

# ÉPHÉDRA

*Ephedra L.*

naturactive  
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela  
Botanica

Jardins  
botaniques  
de France  
et des pays  
francophones  
Botanik

www.sante-nature.com

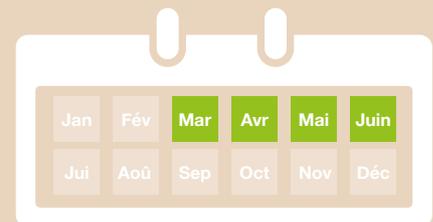
## SON IDENTITÉ

### OÙ LE TROUVER ?

Vous le croiserez dans le sud de la France, où il se développe sur les rocailles sèches.



### FLORAISON



### COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Il peut être mâle avec des fleurs mâles (jaunâtres) ou femelle avec des fleurs femelles (un ovule entouré de feuilles charnues rouges).



Fotolia

Ses rameaux sont verts et très fins, articulés et striés ; ils portent deux feuilles réduites à des écailles.

## SES VERTUS

### SES PROPRIÉTÉS



Les Éphédras contiennent des alcaloïdes, dont l'éphédrine et la pseudoéphédrine. Ce principe actif, proche de l'adrénaline, stimule les mouvements respiratoires et cardiaques. C'est aussi un bronchodilatateur et un psychostimulant puissant.

### LES TRADITIONS D'USAGE



L'Éphédra n'est pas utilisé en herboristerie en France, les chlorhydrates d'éphédrine et de pseudoéphédrine sont synthétisés chimiquement et entrent dans la composition de médicaments vasoconstricteurs en cas de rhinites ou de toux sèches.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Attention ! L'éphédrine provoque des effets secondaires plus ou moins graves en cas d'usage prolongé et induit un test positif aux contrôles antidopage !*



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.