraits de racines sont considérés comme nettement plus sûrs, mieux tolérés et ont fait l'objet d'études plus approfondies.
- Quelques cas isolés d'élévations des enzymes hépatiques après la prise d'ashwagandha à des doses > 600 mg/j pendant plus de 3 mois ont été signalés. L'utilisation d'ashwagandha est donc déconseillée en cas d'insuffisance hépatique (surtout à des doses élevées et sur une période prolongée).
- En cas de problèmes thyroïdiens existants et de prise de médicaments pour la thyroïde: n'utiliser l'ashwagandha, surtout à forte dose (≥ 300 mg d'extrait/jour), qu'avec l'accord du médecin.
- Il n'existe pas d'indications adéquates pour l'utilisation chez l'enfant et il n'existe pas d'études cliniques chez les femmes enceintes et allaitantes. → Utilisation déconseillée.
- Lors de la prise de doses uniques supérieures à 500 mg et pendant une période prolongée (> 3 à 6 mois), des troubles gastro-intestinaux et des nausées peuvent survenir. → En cas de doses élevées, répartir la prise tout au long de la journée.



Mode d'emploi:

En cas de situations de stress aigu, de symptômes de stress chronique et de déséquilibre émotionnel



Prise:

- 250–600 mg d'extrait aqueux de racine par jour
- En 2 prises, pendant 3 à 6 mois maximum



Précautions:

- En cas de maladies du foie ou de la thyroïde préexistantes
- Utilisation déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes, de même que chez les enfants

FOIRE AUX QUESTIONS

L'ashwagandha fatigue-t-il?

Non, l'amélioration de la qualité du sommeil est obtenue indirectement par la baisse du taux de cortisol et non par des effets sédatifs. Un sommeil de mauvaise qualité est source de stress et le stress, à son tour, de mauvais sommeil. L'ashwagandha permet de briser ce cercle vicieux.

Les adaptogènes sont-ils une nouvelle découverte?

Non, les propriétés adaptogènes de certaines plantes comme le safran, l'orpin rose, le ginseng et l'ashwagandha sont connues depuis des millénaires.

En combien de temps peut-on constater un effet?

Selon les associations synergiques utilisées – par exemple avec des micronutriments –, la rapidité d'action peut être influencée positivement. En règle générale, il faut compter 2 à 4 semaines.

Literatur

- Ambije, VR et al. 2013 Clinical Evaluation of the Spermatogenic Activity of the Root Extract of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in Oligospermic Males: A Pilot Study
- Brekhman II, Dardymov IV, 1969. New substances of plant origin which increase nonspecific resistance. Ann Rev Pharmacol 9
- Chandrasekhar, K et al. 2012 A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Indian J Psychol Med.
- Cheah, K et al. 2021 Effect of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on sleep: A systematic review and meta-analysis
- Dasgupta, A et al. 2007 Effect of Indian Ayurvedic medicine Ashwagandha on measu-

- rement of serum digoxin and 11 commonly monitored drugs using immunoassays: study of protein binding and interaction with Digibind. Arch Pathol Lab Med
- Gaurav, H et al. 2023 Biodiversity, Biochemical Profiling, and Pharmacological Applications of *Withania somnifera*: A Review.
- Gopukumar, K et al. 2021 Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract on Cognitive Functions in Healthy, Stressed Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine
- Langade, D et al. 2019 Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) Root Extract in Insomnia and Anxiety: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Study.
- Mikulska, P et al. 2023 Ashwagandha (*Withania somnifera*)—Current Research on

the Health-Promoting Activities: A Narrative Review.

- Panossian, A et al. 2020 Evolution of the adaptogenic concept from traditional use to medical systems: Pharmacology of stress- and aging-related diseases.
- Salve, J et al. 2019 Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. Cureus.
- Shinde, S et al. 2023 Recent Advancements in Extraction Techniques of Ashwagandha (*Withania somnifera*) with Insights on Phytochemicals, Structural Significance, Pharmacology, and Current Trends in Food Applications. ACS Omega
- Smith, S et al. 2023 Exploring the efficacy and safety of a novel standardized ashwag-

- andha (*Withania somnifera*) root extract (Witholytin®) in adults experiencing high stress and fatigue in a randomized, double-blind, placebo-controlled trial.
- Sprengel, M et al. 2025 *Withania somnifera* (Ashwagandha) supplementation: a review of its mechanisms, health benefits, and role in sports performance.
- Tharakan, A et al. 2021 Immunomodulatory Effect of *Withania somnifera* (Ashwagandha) Extract—A Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled Trial with an Open Label Extension on Healthy Participants. J. Clin. Med.
- Wiciński M et al. 2023 Can Ashwagandha Benefit the Endocrine System?—A Review. International Journal of Molecular Sciences, 24.