

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Le Jardin de Jacky

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

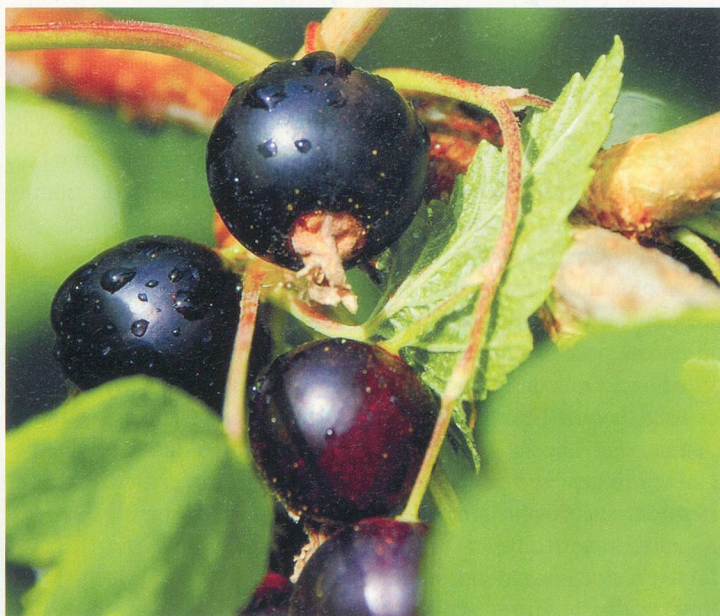
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



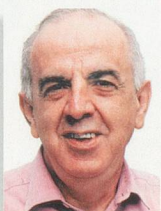
# HUILE DE PÉPINS DE CASSIS

## Une bénédiction pour le cerveau

Les neurones ne peuvent pas fonctionner correctement sans acides gras essentiels. Et pourtant, notre organisme ne sait pas en fabriquer.



Le cassis est une source extraordinaire d'acides gras.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Après la bourrache et avant l'onagre, c'est la plante qui contient la plus grande source d'acides gras gamma-linolénique, mais elle est en plus, la seule à contenir de l'acide stéaridonique et de l'acide alpha-linolénique. Impliqués dans le développement et les fonctions de différents organes tels que le système nerveux central, le cœur et la peau, les acides gras sont nécessaires au maintien de notre bonne santé et à la lutte contre différentes maladies.

Rappel important, l'organisme ne sait pas fabriquer les acides gras essentiels. Ils doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation ou par des compléments alimentaires tels que l'huile de pépins de cassis. A titre d'exemple, on sait que le cerveau consomme beaucoup d'énergie et que les neurones contiennent plus de 30% d'aci-

des gras essentiels appartenant à la famille alpha-linolénique. Autrement dit, il utilise énormément d'acides gras.

### Moins d'acouphènes

Ces acides gras sont les constituants indispensables des cellules nerveuses et de la rétine. La carence de ces «composants» pour nos cellules nerveuses va entraîner peu à peu une diminution inexorable de nos facultés intellectuelles (mémoire, concentration, créativité), de nos capacités physiques et métaboliques (douleurs articulaires, diminution de masse musculaire, augmentation du cholestérol, etc.).

Selon une étude, la consommation d'acides gras essentiels a démontré une réduction de 30% de la mortalité sur 2033 hommes (56 ans en moyenne) ayant survécu à un infarctus.

Etonnant, nous avons aussi enregistré plusieurs témoignages concordants d'une diminution significative des acouphènes chez des personnes souffrant de ce handicap. Effet placebo, coïncidence, action sur la circulation sanguine ou sur la détente, il n'y a pas d'explications scientifiques. En revanche, les améliorations constatées par les consommateurs semblent bien réelles.

### Deux cures par année

- Prendre trois capsules de 500 mg d'huile de pépins de cassis par jour (matin, midi et soir au moment des repas avec un grand verre d'eau).
- Faire une cure d'un mois, deux fois dans l'année.

### LE MOIS PROCHAIN

Lisez notre reportage sur les Jardins de Jacky au Maroc et participez à notre grand concours dont le prix est une semaine tous frais payés à Agadir, y compris une visite d'une journée dans les manifiques jardins de notre spécialiste de la santé par les plantes.