

L'argousier



Photo : branche d'argousier en fruits, courtoisie de la Ferme Nicole, Ste-Anne-de-

L'argousier (*Hippophae rhamnoides*) - en anglais, *seabuckthorn* - est un arbuste qui se décline en une quarantaine de variétés. On utilise les baies, qui s'installent en masses compactes sur les branches, les pépins et les feuilles. Introduite il y a une dizaine d'années sur le territoire québécois, une cinquantaine de producteurs cultivent actuellement la baie orange.



Photo : verger d'argousier, courtoisie de la Ferme Nicole, Ste-Anne-de-Beaupré Québec.

L'huile d'argousier renferme de nombreux composés chimiques bioactifs, dont le sitostérol et le tocophérol, et est très riche en vitamines A, caroténoïdes (bêta-carotène et lycopène notamment), vitamines B¹, B², C (de 100 à 300 g en moyenne par 100 de baies), E, F, K, P, protéines (principalement globuline et albumine). Elle contient également plus de 18 acides aminés, des phytostérols, plusieurs minéraux et oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium, etc.), des acides gras essentiels divers comme des acides gras saturés (acides palmitique et palmitoléique) et insaturés (acides linoléique et linoléique) ainsi que des acides aminés, sucres et hydrates de carbone.

DES VERTUS EXCEPTIONNELLES

Son activité antioxydante est de 93,6%, notamment de par sa teneur élevée en tocophérol (vitamine E) et en vitamine C. Ces deux antioxydants naturels limitent l'oxydation de la peau et détruisent naturellement les radicaux libres, prévenant le vieillissement prématuré de la peau. Elle contribue à en maintenir l'intégrité, à en réduire le durcissement, à atténuer et à prévenir l'apparition de rides.

Grâce à ses importantes richesses nutritives et vitaminées, l'argousier a des effets positifs sur :

1. le vieillissement de la peau par son pouvoir exceptionnel de réparation et de régénération cellulaire...
2. les problèmes cutanés - acné, couperose, rosacée, vergetures, cicatrices, brûlures, coups de soleil...
3. les cheveux - hydrater, renforcer et éviter leur chute...