

BAIES D'ARGOUSIER

Des baies savoureuses, Trésors de vitalité

Découvrez l'Argousier

L'argousier est arbuste sauvage originaire d'Asie centrale, mesurant 1,5 à 5 mètres. Sa particularité est d'amener la vie à la terre : il enrichit les sols pauvres en créant un terreau naturel (appelé humus) qui permet à d'autres plantes de couvrir un terrain désertique. Il produit des baies orangées riches en vitamine C qui servent à faire des jus, de la confiture et qui parfument plats et fromages. Son nom botanique *Hippophae* tire son origine du grec, où "*hippos*" signifie "cheval" et "*phaos*" signifie "lumière" car il donnait aux chevaux un poil brillant.

Les bienfaits reconnus

S'appuyant sur les usages traditionnels et les recherches scientifiques, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a validé les bienfaits suivants pour les [Fruits d'Argousier \(baies\)](#) :



En interne (par voie orale)

- **Douleur lors de la digestion** : Favorise la digestion chez les personnes souffrant d'un transit gastro-intestinal prolongé avec douleurs abdominales (OMS)
- **Cirrhose du foie** : Une étude a mis en avant les effets bénéfiques des fruits d'Argousier pour accompagner le traitement de la cirrhose du foie (OMS).
- **Absence de règles** : Aide à réguler les cycles menstruels en cas d'absence de règles (appelé aménorrhée) (OMS)
- **Apaiser la toux** : Soulage la toux avec crachats abondants (OMS)
- **Énergie et vitalité** : Ses actions fortifiantes sont liées à sa richesse en vitamine C qui permet de renforcer le système immunitaire et de maintenir la structure des tissus (peau, gencives, os, dent, cicatrisation ...) en contribuant à la formation normale de collagène. Son action antioxydante protège du stress oxydatif qui participe au vieillissement et favorise la santé des yeux. La vitamine C améliore également l'absorption du fer (EFSA).

En externe (en usage local)

- **Beauté de la peau** : Les infusions de fruits sont utilisées en application sur la peau pour traiter irritations, boutons, ou rougeurs (éruptions cutanées) et les gonflements liés à un traumatisme (OMS).

Sécurité et précautions

- **Contre-indications** : Si des signes de réactions allergiques (démangeaisons, urticaire, gonflement de la bouche et de la peau) apparaissent, les fruits d'argousier ne doivent pas être réutilisés.
- **Effets indésirables** : Aucune information n'a été trouvée.
- **Précautions** : Il n'y avait pas d'étude réalisée en 2010 pour connaître les précautions à apporter aux femmes enceintes et chez les enfants. Par mesure de prudence, l'usage n'est pas recommandé.

Portrait botanique

Nom latin : *Hippophae rhamnoides* L

Allemand : Sanddorn - Anglais : Sea buckthorn

Famille : Éléagnacées

Parties utilisées : Fruits (Baies)

A savoir

- La baie d'argousier contient des huiles végétales précieuses dans sa pulpe et dans ses pépins qui sont extraites et servent pour hydrater la peau.

NEWSLETTER

Inscrivez-vous maintenant pour ne rien manquer
et cultivez votre bien-être naturellement.



[Je m'inscris à la Newsletter](#)

*Les informations transmises ont pour but de vous présenter
le potentiel des plantes médicinales, mais elles ne remplacent pas
l'avis d'un professionnel de santé, ni un traitement.*

Sources publiques : OMS (NIS, 2010)

www.plantesmedicinales.org