

L'Argousier



L'argousier (*Hippophae rhamnoides* L.) est un arbuste décadu, rustique et dioïque qui appartient à la famille des Élagnacées. Ses fruits, des baies orangées qui s'installent en masses compactes sur les branches, comptent parmi les plus nutritifs et vitaminés de tout le règne végétal. Ils sont consommés depuis des siècles en Europe et en Asie d'où l'arbuste provient.

Les fruits, de même que les feuilles et les graines, sont très riches en vitamines C, E, A, B1, B2, F, K et P, en protéines (principalement globuline et albumine), en acides gras saturés (acides palmitique et palmitoléique) et insaturés (acides linoléique et linoléique), en acides aminés, en sucres et en hydrates de carbone. Son activité antioxydante est de 93,6%.

L'argousier porte ses premiers fruits vers l'âge de quatre ans. Un verger produit environ 10 tonnes de fruits, 165 kg de graines et 1,5 tonne de feuilles à l'hectare.

On le retrouve un peu partout au Québec: comme arbuste ornemental, dans les haies brise-vent ou en bordure des routes. Il est cultivé pour ses fruits en Saskatchewan et en Colombie-Britannique. Il peut tolérer des températures de -43°C à + 40°C et il est considéré comme résistant à la sécheresse. Il développe rapidement un système racinaire extensif, ce qui en fait une plante idéale pour freiner l'érosion du sol. Il est utilisé fréquemment dans les terrains dégradés pour sa capacité à fixer l'azote atmosphérique et à conserver les autres éléments nutritifs essentiels.

Actuellement, l'argousier attire l'attention de nombreux chercheurs à travers le monde, incluant ceux de l'Amérique du Nord, principalement pour ses valeurs nutritives et médicinales. La concentration en vitamine C de ses fruits est 30 fois supérieure à celle de l'orange, 25 fois celle de la fraise et 5 fois celle du kiwi. Leur teneur en vitamine E excède celle du blé, du maïs et de la fève de soja. En Europe et en Asie, on utilise des préparations d'huile d'argousier dans les hôpitaux pour le traitement des brûlures, des plaies de lit et autres complications cutanées. Une dizaine de médicaments ont été conçus à partir des huiles et sont disponibles sous différentes formes (liquide, pastilles, liniments, suppositoires, aérosols, etc.). En usage interne, l'argousier est employé pour le traitement et la prévention des ulcères d'estomac et du duodénum, de l'hyperlipémie du sang, des maux d'yeux, de la gingivite et des maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle et les maladies coronariennes.

En Europe, on trouve des jus, des gelées, des liqueurs, des bonbons, des tablettes de vitamine C et de la crème glacée à l'argousier. En Chine et en Russie, on retrouve aussi des huiles, des breuvages alcoolisés, du thé, des confitures, des colorants alimentaires ainsi que des shampooings anti-pellicules et contre la perte des cheveux. L'industrie des cosmétiques considère d'ailleurs que les huiles de l'argousier ont des propriétés uniques pour ralentir le vieillissement de la peau. Plusieurs crèmes faciales fabriquées en Europe et en Asie en contiennent. Le potentiel pour les applications cutanées telles que les masques, les lotions pour le corps, les crèmes solaires et les shampooings est considérable. L'industrie des nutraceutiques considère également avec un grand intérêt

l'argousier. Le jus de l'argousier peut servir de supplément vitaminé dans les breuvages pour sportifs, les feuilles peuvent être transformées pour en faire des tisanes revigorantes et nutritives, les huiles peuvent entrer dans la composition d'aliments qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires, etc.

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.