



## BOSWELLIE – BOSWELLIA SERRATA



### Généralités

En Inde, en Chine et en Afrique du Nord, on emploie la résine de boswellie depuis des millénaires. Les Égyptiens s'en servaient notamment pour l'embaumement. Traditionnellement, on faisait brûler la résine de diverses espèces de Boswellia durant les cérémonies religieuses. On dit que la fumée de ces résines induit un état propice à la méditation, à la prière et à l'expérience spirituelle.

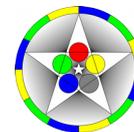
La résine de boswellie fait partie de la pharmacopée officielle de l'Inde et de la Chine. La médecine traditionnelle ayurvédique (Inde) lui attribue des propriétés anti-inflammatoires utiles pour le traitement des douleurs rhumatismales, de l'inflammation du tube digestif et des voies respiratoires ainsi que de diverses affections cutanées. En Médecine traditionnelle chinoise, on l'emploie pour traiter les douleurs rhumatismales et menstruelles ainsi que les ecchymoses et autres blessures cutanées.

Approuvée comme additif alimentaire aux États-Unis, la résine de boswellie est employée dans l'industrie du savon et des cosmétiques. Elle a longtemps été un ingrédient important dans les parfums orientaux.

Par ailleurs, tout ce qui s'appelle boswellie (ou Olibanum en anglais) n'est pas du Boswellia serrata. En effet, ce terme réfère à la résine produite par plusieurs arbres de l'espèce boswellia, dont le Boswellia carterii (dont on tire la résine qui sert de base à l'encens), le Boswellia frereana et le Boswellia bhau-dajiana.

### Descriptif

<b>Nom latin :</b>	Boswellia Serrata
<b>Noms communs :</b>	Boswellie, Boswellia, Arbre à encens, Oliban, Encens d'Inde
<b>Parties utilisées :</b>	La résine qui exsude du tronc, aussi appelée encens, encens d'Inde ou oliban.
<b>Principes actifs :</b>	La boswellie renferme des huiles essentielles et des terpénoïdes avec l'acide boswellique (son principal composant actif : il inhibe la synthèse des leucotriènes, substances métabolisées par l'organisme à l'origine du processus inflammatoire), des phénols et de l'acide uronique, de la résine et des tanins.



## Indications et Propriétés

### **### ANTI-INFLAMMATOIRE**

La boswellie, aux propriétés anti-bactériennes et anti-inflammatoires remarquables, fait partie des plantes médicinales orientales les mieux étudiées par les scientifiques occidentaux. Les chercheurs s'intéressent aussi à une possible action anti-tumorale. La boswellie n'est pas un anti-douleur, mais, agissant directement sur l'inflammation et sur les processus de dislocation du calcium, elle procure une amélioration assez rapidement. La boswellie séduit de plus en plus ceux qui, obligés de suivre un traitement chronique aux anti-inflammatoires, veulent échapper aux effets secondaires (douleurs gastriques, allergies...).

### **### ARTHROSE & ARTHRITE**

Une étude réalisée en 2002 sur des personnes souffrant d'arthrose du genou a montré qu'une association de curcuma et de boswellie réduit les symptômes de l'arthrose ainsi que les marqueurs sanguins d'inflammation.

### **### MALADIE DE CROHN & COLITES ULCÉREUSES**

Deux essais cliniques menés auprès de patients souffrant de colite ulcéreuse ou chronique montrent que la boswellie est aussi efficace que les médicaments à base de sulfasalazine pour soulager les inflammations du tube digestif, sans en avoir les inconvénients (atteinte des systèmes hépatique ou cutané).

### **### ASTHME & BRONCHO-PNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO)**

La boswellie bloque le phénomène asthmatique inflammatoire spécifique de la bronchoconstriction. Au niveau respiratoire, la BPCO est caractérisée par une obstruction lente et progressive des voies aériennes et des poumons. Elle diminue la capacité respiratoire de façon souvent irréversible. Il s'agit principalement de la bronchite chronique et de l'emphysème. La boswellia, diminue de façon sensible ces troubles, en apportant une amélioration au niveau de l'essoufflement et de la gêne respiratoire, il peut être une aide non négligeable pour ces personnes. Néanmoins il sera nécessaire de prendre des doses continues à raison de 6 fois 300mg par jour.

### **### PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES**

Parce qu'elle est désinfectante et anti-inflammatoire, la boswellie est aussi utilisée pour soigner les problèmes de peau : irritation, eczéma, petites blessures... Certains lui attribuent même des propriétés anti-vieillesse, car l'acide boswellique bloque l'action oxydative des radicaux libres : elle entre donc dans la composition de certains cosmétiques antirides.

### **### CANCER**

Depuis quelques années, tant en Orient qu'en Occident, des chercheurs se penchent sur les propriétés anticancéreuses de l'acide boswellinique, une substance que renferme la résine de boswellie (*Boswellia carterii* et *B. serrata*). Cette substance aurait la propriété de provoquer l'apoptose (mort cellulaire naturellement programmée chez une cellule normale, mais absente chez les cellules cancéreuses). Elle pourrait aussi augmenter l'effet des traitements de chimiothérapie. Ces recherches in vitro étant préliminaires, on ne peut en tirer un usage thérapeutique contre le cancer dans l'immédiat.

## Précautions

### **### CONTRE-INDICATIONS**

Aucune connue.

### **### EFFETS INDÉSIRABLES**

Rarement, légers malaises gastro-intestinaux ou allergies cutanées.

### **### INTERACTIONS**

Aucune interaction connue avec des plantes médicinales.

L'effet anti-inflammatoire de la résine pourrait s'ajouter à celui des médicaments inhibiteurs de la synthèse des leucotriènes prescrits aux personnes asthmatiques.