

# a O N A G R E a



Info !

## Onagre :

oenothera vient du grec

« oinos » vin

et

« ther » bête sauvage

## Z

## Une vieille légende

attribuerait à cette plante  
la propriété d'appivoiser  
les animaux sauvages si  
elle était préalablement  
infusée dans le vin.

## Elle est aussi appelée :

Jambon du jardinier ou herbes aux ânes. C'est un botaniste français qui la baptisait ainsi de par la forme de ses feuilles.

## D'où vient elle ?

Cette plante provient d'Amérique du Nord. Les indiens l'utilisaient pour ses vertus médicinales.

- En application externe : Cataplasme pour les blessures , abcès, etc
- En infusion de racines pour calmer la toux. Ils se servaient des racines comme nourriture.

## Quand l'onagre fit-elle son apparition ?

Ce n'est qu'au XVIII<sup>eme</sup> que l'onagre fit son apparition en Europe.

## Comment est-elle arrivée jusque sur notre continent ?

Elle a été introduite par les navires, en effet les marins se servaient de la terre pour ballaster les navires. Dans cette terre se trouvaient des graines d'onagre qui ont germé et fleurirent les ports. Ces fleurs ornèrent talus et voies ferrées. Ce n'est que plus tard que l'onagre fut exploitée pour ses vertus thérapeutiques.

Sur le continent américain, l'onagre fut utilisée par les chasseurs pour son odeur. En effet les hommes frottaient leurs bottes avec la plante de manière à masquer leur odeur pour s'approcher plus facilement des animaux.

### M Identité Botanique :

**Famille :** Onagracées.

**Genre :** oenothera.

### Où la trouve t'on ?

L'onagre pousse à l'état sauvage en Europe occidentale.

### M Taille et apparence physique :

Plante velue ornée de quatre pétales jaune pâle entre 50 cm et 1,50 m s'épanouissant pour une journée. Elle laisse échapper une douce odeur et contient de nombreuses graines.

### M Particularité :

Sa traduction en anglais donne « primevère du soir (evening primrose) » car les fleurs ne s'ouvrent que la nuit de juin à septembre.

## Exploitation de l'onagre :

De ces graines brunes est extraite une huile possédant multiples bienfaits sur la santé. Afin de procéder à l'extraction, les graines devront être séchées. Trois semaines après la floraison, la graine renferme à peu près la même quantité d'acides linoléique et gamma-linolénique. Au fur et à mesure de la maturation, l'acide alpha-linolénique disparaît et l'acide gamma-linolénique s'accumule. Des recherches ont démontré que la chaleur agit positivement sur la teneur en huile de la graine.

### Il existe deux manières d'extraire l'huile :

*Extraction par solvant* nécessite une opération de raffinage poussé. (huile de faible qualité)

*Extraction par pression* : procédé naturel qui consiste à comprimer fortement les graines dans une presse à vis sans fin. Cette méthode coûte assez cher, en effet il faut environ 5000 graines pour obtenir 500 mg d'huile composée essentiellement d'acides gras polyinsaturés (86 %).

La meilleure méthode d'extraction est celle de la pression à froid car elle permet de conserver les constituants de l'huile et aussi préserve l'environnement car il n'y a pas besoin d'éliminer les solvants.

### Le procédé de pression à froid comprend trois étapes :

1. Neutralisation : les acides gras libres sont détruits par addition de soude qui sont transformés en savon donc très faciles à éliminer.
2. Décoloration : l'huile est mélangée à des terres décolorantes tels que le charbon ou de la terre blanche qui vont retenir les fibres.
3. Désodorisation : se fait sous vide à 180° C de manière à faciliter l'évaporation des composés organiques volatils. Le fait de travailler sous vide permet d'éviter le rancissement de l'huile. Les triglycérines s'oxydent très vite au contact de l'air. Toutes ces étapes ont l'avantage de ne pas altérer le tocophérol (vit E) antioxydant naturel.

### L'huile d'onagre est riche en Acides Gras Essentiels de la chaîne oméga 6

On peut l'utiliser en complément alimentaire sous forme de gélules.

L'huile d'onagre peut favoriser la *diminution du taux de cholestérol* grâce à l'acide gamma-linolénique qu'elle contient.

La thrombose : l'huile d'onagre permet une diminution de l'agrégation de plaquettes et de leur adhésion aux parois des vaisseaux.

L'alcoolisme : l'huile d'onagre aidera l'organisme à surmonter les désordres physiologiques causés par l'alcool.

Un supplément d'huile d'onagre améliorera l'état des personnes touchées par une maladie inflammatoire.

Sclérose en plaques : l'huile d'onagre permet de stabiliser l'état du patient.

La peau sèche est un signe de carence en Acides Gras essentiels. L'huile d'onagre permet à la peau de retrouver son élasticité. Elle aura aussi une action bénéfique sur l'état des ongles et des cheveux.