



Huile de bourrache

La bourrache (lat.: *Borrago officinalis*) est originaire du pourtour méditerranéen. On la trouve aujourd'hui dans les régions chaudes d'Europe, d'Asie occidentale et des États-Unis. Elle est aussi appelée «herbe à concombre» en raison de son odeur qui rappelle ce dernier. Cette plante annuelle pousse aussi bien à l'état sauvage que comme plante de culture dans des champs. En termes de qualité du sol et de site d'implantation, il s'agit d'une plante relativement peu exigeante. La bourrache peut atteindre une hauteur de 60 à 70 cm; sa tige et ses feuilles sont hérissées de poils. Ses fleurs bleu vif en étoile ne font pas seulement notre bonheur mais aussi celui de nombreux insectes. C'est pourquoi elle est souvent plantée dans les jardins naturels. L'huile extraite des graines de bourrache contient au moins 50% d'acides gras polyinsaturés, dont les principaux représentants sont l'acide linoléique et l'acide gamma-linoléique. Grâce à sa composition intéressante d'acides gras, l'huile de bourrache convient aussi bien à une utilisation par voie externe que par voie interne.

Qualité et composants

L'huile de bourrache contient environ 50% d'acides gras insaturés, en particulier l'**acide linoléique** (34-45%) et l'**acide gamma-linoléique** (18-25%), ces deux acides comptant parmi les **acides gras oméga 6**. Ils servent entre autres de base à la synthèse de diverses hormones tissulaires (prostaglandine, leucotriènes), efficaces à doses infimes et présentant de multiples propriétés. Les acides gras oméga 6 sont des acides gras polyinsaturés, donc particulièrement fragiles. Les fleurs et l'herbe de bourrache contiennent des alcaloïdes pyrrolizidiniques qui peuvent avoir des conséquences hépatotoxiques. Mais ceux-ci n'étant pas solubles dans l'huile, l'huile de bourrache n'est pas critique à cet égard. Une transformation en douceur est nécessaire pour obtenir une huile de haute qualité la plus riche possible. Dans le cas d'une consommation en supplémentation, il convient de veiller à ce qu'il s'agisse d'une **huile bio pure pressée à froid**. L'huile de bourrache ne doit pas être trop chauffée. Elle s'oxyde facilement, c'est pourquoi il est recommandé de la conserver dans un endroit frais et sombre. (AOT; Krist et al. 2008, 19 / 89-92; Käser').

Extraction de l'huile de bourrache

Après la récolte, les petites graines sont nettoyées puis pressées. La **pression à froid**, qui se fait **sans recours à la chaleur ni à des additifs**, est un procédé extrêmement doux permettant de préserver un grand nombre de composants essentiels sans altérations dues à la chaleur. L'opération finale, la filtration,

élimine les particules en suspension et les opacités indésirables. L'huile de bourrache naturelle et pressée à froid a une couleur jaune tirant sur le vert et une odeur verte et herbacée, légèrement boisée, rappelant celle du concombre (Krist et al. 2008, 4-6 / 90).

Effet et utilisations

Par voie externe

L'huile de bourrache est riche en acides gras essentiels et idéale pour une utilisation par voie externe. Elle s'oxyde facilement, c'est pourquoi elle est combinée de préférence avec d'autres huiles végétales plus stables.

La peau a une fonction protectrice importante et joue un rôle déterminant dans le maintien de notre santé. La couche superficielle de la peau est structurée à la façon d'un ouvrage de maçonnerie et forme une barrière. Les cellules cornées mortes représentent les briques, séparées par le ciment qui assure la cohésion et l'étanchéité de l'ensemble. La matrice lipidique, composée entre autres de céramides, de cholestérol et d'acides gras à chaîne longue, fait office de «ciment». La barrière cutanée empêche la pénétration de substances nocives tout en retenant l'eau. Des études ont montré qu'en relation avec une utilisation topique, l'acide linoléique, tout comme l'acide gamma-linoléique, s'intègrent dans la structure lipidique de la peau, ce qui contribue à préserver la barrière cutanée. Par conséquent, la **perte d'eau** et la **rugosité de la peau** peuvent

être **réduites**. L'huile de bourrache est donc idéale pour **régénérer la peau sèche et sensible**, elle **protège** cette dernière contre le **dessèchement** causé par l'exposition au soleil et préserve son **élasticité**. Les acides gras polyinsaturés augmentent la fluidité des membranes cellulaires et ont en général de ce fait une **influence positive sur divers processus métaboliques** (Käser²; VIDAL, 65; Dr Lautenschläger).

L'huile extraite des graines de bourrache est l'une des huiles végétales présentant la plus forte teneur en acide gamma-linolénique, notamment impliqué dans la formation de messagers anti-inflammatoires et antiprurigineux. Régulièrement utilisée par voie externe, l'huile de bourrache aide à traiter les **eczémas, démangeaisons et desquamations**. L'huile de bourrache **soutient le métabolisme cutané** et **diminue le dessèchement de la peau** (Krist et al. 2008, 92 / 93; von Braunschweig 2007, 60).

De par sa composition en acides gras, l'huile est décrite comme **très siccativ**e et **pénètre rapidement** dans la peau. L'association d'acide gamma-linolénique et d'acide linoléique peut avoir un effet positif sur les lésions cutanées dues à la dermatite atopique, car ils apaisent les démangeaisons et ont une action anti-inflammatoire (Käser²).

Par voie interne

L'huile de bourrache peut également être utilisée par voie interne. Pour un dosage et une administration simples, on recommande d'utiliser l'huile en gélules.

Les acides gras oméga 6 contenus dans l'huile de bourrache sont essentiels pour le **maintien de la santé**. L'acide gamma-linolénique (AGL) est produit à l'aide d'enzymes à partir de l'acide linoléique. L'AGL ainsi que divers autres produits métaboliques jouent un rôle important. L'absence de l'enzyme ou une réaction perturbée peuvent avoir des conséquences pour la santé. La prise d'AGL contenu dans l'huile de bourrache peut remédier à ce problème (Krist et al. 2008, 19).

L'AGL est un précurseur de la **prostaglandine E1**, laquelle agit sur l'équilibre hormonal chez la femme. En fonction du cycle menstruel, le corps féminin est soumis à des changements hormonaux réguliers. Certaines femmes y sont très sensibles et souffrent de troubles physiques et psychiques – également appelés **syndrome prémenstruel** (SPM). On suppose notamment qu'une carence en acide gamma-linolénique est indirectement responsable du SPM. La supplémentation en AGL contenu dans l'huile de bourrache peut contribuer à l'**équilibre du métabolisme** et réduire ainsi les symptômes du SPM (Krist et al. 2008, 93).

Des études se sont intéressées à l'efficacité de l'acide gamma-linolénique dans le traitement de la **polyarthrite rhumatoïde**. Le soulagement des symptômes a été attribué au fait que l'AGL favorise la formation de **prostaglandine E1**, ce qui a un impact indirect sur le facteur de nécrose tumorale (TNF). L'huile peut être utilisée en accompagnement d'autres formes thérapeutiques (Krist et al. 2008, 93; VIDAL 2010, 226).

Des scientifiques ont mené une étude sur les effets, la sûreté et les modifications histologiques de différents acides gras dans le traitement de l'**acné**. L'huile de bourrache a été sélectionnée pour l'apport en acide gamma-linolénique. Cette étude montre que l'acide gamma-linolénique peut être utilisé pour le traitement adjuvant de patients souffrant d'acné (Jung et al. 2014).



Bibliographie

AOT (All Organic Trading). Produktinformation: Borretschöl.
<https://www.aot.de/de/produktdetail/borretschuel.html?file=get>

Dr Lautenschläger H., Regeneration der Hautbarriere.
<http://www.dermaviduals.com/deutsch/publikationen/antiaging/regeneration-der-hautbarriere.html>

Jung J, Kwon H, Hong J, Yoon J, Park M, Jang M, Suh D, 2014.
Effect of dietary supplementation with omega-3 fatty acid and gamma-linolenic acid on acne vulgaris: a randomised, double-blind, controlled trial.

Käser H¹. Olionatura: Borretschöl.
<https://www.olionatura.de/oele-und-buttern/borretschsameneol>

Käser H². Olionatura: Fettsäuren im Detail.
<https://www.olionatura.de/basiswissen/oele-kombinieren/fettsaeuren-im-detail>

Krist S, Buchbauer G, Klausberger C, 2008. *Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle*. Springer, Wien, 527 p.

VIDAL 2010. *Le guide des compléments alimentaires*. VIDAL France, Issy-les-Moulineaux, 294 p.