



Huile de cumin noir

Le cumin noir (lat.: *Nigella sativa*) est originaire d'Asie occidentale (entre autres Turquie et Irak). Aujourd'hui, il pousse également dans le sud de l'Europe, en Asie Mineure et en Afrique du Nord. Malgré son appellation, il n'a pas de lien de parenté avec le cumin. Le cumin noir est généralement cultivé pour ses graines dans les champs et les lisières. Cette plante annuelle atteint une hauteur de 30-60 cm et fleurit de juin à septembre. Le fruit qui pousse après la floraison sous forme de capsule renferme les graines noires. Ces petites graines de forme triangulaire riches en huiles essentielles contiennent env. 40% d'huile grasse. Grâce à sa composition intéressante d'acides gras, l'huile de cumin noir convient aussi bien à une utilisation par voie externe que par voie interne.

Qualité et composants

L'huile grasse du cumin noir contient 50 à 65% d'**acide linoléique** et une faible quantité d'**acide gamma-linolénique**, ces deux acides comptant parmi les **acides gras oméga 6**. L'huile de cumin noir contient également de l'**acide oléique**, de l'**acide palmitique** et de l'**acide éicosadiénoïque**, un acide rare à chaîne longue biinsaturé. Elle se distingue aussi par une importante teneur en **huile essentielle**. Cette dernière confère au cumin noir non seulement son odeur et son goût caractéristiques, mais contribue de manière déterminante à son efficacité. Les acides gras oméga 6 sont des acides gras polyinsaturés, donc particulièrement fragiles. Une transformation en douceur est nécessaire pour obtenir une huile de haute qualité la plus riche possible. Dans le cas d'une utilisation en supplémentation, il convient de veiller à ce qu'il s'agisse d'une **huile bio pure pressée à froid**. L'huile de cumin noir 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 / 404-405; Käser*¹⁾.

Extraction de l'huile de cumin noir

L'huile de cumin noir est extraite des petites graines. La récolte de l'huile de cumin noir a lieu après la période de maturité, avant que la capsule s'ouvre. Le produit déjà en partie séché passe par une nouvelle phase de séchage, puis les graines sont séparées de la capsule et les éventuelles impuretés sont éliminées. Les graines sont ensuite pressées mécaniquement. 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 nom-

bre 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 cumin noir naturelle et pressée à froid a une couleur jaune à brun verdâtre et un goût intense légèrement amer et épicé. Son odeur est décrite comme poivrée, herbacée, épicée et boisée, avec une légère note de térébenthine (*Krist et al. 2008, 4-6 / 299*).

Effet et utilisations

Par voie externe

Grâce à son profil d'acides gras très complet, l'huile de cumin noir est 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. L'utilisation topique de graisses contenant de l'acide linoléique permet à ces dernières de s'intégrer 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**. Cela

évite la **kératinisation**, préserve l'**hydratation de la peau** et favorise la **régénération** de la **barrière lipidique**. Les acides gras polyinsaturés augmentent la fluidité des membranes cellulaires et ont en général une **influence positive sur divers processus métaboliques** (Käser²; Dr Lautenschläger).

Outre sa composition intéressante d'acides gras, l'huile de cumin noir convainc également par un autre composant – l'**huile essentielle**. Les différents composants ont divers effets (antiallergique, anti-inflammatoire, etc.). On attribue par exemple au p-cymen un effet **antalgique** en cas de tensions musculaires. Le thymoquinone a la faculté de **capturer les radicaux libres** et a une action **anti-inflammatoire**. Grâce à sa composition, l'huile de cumin noir convient parfaitement au **traitement des réactions allergiques et des inflammations de la peau** (Käser¹).

Une étude a montré que l'huile de cumin noir pouvait être utilisée comme adjuvant dans le traitement habituel du **vitiligo**. Lors de cette étude, l'huile a été appliquée deux fois par jour sur les zones concernées. L'huile de cumin noir a contribué à **réduire la taille** des lésions (Ghorbanibargani et al. 2014).

Par voie interne

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

L'efficacité de l'huile de cumin noir sur les facteurs d'inflammation chez des patients présentant des **symptômes de rhinite allergique** a été étudiée. Les résultats indiquent qu'un **apaisement des symptômes** (démangeaisons nasales, nez qui coule, crises d'éternuements, etc.) a lieu. L'huile peut donc être utilisée en complément à d'autres formes de thérapie (Nikakhlagh et al. 2011).

Des scientifiques ont mené une étude sur l'utilisation du cumin noir en cas de polyarthrite rhumatoïde. Le traitement s'est traduit par un **apaisement de l'inflammation** et une **réduction du stress oxydatif**. Une supplémentation comme mesure d'accompagnement de la thérapie habituelle est proposée (Hadi et al. 2016).

On sait que l'huile de cumin noir peut être utilisée pour soutenir le système immunitaire. Les deux acides gras oméga 6 – acide linoléique et acide gamma-linolénique – sont fortement impliqués dans la **synthèse des prostaglandines**, lesquelles ont des **propriétés immunorégulatrices**. Les acides gras insaturés et les huiles essentielles se complètent de manière optimale. L'huile de cumin noir a un **effet positif sur la muqueuse intestinale** et **réduit les ballonnements**. Une muqueuse intestinale saine contribue à maintenir le système immunitaire (Käser¹; von Braunschweig 2007, 100).



Bibliographies

AOT (All Organic Trading). Produktinformation: Schwarzkümmelöl. <https://www.aot.de/de/produktdetail/schwarzkuemmeloeel.html>

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

Ghorbanibargani A, Khalili A, Rokhafrooz D, 2014. Comparing Nigella sativa Oil and Fish Oil in Treatment of Vitiligo.

Hadi V, Kheirouri S, Alizadeh M, Khabbazi A, Hosseini H, 2016. Effects of Nigella sativa oil extract on inflammatory cytokine response and oxidative stress status in patients with rheumatoid arthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial.

Käser H¹. Olionatura: Huile de cumin noir <https://www.olionatura.de/oele-und-buttern/schwarzkuemmeloeel>

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.

Nikakhlagh S, Rahim F, Aryani F, Syahpoush A, Brougerdnya M, Saki N, 2011. Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of Nigella sativa.

von Braunschweig R, 2007. Pflanzenöle. Qualität, Anwendung, Wirkung. Stadelmann, Wiggensbach, 224 p.