

Le safran, un remède absolu en cas de dépression et de nervosité

Vivre dans une société trépidante et axée sur les performances, les immenses informations négatives qui nous inondent chaque jour, un mauvais mode de vie, toutes sortes de soucis... au moins 20% des femmes et 10% des hommes souffrent d'une forme de dépression. Un mode de vie adapté, un soutien compréhensif et un accompagnement professionnel peuvent faire la différence. Et avec le safran, il existe une plante dont il a été prouvé qu'elle soulage la tristesse, l'abattement et la dépression légère à modérée.

Présentation

Le crocus de safran (*Crocus sativus*) est originaire du Sud-Ouest de l'Asie. Elle fleurit en automne avec des fleurs violettes, portant à l'intérieur trois étamines jaunes et trois longs pistils rouge sang. Déjà dans l'Antiquité, ces pistils très précieux étaient utilisés comme épices, arômes, colorants ou médicaments. De nos jours, un certain nombre d'applications médicales de ces pistils de safran sont bien établies, comme leur utilité en cas de dépression et d'abattement.

Un meilleur fonctionnement des neurotransmetteurs

Si l'on utilise un extrait de qualité irréprochable, contenant au moins 2% de safranal et 3% de crocine, 30 mg d'extrait de safran par jour peuvent souvent aider à lutter contre la dépression et l'abattement. Cet effet bénéfique s'explique en partie par son action sur les « neurotransmetteurs » ou substances de signalisation nerveuse, qui transmettent des stimuli au système nerveux. Ainsi, le safranal augmente le niveau de sérotonine dans le cerveau, le neurotransmetteur qui est si important pour une humeur positive et ordonnée. La crocine quant à elle, contribue également à une humeur positive, cette fois en augmentant les niveaux des neurotransmetteurs dopamine et norépinéphrine. La dopamine nous fait apprécier des choses agréables, nous fait éprouver de meilleurs sentiments de bonheur et d'amour et est également importante pour une bonne motivation. La norépinéphrine est un neurotransmetteur revigorant, qui contribue à une

vigilance accrue, à une bonne mémoire et forte capacité de concentration.

Un antidépresseur prouvé

L'effet exaltant du safran est bien soutenu : en cas de dépression légère à modérée, la consommation quotidienne de 30 mg d'extrait de safran (2% de safranal) entraîne une amélioration significative de l'état d'esprit par rapport au placebo. Dans des études comparatives, l'effet antidépresseur du safran en cas de dépression légère à modérée est aussi bon que celui des médicaments imipramine et fluoxétine, mais sans entraîner d'effets secondaires. Il est également intéressant de noter que le safran soulage les sautes d'humeur prémenstruelles et peut améliorer le dysfonctionnement sexuel qui est un effet secondaire possible de de l'antidépresseur fluoxétine chez les hommes et les femmes. En cas de dépression et d'abattement, envisagez une combinaison de safran avec la plante rhodiola (tonifiante, relaxante, antidépresseur), des acides gras oméga-3 (anti-inflammatoire pour le cerveau), de la vitamine D (particulièrement utile en cas de « blues d'hiver »), de zinc (protecteur des cellules du système nerveux) et des vitamines B6, acide folique et B12 (favorisent la production de neurotransmetteurs et réduisent l'homocystéine, le radical libre dont le niveau élevé augmente le risque de dépression).

Également apaisant et anxiolytique

D'autres effets bénéfiques sont associés à la consommation de safran : l'ingrédient safranal se lie aux récepteurs GABA A du cerveau, ce qui fait qu'on peut parler d'un effet apaisant et anxiolytique. Le safran est donc utile en cas de nervosité, de stress quotidien et d'anxiété. De plus, l'extrait de safran a généralement des effets antioxydants, anti-inflammatoires et protecteurs des cellules sur le système nerveux, ce qui explique aussi en partie son effet antidépresseur et relaxant.

D'autres indications

En raison de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires et de son effet positif sur les neurotransmetteurs, d'autres domaines d'application utiles du safran ont été constatés dans des études, entre autres en cas de :

- troubles du sommeil
- troubles de la mémoire et de la concentration, difficultés d'apprentissage, démence naissante
- TDAH (Trouble du déficit de l'attention et de l'hyperactivité) et TDA
- dégénérescence rétinienne, perte de la vue
- athérosclérose et hypertension artérielle

- syndrome du côlon irritable (irritable bowel syndrome)
- troubles d'érection
- SPM (syndrome prémenstruel), règles douloureuses
- symptômes de vieillissement prématuré, vieillissement de la peau

Un effet encore plus puissant

30 mg par jour d'extrait de safran à 2% de safranal et 3% de crocines peuvent ainsi soutenir la personne sombre, stressée, qui dort mal, anxieuse ou âgée. Un remède qui s'associe bien à cela pour exercer encore plus d'effets protecteurs sur les cellules est un concentré de melon, riche en superoxyde dismutase (SOD), un antioxydant primaire.