



## Graines de Nigelle

La Nigelle, que l'on appelle aussi cumin noir, est une plante aromatique de la famille des renonculacées. Ses graines noires, auxquelles elle doit son nom, sont comestibles. Souvent utilisée en cuisine comme épices, elle possède également de nombreuses vertus médicinales, plus ou moins connues. Elle nettoie le corps de ses toxines, stimule la régénération cellulaire, renforce le système immunitaire et détruit les bactéries.

### Sommaire

1. [Propriétés médicinales de la nigelle](#)
2. [Histoire de l'utilisation de la nigelle en phytothérapie](#)
3. [Description botanique de la nigelle](#)
4. [Composition de la nigelle](#)
5. [Utilisation et posologie de la nigelle](#)
6. [Précautions d'emploi de la nigelle](#)
7. [Avis du médecin](#)
8. [La recherche sur la nigelle](#)

**Nom scientifique :** *Nigella sativa*

**Noms communs :** cumin noir, nigelle cultivée

**Noms anglais :** *nigella* , *black cumin*

**Classification botanique :** famille des renonculacées ( *Ranunculaceae* )

**Formes et préparations :** graines, huile, gélules (compléments alimentaires), crèmes, tisanes

## Propriétés médicinales de la nigelle

### Utilisation interne

- Excellent complément alimentaire, dédié à l'équilibre interne.
- Nombreuses **propriétés curatives** : digestive, diurétique, stimulante, antioxydante, galactogène (elle active la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent), analgésique et antiallergique.
- Stimule le système immunitaire, fait baisser le mauvais cholestérol et prévient l'hypertension artérielle.
- Une consommation régulière de cumin noir peut réduire le taux de sucre dans le sang et la résistance à l'insuline, ce qui en fait un remède efficace pour éviter les diabètes de type 2.

## Utilisation externe

- Vertus anti-inflammatoires et calmantes de l'huile essentielle.
- Diminue les maux de tête, les vertiges et les [douleurs articulaires](#) en applications locales ou en massages.
- Soigne les rhumes, les douleurs dentaires (en bains de bouche) et les problèmes de peau (psoriasis, acné, eczéma, brûlures).
- Traite l'acné ou les problèmes cutanés et améliore le teint.

## Indications thérapeutiques usuelles

L'action anti-infectieuse de la nigelle permet de traiter les problèmes respiratoires, biliaires et urinaires. Son effet drainant contribue à l'élimination des toxines dans les intestins et les poumons. Ainsi, elle renforce et protège les voies respiratoires contre toutes sortes d'agressions extérieures.

## Autres indications thérapeutiques démontrées

La nigelle contient de nombreux composants naturels (vitamines, enzymes, oligoéléments ou encore oméga-6 et oméga-3 végétaux), dont les bienfaits sur la santé sont largement démontrés par la science, depuis plus de quarante ans. En synergie les uns avec les autres, ces composants permettent de booster le système immunitaire et préviennent les infections et les allergies. L'huile de nigelle est un complément alimentaire indiqué pour faire le plein d'énergie, lors des changements de saison. Faire deux cures d'huile de nigelle pendant trois semaines chaque année permet de renforcer son système immunitaire et d'améliorer son bien-être en général.

## Histoire de l'utilisation de la nigelle en phytothérapie

Les propriétés curatives de la nigelle sont connues depuis fort longtemps. Les plus anciennes données sur sa culture et son utilisation remontent à l'époque de l'ancienne Égypte. D'ailleurs, de l'huile de nigelle aurait été retrouvée dans la tombe de Toutankhamon. En arabe, la nigelle est appelée " *Habbatul baraka* ", ce qui signifie "graines de la bénédiction". Elle se rencontre traditionnellement au Moyen-Orient, en Afrique et en Asie, où elle est utilisée pour ses étonnantes qualités de guérison de nombreuses pathologies, bienfaits validés par la littérature biomédicale. Plus de 450 études publiées y font référence, depuis 1964. Autant dire que la science moderne a confirmé les effets bénéfiques de la graine de nigelle.

## Description botanique de la nigelle

La nigelle cultivée (*Nigella sativa*) est une herbacée annuelle de la famille des renonculacées, originaire de l'Eurasie. La plante est reconnaissable à sa tige dressée, pouvant atteindre 60 cm de hauteur, ses feuilles divisées en petites lanières courtes et ses fleurs avec 5 ou 6 pétales. Ces derniers peuvent être de couleurs variées, allant du bleu au blanc, en passant par le rose. La nigelle fleurit au cours des mois de juin et juillet. Elle est principalement cultivée dans les régions méditerranéennes, en Asie occidentale, en Arabie saoudite, au Soudan et en Éthiopie.

## Composition de la nigelle - Parties utilisées

Ce sont les graines de nigelle qui sont utilisées en [phytothérapie](#). L'huile de nigelle est obtenue par pression à froid de ces graines.

## Principes actifs

Les graines de nigelle cultivée contiennent des protéines, des lipides, des glucides, des acides aminés ainsi que des métabolites secondaires, qui sont reconnus pour leur activité pharmacologique. En effet, les graines de cumin noir ont une forte teneur en thymoquinone, en thymohydroquinone, en dithymoquinone, en thymol et en oméga-3 et oméga-6.

## Utilisation et posologie de la nigelle - Dosage

La forme la plus utilisée en phytothérapie est l' [huile de nigelle](#), extraite de ses graines. Mais il existe aussi des gélules, utilisées comme compléments alimentaires.

- Pour un adulte : prendre 1 à 3 cuillères à café, pures ou avec du miel, du lait ou tout autre aliment, au cours du repas ou 1 cuillère à soupe, le soir au coucher, pour des cures de trois mois.
- Pour un enfant de moins de 12 ans, une demi-cuillère à café par jour suffit, tandis qu'un enfant de plus de 12 ans pourra prendre 1 cuillère à café par jour.
- Il est bon de savoir que la nigelle peut être mélangée à des jus de fruits, du lait, de l'eau, de l'huile d'olive, etc. Par exemple, on pourra consommer un mélange d'une cuillère à soupe d'huile essentielle de nigelle avec un yaourt, pour calmer une [diarrhée](#).
- En usage externe, l'huile de nigelle est utilisée généralement pure, en application locale et plusieurs fois par jour. Il est aussi possible de l'intégrer à ses produits cosmétiques. L'huile de nigelle peut également être ajoutée à de l'eau bouillante, avant d'être inhalée. Les graines écrasées peuvent être employées en cataplasmes, pour traiter certains problèmes de la peau.

## Précautions d'emploi de la nigelle

Consommée en trop grande quantité, la nigelle peut se révéler légèrement toxique.

### Contre-indications

Aucune.

### Effets indésirables

Aucun.

### Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments

Aucune.

### Interactions avec des médicaments

Aucun.

## Avis du médecin

### Des bienfaits reconnus

La nigelle est anti-inflammatoire, [analgésique](#), antibactérienne, antifongique, antioxydante, antivirale, antidiabétique, hypotensive, stimulante, digestive et diurétique. Quelle que soit son utilisation, il est nécessaire de consulter son médecin en cas de persistance des troubles.

## **Avertissements**

La nigelle cultivée doit être utilisée en petite quantité, car elle est légèrement toxique.

## **La recherche sur la nigelle**

De très nombreux travaux ont été réalisés sur les propriétés pharmacologiques de la nigelle cultivée. Les chercheurs ont constaté que l'huile de nigelle pouvait augmenter le taux de croissance des cellules de la moelle osseuse et inhiber la croissance tumorale de 50%. De même, plusieurs études ont pu démontrer que la nigelle stimulait les cellules du système immunitaire et ont confirmé ses vertus antibactériennes et antimycosiques ainsi que son efficacité pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. Les scientifiques s'intéressent de plus en plus aux effets de la nigelle dans la prévention et le traitement du [cancer](#). Pour l'heure, on ne peut encore affirmer ni infirmer cette nouvelle indication.



Ecrit par: [La rédaction de Doctissimo](#)

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/nigelle.htm>