

# Les vertus de la griffe du diable

**SANTÉ**

C'est la star de la phytothérapie. Utilisée en Europe depuis une trentaine d'années pour soulager les douleurs rhumatismales, l'harpagophyton fait la nique aux antalgiques.

Par François Busson

**A**u cœur du Kalahari, sur le sable rouge du désert, fleurissent à la moindre pluie de larges fleurs éclatantes en forme d'entonnoir allant du rose clair au rouge pourpre. Mais les véritables secrets et atouts de l'harpagophyton, ou griffe du diable, sont enfouis sous terre, où se développe un long tubercule renfermant les composants qui en font un remède précieux de la pharmacopée



**«La griffe du diable est tout aussi efficace que les anti-inflammatoires»**

**P.-Y. Rodondi** Professeur de médecine de famille à l'Université de Fribourg

Photo: François Busson

traditionnelle africaine. Exportée en Occident durant les années 70, la griffe du diable, par son action analgésique mais également fortement anti-inflammatoire et décongestionnante, s'est peu à peu imposée comme une thérapie de fond alternative intéressante pour soulager les douleurs rhumatismales.

**Les anti-inflammatoires non stéroïdiens figurent encore aujourd'hui sur la liste des médicaments les plus vendus en Suisse.** Leur efficacité sur les douleurs rhumatismales est indéniable. Néanmoins, à la longue, ils peuvent entraîner une série d'effets secondaires, en particulier une insuffisance rénale. Rien de tel avec la griffe du diable, selon le professeur Pierre-Yves Rodondi, spécialiste des médecines complémentaires: «Dans un certain nombre d'études randomisées, la griffe du diable s'est révélée plus efficace que le placebo et tout aussi efficace que certains anti-inflammatoires pour soulager les douleurs dues à l'arthrose ainsi que les douleurs lombaires et rhumatismales. Peu efficace en cas de douleurs aiguës, elle est souveraine en cas de douleurs chroniques, à condition d'en prendre pendant au moins quatre semaines pour vérifier ses effets bénéfiques. Heureusement, elle est bien tolérée à long terme, a peu d'effets secondaires (essentiellement digestifs) et un minimum d'interactions avec d'autres médicaments.»

**La racine de la plante, coupée et séchée, est utilisée sous forme de poudre, en capsules ou en comprimés, à prendre 2 à 3 fois par jour.** On trouve également des préparations à usage externe sous forme de gels et des extraits en teintures préparées sur demande. Comme pour les autres plantes médicinales, la qualité de la matière première et des préparations peut varier qualitativement et quantitativement en fonction des facteurs environnementaux, des espèces et des parties végétales utilisées ainsi que des méthodes de préparation. Il est donc impératif de n'utiliser que des préparations pharmaceutiques standardisées.

**La griffe du diable ne poussant pas en Europe, c'est la savane africaine qui fournit cette plante** aujourd'hui fortement convoitée par les laboratoires pharmaceutiques (environ 1000 tonnes de racines sèches par an, dont 400 récoltées en Namibie). Revers de la médaille, cette convoitise met en danger ce végétal et le Comité pour les plantes réunis à Genève en 2003 s'inquiétait pour la «durabilité» de cette ressource et le caractère équitable de son commerce. C'est ce qui a conduit le gouvernement namibien à mieux encadrer la culture et la cueillette par un cahier des charges précis pour garantir sa pérennité en tant que ressource naturelle et soulager la conscience de ses usagers en Occident. ●

**Les informations et conseils proposés dans cet article ne se substituent pas à une consultation ou au diagnostic d'un médecin.**

VOS PROGRAMMES DU 14 AU 20 DECEMBRE

**TV8** SELECTIONS  
Les meilleurs moments de la télé

N° 50 - 2019

**CŒUR A CŒUR**  
Sion, capitale de la générosité

**VENDREDI 13**  
Des stars avouent leurs superstitions

**MANUELLE PERNOUD**

**A bon entendeur, salut!**  
Elle fait ses adieux à la RTS mais se prépare une retraite active et heureuse

**Dans votre kiosque!**