

LE WARANA DES TERRES D'ORIGINE

Bernard TOUATI

Docteur en Médecine, Psychothérapeute, Phytothérapeute

Praticien Chef Equipe 6, Centre Alfred Binet, Intersecteur ASM 13

Consultant Au Centre Hospitalier Sainte Anne

Le rapport historique et géographique premier au guarana, des populations locales dans la région de Mauès, et nous parlons là des terres indigènes des Sateré - Mawé, les « fils du Guarana », est à la fois gage d'un savoir ancestral quant à la culture, la cueillette et la transformation des graines, et garante d'une qualité particulière quant aux vertus bienfaisantes et énergisantes de la plante.

La non toxicité, même à doses importantes, fiable à la consommation du totum de la plante, indique d'emblée que la seule recherche d'un apport en caféine est une erreur quand il s'agit de variétés de guarana sélectionnées ad hoc,, et démontre que les extraits trop titrés en seule caféine peuvent être dangereux.

On sait en effet qu'un apport de caféine rapide, directement assimilable, au delà de 500mg comporte un danger toxique voire létal. La teneur en caféine du guarana est un des éléments de la qualité, mais n'a de sens que dans l'équilibre des différents composants et leurs synergies, comme nous le développons plus loin.

Les qualités particulières du Guarana de cueillette sauvage reposent sur plusieurs arguments:

1- Ceux qui tiennent à la terre et aux sols.

Plante forestière, le guarana semi-« domestiqué » au cours des siècles, est issu de la biodiversité et de l'équilibre naturel des écosystèmes et des différents niveaux de frondaisons. La richesse même, et l'aspect vivant des composants des sols, correspond à la composition d'origine du développement de la plante.

Cette composition n'est pas altérée et appauvrie par des formes intensives, forcées et concentrées d'agriculture, ni par l'utilisation de substances telles qu'engrais et pesticides de toutes natures.

En équilibre, construit et gardé pendant des siècles, avec les autres plantes et arbres de la forêt et en équilibre avec les hommes et les formes artisanales traditionnelles d'exploitation et de production de ses fruits ainsi que leur transformation, ce guarana a toutes les chances d'être plus sain et plus profitable à la santé de ceux qui le consomment.

Il s'agit d'un guarana forestier, non sélectionné, non génétiquement appauvri en fonction de critères de productivité qui ignorent la qualité même du produit en misant exclusivement sur le côté plante à caféine et augmentation de la résistance aux pathogènes, dont on a vu qu'elle peut modifier profondément les qualités nutritives, voire rendre le produit impropre à la santé.

2- Ceux qui tiennent à l'observation des effets sur l'animal et l'homme en se fiant au totum de la plante, dans l'équilibre de sa composition à l'état naturel.

Des études sur les souris, dans des épreuves de stress par nage forcée, après administration de guarana versus caféine, ont démontrées la supériorité du guarana sur la simple caféine.

Chez l'humain, l'amélioration de la concentration et du calcul mental, sous consommation de guarana était tout à fait probante, mais correspondait à une faible absorption de caféine, incapable donc d'attribuer l'effet à la caféine.

On sait que beaucoup d'autres alcaloïdes sont présents dans le guarana : cathéchines, épicatechines, xantines, théobromines, théophylline.... Ainsi que des saponines.

Les propriétés médicinales et nutritionnelles d'une plantes sont liées à un nombre très important de composants actifs réunis, parfois plusieurs centaines. **Aucune de ces molécules prises séparément n'est généralement capable de reproduire les mêmes effets que la plante d'origine.**

Les composants actifs vont se combiner pour agir en synergie : le tout est plus grand que la somme des parties.

La connaissance de ces effets synergiques repose sur la longue expérience des générations successives de populations qui par les expériences cumulées engrangent un savoir sur lequel repose l'usage traditionnel de telle ou telle plante.

Mais d'autres molécules n'ont pas d'effets directement actif et jouent cependant un rôle très important de régulation et de modulation des effets globaux de la plante. Ce sont les composés utiles.

Cette association complexe de molécules confère à la plante des propriétés médicinales parfois différentes de celles obtenues par seulement certains de ses composants issus d'une extraction sélective.

O WARANA DAS TERRAS DE ORIGEM

Bernard TOUATI

Doutor em medicina, Psicoterapeuta, Fitoterapeuta

Médico chefe da equipe 6, Alfred Binet Center, ASM Intersector 13, Paris

Consultor no Centro Hospitalar Sainte Anne

A relação histórica e geográfica primária com o guaraná, própria das populações locais na região de Mauès, e estamos falando aqui das terras indígenas dos Sateré - Mawé, os "filhos do guaraná", é ao mesmo tempo a garantia de um conhecimento ancestral do cultivo, da colheita e da transformação das sementes e garantia de uma qualidade particular quanto às virtudes benéficas e energizantes da planta.

A não toxicidade, mesmo em grandes doses, do consumo do totum da planta, indica logo que a simples busca pela ingestão de caféina é um erro, por exemplo quando se trata de variedades de guaraná selecionadas em função disso, e mostra que os extratos nos quais se enfatiza a caféina por si só podem ser perigosos.

Sabe-se que uma ingestão rápida de cafeína, diretamente assimilável, além de 500 mg, apresenta um risco tóxico ou até letal. O teor de cafeína no guaraná é um dos elementos da qualidade, mas só faz sentido no equilíbrio dos diferentes componentes e em suas sinergias, como iremos explicar melhor mais pra frente.

As qualidades específicas do guaraná nativo são baseadas em vários argumentos:

1- Os que se relacionam à terra e ao solo.

Planta florestal, o guaraná semi-domesticado ao longo dos séculos vem da biodiversidade e do equilíbrio natural dos ecossistemas e dos diferentes níveis de folhagem. A própria riqueza e o aspecto vivo dos componentes do solo correspondem à composição original do desenvolvimento da planta.

Essa composição não é alterada e empobrecida por formas intensivas, forçadas e concentradas de agricultura, e nem pelo uso de substâncias como fertilizantes e pesticidas de todos os tipos.

Em equilíbrio ecológico, construído e conservado ao longo dos séculos, com as outras plantas e árvores da floresta e em equilíbrio com os homens e as formas artesanais traditionnelles de colheita, produção e processamento, tem toda chance que este guaraná seja mais saudável e traga mais benefício para a saúde de quem o consome.

É um guaraná florestal, não selecionado, não geneticamente empobrecido de acordo com critérios de produtividade que ignoram a qualidade do produto, apostando exclusivamente na planta produtora de cafeína e na sua resistência aos agentes patógenos, o que vimos que pode alterar profundamente as qualidades nutricionais ou até tornar o produto inadequado para a saúde.

2- Os que se relacionam aos efeitos no animal e no homem quando confiamos no totum da planta, no equilíbrio de sua composição no estado natural.

Em estudos com ratos, em testes forçados de natação, após administrar guaraná versus cafeína, demonstraram a superioridade do guaraná em comparação à cafeína simples. Nos seres humanos, a melhora na concentração e no cálculo mental, enquanto consumia guaraná, foi bastante convincente, mas correspondeu a uma fraca absorção de cafeína, sendo então impossível de atribuir esse efeito à cafeína.

Sabe-se que muitos outros alcalóides estão presentes no guaraná: catequinas, epicatequinas, xantinas, teobrominas, teofilina ... Bem como saponinas.

As propriedades medicinais e nutricionais de uma planta estão relacionadas a um número muito grande de componentes ativos juntos, às vezes várias centenas.

Nenhuma dessas moléculas tomadas separadamente é geralmente capaz de reproduzir os mesmos efeitos que a planta original.

Os componentes ativos se combinam para agir em sinergia: o todo é maior que a soma das partes.

O conhecimento desses efeitos sinérgicos baseia-se na longa experiência de gerações sucessivas de populações que, por meio de experiências cumulativas, acumulam conhecimentos dos quais depende o uso tradicional desta ou daquela planta.

Mas também outras moléculas que não têm efeitos diretamente ativos, desempenham, no entanto, um papel muito importante de regulação e modulação dos efeitos globais da planta. Estes são os compostos úteis.

Essa complexa associação de moléculas confere às plantas propriedades medicinais algumas vezes diferentes daquelas obtidas apenas por alguns de seus componentes extraídos de forma seletiva.

Bibliographie

Bibliografia

Adriana Basile, Lydia Ferrara, Marisa Del Pezzo, Guido Mele, Sergio Sorbo, Paola Bassi, Domenico Montesano (2005) *Antibacterial and antioxidant activities of ethanol extract from Paullinia cupana Mart.* ; Journal of Ethnopharmacology, Vol 102, Issue 1, 31 octobre 2005, Pages 32–36

Beaufort B & Wolf S (2008) , *Le Guarana, trésor des Indiens Sateré Mawé – Mythes fondateurs, biodiversité et commerce équitable, éditions Yves Michel*. Le warana (nom ancestral du guarana) est une [Sentinelle Slow Food](#).

Campos AR, Barros AI, Albuquerque FA, M Leal LK, Rao VS (2005) *Acute effects of guarana (Paullinia cupana Mart.) on mouse behaviour in forced swimming and open field tests*. *Phytother Res.* 2005 May;19(5):441-3.

Carlson M & Thompson R.D (1997) *Liquid chromatographic determination of methylxanthines and catechins in herbal preparations containing guarana*. *Journal of AOAC International*, 81(4), 691-701

Christopher Hobbs L.Ac., A.H.G. (1996) *Guarana—A Stimulating Beverage* http://www.christopherhobbs.com/website/library/articles/article_files/guarana_01.html [archive]

Costa Krewer C, Ribeiro EE, Ribeiro EA, Moresco RN, Ugalde Marques da Rocha MI, Santos Montagner GF, Machado MM, Viegas K, Brito E, Cruz IB. [Habitual Intake of Guaraná and Metabolic Morbidities: An Epidemiological Study of an Elderly Amazonian Population](#) *Phytother Res.* 2011 Feb 22.

Espinola E.B, Dias R.F, Mattei R & Carlini E.A (1997) *Pharmacological activity of Guarana (Paullinia cupana Mart.) in laboratory animals*. *Journal of ethnopharmacology*, 55(3), 223-229.

Gosset-Deslongchamps Robert (1885), *Étude expérimentale sur les effets physiologiques du guarana et de la guaranine*, 47 p., A. Davy, Paris,

Haskell CF, Kennedy D, *et al.* [A double-blind, placebo-controlled, multi-dose evaluation of the acute behavioural effects of guarana in humans.](#) *J Psychopharmacol.* 2007 Jan;21(1):65-70.

Jarvis MJ. [Does caffeine intake enhance absolute levels of cognitive performance?](#) *Psychopharmacology (Berl).* 1993;110(1-2):45-52.

Kennedy DO, Haskell CF, *et al.* [Improved cognitive performance and mental fatigue following a multi-vitamin and mineral supplement with added guaraná \(Paullinia cupana\).](#) *Appetite.* 2008 Mar-May;50(2-3):506-13.

Kennedy DO, Haskell CF, Wesnes KA, Scholey AB (2004) *Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (Paullinia cupana) extract: comparison and interaction with Panax ginseng.* *Pharmacol Biochem Behav.* 2004 Nov;79(3):401-11

Majhenič, L., Škerget, M., & Knez, Ž. (2007). *Antioxidant and antimicrobial activity of guarana seed extracts.* *Food Chemistry*, 104(3), 1258-1268.

Mattei R, Dias R.F, Espinola E.B, Carlini E.A & Barros S.B.M (1998) *Guarana (Paullinia cupana): toxic behavioral effects in laboratory animals and antioxidant activity in vitro.* *Journal of ethnopharmacology*, 60(2), 111-116.

Denis Richard, Jean-Louis Senon, Marc Valleur, *Dictionnaire des drogues et des dépendances*, Larousse, 2004