

L'HUILE D'ONAGRE

Devant le magnifique

Miroir de Chine,

Ma femme applique sur son visage

De la plus fine porcelaine

De l'huile de primevère vespérale !

J'admire ses gestes harmonieux

Comme les mouvements

Fiers et majestueux des cygnes

Sur notre petit lac.

Et il fait beau et calme

Dans les jardins fleuris

De mon cœur.

Un souffle des jours lointains

De mon adolescence

M'envahit.

Il traverse la flambée de mon âme !

Je tremble de tout mon corps !

Athanase Vantchev de Thracy

Marrakech, le 9 septembre 2010

Glose :

Onagre – *Oenothera biennis* – (n.f.) : plante de la famille des *Onagraceae*. C'est le genre
des **œnothères, h**
herbes aux ânes
ou
onagres

On l'appelle aussi
primevère du soir

·
L'onagre produit une belle fleur jaune. Cette fleur donne à son tour une graine qui est particulièrement riche en *acide gras essentiel*, lequel agit dans l'organisme à la façon des vitamines (on qualifiait, il y a quelques temps encore, de vitamine F les *acides gras essentiels*). On appelle un *acide gras essentiel* une substance dont l'organisme a absolument besoin et qu'il ne peut pas synthétiser. L'huile d'onagre est une excellente source d'**acide linoléique** qui est un *acide gras essentiel* important.

Acide linoléique désigne l'un des deux acides gras isomères suivants :

- l'acide α -linoléique : **un oméga -3** que l'on trouve principalement dans les huiles végétales ; c'est cet acide gras que l'on appelle généralement *acide linoléique*

·

- l'acide γ -linoléique : **un oméga-6.**

L'onagre - plante médicinale :

Système nerveux : favorise la transmission des messages nerveux, agit sur l'influx nerveux et sur l'action des nerfs.

Système cardiovasculaire : régularise le cholestérol sanguin, la tension artérielle et prévient l'agrégation des plaquettes sanguines.

Système reproducteur : équilibre la production d'*oestrogènes* et de la *progestérone* dont les taux fluctuent constamment pendant la deuxième moitié du cycle menstruel.

Système immunitaire : stimule la production des lymphocytes T, cellules actives de l'immunité.

Peau, ongles et cheveux : améliore la qualité du tissu cutané, des cheveux et des ongles.

Pancréas : l'huile d'onagre, grâce à l'acide *gamma-linolénique* et aux *prostaglandines* de type E1, agit comme l'insuline et renforce l'action de cette dernière au niveau cellulaire.

L'huile d'onagre est aussi appelée **huile de primrose** ou **huile de primevère vespérale**.

Posologie de l'huile d'onagre

L'huile d'onagre du commerce est habituellement normalisée entre 8 % et 10 % d '*acide gamma-linolénique* et se présente le plus souvent sous forme de capsules de 500 mg, 1 000 mg ou 1 300 mg. On recommande généralement de la prendre deux ou trois fois par jour, aux repas. Les effets bénéfiques de l'huile d'onagre peuvent prendre de trois à six mois avant de se faire sentir.

Historique de l'huile d'onagre

Les **Amérindiens** consommaient la racine et les graines de l'**onagre** pour se nourrir. En usage externe, la plante servait à soigner les contusions, les hémorroïdes et les maladies de peau. Ils l'employaient aussi par voie orale pour soulager les troubles respiratoires et l'arthrite. Aujourd'hui, c'est l'huile tirée des graines qu'on emploie.