

Argousier



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Références](#)

Nom(s) commun(s) : Argousier.

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

Nom(s) anglais : *Sea buckthorn*.

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

Partie(s) utilisée(s) : Baies.

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.

Indications

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

🌿 *En médecine traditionnelle tibétaine* - pour traiter les ulcères gastriques et duodénaux, les inflammations hépatiques, l'eczéma et les affections pulmonaires (usage interne).

[Critères de classification](#)

Posologie

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

L'utilisation médicinale des baies d'argousier remonte à l'Antiquité. Les Grecs l'utilisaient pour favoriser la prise de poids des chevaux et lustrer leur pelage, d'où son nom latin, *hippophae* qui signifie « cheval » et « briller ». Les médecins tibétains semblent s'en servir encore aujourd'hui comme tonique, pour soigner toutes sortes d'affections cutanées, mais aussi pour traiter l'agrégation plaquettaire, les troubles digestifs et, en combinaison avec d'autres plantes, pour traiter, par exemple, les inflammations des poumons, l'indigestion et les menstruations irrégulières ou douloureuses. Durant les années 1940 et 1950, sous l'impulsion

de chercheurs soviétiques, la plante a connu un regain de popularité : 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, on appelle l'argousier « ananas de Sibérie » en raison de son goût et de ses baies juteuses.

Les baies de l'argousier sont riches en vitamine C (de 100 mg à 300 mg en moyenne par 100 g de baies, et jusqu'à 600 mg/100 pour certaines espèces), en vitamine E et en caroténoïdes (bêta-carotène) et lycopène notamment). Elles contiennent également plus de 18 acides aminés et plus de 24 éléments différents (acides gras essentiels, phytostérols, azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium, etc.). 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 est utilisée par l'industrie cosmétique, car elle a la réputation de régénérer la peau et de retarder l'apparition des rides. L'huile essentielle est également employée en aromathérapie.

Pratiquement toutes les parties de l'argousier sont utilisées : baies (usage médicinal), graines, feuilles et écorce dont on tire huile, jus, confitures et extraits. En Chine, on produit des boissons pour sportifs à partir de la baie et certaines furent le « breuvage officiel » des athlètes chinois au cours 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

Bien qu'il semble que l'argousier soit largement utilisé en Chine, en Russie et en Europe, très peu de recherches cliniques ont été publiées. Plusieurs essais effectués dans les années 1960 à 1980, principalement en Union soviétique, sont répertoriés dans PubMed, mais les résumés de ces travaux ne sont pas accessibles. Plusieurs recherches récentes effectuées *in vitro* et sur des animaux suggèrent que la plante pourrait être utile pour traiter les blessures causées par les radiations¹⁻³, réduire l'agrégation plaquettaire et traiter les ulcères gastriques. Des propriétés anticancer ont été également rapportées⁴, mais tous ces travaux restent préliminaires.

Les rares études récentes portant sur des sujets humains mentionnent des effets positifs sur la [fibrose hépatique](#)⁵, l'hypertension⁶ et l'agrégation plaquettaire⁷. Cependant, au cours d'un essai sur des sujets sains, bien qu'on ait constaté une légère réduction des effets du [stress oxydatif](#), aucun effet sur le taux de cholestérol et l'agrégation plaquettaire n'a été mesuré.⁸

Précautions

Contre-indications

- Aucune connue.

Effets indésirables

- Aucun connu.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

Avec des médicaments

- Aucune connue.

Recherche et rédaction : Françoise Ruby

Fiche modifiée le : 3 juillet 2003

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.