



MONOGRAPHIE PLANTE

Serenoa repens Batram

Autres désignations botaniques

Sabal serrulata Michx

Désignations vernaculaires

Palmier de Floride,
Palmier nain, Sabal, Chou palmiste,
Palmier scie

Désignation anglaise

Saw palmetto

Partie utilisée

Fruits



Origines courantes

Sud-Est des Etats-Unis (zones côtières de la Floride notamment)

Classification botanique

Règne : Plantae
Division : Magnoliophyta
Classe : Liliopsida
Ordre : Arecales
Famille : Arecaceae
Genre : Serenoa

Habitat et description botanique

Il s'agit d'un palmier nain au tronc court avec des feuilles palmatipennées, lancéolées, rigides, en éventail, de couleur vert bleuté. La présence de petites épines recourbées le long des pétioles lui a donné le nom de "palmier scie". Les petites fleurs blanc ivoire sont regroupées en panicules. Les fruits sont des drupes ovoïdes globuleuses d'abord verts, puis oranges, et enfin bleuâtres à noirâtres à maturité. La graine brun-rouge est ponctuée. Il se développe à partir d'un rhizome rampant, d'où son nom d'espèce "repens". Il pousse sur des terrains sablonneux humides et chauds.



Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Le fruit du palmier de Floride était déjà consommé à l'époque précolombienne. Les indigènes s'en servaient comme nourriture mais également pour ses vertus médicinales. Ils lui attribuaient des propriétés aphrodisiaques, il entrait dans la confection de philtres d'amour. Ils l'utilisaient également pour divers troubles urinaires et prostatiques chez l'homme, mais aussi chez la femme, en cas de cystite, gonorrhée, irritation des muqueuses. Plus récemment, de nombreuses études ont montré son action sur l'hypertrophie bénigne de la prostate et les troubles mictionnels associés. L'industrie pharmaceutique utiliserait chaque année plusieurs milliers de tonnes de fruits, il existe en effet une spécialité pharmaceutique Permixon(R).

Constituants biochimiques

- Huile grasse
- Hydrocarbures
- Phytostérols
- Acide anthranilique

Propriétés organoleptiques

Odeur : forte, désagréable



Propriétés scientifiques

- Anti-androgène périphérique
- Anti-inflammatoire, anti-oedémateux
- Sédatif léger

Indications traditionnelles

- Hypertrophie bénigne de la prostate, adénome prostatique
- Troubles mictionnels associés, notamment amélioration des levers nocturnes, pollakiurie, dysurie, algies périnéales et génitales
- Alopécie androgénogénétique
- Insomnie
- Crise de toux, bronchite

Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Extraits normalisés en acides gras et stérols.
- Teinture-mère, extraits fluides.
- Gélules de poudre pure de fruits.
- Homéopathie (Sabal serrulata).



Précautions d'emploi / Contre-indications

- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes, mais en général il est peu utilisé par les femmes.
- A utiliser avec précaution chez les personnes sous traitement anti-coagulant.

En savoir plus

Le mode d'action entraîne une inhibition de la testostérone-5-alpha-réductase et de la 3-alpha-cétostéroïde-réductase, une diminution de la liaison entre la dihydrotestostérone et ses récepteurs, ainsi qu'une inhibition de la cyclo-oxygénase et de la lipoxycgénase. D'autres études montrent qu'il favorise l'apoptose des cellules prostatiques de l'adénome. Ce qui explique son effet diminuant l'hypertrophie au niveau prostatique mais aussi ses vertus anti-inflammatoires et anti-oedémateuses. Le palmier de Floride présente aussi un effet anti-androgène périphérique sans diminution du taux sérique de la testostérone, contrairement à certaines molécules utilisées médicalement, ce qui peut entraîner certains effets secondaires sur la sphère sexuelle.

À retenir

Le Palmier de Floride est particulièrement indiqué pour l'hypertrophie bénigne de la prostate et les troubles mictionnels associés, notamment en diminuant le nombre de levers nocturnes (pollakiurie) et agissant sur la dysurie. Anti-inflammatoire et anti-oedémateux, il possède également des vertus sédatives légères pouvant être utilisées en cas d'insomnie.

Références / Bibliographie

- Traité pratique de phytothérapie-Dr. Jean-Michel Morel-Editions Grancher

