

## BOURRACHE – *BORAGO OFFICINALIS* L.

La bourrache est une plante subspontanée, peu intégrée à la flore sauvage de Savoie même si elle se maintient dans quelques stations jamais très loin d'un espace où elle a été cultivée. Nous en parlerons toutefois exceptionnellement dans le cadre de ces monographies en raison de ses nombreux usages. On peut noter qu'elle est parfois substituée à la buglosse (*Anchusa officinalis*), absente en Savoie, ou encore à la très commune vipérine (*Echium vulgare*) qui possèdent les mêmes vertus.

### NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Carl von Linné en 1753.

Synonymie : *Borago hortensis* L.

Noms vernaculaires : bourrache, bourrache officinale.

Étymologie : le genre *Borago* vient du latin *burra* qui désigne la bure, étoffe grossière à longs poils, du fait de la texture rêche des feuilles, mais pour d'autres auteurs il serait issu de l'arabe *Abou rasch* qui signifie "père de la sueur" en raison de son effet sudorifique. Le qualificatif *officinalis* est dû à ses vertus médicinales.

### DESCRIPTION BOTANIQUE

Boraginacée annuelle, hérissée de poils raides dont la haute tige ramifiée, creuse varie de 25 à 60 cm.

Les feuilles ovales, ridées sont embrassantes au sommet. Les fleurs d'un bleu d'azur, sont longuement pédicellées, leur corolle en tube se termine par 5 lobes étalés aigus. Les étamines sont convergentes au niveau de leur anthère en un cône noir. La floraison a lieu d'avril à août.

C'est une plante cultivée, parfois subspontanée de l'étage collinéen à montagnard. Xérophile et nitrophile, elle aime les milieux rudéraux tels que friches, vignes. On peut la trouver dans le cortège *Arctium lappa*, *Artemisia vulgaris*, *Malva sylvestris*, *Sisymbrium officinale*, *Urtica dioica*...



"Borage, *Borago officinalis*" - LE MOYNE DE MORGUES (1568)

### USAGE MEDICINAL – TOXICITE

De tout temps la bourrache, riche en nitrate de potassium, a été employée comme diaphorétique (pour faire suer) en cas de rhume, bronchite ou rhumatisme...

En herboristerie, on utilise en infusion, feuilles et fleurs contenant un mucilage hydrolysable responsable des propriétés émollientes, pour fluidifier les sécrétions bronchiques.

*Borago officinalis* est inscrite dans la liste de la pharmacopée française (10<sup>e</sup> édition), les feuilles sont indiquées pour les affections bronchiques bénignes et pour favoriser l'élimination rénale.

#### **USAGE ALIMENTAIRE**

On peut ajouter quelques fleurs de bourrache ou les très jeunes feuilles, au léger goût iodé d'huître pour certains ou de concombre pour d'autres..., pour agrémenter une salade. On peut aussi incorporer les jeunes feuilles, récoltées au printemps, dans une soupe, un plat de lentilles ou encore les préparer comme un plat d'épinards. Enfin, pour le dessert, on peut passer les fleurs dans la pâte à beignet comme l'indique une coutume provençale. Quant au vin de bourrache fait de fleurs infusées dans un vin rouge sucré, il est réputé chasser la mélancolie...

#### **USAGES DIVERS**

Sans mordant, les feuilles de bourrache donnent une teinte bleue peu solide, avec l'alun on obtient un beau vert.

En cosmétologie, on utilise l'huile extraite de la graine de bourrache, particulièrement riche en acides gras essentiels de type acide gamma-linolénique. L'huile de bourrache présente les mêmes bienfaits régénérateurs et antirides pour la peau que l'huile d'onagre, son efficacité est tout autant controversée...

Les fleurs de bourrache, riches en nectar sont d'excellentes mellifères, d'autant qu'elles sont parfois épanouies jusqu'en automne. Comme la plupart des inflorescences de boraginacées, elles passent du rose-pourpre, teinte non perçue par les abeilles avant de virer au bleu, bien attrayant pour les butineuses qui s'approchent ainsi des fleurs lorsque les organes sexuels sont à maturité et que la fécondation peut avoir lieu.

Et bien sûr, les bourraches ornent les jardins d'agrément !

#### **Pour en savoir plus :**

BERTRAND B., BRIANE G., HANNOTEUX J., 2004 – Plantes sauvages à histoires - 110 p.

HANNOTEUX J., 1999 – Secrets de plantes dévoilés par un apiculteur – 208 p.

Sylvie Serve