

*Allium cepa*

Aliment (liliacée) apprécié depuis l'Antiquité pour ses vertus **diurétiques** (Dioscoride, Pline...), **toniques et anti-infectieuses**, l'Oignon est un facteur de **santé** et de **longévité** : les Bulgares, qui en mangent beaucoup, comptent de nombreux centenaires...

Parties utilisées : le **bulbe** et son **suc**.

Constituants principaux connus : sucre, vitamines A B C, sels minéraux (sodium, potassium et nitrates\*, phosphate), calcaires, fer, soufre, iode, silice, acides phosphorique et acétique, disulfure d'allyle (= action **antidiabétique**) et de propyle, glucokinine\*\*, huile volatile, fructosanes (10-40% = bon diurétique), oxydases et diastases (ces 2 dernières stérilisées par la chaleur)...

<sup>1</sup> Le Dr Jean Valnet, dans son livre "Aromathérapie", duquel est tiré le "plus gros" de cette fiche, souligne : " Étudié dans ce volume en raison de son essence, l'Oignon l'est aussi dans mon ouvrage "Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales". Car, en fait, je n'ai jamais prescrit l'Oignon sous sa forme d'huile essentielle. 2 raisons :

**L'Oignon donne des résultats sous sa forme première, et par ailleurs l'essence d'Oignon est l'une des plus onéreuses "**.

**Propriétés.** Les travaux pharmacodynamiques ont révélé une

☞ **action hypocholestérolémiant** ; **hypoglycémiant, diurétique puissant** (dissolvant et éliminateur de l'urée et des chlorures), **équilibrant glandulaire, antiscorbutique** ; **stimulant général** : du système nerveux, hépatique, rénal... ; **anti-infectieux -staphylocoque** : l'Oignon se comporte à son égard comme un **antibiotique** (L.Binet)-, **digestif** (aide à la digestion des **farineux**), curatif de la peau et du système pileux... **Usage externe**, émollient et résolutif, antiseptique, antalgique, éloigne les moustiques.

**Par voie interne** : **asthénie** (surmenages physique / intellectuel, croissance...), **oliguries, rétentions liquidienne** (oedème, ascite, pleurésie, péricardite), **hydropisie\***, **azotémie\***, **chlorurémie**, rhumatismes, **fermentation intestinale** (diarrhée), **infection génito-urinaire**, affections respiratoires (rhume, bronchite, asthme, laryngite), grippe, **déséquilibres glandulaires** (obésité...), **prévention de la sénescence, prostatisme**, impuissance, **diabète**, adénites, **lymphatisme**, rachitisme, parasites intestinaux...

**L'Oignon cru a une action élective sur le système urinaire ;**

**l'Oignon cuit, sur le tube digestif.**

. **Oignon cru tel quel** ou **macéré** quelques heures dans l'**huile d'Olive** :

dans salades, crudités, hors-d'œuvre, **tous** les potages ;

. **haché fin** et pris dans du **bouillon** ou **étalé** sur une **tartine beurrée** ou **huilée** ;

. **vin** (P. Carles) :

**Oignon haché fin** (300 g) + **miel blanc liquide** (100 g) + **vin blanc** (600 g),

laisser macérer 48 heures, filtrer. 2-4 c.à s. / jour (50 g = 15 g d'Oignon) ;

. **haché, macéré** pendant quelques heures dans l'**eau chaude**,

boire la macération le matin à jeun avec **quelques gouttes de Citron**.

. **Contre la grippe** : 2 **Oignons émincés macérés** dans ½ litre d'eau :

1 verre de la macération entre les repas et 1 au coucher pendant une 15aine de jours.

. **Sirop contre rhume** : **rondelles d'Oignon** sur 1 assiette, **sucrées**. Macération : 24 h.

2-5 c.à s. / jour (Marcel Morlet).

. **Diarrhée** : une poignée de **pelures d'Oignon** / litre d'eau bouillie 10 mn : ½ litre / j.

. **Parasites intestinaux** :

1 **gros Oignon émincé macéré** 6 jours dans 1 litre de **vin blanc**,

1 verre chaque matin au lever, pendant 1 semaine, à la **lune descendante**.

Recommencer pendant 2-3 mois.

. **Lithiase biliaire** : 1 **gros Oignon coupé fin** revenu dans 4 c.à s. d'**huile d'Olive** + 150 g d'eau + 40 g de **saindoux non salé**, laisser bouillir 10 mn ; boire très chaud, plusieurs soirs de suite et 2 h. + tard (au coucher) prendre 1 tasse de **décoction de Bourdaine** \* : 2-5 g écorce desséchée / tasse, après ébullition, laisser infuser à froid 4-6 heures.

**Traitement à faire 1 fois par an.**

suite ☞

- **Digestions pénibles ? flatulences ? : la soupe à l'Oignon !**  
Qui fait "merveille", ainsi que pour les lendemains de festivités...  
roussir à peine les Oignons et, bien entendu, les manger...
  - **La cure d'Oignon au printemps**  
est aussi indiquée que les cures de Pissenlit, de Raisin ou minérales ;  
manger, également au printemps, les **fanes des jeunes Oignons** (crués ou dans les potages).
- Usage externe**
- **Migraines** : cataplasmes d'Oignon cru sur le front.
  - **Rétention d'urine, oligurie** : même chose mais sur le bas-ventre.
  - **Verrues** : les frotter avec une moitié d'Oignon rouge...
  - **Piqûre de guêpe, d'insectes** : frotter la région pendant 1-2 mn avec un **morceau d'Oignon** (ne pas oublier d'extraire le dard le cas échéant).
  - **Abcès, furoncles, hémorroïdes** : cataplasmes d'Oignon cuit ;  
un Oignon cuit au four, chaud, fait mûrir **abcès, phlegmons\*, furoncles, etc.**
  - **placé sous la plante des pieds**, au coucher, est favorable aux **asthmatiques** et aux **cardiaques**.
  - **Engelures, crevasses, écorchures** : compresses de jus d'Oignon.
  - **Plaies, coupures, ulcères, brûlures...**  
La **fine pellicule qui sépare chaque couche** de l'Oignon constitue un pansement aseptique ;  
l'appliquer sur la lésion, recouvrir d'une gaze et terminer le pansement.
  - **Panaris** : l'entourer avec une **pellicule d'Oignon**.
  - **Névralgies dentaires** : placer dans la cavité un tampon de coton imbibé de **jus d'Oignon**.
  - Coupé en 2 et **respiré fortement**, l'Oignon peut stopper une "**crise de nerfs**".
  - 1 Oignon coupé en 2, à côté du lit, éloigne les moustiques...

\*\* L'Oignon est hypoglycémiant par sa **glucokinine** -JP Collip, 1923, et expérimentations sur le lapin de Laurin, 1934 (injections sous-cutanées d'extraits aqueux)- : l'**action est plus tardive** sur la glycémie que celle de l'insuline, mais elle est plus durable.

\* **Sodium** et **potassium** sont des **métaux alcalins**, très oxydables. Les métaux du groupe du calcium dont dits **alcalino-terreux**. *Autres métaux alcalins* : lithium, rubidium, césium, francium... qui *par combinaison avec l'oxygène produisent un alcali*. Une roche basique, magmatique, contient entre 45 et 52 % de silice. *Quelques dérivés salins du sodium* : **bicarbonate de sodium**  $2\text{NaHCO}_3$  (base "faible"  $\text{p}^{\text{H}}$ ) : *digestif*, **sulfate de sodium**  $\text{Na}_2\text{SO}_4$  ("sel anglais") : *laxatif*, **sulfure de sodium**  $\text{Na}_2\text{S}$ : *savon*... L'**acide nitrique** (ou azotique :  $\text{NO}_3\text{H}$ ), mélangé d'eau c'est l'**eau-forte**, oxydant, composé oxygéné dérivé de l'**azote** ; le **salpêtre** ou nitre est le **nitrate** (ou azotate, sel de l'acide nitrique) de **potassium**. Les corps contenant de l'**azote** peuvent devenir **alcalescents** (= prendre les propriétés alcalines) : l'**ammonisation** est une des phases de la transformation, dans le sol, sous l'action de micro-organismes, des **déchets azotés en sels minéraux** et aboutit à la formation de (gaz) **ammoniac** (combinaison azote / hydrogène :  $\text{NH}_3$ ) et de **sels ammoniacaux** (ou chlorure d'ammonium :  $\text{NH}_4$ ). L'**ammoniaque**, *solution du gaz ammoniac dans l'eau*, appelé "**alcali volatil**", est... un **alcali**, substance dont les propriétés chimiques sont analogues à celles de la **soude** (carbonate de sodium cristallisé, voir **Chénopode**), de la **potasse** (de l'allemand *Potasche* : cendre de pot, hydroxyde de potassium ou potasse caustique  $\text{KOH}$ ), utilisée, entre autres, pour la fabrication des **savons noirs**, base "**forte**" (pH 10 ou 11) comme l'**hydroxyde de sodium**  $\text{NaOH}$ ... *Quelques corps ou milieux basiques "faibles"* : borax, sang... (voir aussi **baume + ♂**)

**Alcaloïdes** : substances d'origine végétale rappelant les *alcalis* par leurs propriétés à caractère *alcalin*. Les alcaloïdes ont, pour la plupart,

des **actions physiologiques et thérapeutiques puissantes à très faibles doses**.

**À plus forte dose, ce sont des toxiques** : c'est pourquoi nombre d'entre eux figurent sur les **tableaux A et B des substances vénéneuses**.

Le 1<sup>er</sup> alcaloïde connu est la **morphine**, isolée, au début du XIX<sup>e</sup> s., de l'opium (du grec *opion*, suc de Pavot, suc épaissi qui s'écoule d'incisions faites aux capsules de diverses espèces de Pavot) qui, fumé ou mâché, provoque un **état d'euphorie** suivi d'un **sommeil onirique**. Ce furent ensuite la **quinine** (voir **Ail à Quinquina**), l'**atropine** -du latin "*Atropa*", *Belladone*, nom venant lui-même de l'italien *belladonna*, "belle dame" -laquelle s'en instillait dans les yeux pour avoir ce regard profond...- extraite de cette plante (solanacées) aux **baies noires très vénéneuses**-utilisée pour **dilater la pupille et combattre les spasmes, à très faible dose**, la **cocaïne** (extraite des feuilles de *Coca*) **anesthésique local et excitant du système nerveux**, dont l'**usage prolongé aboutit à une toxicomanie grave**, la **strychnine, très toxique**, utilisée comme **stimulant à très faibles doses** (extraite de la *Noix vomique*, donnée par une espèce d'arbre des régions tropicales, '*Strychnos*' -loganiacées-, mot grec signifiant *Vomiquer* ; d'autres espèces fournissent le *curare*) etc. NOTONS encore l'**éphédrine**, alcaloïde de l'*Éphédra* (arbrisseau *gymnosperme* : *sous-embanchement de plantes souvent arborescentes dont les graines nues sont portées sur des écailles ouvertes -Pin, If, Ginkgo...*- à fleurs jaunes et à baies rouges comestibles) aux **effets vasoconstricteurs**, qui, avec l'**épinéphrine** (*hormone* produite par les glandes surrénales en cas de stress, comme l'*adrénaline*), entre dans la composition des médicaments contre les **maladies respiratoires** (*comprimés* et *sirops* pour traiter l'asthme, les bronchites, le rhume des foins...) ; mais **ces substances peuvent faire augmenter le sucre sanguin chez les personnes souffrant de diabète de type II** (dit "diabète sucré non insulinodépendant") [de plus, l'**épinéphrine nuit à la conservation de l'acide  $\gamma$  linoléique**, produit, après conversion par l'organisme, à partir des AGE de l'alimentation (voir **huiles (et corps gras)**...)] Le **chlorhydrate d'éphédrine** sert à faire des **collyres** et des solutions pour **pulvérisations nasales décongestionnantes** : **dangereux, tableau C**.

La **théophylline**, alcaloïde que l'on rencontre dans les *feuilles de Théier* en même temps que la **théine**, utilisé comme **antiasthmatique** (facilite la respiration des asthmatiques) et **diurétique**, est une substance de la **théobromine** (du latin *Theobroma*, nom scientifique du *Cacaoyer* -voir (**huiles et**) **corps gras**...- extraite des coques et fèves du fruit de celui-ci) alcaloïde utilisé *per os* (mots latins, "par la bouche") pour son **action diurétique**.

\* **Azotémie** : quantité d'azote contenue dans les composés azotés du sang, protéines exceptées.

\* **Hydropisie**, épanchement de sérosité dans une cavité naturelle du corps (abdomen, méninges)

\* **Phlegmon**, dérivé du grec "phlegain", brûler. Inflammation du tissu conjonctif avec accumulation de pus, suivie souvent de suppuration... Exemple, le panaris est un phlegmon.

\* **Bourdaïne** (rhamnacées), Bourgène, Aulne noir... Cet arbrisseau non épineux est assez commun dans bois, taillis, haies, terrains ombragés et humides, le long des ruisseaux. Tige rameuse pouvant atteindre 2-3 m de haut, feuilles à bords unis, noirâtres, tachetées de blanc ; le fruit est une baie globuleuse rouge devenant noire en mûrissant. C'est uniquement l'écorce qui est utilisée en médecine, détachée en lanières étroites (1 cm de large) et découpée en fragments de 2 cm de long ; grâce à des **antraquinones**, constitue un excellent **purgatif** (très hautes doses) et **laxatif** doux, qui ne produit ni inflammations, ni spasmes intestinaux (peut être employée pendant la grossesse). C'est toujours l'**écorce desséchée** qu'il faut utiliser : s'"améliorer" en vieillissant, **fraîche, elle provoquerait des vomissements** (intolérances) **et des selles douloureuses** (irritation du côlon). Utilisée parfois comme **cholagogue** dans certaines insuffisances hépatiques... fin