

LE GINKGO BILOBA

Aussi efficace que populaire ?

PAR MARTINE MAILLÉ, INF., M.SC.

Qu'ils soient employés pour maintenir la santé ou soigner une maladie, les produits de santé naturels sont largement utilisés par les Canadiens. Le Ginkgo biloba en fait partie. Il est principalement consommé par les personnes âgées. Pourquoi ? Parce qu'il posséderait des propriétés préventives et thérapeutiques contre la démence et la maladie d'Alzheimer.

Pourtant, peu de preuves soutenant son efficacité existent. Notons qu'en 1998, les premiers essais d'une méta-analyse rapportaient un léger effet appuyant ce bénéfice. Depuis, en août 2007, une recension d'écrits de 35 essais cliniques a conclu que la consommation de 120 mg d'extrait de Ginkgo biloba, deux fois par jour, n'est pas efficace dans la prévention de la démence. En 2008, l'étude de DeKosky *et al.* (2008) démontre que le Ginkgo biloba n'est pas plus efficace qu'un placebo chez les personnes possédant une fonction cognitive normale ou souffrant d'une légère diminution de cette dernière.

Le coût d'achat du Ginkgo biloba et les risques d'interactions avec des médicaments prescrits sont des facteurs à considérer avant d'amorcer ou de continuer cette thérapie chez les personnes redoutant des problèmes cognitifs, surtout qu'elle n'a pas l'effet escompté. ■



« LA MALADIE D'ALZHEIMER SE CLASSE
AU DEUXIÈME RANG DES MALADIES QUE REDOUTENT
LE PLUS LES CANADIENS À MESURE QU'ILS VIEILLISSENT. »
SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER, 2009.

© EvgenyDreamstime.com

Sources :

DeKosky, S.T., J.D. Williamson, A.L. Fitzpatrick, R.A. Kronmal, D.G. Ives, J.A. Saxton *et al.* « Ginkgo biloba for prevention of dementia: A randomized controlled trial », *Journal of the American Medical Association*, vol. 300, n° 19, 19 novembre 2008, p. 2253-2262.

Parsons, G. « Ginkgo biloba did not prevent dementia or Alzheimer disease in elderly people », *Evidence-Based Nursing*, vol. 12, n° 2, avril 2009, p. 56.