

## **L'huile de bourrache : Jeunesse, beauté et éclat de la peau.**



La bourrache est une plante originaire des pays méditerranéens. Elle se reconnaît à ses jolies fleurs bleues en forme d'étoile. Autrefois appréciée pour ses feuilles, c'est en fait l'huile extraite des graines par première pression à froid qui présente un grand intérêt notamment pour sa richesse en acides gras essentiels. L'huile de bourrache est riche en acides gras poly-insaturés notamment l'acide gamma-linolénique (GLA : acide gras oméga-6) (19 à 24 %) et l'acide linoléique (35 à 47 %).

### **■ Propriétés de l'acide gamma-linolénique (GLA).**

Les acides gras essentiels sont des constituants des membranes qui assurent les échanges entre les cellules et participent au maintien de l'hydratation, de la souplesse et de l'éclat de la peau.

**Le GLA a les propriétés suivantes :**

- Réduction de la perte en eau de la peau et action assouplissante.
- Réduction de l'inflammation de la peau (résistance aux UV).
- Augmentation de la circulation superficielle.

Le GLA est très important puisque c'est le précurseur de molécules pour le métabolisme de l'immunité et de la coagulation du sang (thromboxane) et le précurseur de la prostaglandine E<sub>1</sub>, qui aide à réguler les fonctions métaboliques.

Le GLA est présent dans le lait maternel, mais sa fabrication par le corps n'est pas toujours assurée. C'est en effet un acide qui fait défaut lorsque la vieillesse survient.

**L'Huile de Bourrache est donc  
régénérante et restructurante, c'est un  
anti-rides naturel qui permet une  
hydratation de l'épiderme et qui  
revitalise les peaux sèches.**



## ■ L'huile de bourrache pour le bien-être de la peau.

Une étude sur 29 personnes âgées saines ayant reçu une dose quotidienne de 360 ou 720 mg de GLA pendant 2 mois (capsule d'huile de bourrache) a montré une amélioration statistiquement significative de la barrière cutanée (diminution moyenne de 10.8 % de la perte d'eau trans-épidermale.), une diminution des démangeaisons (chez 34% des sujets) et une réduction de la sécheresse cutanée. **Cette étude conclue que la consommation d'huile de bourrache améliore les fonctions cutanées des personnes âgées** (Broshe T *et al*, 2000).

**L'eczéma serait dû à un déficit en acide gamma-linolénique : la haute teneur en GLA de l'huile de bourrache fait que celle-ci est utilisée dans le traitement contre les dermatites atopiques (allergies cutanées telles que l'eczéma).**

Une étude ayant porté sur 118 enfants ayant des risques d'eczéma, a donné des résultats encourageants, bien que la prise de 100 mg de GLA par jour (435 mg d'huile de bourrache) n'ait pas prévenu l'eczéma, elle a tout de même réduit la gravité des crises chez les participants (Van Gool *et al*, 2003).

Trois études ont porté sur 84 bébés atteints de Parakératose séborrhéique infantile appelée maladie du « chapeau ». Les résultats indiquent que l'huile de bourrache, en application externe est bénéfique (Tolleson A *et al*, 1997, 1993).

### L'huile de Bourrache : Huile « anti-vieillessement » de référence.



**La présence d'acides gras essentiels dans l'huile de Bourrache permet une hydratation de l'épiderme ; utilisée régulièrement, elle assouplit et raffermi la peau.**

**Le complément alimentaire « Huile de bourrache » améliore la souplesse de l'épiderme, empêche la déshydratation de la peau et aide à maintenir son élasticité.**

**Le complément alimentaire « Huile de bourrache » prévient l'apparition des rides et renforce les ongles et cheveux cassants.**