

La plante du mois : *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino

Famille : Cucurbitacées

Origine : Îles Kouriles, Asie tropicale et subtropicale



Serre 4 : Plantes utilisées par l'Homme

Le jiaogulan, également appelé **jiaogulan** ou **herbe de l'immortalité**, est une vivace rampante et grimpante atteignant plusieurs mètres de long. Cette plante rustique peut supporter des températures allant jusqu'à -15°C.

Des grappes de **petites fleurs jaune-vert** apparaissent de mars à septembre, laissant ensuite place à des **baies noires** contenant les graines.

G. pentaphyllum doit son surnom d'"herbe de l'immortalité" à un recensement effectué en Chine dans les années 70, qui aurait mis en évidence un **lien entre l'utilisation de cette plante et la longévité ainsi que la bonne santé** de certaines populations locales.

Le jiaogulan est reconnu pour ses **propriétés médicinales**, notamment en Asie où il est **consommé depuis des siècles**.

L'étude de cette plante dès la fin des années 1960 a démontré une présence importante de **gypénosides (saponines) contenus dans les jeunes feuilles**.

Ces saponines présentent des similitudes avec celles du célèbre ginseng, ce qui contribue à l'intérêt porté au jiaogulan, ajouté à sa plus grande abondance et à son coût moins élevé.

Cette plante est **utilisée en phytothérapie** et pourrait contribuer à soulager certains **troubles inflammatoires, l'anxiété, la fatigue ou encore les migraines**. La concentration de sels minéraux et oligo-éléments dans les jeunes feuilles constitue également un atout. Enfin, l'herbe de l'immortalité est **utilisée en tant qu'édulcorant**.