

# Avoine



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

**Nom(s) commun(s) :** avoine.

**Nom botanique :** *Avena sativa*, famille des graminées ou poacées.

**Nom(s) anglais :** *oats*.

**Partie(s) utilisée(s) :** grains, parties aériennes, paille, son.

**Habitat et origine :** on croit que l'avoine est originaire de l'Europe du Nord, de l'Éthiopie et de la Chine; elle est aujourd'hui cultivée dans les régions tempérées du monde, principalement aux États-Unis, au Canada, en Russie et en Allemagne.

## Indications

- ★★★★ Diminuer les risques de maladies coronariennes en abaissant le taux de cholestérol sanguin (grains et son).
- ★ Diminuer l'incidence du cancer du côlon, diminuer la tension artérielle, abaisser le taux de glucose sanguin des diabétiques (grains).
- ★★ Traiter les maladies de peau accompagnées de séborrhée, d'inflammation et de démangeaisons (paille).
- ★ Traiter la dépression, l'épuisement, l'insomnie, les névralgies (grains, parties aériennes et paille).

[Critères de classification](#)

## Posologie

**Par voie interne**

**Protection du système cardiovasculaire**

- **Grains.** Consommer 75 g de flocons d'avoine par jour (quantité sèche).

**Comme calmant ou sédatif léger et pour soulager les névralgies**

- **Teinture de parties aériennes (1:5).** Prendre de 3 ml à 5 ml, trois fois par jour.

- **Infusion.** Infuser, pendant 10 à 15 minutes, 3 c. à thé de paille d'avoine (voir Sur les tablettes) ou 1 c. à soupe comble de flocons d'avoine par tasse d'eau bouillante. Prendre trois tasses par jour.

### Par voie externe

Peau sèche, [séborrhée](#), démangeaisons et inflammations cutanées, acné, névralgies, détente

- **Bain.** Mettre environ 250 g de flocons d'avoine dans une chaussette ou dans une pochette en mousseline et faire bouillir dans un litre pendant quelques minutes. Presser la pochette et verser le liquide ainsi extrait dans l'eau du bain. Utiliser la pochette pour se frictionner. On peut également mélanger à l'eau du bain une infusion faite avec 100 g de paille d'avoine pour un litre d'eau bouillante.

### Valeur nutritive

L'avoine contient plus de matières grasses que le blé et un peu plus de protéines. Les flocons d'avoine constituent une source exceptionnelle de manganèse et renferment également des quantités intéressantes de fer, de zinc, de thiamine (vitamine B1), d'acide pantothénique (vitamine B5) ainsi que des fibres solubles.

#### 1 tasse de flocons d'avoine\* cuits avec de l'eau (234 g)

Nutriments	Quantité	Remarques
Énergie	145 kcal	
Protéines	6 g	
Lipides	2,3 g	
Glucides	25 g	
Fibres	4 g	Dont 1 g à 2 g de fibres solubles.
Fer	1,5 mg	Bonne source de fer pour les femmes ménopausées et les hommes (19 % de l'ANR). <b>Source</b> de fer pour les femmes non ménopausées (8 % de l'ARN).
Zinc	1,15 mg	Source de zinc pour les hommes (10 % de l'ANR) et pour les femmes (14 % de l'ANR).
Manganèse	1,4 mg	Apport de 61 % de l'AS pour les hommes et de 77 % pour les femmes.
Thiamine (vitamine B1)	0,257 mg	Bonne source de thiamine pour les hommes (21 % de l'ANR) et pour les femmes (24 % de l'ANR).
Acide pantothénique (vitamine B5)	0,468 mg	Apport de 9 % de l'AS pour les hommes et les femmes.

\* Flocons non enrichis crus, précuits ou instantanés.

ANR : Apport nutritionnel quotidien recommandé AS : Apport suffisant. En l'absence de données scientifiques suffisantes les autorités fixent, non pas un apport nutritionnel recommandé (ANR), mais un apport suffisant (AS) basé sur les apports moyens chez les Nord-Américains en bonne santé. **Source** : contient 5 % ou plus de l'ANR.

**Bonne source** : contient 15 % ou plus de l'ANR.

Réf. : U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2002. *USDA National Nutrient Database for Standard Reference*, Release 15.

## Historique

Dans le passé, l'avoine a surtout servi de nourriture aux animaux d'élevage. Ce n'est qu'assez récemment qu'on a commencé à s'intéresser à sa valeur comme aliment pour les humains.

Les herboristes l'utilisent depuis le XVII<sup>e</sup> siècle au moins, pour divers maux dont la fatigue, les troubles nerveux, la dépression, l'insomnie, les rhumatismes, la gale et la lèpre. Émolliente, elle est utilisée depuis plus d'une centaine d'années comme ingrédient de préparations pour les soins du corps.

En médecine ayurvédique, on utilise un extrait des parties aériennes d'avoine verte (teinture) pour traiter la dépendance à l'opium.

## Recherches

La Commission E reconnaît l'efficacité de la paille d'avoine en [balnéothérapie](#) pour traiter les maladies de peau caractérisées par de l'inflammation, de la [séborrhée](#) et des démangeaisons.

**La protection cardiovasculaire.** Les données issues de diverses études épidémiologiques font apparaître un lien inverse constant entre la consommation de fibres alimentaires et la prévention des maladies cardiaques et des troubles cardiovasculaires.<sup>1,2</sup> De manière plus spécifique, il semble que les fibres solubles, dont l'avoine est une source particulièrement riche, soient à l'origine de cet effet protecteur en favorisant notamment la diminution du taux de cholestérol sanguin.<sup>3-7</sup> Aux États-Unis, la Food and Drug Administration autorise l'allégation suivante sur les emballages des produits à base d'avoine : « Un régime alimentaire faible en gras saturés et en cholestérol, et qui inclut des fibres solubles d'avoine, peut réduire le risque de maladies coronariennes ».

**L'hypertension artérielle.** Un essai publié en mars 2002 et mené auprès de 36 sujets indique que l'avoine n'abaisse pas la tension artérielle de sujets hypertendus.<sup>8</sup> Cependant, deux études publiées un mois plus tard et portant respectivement sur 88 sujets et 18 sujets démontrent que la consommation d'avoine peut constituer un [adjuvant](#) intéressant en cas d'hypertension.<sup>9,10</sup>

**Le diabète.** Des recherches indiquent que la consommation d'avoine contribue à prévenir la hausse du taux de glucose sanguin à la suite d'un repas (l'hyperglycémie post-prandiale)<sup>11,12</sup> et qu'elle peut permettre un meilleur contrôle du taux de glucose à long terme<sup>14</sup>. En effet, comme elle contient beaucoup de fibres solubles, elle ralentit la vidange gastrique.

**La prévention du cancer du côlon.** Les résultats d'une étude récente de grande envergure démontrent que l'adoption d'une alimentation faible en gras, riche en fibres (dont des fibres provenant de l'avoine) et en fruits et légumes ne contribue pas à diminuer la récurrence des tumeurs colorectales bénignes qui sont à l'origine de la plupart des cancers du côlon.<sup>14</sup>

## Précautions

## Attention

- Bien que le gluten de l'avoine soit moins allergène que celui du blé, certains experts croient que les personnes atteintes de [maladie coeliaque](#) devraient éviter d'en consommer. Cependant, la toxicité de l'avoine pour les personnes atteintes de cette maladie est actuellement remise en cause.<sup>15</sup>

## Contre-indications

- Aucune connue.

## Effets indésirables

- Aucun connu.

## Interactions

### Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

### Avec des médicaments

- Aucune connue.

## Sur les tablettes

### Principales formes sous lesquelles on trouve l'avoine dans le commerce

- **Grains.** On trouve dans toutes les épiceries des flocons d'avoine (du gruau) crus. Il s'agit des grains, débarrassés de leur son et pressés en flocons. Le gruau « rapide » est composé de grains qui sont coupés avant d'être pressés. Le gruau instantané est fabriqué à partir de grains précuits, séchés puis pressés très finement.
- **Son.** Écorce du grain d'avoine, vendu également en épicerie.
- **Parties aériennes.** La majorité des suppléments d'avoine du commerce sont des extraits fabriqués avec les parties supérieures encore vertes de la plante puisque, selon la tradition herboriste, c'est là que se concentrent ses principaux composants actifs. Ces extraits se trouvent également sous forme de comprimés, de capsules ou de teinture (généralement à base d'alcool). On peut également trouver de l'avoine séchée pour la préparation d'infusions.
- **Paille.** La tige séchée de la plante fut jadis largement utilisée, surtout pour des usages dermatologiques, mais il semble qu'elle ne renferme que de faibles concentrations d'ingrédients actifs. Il est d'ailleurs devenu difficile d'en trouver dans le commerce.

**Note.** Pour les soins du corps, on trouve aussi plusieurs produits renfermant de l'avoine, notamment des savons, des lotions et des crèmes.

**Recherche et rédaction :** Pierre Lefrançois et Françoise Ruby  
**Révision :** Jean-Yves Dionne, pharmacien.  
**Fiche modifiée le :** 10 avril 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.**