

# Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste - Août 2025

## Bourache officinale

**Famille** des Boraginacées (Boraginaceae)

**Noms populaires** : langue de bœuf, pain des abeilles

**Distribution et habitat** : C'est une plante qui était très cultivée auparavant, que l'on retrouve dans toute l'Europe du sud (en climat tempéré). A l'état « naturel », elle aime être près des habitations, des bords de route, dans les terrains vagues ou les décombres.



**Description botanique** : C'est une plante annuelle de 20 à 60 cm qui est entièrement recouverte de petits poils raides, courts et fermes.

Sa tige est cylindrique, épaisse, vigoureuse, dressée, ramifiée. Ses feuilles sont alternes, épaisses, ridées. Les feuilles inférieures sont ovales-lancéolées avec un long pétiole, les supérieures sont sessiles.

Ses fleurs mesurent de 20 à 25 mm, sont d'un bleu vif et blanchâtres au milieu (la couleur bleue peut tourner au mauve voir au rose), pédonculées, demi-penchées, en grappes. Elles comportent 5 sépales et 5 pétales, avec des étamines noir pourré.

Selon les conditions de culture et du climat, sa floraison varie dans ma serre de mai à octobre car les graines tombées au sol fin juillet se ressement et un nouveau plant réapparaît et fleurit jusqu'à fin octobre. En extérieur, la floraison s'étale de juin à fin août.



Le fruit est un tétrakène (fruit sec, indéhiscent, qui se sépare à maturité en 4 akènes, passant du vert au noir avec une petite pointe blanche à l'extrémité quand il est mûr. Cette pointe qui est riche en lipide, s'appelle un élaïosome).



**Culture** : La bourache aime le plein soleil. La culture se fait par semis en place au printemps. Cependant, la bourache se resseme assez spontanément dans un jardin déjà pourvu, grâce notamment aux fourmis. Il est nécessaire d'éclaircir les plants pour un développement maximum.

La bourache est une plante **très mellifère**.

**Parties utilisées en herboristerie** : Fleurs, parties aériennes, feuilles, graines (huile)

### **Propriétés**

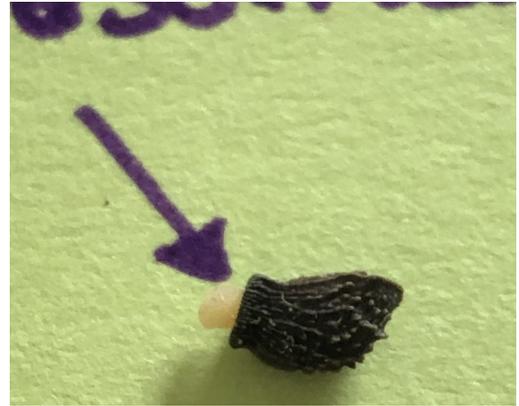
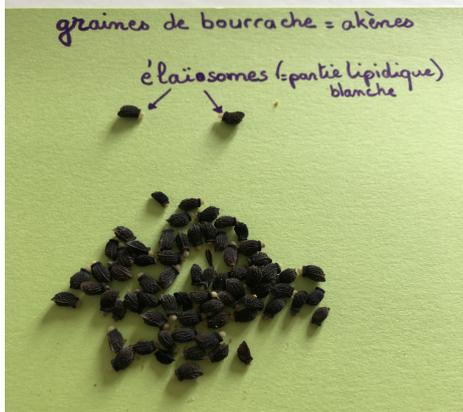
Selon le stade de développement de la plante, les propriétés ne seront pas tout à fait les mêmes.

- Jeune, avant la floraison, la plante aura des propriétés émoullientes, adoucissantes, antitussives, expectorantes et laxatives.
- en fleurs épanouies, la plante aura des propriétés dépuratives de la peau, fébrifuges et sudorifiques.
- quand les fruits sont mûrs, les propriétés sont plus diurétiques et drainantes

La bourrache est donc plus **indiquée**

- pour le **système cutané** : **feuilles ou parties aériennes** en tisane dépurative de la peau (dartres, eczéma, acné) et en application externe avec des compresses avec de l'eau de bourrache (infusion refroidie) ou directement avec des **feuilles fraîches écrasées** pour calmer les abcès ou les brûlures.
- Elle peut être utilisée également en externe contre la goutte avec des cataplasmes très chauds.

L'**huile de bourrache**, réalisée avec des graines, s'utilise contre les sécheresses cutanées (peau sèche, eczéma), dans la prévention du vieillissement de la peau ou pour améliorer le bronzage.



- pour le **système pulmonaire** avec les **fleurs** (dans tous les stades de développement de la fleur) contre les rhumes, bronchites et laryngites.
- pour le **système ostéoarticulaire** contre les rhumatismes, la goutte, l'arthrite.
- pour le **système hormonal** avec l'huile de bourrache contre les dysménorrhées, les troubles menstruels et la ménopause
- et d'une manière plus globale, elle a une action sur la grippe, la fièvre et la constipation.

#### Autres utilisations :

→les jeunes feuilles peuvent se consommer en salade crues. Il est préférable de les blanchir ou les cuire lorsqu'elles vieillissent. Les fleurs se mangent également en salade sucrée ou salée et auraient un léger goût d'huître (que personnellement je ne retrouve pas!).

→les feuilles séchées peuvent se brûler comme du papier d'Arménie.

#### Précautions d'emploi :

La plante présente dans ses parties aériennes des molécules (alcaloïdes pyrrolizidiniques) qui sont hépatotoxiques et mutagènes. La bourrache est donc déconseillée chez les femmes enceintes ou les personnes avec des problèmes hépatiques.

De plus, il est préférable d'utiliser la bourrache sur de très courtes périodes car elle a des effets secondaires (constipation si utilisation prolongée des parties aériennes, ou laxative pour l'huile). Elle a aussi en utilisation prolongée (parties aériennes) un effet qui **augmente l'action hépatotoxique** de certains médicaments. Il est donc très important de lire les notices des médicaments et d'en parler avec votre médecin.

L'huile de bourrache peut potentiellement interagir avec les médicaments anticoagulants et antiépileptiques.

**Je rappelle que je ne suis ni médecin ni pharmacienne, je ne suis pas habilitée à faire de diagnostic ni à donner une prescription. Il est donc important de consulter votre médecin.**

#### Sources :

• Marie Jo Foures : Ecole Bretonne d'Herboristerie- rue Jules Ferry 29410 Plounéour Menez – Tél : 02.98.78.96.91 – capsante29@orange.fr – [www.capsante.net](http://www.capsante.net)

• Nathalie Deshayes site plantes sauvages comestibles (<https://plantes-sauvages-comestibles.com/?s=bourrache>)

• [https://fr.wikipedia.org/wiki/Bourrache\\_officinale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bourrache_officinale)

• Guide Delachaux des fleurs de France et d'Europe (2ème édition revue et augmentée) p.380