

Argousier



- ▶ Indications
- ▶ Posologie
- ▶ Historique
- ▶ Recherches
- ▶ Précautions
- ▶ Interactions
- ▶ Sites d'intérêt
- ▶ Références

Noms communs : argousier, saule épineux, olivier de Sibérie, faux-nerprun, ananas de Sibérie.

Nom botanique : *Hippophae rhamnoides*, famille des éléagnacées.

Nom anglais : *Sea buckthorn*.

Nom chinois : *Star-bu (nom tibétain)*.

Parties utilisées : les baies, les pépins et les feuilles.

Habitat et origine : Cet arbuste dépasse rarement trois à quatre mètres de haut, mais certaines variétés peuvent atteindre 20 mètres. L'argousier est répandu dans toute l'Eurasie et on le trouve en Chine, en Russie, en Mongolie, en France, en Grande-Bretagne et jusqu'en Finlande. Il est aussi cultivé au Canada.

Indications

[haut](#)

Traiter les brûlures, les affections et les blessures cutanées (usage externe).

En médecine traditionnelle asiatique - traiter les troubles digestifs, hépatiques (foie), cardiovasculaires et des voies respiratoires ainsi que diverses affections cutanées (usage interne).

Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
☆☆☆	Efficacité certaine
☆☆	Efficacité probable
☆	Efficacité possible
☆	Efficacité incertaine
↙	Probablement inefficace
	Usage reconnu
	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
×	Approches non recommandées

[Agrandir](#)

Posologie

[haut](#)

Le manque de données scientifiques et cliniques nous empêche de suggérer un dosage. L'argousier est offert sous plusieurs formes (jus, capsules, extraits, etc.) et son huile, incorporée dans des pommades et des onguents, est utilisée en application externe.

Historique

haut 

L'utilisation médicinale des baies d'argousier remonte à l'Antiquité. Les Grecs l'utilisaient pour favoriser la prise de poids des chevaux et lustre leur pelage, d'où son nom latin *hippophae*, qui signifie « cheval » et « briller ». En Médecine traditionnelle chinoise (MTC), japonaise ou tibétaine, de même qu'en médecine ayurvédique (Inde), on l'emploie encore aujourd'hui comme tonique, pour soigner toutes sortes d'affections cutanées, mais aussi, le plus souvent en association avec d'autres plantes, pour traiter certains [troubles cardiovasculaires](#) (notamment les troubles de l'agrégation plaquettaire), les troubles digestifs, l'indigestion, les inflammations des poumons et les menstruations irrégulières ou douloureuses. Sous l'impulsion de chercheurs soviétiques, la plante a connu un regain de popularité au début du programme spatial : les baies faisaient alors partie du régime des astronautes et on en a fait une crème les protégeant contre les radiations cosmiques.

Dans les pays de l'ex-Union soviétique, c'est d'abord un aliment. On appelle l'argousier « ananas de Sibérie » en raison de la saveur de ses baies juteuses. Elles sont riches en [vitamine C](#) (de 100 mg à 300 mg en moyenne par 100 g de baies, et jusqu'à 600 mg/100 g pour certaines espèces), en [vitamine E](#) et en caroténoïdes (bêta-carotène et lycopène notamment). Elles contiennent également plus de 18 acides aminés, des acides gras essentiels divers, des phytostérols ainsi que plusieurs minéraux et oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium, etc.). On en extrait le jus, mais on les emploie surtout pour confectionner des compotes, confitures et gelées diverses.

À l'heure actuelle, on en tire des crèmes pour application topique sur les brûlures, les plaies de lit et les brûlures causées par des radiations. L'huile d'argousier, tirée de la pulpe des fruits et des pépins, est employée pour la confection de produits cosmétiques car elle a la réputation de régénérer la peau et de retarder l'apparition des rides.


Pratiquement toutes les parties de l'argousier ont été employées en médecine traditionnelle : outre les baies et les pépins, on a également préparé des extraits de feuilles et d'écorce. En Chine, on produit des boissons pour sportifs à partir de la baie et certaines furent la « boisson officielle » des athlètes chinois lors des Jeux olympiques de Séoul. Dans ce pays, plus de 200 produits différents sont fabriqués à partir de l'argousier, et en Europe, plusieurs denrées alimentaires en contiennent (jus, confitures, suppléments vitaminiques, boissons alcoolisées, aliments pour le bétail, etc.) de même que plusieurs produits pharmaceutiques (suppositoires, pommades, etc.). Plusieurs projets de culture de l'argousier sont à l'étude au Canada et au Québec afin d'exploiter le potentiel commercial de l'utilisation alimentaire et médicinale de cette plante.


Recherches

haut 


La recherche médicale sérieuse sur l'argousier et ses produits dérivés en est encore à ses premiers pas. En général, les chercheurs attribuent les propriétés thérapeutiques de cette plante aux antioxydants et aux acides gras qu'elle renferme.

Traditionnellement, on considère l'argousier comme un tonique général de l'organisme ou comme un adaptogène, c'est-à-dire une substance qui accroît, de manière générale et non spécifique, la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'affectent¹. On a observé, lors d'essais sur des animaux, qu'un extrait de feuilles d'argousier avait une action modulatrice sur les fonctions immunitaires².

 **Brûlures, affections et les blessures cutanées.** En 2006, des chercheurs chinois publiaient les résultats d'un essai clinique ouvert avec groupe témoin mené auprès de 151 sujets souffrant de brûlures. L'application topique de l'huile tirée des baies s'est avérée plus efficace qu'un pansement à la gelée de pétrole pour soulager la douleur et aider à la guérison des brûlures³. Des chercheurs finlandais rapportaient, en 1999, les résultats d'un essai à double insu avec placebo mené auprès de 49 sujets souffrant de **dermatite** atopique : la prise de capsules d'huile de pépins d'argousier a soulagé les symptômes des sujets, un effet que les auteurs attribuent à l'acide alpha-linolénique que renferme cette huile⁴. Chez le rat, l'application d'un extrait de feuilles d'argousier a accéléré la guérison des plaies cutanées^{5,6}. Selon les chercheurs, cet effet serait attribuable à l'action antioxydante de certains des composés de l'argousier (flavonoïdes).

 **Protection cardiovasculaire.** L'argousier étant riche en flavonoïdes aux effets antioxydants, on pense qu'il pourrait avoir une action bénéfique sur la viscosité du sang et sur la fonction cardiaque en général⁷. Les résultats d'un essai clinique chinois mené auprès de 88 patients indiquent que les flavonoïdes que contient l'argousier pourraient être utiles en cas d'**hypertension artérielle**, tout en ayant moins d'effets indésirables qu'un médicament antihypertenseur classique (nifedipine)⁸.

Les résultats d'un essai préliminaire mené auprès de 12 sujets normaux indiquent que l'**huile** d'argousier pourrait avoir une action antiplaquettaire⁹. Selon les résultats d'un autre essai, le **jus** des baies n'aurait aucun impact sur l'agrégation plaquettaire, mais il pourrait augmenter sensiblement les taux de bon cholestérol (HDL) et réduire l'oxydation associée au mauvais cholestérol (LDL)¹⁰.

 **Protection hépatique.** L'argousier pourrait avoir un effet protecteur sur le foie selon les résultats d'un essai avec groupe témoin mené en Chine auprès de 50 patients souffrant de cirrhose¹¹.

Divers. Des résultats d'essais in vitro ou menés sur des animaux indiquent que l'argousier pourrait procurer une **protection immunitaire** contre les effets toxiques des **radiations**¹²⁻¹⁶, du **gaz moutarde** (arme chimique)¹⁷ et de l'**arsenic**¹⁸. Les flavonoïdes de l'argousier ont **réduit les taux de cholestérol** chez des rates ménopausées¹⁹. L'argousier pourrait également avoir des effets **anticancéreux**²⁰⁻²³ et **anti-inflammatoires**²⁴.

Précautions

haut 

Contre-indications

- ▶ Aucune connue.

Effets indésirables

- ▶ Aucun connu.

Interactions

haut 

Avec des plantes ou des suppléments

- ▶ Aucune connue.

Avec des médicaments

- ▶ Aucune connue.

Sites d'intérêt

haut 

Association des producteurs d'argousier du Québec

www.argousier.qc.ca

Sea-Buckthorn - A promising multi-purpose crop for Saskatchewan


Le ministère canadien de l'Agriculture a produit (en anglais) une très bonne recherche sur l'argousier et ses possibilités commerciales. La bibliographie comprend plus de 40 recherches scientifiques, dont une grande partie ont été effectuées en Chine.

www.agr.gc.ca

Okanagan Sea buckthorn

Le site d'une pépinière, entièrement consacré à l'argousier. En anglais.

www.hippophae.com

 <p>Révision scientifique coordonnée par la Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</p>	<p>Révisure : Manuela Neuman, Ph.D., professeure adjoint en pharmacologie, Université de Toronto et directrice, In Vitro Drug Safety & Biotechnology (février 2007).</p>
<p>Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien (juin 2003).</p>	
<p>Mise à jour : 6 février 2007</p>	

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Tibetan Herbal Medicine, Dharmananda Subhuti. *Tibetan herbal medicine - With examples of treating lung diseases using rhodiola and hippophae*. Institute for Traditional Medicine. [Consulté le 8 décembre 2006] www.itmonline.org

Li Thomas S.C, *Sea Buckthorn: New Crop Opportunity*, Horticulture and Landscape Architecture Department at Purdue University. [Consulté le 8 décembre 2006] www.hort.purdue.edu

National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 8 décembre 2006]. www.ncbi.nlm.nih.gov

Novelli S. Canada : argousier. *Agriculture et Agroalimentaire Canada, division de l'analyse du marché*, Bulletin Volume 16 Numéro 13, Canada, 2003. [Consulté le 8 décembre 2006]. www.agr.gc.ca

Schroeder W.R, Yao Y. *Sea-Buckthorn - A promising multi-purpose crop for Saskatchewan*. Agriculture et Agroalimentaire Canada. [Consulté le 8 décembre 2006] www.agr.gc.ca

Therapeutic Research Faculty (Ed). Sea buckthorn, *Natural Medicines Comprehensive Database*. [Consulté le 28 septembre 2006]. www.naturaldatabase.com

Crédit photo : © www.argousier.qc.ca.

Notes

1. Saggi S, Divekar HM, *et al*. *Adaptogenic and safety evaluation of seabuckthorn (Hippophae rhamnoides) leaf extract: A dose dependent study*. *Food Chem Toxicol*. 2006 Oct 24; [Epub ahead of print]
2. Geetha S, Singh V, *et al*. *Immunomodulatory effects of seabuckthorn (Hippophae rhamnoides L.) against chromium (VI) induced immunosuppression*. *Mol Cell Biochem*. 2005 Oct;278(1-2):101-9.
3. Wang ZY, Luo XL, He CP. *[Management of burn wounds with Hippophae rhamnoides oil]*. [Article en chinois, résumé en anglais]. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*. 2006 Jan;26(1):124-5.
4. Yang B, Kalimo KO, *et al*. *Effects of dietary supplementation with sea buckthorn (Hippophae rhamnoides) seed and pulp oils on atopic dermatitis*. *J Nutr Biochem*. 1999 Nov;10(11):622-30.
5. Gupta A, Kumar R, *et al*. *A preclinical study of the effects of seabuckthorn (Hippophae rhamnoides L.) leaf extract on cutaneous wound healing in albino rats*. *Int J Low Extrem Wounds*. 2005 Jun;4(2):88-92.
6. Gupta A, Kumar R, *et al*. *Influence of sea buckthorn (Hippophae rhamnoides L.) flavone on dermal wound healing in rats*. *Mol Cell Biochem*. 2006 Oct;290(1-2):193-8.
7. Suomela JP, Ahotupa M, *et al*. *Absorption of flavonols derived from sea buckthorn (Hippophae rhamnoides L.) and their effect on emerging risk factors for cardiovascular disease in humans*. *J Agric Food Chem*. 2006 Sep 20;54(19):7364-9.
8. Zhang X, Zhang M, *et al*. *[Effect of total flavones of Hippophae rhamnoides L. on sympathetic activity in hypertension]*. [Article en chinois, résumé en anglais]. *Hua Xi Yi Ke Da Xue Xue Bao*. 2001 Dec;32(4):547-50.
9. Johansson AK, Korte H, *et al*. *Sea buckthorn berry oil inhibits platelet aggregation*. *J Nutr Biochem*. 2000 Oct;11(10):491-5.
10. Eccleston C, Baoru Y, *et al*. *Effects of an antioxidant-rich juice (sea buckthorn) on risk factors for coronary heart disease in humans*. *J Nutr Biochem*. 2002 Jun;13(6):346-354.
11. Gao ZL, Gu XH, *et al*. *Effect of sea buckthorn on liver fibrosis: a clinical study*. *World J Gastroenterol*. 2003 Jul;9(7):1615-7.
12. Goel HC, Kumar IP, *et al*. *Induction of DNA-protein cross-links by Hippophae rhamnoides: implications in radioprotection and cytotoxicity*. *Mol Cell Biochem*. 2003 Mar;245(1-2):57-67.
13. Goel HC, Salin CA, Prakash H. *Protection of jejunal crypts by RH-3 (a preparation of Hippophae rhamnoides) against lethal whole body gamma irradiation*. *Phytother Res*. 2003 Mar;17(3):222-6.
14. Agrawala PK, Goel HC. *Protective effect of RH-3 with special reference to radiation induced micronuclei in mouse bone marrow*. *Indian J Exp Biol*. 2002 May;40(5):525-30.
15. Goel HC, Samanta N, *et al*. *Protection of spermatogenesis in mice against gamma ray induced damage by*

[Hippophae rhamnoides](#). *Andrologia*. 2006 Dec;38(6):199-207.

16. Shukla SK, Chaudhary P, *et al*. [Protection from radiation-induced mitochondrial and genomic DNA damage by an extract of Hippophae rhamnoides](#). *Environ Mol Mutagen*. 2006 Aug 31;47(9):647-656 [Epub ahead of print]

17. Vijayaraghavan R, Gautam A, *et al*. [Protective effect of ethanolic and water extracts of sea buckthorn \(Hippophae rhamnoides L.\) against the toxic effects of mustard gas](#). *Indian J Exp Biol*. 2006 Oct;44(10):821-31.

18. Gupta R, Flora SJ. [Protective effects of fruit extracts of Hippophae rhamnoides L. against arsenic toxicity in Swiss albino mice](#). *Hum Exp Toxicol*. 2006 Jun;25(6):285-95.

19. Yang XY, Qu WJ, *et al*. [\[Effect of flavonoids from Hippophae rhamnoides residues on blood lipid metabolism and antioxidative activity in climacteric rats\]](#). [Article en chinois, résumé en anglais]. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi*. 2006 Jul;31(13):1109-12.

20. Geetha S, Sai Ram M, *et al*. [Anti-oxidant and immunomodulatory properties of seabuckthorn \(Hippophae rhamnoides\)--an in vitro study](#). *J Ethnopharmacol*. 2002 Mar;79(3):373-8.

21. Shukla SK, Chaudhary P, *et al*. [Protection from radiation-induced mitochondrial and genomic DNA damage by an extract of Hippophae rhamnoides](#). *Environ Mol Mutagen*. 2006 Aug 31;47(9):647-656

22. Teng BS, Lu YH, *et al*. [In vitro anti-tumor activity of isorhamnetin isolated from Hippophae rhamnoides L. against BEL-7402 cells](#). *Pharmacol Res*. 2006 Sep;54(3):186-94. Epub 2006 Apr 30.

23. Zhang P, Mao YC, *et al*. [\[Changes in apoptosis-related genes expression profile in human breast carcinoma cell line Bcap-37 induced by flavonoids from seed residues of Hippophae Rhamnoides L.\]](#). [Article en chinois, résumé en anglais]. *Ai Zheng*. 2005 Apr;24(4):454-60.

24. Ganju L, Padwad Y, *et al*. [Anti-inflammatory activity of Seabuckthorn \(Hippophae rhamnoides\) leaves](#). *Int Immunopharmacol*. 2005 Nov;5(12):1675-84.

Plus d'info

Nouvelles

La baie d'argousier: «le fruit le plus complet de la création»!

Documents de référence

Lexique des plantes médicinales

Plantes médicinales : mode d'emploi

Comment lire une étiquette

Nos références en phytothérapie

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.