

SUBSTANCES AMÉLIORANT LA PERFORMANCE FAITS ET CONCLUSIONS

FICHE D'INFORMATION SUR LA CONSOUDE

Qu'est-ce que c'est?

Depuis des siècles, on se sert des racines et des feuilles de consoude pour leurs propriétés curatives. Autrefois, on attribuait à la consoude la propriété de faciliter la consolidation des fractures et la cicatrisation des plaies, ce qui lui a valu son nom (du latin consolidare, qui signifie « consolider, affermir »). Il existe plusieurs espèces de consoude, dont deux qui contiennent des alcaloïdes insaturés du type pyrrolizidine, substances pouvant causer des lésions au foie. L'un de ces alcaloïdes dangereux, l'échimidine, est présente aussi bien dans la consoude rude que dans la consoude de Russie. Bien que certains produits à base de consoude ne contiennent pas d'alcaloïdes insaturés du type pyrrolizidine, ce ne sont pas tous les fabricants qui précisent les espèces de consoude qui entrent dans la fabrication de leurs produits. Tant et aussi longtemps qu'il en sera ainsi, Santé Canada recommande aux Canadiens d'éviter tout produit à base de consoude.

LA CONSOUDE PORTE T ELLE D'AUTRES NOMS?

Oui, la consoude porte bien des noms. Les noms anglais ou latins suivants peuvent servir à désigner la consoude : Ass Ear, Common comfrey, Russian comfrey, Prickly comfrey, Black Root, Blackwort, Boneset, Bruisewort, Consolida, Consolidæ Radix, Symphytum Radix, Consound, Gum Plant, Healing Herb, Knitback, Knitbone, Salsify, Slippery Root, Wallwort, Yalluc, Symphytum officinale, Symphytum asperimum (prickly comfrey), Symphytum uplandicum (Russian comfrey). En français, on utilise parfois les noms suivants : confée, consoude commune, consoude de Russie, consoude officinale, consoude rude, grande consoude, herbe aux charpentiers, herbe à la coupure, herbe du Cardinal, langue de vache, oreille d'âne, salsifis.

À QUELLES FINS UTILISE T ON LA CONSOUDE?

La consoude est utilisée depuis longtemps pour traiter toute une série d'affections médicales, dont les suivantes : troubles digestifs, problèmes pulmonaires, arthrite, ulcères, ecchymoses, plaies, foulures/entorses, brûlures, affections gingivales, maux de gorge, hémorroïdes, varices, rhumes, pied d'athlète, coupures, abcès, ménorragies (règles anormalement abondantes), cancer, angine de poitrine, fractures.

SUBSTANCES AMÉLIORANT LA PERFORMANCE FAITS ET CONCLUSIONS



QUELS TYPES DE PRODUITS CONTIENNENT DE LA CONSOUDE?

On trouve de la consoude dans bien des produits, dont les suivants : tisanes, crèmes pour la peau, pilules, capsules, solutions liquides, baumes pour les lèvres, pommades contre les brûlures, rince bouche, onguents contre l'érythème fessier.

QUELLES SONT LES PREUVES DE L'EFFICACITÉ DE LA CONSOUDE?

Bien que l'on se serve de la consoude depuis des siècles pour traiter une multitude d'affections, les recherches effectuées à ce jour indiquent que la consoude serait, au mieux, efficace comme anti inflammatoire topique. On ne dispose pas de suffisamment de données pour confirmer son efficacité dans le traitement de la plupart des affections médicales pour lesquelles elle est actuellement recommandée.

L'UTILISATION DE CONSOUDE ENTRAÎNE T ELLE DES EFFETS SECONDAIRES?

Dans plusieurs pays, on a observé des cas de lésions hépatiques associées à la consommation de tisanes, de capsules et de feuilles qui contiennent de la consoude. À ce jour, aucun cas de lésion hépatique n'a été signalé au Canada. Consultez un professionnel de la santé si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants après avoir consommé ou appliqué un produit qui contient de la consoude : nausées, vomissements, fatigue inhabituelle, faiblesse, perte d'appétit, douleurs abdominales, gonflement abdominal, démangeaisons, diarrhées, jaunisse, urines brunes, selles couleur d'argile, présence de vaisseaux sanguins bleus dilatés sur l'abdomen. On ignore si le fait d'utiliser de la consoude pendant la grossesse ou l'allaitement présente un danger pour l'enfant. On ne signale aucune interaction entre la consoude et les médicaments d'ordonnance ou les médicaments en vente libre.

QUELLE UTILISATION FAIRE DE LA CONSOUDE?

Santé Canada recommande aux Canadiens de ne pas consommer de produits de santé qui contiennent de la consoude en raison du risque de la présence d'alcaloïdes insaturés du type pyrrolizidine et, donc, du risque de lésion hépatique. Les Canadiens doivent n'utiliser des produits contenant de la consoude que lorsqu'il s'agit de produits pour la peau (crèmes, onguents, pommades, etc.) et que la peau ne présente aucune lésion (coupures, égratignures, éraflures).

CONCLUSION...

Ce ne sont pas tous les produits contenant de la consoude qui peuvent être dangereux; cependant, les Canadiens devraient suivre les recommandations de Santé Canada tant qu'ils ne seront pas certains que les produits qu'ils consomment ne contiennent pas de consoude rude ou de consoude de Russie.

Dr D. Ménard MD, Dip. Méd. Sport.
Consultant en médecine sportive
Direction – Protection de la santé de la Force

