



NOMS COMMUNS
Borraghe officinale,
 bourrache commune,
 langue de bœuf

NOM SCIENTIFIQUE
 Borago officinalis L.

FAMILLE BOTANIQUE

Boraginacées

Flours en cyme scorpioïde : inflorescence divisée en 2 rameaux roulés en queue de scorpion. Fruit en 4 parties. Feuilles simples, alternes.

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Vipérine commune, pulmonaires, consoudes

DESCRIPTION

Plante annuelle de 15 à 60 cm, tige épaisse et creuse, mucilagineuse, très ramifiée, hérissée de poils raides, qui porte des feuilles épaisses, ovales, rugueuse. Fleurs d'un magnifique bleu céleste, de mai à septembre. Plante très mellifère. Ses graines sucrées sont très appréciées des fourmis qui assurent leur dispersion dans tout le jardin.

CONFUSION POSSIBLE

Vipérine commune (Echium vulgare L.)

ORIGINE

Plante cultivée originaire du sud de l'Espagne et du Maroc. Elle pousse en Europe centrale, dans les régions méditerranéennes et les lieux incultes des régions tempérées.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Flours, feuilles, graines et parfois suc des feuilles et tiges.

ANECDOTE

Autrefois les herboristes vendaient un jus d'herbes dépuratif dont la bourrache faisait partie.

Son nom arabe signifie «père de la sueur», ce qui illustre ses propriétés sudorifique.

Son nom en latin veut dire je stimule le cœur, en tant que plante cardiaque, elle est censée dissiper la mélancolie et nous rendre gai et joyeux.

LA QUESTION PIÈGE

Dans quelles pathologies la bourrache (Borago officinalis) est-elle principalement utilisée ?

- A. Pathologies de la peau**
- B. Pathologies nerveuses**
- C. Pathologies du système immunitaire**
- D. Pathologies ostéo-articulaires**
- E. Pathologies gastro-entérologiques**

LAURIANNE GUINNARD
 076 499 46 32
 laurianne.guinnard@gmail.com
 www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

BOURRACHE
BORAGO OFFICINALIS L.



SOURCES
 DE BONNEVAL Patrice, L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes, éd. Éditions désiris, 2006
 EDPM, Monographies de cours.
 P. DEPOERS; F. LEDOUX, P. MEURIN, De la lumière à la guérison / La phytothérapie entre science et tradition, éd. Amyris, 2008
 Dr. J.-M. MOREL, Traité pratique de phytothérapie, éd. Grancher, 2008
 P. Lieutaghi, Le livre des bonnes herbes, éd. Actes sud, 1996
 A. DOLIVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010
 S. S. WEED, Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse, éd. Mamaméris, 1991
<http://www.wikiaphyto.org/wiki/Borraghe> (consulté le 30.3.15).
RÉPONSE : A, C et D : Pathologies de la peau ; Pathologies du système immunitaire ; Pathologies ostéo-articulaires

domenicus.malleotus.free.fr

BOURRACHE

BORAGO OFFICINALIS L.

UNE ÉTOILE BLEUE QUI ATTIRE LES ABEILLES ET
QUI SOULAGE LES TROUBLES RESPIRATOIRES.

INDICATIONS

Troubles respiratoires (rhumes, bronchites, gripes, toux, affections pulmonaires), inflammation des voies urinaires, rhumatismes, troubles cardiaques d'origine nerveuse, rétention d'eau, œdèmes, dysménorrhées.
L'huile des graines, riche en acides gras polyinsaturés dont l'oméga 6, égale voire surpasse l'huile d'onagre. Elle est utilisée en cas de douleurs prémenstruelles, de rhumatismes, d'eczéma et d'affections cutanées.

CONTRE-INDICATIONS

Chez les personnes à risque, l'usage des sommités fleuries en interne est déconseillé à cause de la présence d'alkaloïdes pyrrolizidiniques potentiellement toxiques et cancérigènes pouvant induire des hépatites en cas d'utilisation à doses fortes et prolongées.
La bourrache en interne est également déconseillé chez la femme enceinte à cause de ces mêmes alkaloïdes pyrrolizidiniques.

PLANTE CONSEILLÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Endocrinologie (plantes à action sur les troubles vasomoteurs et les bouffées de chaleur).

PLANTE UTILISÉE DANS LES PATHOLOGIES DES SYSTÈMES SUIVANTS

ORL respiratoire (poumons) et hormonal.

PLANTE UTILISÉE POUR LES PATHOLOGIES SUIVANTES

Endocriniennes-génitales, immunitaires, urinaires.

PLANTES ASSOCIÉES (PROPRIÉTÉS COMPLÉMENTAIRES)

Tisane des cinq fleurs du Dr. Valnet (lavande, pensée sauvage, souci, genêt, bourrache).



marche-cuendet.ch

USAGE INTERNE

Infusion : 1 cs de fleurs fraîches par tasse d'eau froide. Porter à ébullition, retirer du feu et laisser infuser 10 mn puis filtrer. Boire 3 tasses/jour entre les repas.

Décoction adoucissante : 10-15 g de feuilles bouillies dans un litre d'eau.

Conserve (bronchites, toux, inflammation des voies urinaires) : tirer par expression 250 g de jus de feuilles. Ajouter 30 g de fleurs et 150 g de sucre. Mettre en pot bouché. Prendre une cuillère à café 3 fois par jour.

USAGE EXTERNE

Un **cataplasme** de feuilles fraîches calme les douleurs des abcès, des inflammations et des brûlures.

Huile : Sa forme la plus utilisée est la gélule. On la préconise dans les problèmes de troubles menstruels, d'eczéma, du syndrome de l'hyperactivité chez l'enfant, dans les problèmes de peau sèche, crevassée ou squameuse, dans la tendance aux infections ou aux troubles de la cicatrisation. Elle est fortement conseillée pour son action antiviellissement pour la peau.

USAGE TRADITIONNEL

Tisane des cinq fleurs du Dr. Valnet : fleurs de lavande (lavandula vera) 20g, fleurs de pensée sauvage (viola tricolor) 20g, fleurs souci (calendula officinalis) 10 g, fleurs de genêt (Sarothamnus scoparius) 10 g, fleurs de bourrache (Borago officinalis) 10 g. Une pincée par tasse. Infusion de quelques minutes, une tasse 2-3 fois par jour, arrêter après 3-4 jours (fébrifuge, anti-inflammatoire, diaphorétique).

USAGE CULINAIRE

Les jeunes feuilles sont utilisées pour décorer les salades. Les feuilles cuites et hachées se consomment comme des épinards. Confites au sucre, on s'en sert comme confiserie ou décoration de gâteau.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Mucilages, tanins, alkaloïdes pyrrolizidiniques (hépatotoxiques), flavonoïdes, potassium (470 mg/100 g), calcium, phosphore, fer, sodium, magnésium et résine.

Acide linoléique (oméga 6) dans les graines (30 à 40 %).

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Emollient, fébrifuge, **sudorifique**, **diurétique**, calmant, dépuratif, **antitussif**, antipyrétique et légèrement anti-inflammatoires.

Les feuilles et la tige sont riches en nitrates de potasse et sont diurétiques. En décoction, elles sont anti-inflammatoires, sudorifiques et détoxifiantes dans les rhumes, bronchites et les gripes.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

Les tisanes de feuilles sont reconnues comme galactologues.



LAURIANNE GUINNARD -
WWW.ECORISE.CH/PLANTES