



Un allié inattendu contre l'arthrose

Vous connaissez bien cette baie noire. Elle est excellente l'été et se déguste en liqueur le reste de l'année.

Mais vous ne vous doutez peut-être pas qu'avant d'être un fruit délicieux, c'était avant tout une plante médicinale.

Le cassis, la panacée médiévale

Je parle du cassis, dont la première apparition dans un ouvrage médical date d'Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du 12^e siècle [1] (rappelez-vous, je vous en ai déjà parlé dans mon message sur l'ortie.)

Dans ses écrits, elle recommande l'onguent de cassis pour soulager la goutte.

Un siècle plus tard, les moines de l'abbaye de Cîteaux, en Bourgogne, rapportent le cassis d'Europe centrale afin de le faire pousser en France [2].

Ils n'étudient pas seulement les effets des onguents de cassis, mais aussi des infusions, des teintures et des macérats.

Ils découvrent alors que le cassis ne soulage pas que la goutte, mais bien d'autres maladies : l'hypertension, la fatigue surrénale, les allergies les maux de tête et... les rhumatismes ! Ils l'appellent leur panacée !



Elle se trouve aujourd'hui dans le commerce sous des formes variées (teintures mère, macérats glycélinés, capsules...)

... Mais j'aimerais vous parler d'une forme nouvelle et peu connue : l'huile de pépins de cassis.

Une huile aussi bien pour les genoux... que les cheveux !

Vous n'en avez probablement jamais vu ni entendu parler. Moi non plus, avant ces dernières semaines. Mais l'huile de pépins de cassis contient énormément de composés intéressants pour la santé articulaire [3] :

- les anthocyanes, antioxydants et antibactériens ;
- la vitamine C en grande concentration ;
- la quercétine, un flavonoïde antioxydant et anti-inflammatoire ;
- une forme d'oméga-6 anti-inflammatoire, l'acide gamma-linolénique. C'est la seule plante à en posséder autant [4] ;
- et même des oméga-3, sous forme d'acide alpha-linolénique et d'acide stéaridonique.

Ces nutriments font d'elle un remède intéressant pour ceux dont les articulations souffrent de [rhumatismes](#), [d'arthrose](#) ou de la [polyarthrite rhumatoïde](#).

Selon le Journal britannique de rhumatologie, l'huile de pépin de cassis possède un pouvoir anti-inflammatoire qui cible directement les causes de l'arthrose et soulage donc efficacement les douleurs [5].

Dans une autre étude, les patients traités pour une [polyarthrite rhumatoïde](#) ont vu une réduction de leurs douleurs articulaires après [6 semaines à raison de 3 ml d'huile par jour](#). Les chercheurs ont remarqué qu'elle coïncidait avec une baisse de la production de cytokine, un marqueur de l'inflammation [6].

Mais cette huile aux vertus apaisantes possède encore d'autres bienfaits.

Vous pouvez l'utiliser en massage pour faire briller la peau. Elle s'avèrerait aussi efficace contre l'eczéma [7].

Vous pouvez aussi appliquer de l'huile sur les racines de vos cheveux. Sa composition singulière fait qu'elle nourrit en profondeur les cheveux et les fait resplendir.



C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle est utilisée dans beaucoup de produits cosmétiques aujourd'hui.

Vous pouvez trouver l'huile de pépins de cassis :

en gélules, ici (<https://www.bionutrics.fr/produits/acides-gras/huile-de-pepins-de-cassis-cassis-500-detail>) ;

en flacon de 30ml, ici (<https://www.aroma-zone.com/info/fiche-technique/huile-vegetale-cassis-aroma-zone?page=library>).

Prenez soin de vous !

Rodolphe

[1] Cassis « Qu'est-ce que c'est ? », Le Figaro.fr rubrique « Santé », consulté sur : <http://sante.lefigaro.fr/sante/traitement/cassis/quest-ce-que-cest>

[2] « Le cassis : plus qu'une simple baie noire », vidéo de Dijon Santé, You Tube, à consulter sur : <https://www.youtube.com/watch?v=QZbzEqGMz1I>

[3] « Black currant (Ribes Nigrum) », rubrique /Plant profiler/, sur Sigmaaldrich.com, disponible sur : <https://www.sigmaaldrich.com/life-science/nutrition-research/learning-center/plant-profiler/ribes-nigrum.html>

[4] Traifler, H. & Wille, H.J. & Studer, A.. (1988). Fraction of black currant seed oil. J. Am. Oil Chem. Soc.. 65. 755-760. 10.1007/BF02542525.

[5] Watson, J., Byars, M. L., McGill, P., and Kelman, A. W. Cytokine and prostaglandin production by monocytes of volunteers and rheumatoid arthritis patients treated with dietary supplements of blackcurrant seed oil. Br J Rheumatol 1993;32(12):1055-1058. 8252313

[6] Byars, M. L., Watson, J., and McGill, P. E. Blackcurrant seed oil as a source of polyunsaturated fatty acids in the treatment of inflammatory disease. Biochem Soc Trans 1992;20(2):139S. 1397534

[7] P. Linnamaa J. Savolainen L. Koulu S. Tuomasjukka H. Kallio B. Yang T. Vahlberg R. Tahvonen. Blackcurrant seed oil for prevention of atopic dermatitis in newborns: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Clinical & Experimental Allergy, 2010 (40) 1247–1255.

Source : <https://alternatif-bien-etre.com/alimentation/un-allie-inattendu-contre-arthrose/>

Rodolphe Bacquet, 28 janvier 2020 1 3 min de lecture 2094