

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 20

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

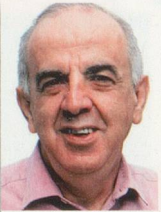
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 11.01.2026

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

UNE HUILE INDISPENSABLE pour retrouver la forme

La bourrache est une véritable merveille de la nature qui permet de lutter contre le mauvais cholestérol, mais aussi contre les phlébites, les varices, les règles douloureuses et même l'impuissance.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Cette plante, originaire de Syrie, offre une riche gamme d'utilisation, puisqu'on se sert de ses feuilles, ses fleurs, sa tige et que l'huile de bourrache compte parmi les plus prestigieuses pour notre santé. Le mot bourrache vient du mot arabe «abou rach». Bien qu'elle soit originaire d'Asie mineure, elle est effectivement répandue en Afrique du Nord (surtout au Maroc) et en Europe centrale.

Son huile est riche, très riche en acide gras-linolénique. Les acides gras existent, certes, dans la plupart des huiles végétales, telles que celles de tournesol, de soja, de sésame carthame. Toutefois, la bourrache est la seule plante qui en contient autant. A titre de rappel, il convient de noter que notre organisme sait parfaitement fabriquer des corps gras à partir des hydrates de carbone. Mais il ne sait pas, en revanche, constituer ces fameux acides gras essentiels.

En fait, les graisses jouent trois rôles éminents: elles fournissent de l'énergie, entrent dans la constitution des membranes cellulaires et sont des messages cellulaires contrôlant non seulement les réactions chimiques, la division cellulaire, l'hémostase, la pression artérielle, mais encore les réactions immunitaires et inflammatoires. C'est dire leur importance et c'est aussi prendre conscience de leur apport indispensable, en hiver, surtout.

Non aux artères bouchées!

L'huile de bourrache empêche l'engrassement de l'organisme. Elle évite aussi que le cholestérol et les tryglycérides se déposent sur les parois des artères ou sur les coronaires. Ses principales indications thérapeutiques sont:

Cardiologie Angine de poitrine, infarctus, cœur sénile.

La bonne dose

Il est recommandé de suivre une cure deux fois par an, à raison d'une gélule matin, midi et soir. Ensuite, une gélule au lever sert de traitement d'entretien. Il n'y a pas de contre-indications connues.



Pascal06

Phlébologie Phlébite, artérite des membres inférieurs, hémorroïdes, varices, mauvaise circulation, gerçures, engelures, maladie de Raynaud.

Gynécologie L'huile de bourrache réussit très bien dans le traitement de la plupart des troubles menstruels, à savoir des règles douloureuses, jambes lourdes, seins gonflés et douloureux, nervosité extrême, peau sèche, douleurs au bas du ventre. Elle est efficace également dans les règles irrégulières, trop courtes ou trop longues et même dans les aménorrhées.

Dermatologie Plusieurs expériences cliniques réalisées en France (Montpellier et Toulouse) ont démontré les fantastiques propriétés de l'acide gamma linolénique dans le traitement de l'eczéma. L'huile de bourrache apparaît encore comme une thérapie privilégiée dans le traitement des peaux sèches, dévitalisées, et des rides.

Système nerveux En cas d'angoisse, stress, spasmodie, insomnies, tachycardie, ulcère, gastrite, colite.

Impuissance Il est bon de rappeler que tout le système hormonal masculin est en relation directe avec le métabolisme des lipides et des acides gras essentiels. La testostérone, pour ne citer que cette hormone, est un métabolite lipidique.