



HUILERIE MEZIANA

N I G E L L E



**le guide complet de la nigelle
pour toutes les maladies**

Par Abu Abdillah de Huilerie Meziana



WWW.HUILERIEMEZIANA.COM

Sommaire

Pourquoi ce guide ?	1
Quelles sont les propriétés de la nigelle ?	2
De quels outils avez-vous besoin ?	2
Comment choisir une bonne huile de nigelle ?	3
Utiliser l'huile de nigelle en prévention	3
Utilisation de la nigelle pour les différentes maladies	4
Contre-indication et Mise en garde	4
Dois-je aller voir un médecin ?	4
Utiliser la nigelle seule ou en complément d'un autre traitement ?	5
A partir de quel âge et quelle posologie pour les bébés et les enfants	6
Allaitement et huile de nigelle	6
Asthme	7
Diabète	8
Acné	9
Chute de cheveux	10
Cicatrice des plaies et blessures	11
Vitiligo	12
Allergie	13
Psoriasis	14
Améliorer sa mémoire	15
Infertilité masculine	16
Arthrite (polyarthrite rhumatoïde)	17
hypertension artérielle	18
Épilepsie infantile	19
Cancer	20
Coronavirus	25
Covid-19	27
Hépatite C	28
Thyroïdite de Hashimoto	29
Vous ne trouvez pas votre maladie ?	31
Références des études	32

Pourquoi ce guide ?

Le but de ce guide est d'apprendre comment utiliser l'huile de nigelle mais aussi la poudre de nigelle pour soigner un très grand nombre de maladies.

Le messager d'Allah (salallahu alayhi wa sallam) a dit dans un hadith authentique rapporté par l'imam Al Boukhari : « **Il y a dans la graine de nigelle un remède contre toute maladie, sauf contre la mort** » (Al-Bukhârî n°5688).

La véracité de cette parole a été mise en avant par plus de 1204 études médicales [1] d'universités du monde entier réalisées sur la graine de nigelle et cela pour un nombre impressionnant de maladies.

Toutes ces études ont démontré qu'à travers ses nombreuses propriétés : antivirales, antibactérienne, antifongique, anticancéreuse, antihistaminique, anti-inflammatoire... la graine de nigelle avait le potentiel de soigner toute maladie.

L'ensemble de ces études sont regroupées sur le site de la bibliothèque de l'institut national médical de santé aux Etats-Unis [1]. Nous croyons de toutes nos forces au fait que la graine de nigelle est un remède pour toute maladie et nous n'avons pas besoin d'études scientifiques pour confirmer l'authenticité de la parole du messager d'Allah (salallahu alayhi wa salam), puisque nous attestons de la véracité de ses paroles comme a dit Allah dans le Qu'ran : « **C'est ce que le Tout Miséricordieux avait promis; et les Messagers avaient dit vrai** » (Sourate Ya-Sin, verset 52).

Cependant le hadith est général et n'explique pas comment utiliser la graine de nigelle pour chaque maladie. Le but de ce guide est donc d'apprendre comment utiliser l'huile de nigelle et la poudre de nigelle pour soigner différentes maladies en nous appuyant sur les études médicales existantes.

Pour chaque maladie, lorsque cela est possible nous verrons la posologie et nous mettrons un lien vers l'étude originale inch'Allah ta'ala.

Notez que la graine de nigelle est une cause mais qu'au final la guérison se trouve entre les mains d'Allah.

Multipliez donc les invocations et les demandes de guérison.

A ce propos, il a d'ailleurs été rapporté dans le Sahih Muslim d'après 'Aïcha radhiAllahu 3nha qui a dit : **lorsque des gens parmi nous étaient malades le prophète salallahu alayhi wa sallam les caressait de sa main droite puis disait : « Retire le mal, Seigneur des hommes, Guéris, Tu es le guérisseur, Il n'y a pas de guérison en dehors de ta guérison. Une guérison qui ne laisse aucune maladie. » »**

روى مسلم عن عائشة قالت: كان رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا اشتكى منا إنسان مسح بيمينه، ثم قال: أذهب البأس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يُغادر سقمًا

Quels sont les propriétés de la nigelle ?

Avant de commencer à voir les différentes maladies, nous allons d'abord parler de la thymoquinone qui est l'un des plus importants principes actifs de la graine de nigelle.

Depuis une première étude en Allemagne en 1960 jusqu'à nos jours, ce sont pas moins de 983 études qui ont été réalisées sur la thymoquinone par des universités du monde entier. Voici une liste non exhaustive des propriétés de la thymoquinone qui ont été démontrées :

Antivirale	Antifongique	Cicatrisante
Anti-inflammatoire	Anticancéreuse	Antiparasitaire
Anti-bactérienne	Antihistaminique	

Avec un principe actif avec de telles propriétés, on comprend mieux comment une si petite graine peut avoir autant de vertus et autant d'effets sur un si grand nombre de maladies. A titre d'information uniquement : les 983 études sont toutes disponibles sur le site de la bibliothèque de l'institut national médical de santé aux États-Unis en anglais [2].

De quels outils avez-vous besoin ?

L'huile de nigelle est très puissante et parfois une toute petite quantité suffit.

Vous pouvez acheter en pharmacie une seringue et retirer l'aiguille pour avoir le bon dosage comme sur la photo ci-dessus.



Comment choisir une bonne huile de nigelle



Watch Video At: <https://youtu.be/s4jyrux6wgY>

Voici les 11 critères d'une bonne huile de nigelle :

- 1- 100% pure
- 2- Fraîchement pressée avec date de pression récente
- 3- Non filtrée
- 4- Pressée à froid
- 5- Graines de qualité
- 6- Pressée mécaniquement
- 7- Presse à moteur électrique
- 8- Humidité de l'huilerie contrôlée
- 9- Bouteille en verre
- 10- Bouteille anti-uv
- 11- Traçabilité

Utiliser l'huile de nigelle en prévention

L'huile de nigelle peut être utilisée de manière préventive comme cela a par exemple été rapporté dans une étude médicale intitulée « Épices pour la prévention et le traitement des cancers » réalisée en Chine par l'université de Sun Yat-Sen et l'université de Hong Kong [16].

Si vous n'êtes pas malade – qu'Allah vous préserve – mais que vous souhaitez utiliser l'huile de nigelle à titre préventif vous pouvez consommer 2,5 ml matin et soir pour les adultes (soit 5ml par jour) puisque c'est en général la dose maximale qui est utilisée dans les études cliniques. Notez que 2,5 ml est environ équivalent à une demi-cuillère à café.

Utilisation de la nigelle pour les différentes maladies

Contre-indication et mise en garde

- 1– **Si vous êtes malades – qu’Allah vous guérisse – veuillez suivre les précautions d’emploi et les contre-indications** que nous indiquons pour chaque maladie dans le guide.
- 2– **Dans tous les cas merci de consulter un médecin qui saura vous donner le bon diagnostic inch’Allah** et saura comment intégrer l’huile ou la poudre de nigelle à votre traitement.
- 3– **Vous trouverez dans le guide les références des études cliniques** pour chaque maladie que vous pourrez éventuellement faire parvenir à votre médecin.
- 4– **Si vous suivez un traitement, ne modifiez, ni n’arrêtez jamais votre traitement sans avis médical.**
- 5– **Utiliser un traitement naturel ne signifie pas devoir se priver des autres traitements.**
Les études ont montré que la nigelle était parfois efficace en traitement unique ou parfois en complément d’un traitement médicamenteux. C’est à dire que les patients obtenaient de meilleurs résultats lorsqu’ils utilisaient la nigelle en complément de leurs médicaments que lorsqu’ils utilisaient les médicaments seuls.
- 6– **Huile de nigelle pendant la grossesse :** L’huile de nigelle est déconseillée pour les femmes enceintes.
- 7– **Avant toute utilisation sur la peau,** l’huile de nigelle doit être testée sur une petite partie de la peau pour voir s’il n’y a pas de réactions négatives. Pour cela, vous pouvez appliquer un peu d’huile de nigelle à l’arrière de votre oreille et patienter 48 heures. Si aucune réaction négative n’est à signaler comme des rougeurs par exemple, alors vous pouvez appliquer l’huile de nigelle sur le reste de votre corps.
- 8– **Pour les bébés et les enfants** veuillez consulter la section ci-dessous.

Dois-je aller voir un médecin ?

Utiliser la médecine prophétique ne s’oppose pas au fait d’aller voir un médecin.
Le Prophète (que la prière d’Allah et Son salut soient sur lui) a visité un malade et a dit:
« Ne vas-tu pas lui appeler un médecin ? ».

Ils ont dit: Ô Messenger d’Allah ! Toi tu nous ordonnes cela ?
Alors le Prophète (que la prière d’Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Certes Allah n’a pas envoyé une maladie sans qu’Il n’ait envoyé avec elle un remède ».

(Rapporté par Ibn Al Hamami et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°2873). Hadith traduit par [Hadith du jour](#).

L’islam n’interdit pas d’avoir recours à la médecine moderne bien au contraire.

Le rôle du médecin ne doit pas être dévalorisé. Il a un rôle essentiel puisque c'est lui qui va pouvoir poser un diagnostic à travers la consultation médicale ou par le biais d'examens plus approfondis, c'est aussi lui qui va pouvoir déterminer le traitement le plus adapté et suivre l'évolution de la maladie.

Il est vrai cependant que la médecine d'aujourd'hui n'utilise que très peu les remèdes naturels et qu'un médecin aura plus tendance à se tourner vers des médicaments issus de l'industrie pharmaceutique.

Nous conseillons à ceux qui souhaitent utiliser la graine de nigelle sous forme d'huile ou de poudre pour se soigner d'en discuter avec leur médecin pour voir comment l'intégrer dans leur traitement.

Le médecin pourra choisir de laisser le patient l'utiliser en remplacement ou en complément du traitement qu'il a prescrit.

Il est aussi fort probable que votre médecin n'ait jamais entendu parlé de la graine de nigelle, dans ce cas je vous conseille d'imprimer l'étude médicale qui concerne votre maladie (vous retrouverez pour chaque maladie de ce guide un lien vers l'étude universitaire originale) et de la faire parvenir à votre médecin. Il pourra alors en concertation avec vous prendre la décision la plus adéquate. Quoiqu'il en soit, il est essentiel qu'il y ait une communication entre le médecin et le patient.

L'absence de communication amène parfois certains patients à rejeter en bloc le traitement prescrit par le médecin ce qui peut avoir des conséquences tragiques.

Il faut donc qu'il y ait une communication entre le médecin et le patient et cela passe aussi par le fait de lui montrer les études médicales sur la graine de nigelle s'il ne connaît pas ce produit naturel.

C'est d'ailleurs aussi en ce sens qu'il ne faut pas opposer de manière systématique médecine moderne et médecine prophétique puisque les études médicales finissent toujours par rejoindre les paroles du prophète Mohammed (salallahu alayhi wa sallam) comme vous pourrez le voir à travers ce guide inch'Allah.

Utiliser la nigelle seule ou en complément d'un autre traitement ?

Nous vous conseillons de toujours demander à votre médecin si vous souhaitez arrêter ou modifier un traitement pour le remplacer par un traitement naturel tel que la graine de nigelle.

Parfois la nigelle prise seule donne de meilleurs résultats que d'autres traitements pour une maladie donnée.

Parfois la graine de nigelle prise seule peut donner de moins bon résultats qu'un autre produit (naturel ou pharmaceutique), comme c'est par exemple le cas dans une étude [36] qui comparait l'efficacité de plusieurs traitements cicatrisants et dans laquelle le meilleur traitement était le mélange de miel et d'huile de nigelle suivi par ordre d'efficacité de la crème de phénytoïne, du miel seul puis de l'huile de nigelle seule.

L'huile de nigelle seule arrivait donc en dernier, mais le mélange huile de nigelle + miel surpassait tous les autres traitements.

Parfois aussi, il a été montré que les patients qui suivaient un traitement médical et qui prenaient en plus de cela de l'huile de nigelle obtenaient de meilleurs résultats que les patients qui prenaient uniquement le traitement médical, comme c'est par exemple le cas dans une étude [37] réalisée sur des patients résistants à l'insuline et dans laquelle le groupe à qui il avait été donné de l'huile de nigelle + de l'Atorvastatine + du Metformine avait obtenu de meilleurs résultats en ce qui concerne le cholestérol total, le cholestérol des lipoprotéines de basse densité et la glycémie à jeun que le groupe qui prenait uniquement de l'Atorvastatine + du Metformine.

Dans d'autres cas, la graine de nigelle a montré son efficacité à travers son principe actif appelé la thymoquinone. De très nombreuses études sont réalisées non pas en administrant de l'huile ou de la poudre de nigelle mais en utilisant directement des extraits de ce principe actif. A ce titre, il existe plus de 1097 études médicales liées à la thymoquinone [38].

A partir de quel âge et quelle posologie pour les bébés et les enfants

Les posologies indiquées ci-dessous concernent les adultes à moins qu'il soit indiqué clairement que l'étude médicale a été réalisée sur des enfants.

A partir de quel âge peut-on consommer de l'huile, de la poudre ou de la graine de nigelle ?

C'est difficile à dire, mais à notre connaissance, il n'existe pas d'études médicales portant sur des bébés plus jeune que 13 mois.

Pour les bébés à partir de 13 mois et les enfants jusqu'à 13 ans, il faut utiliser une posologie réduite de 0.04 ml par kilo toutes les 8 heures au maximum comme cela a été rapporté dans une étude clinique [13] réalisée par le département de pédiatrie et de neurologie pédiatrique de l'université des sciences médicales de Mashhad en Iran.

Ce qui signifie que pour un enfant de 10 kilos la posologie sera de 0.4 ml. C'est donc une très petite quantité que vous pourrez mesurer à l'aide d'une seringue achetée en pharmacie.

Notez cependant que quelque soit le poids de l'enfant la posologie ne devra pas dépasser la posologie pour adulte qui est de 2.5 ml deux fois par jour, ni dépasser la posologie liée à la maladie lorsque cette posologie est inférieure à 2.5 ml.

Allaitement et huile de nigelle

La graine de nigelle peut être utilisée pendant l'allaitement sous n'importe quelle forme : huile, poudre ou graines brutes.

Une étude réalisée par l'université des sciences médicales Sabzevar en Iran [29] classe la graine de nigelle comme une plante à effet galactogène (c'est à dire qui favorise la production de lait).

Asthme



- **Maladie :** Asthme
- **Posologie :** boire 0.56 ml d'huile de nigelle deux fois par jour
- **Résultat au bout de 4 semaines d'utilisation de l'huile de nigelle :**
 - Amélioration significative du score moyen au test de contrôle de l'asthme- réduction significative des éosinophiles sanguins.
 - Amélioration du volume expiratoire maximal en 1 seconde
- **Source :**

étude réalisée par des chercheurs universitaires de Londres et de Djeddha sur 80 patients asthmatiques. Résumé de l'étude en français avec un lien vers la version originale en anglais à cette adresse : <https://huileriemeziana.com/huile-de-nigelle-asthme/>
- **Mise en garde :**

L'asthme est une maladie qui peut être dangereuse et mortelle, l'étude ci-dessus a mis en avant l'intérêt de l'huile de nigelle dans le traitement de fond de l'asthme, l'étude ne porte pas sur le soulagement des crises d'asthme.

En cas de crise, veuillez prendre le médicament qui vous a été prescrit par votre médecin pour les crises d'asthme. En cas de persistance des symptômes veuillez vous rendre aux urgences les plus proches.

Si vos symptômes s'améliorent avec la prise quotidienne d'huile de nigelle et que vous souhaitez commencer à diminuer votre traitement de fond habituel, merci de ne le faire qu'après avoir consulté votre médecin qui vous connaît et qui est donc le plus à même de juger quand et comment doit se faire la diminution du traitement.

De manière générale, ne modifiez ni n'arrêtez jamais votre traitement habituel sans avoir consulté votre médecin.

Diabète Type 2



- **Maladie :** Diabète Type 2
- **Posologie :** boire 3.3 ml d'huile de nigelle une fois par jour
- **Résultats observés dans l'étude après 12 semaines d'utilisation de l'huile de nigelle :**
 - Baisse non significative de l'indice de masse corporel (IMC), du niveau d'insuline et de la résistance à l'insuline ainsi qu'une augmentation non significative du cholestérol HDL (le bon cholestérol) par rapport aux valeurs initiales. Baisse significative de la glycémie à jeun (FBS), de la triglycérides (TG), du cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) et de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) par rapport au groupe placebo.
- **Source :**

étude réalisée par des chercheurs universitaires du Canada et de l'Iran sur 72 patients atteints de diabète de type 2 (hommes et femmes âgés de 30 à 60 ans).. Résumé de l'étude en français avec un lien vers la version originale en anglais à cette adresse : <https://huileriemeziana.com/huile-de-nigelle-diabete/> D'autres études sur l'huile de nigelle et le diabète sont à la même adresse.
- **Mise en garde :**

Si vous êtes sous traitement médical, ne modifiez ni n'arrêtez jamais votre traitement habituel sans avoir consulté votre médecin. Vous pouvez montrer à votre médecin cette étude pour voir avec lui comment intégrer l'huile de nigelle à votre traitement : en supplément, en remplacement, à quel rythme, avec quel suivi suite à cette modification de traitement...etc

Acné



- **Maladie :** Acné

- **Formulation :**

20% d'huile de nigelle pure. Pour diluer l'huile de nigelle sans avoir à utiliser de l'alcool comme dans l'étude médicale, il est possible de mélanger l'huile de nigelle avec du solubol.

Pour une préparation de 100 ml, utilisez 20ml d'huile de nigelle et 80ml de solubol. Il est aussi possible d'utiliser l'huile de nigelle pure (voir Mise en garde).

- **Posologie :**

Se laver le visage avec un nettoyant doux non médicamenteux et attendre 15 minutes jusqu'à ce qu'il sèche, ajoutez la lotion à l'ensemble du visage en procédant deux fois par jour, le matin et le soir. Aucune autre lotion, crème, poudre médicamenteuse ou solution ne doit être utilisée dans la zone de traitement.

- **Résultats observés dans l'étude après 8 semaines :**

97% des patients sous lotion à l'huile de nigelle montrent une amélioration de bonne à excellente (plus de 50% de réduction du nombre total de lésions).

Alors que seulement 50% des patients sous lotion au peroxyde de benzoyl (traitement pharmaceutique traditionnel pour l'acné) montrent une amélioration de bonne à excellente.

Les patients sous lotion à l'huile de nigelle 20 % ont présenté des effets secondaires plus légers et moins nombreux que ceux qui reçoivent une lotion à base de peroxyde de benzoyl 5 %.

Les deux groupes (nigelle et peroxyde benzoyl) présentent une augmentation statistiquement significative du nombre de lésions 8 semaines après la fin du traitement. Il est donc possible d'utiliser le traitement de manière permanente pour ne pas voir l'acné revenir.

- **Mise en garde :**

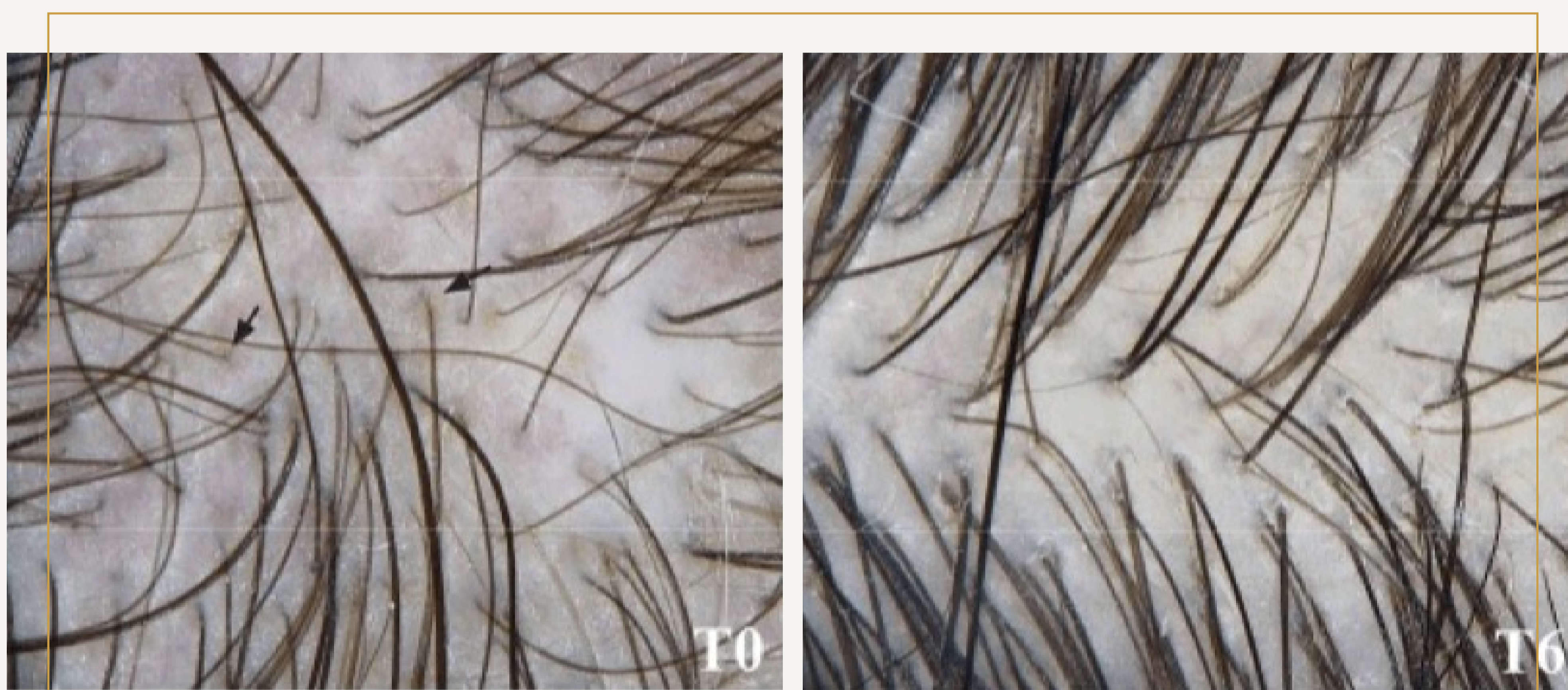
Même si l'huile de nigelle est un produit ayant très peu d'effets indésirables, il a tout de même été rapporté de rares cas de non tolérance au contact de la peau.

Les personnes étant sujettes aux allergies devraient donc commencer par appliquer une petite dose d'huile de nigelle sur une partie restreinte de leur peau afin de tester leur tolérance.

- **Source :**

étude réalisée par des chercheurs de l'université de médecine de Bagdad sur 62 patients atteints d'acné. Résumé de l'étude en français avec un lien vers la version originale en anglais à cette adresse : <https://huileriemeziana.com/huile-de-nigelle-un-traitement-naturel-contre-acne/>

Chute de cheveux



Cheveux avant traitement

Cheveux 3 mois après la fin du traitement

- **Maladie :**

Chute de cheveux (qui n'est pas d'ordre génétique mais qui peut être causée par le stress, par un traumatisme ou suite à une grossesse par exemple)

- **Formulation utilisée dans l'étude :**

0,5% d'huile essentielle de nigelle, 3% de glycérine, 0,4% d'huile essentielle de lavande et 60% d'alcool pour 100 ml. Pour ne pas utiliser d'alcool, il est possible de diluer les huiles avec du solubol.

- **Posologie :** 2 ml de formulation par jour à appliquer sur le cuir chevelu pendant 3 mois.

- **Résultats observés dans l'étude après 3 mois :**

Les résultats ont montré une amélioration significative chez 70% des patients traités par la nigelle. L'analyse vidéodermatoscopique a montré une augmentation significative de la densité et de l'épaisseur des cheveux chez les patients traités par la nigelle. La nigelle a également été en mesure de réduire l'inflammation observée chez la majorité des patients.

- **Source :**

étude réalisée en 2013 par l'université Sapienza à Rome en Italie sur 20 patients.

Résumé de l'étude en français avec un lien vers la version originale en anglais à cette adresse :

<https://huileriemeziana.com/huile-nigelle-cheveux>

Cicatrice des plaies et blessures



- **Maladie :** Blessure, Plaie. Traitement pour cicatrisation.

- **Formulation utilisée dans l'étude :**

50% d'huile de nigelle pressée à froid + 50% de miel.

- **Posologie :** Appliquer quotidiennement le mélange sur la plaie.

- **Résultats observés dans l'étude après 20 jours :**

L'étude a comparé 4 solutions pour aider à la cicatrisation d'une blessure :

- Miel
- Huile de nigelle
- Crème de phénytoïne
- Mélange miel + huile de nigelle ratio 1:1.

Le mélange miel + huile de nigelle a donné de meilleurs résultats que les autres traitements. Après 20 jours de traitement, les plaies traitées avec du miel et de l'huile de nigelle étaient beaucoup plus petites que les plaies soignées avec les autres solutions.

- **Source :**

Étude réalisée par l'université de médecine Hamadan en Iran en 2018 sur 50 rats. Résumé de l'étude en français avec un lien vers la version originale en anglais à cette adresse :

<https://huileriemeziana.com/huile-de-nigelle-cicatrice/>

Vitiligo



- **Maladie :**

Vitiligo. Le vitiligo est une maladie de la peau qui se caractérise par une dépigmentation sous forme de taches de tailles variables et localisées à différents endroits du corps.

- **Posologie :**

Appliquer de l'huile de nigelle pure sur les taches 2 fois par jour pendant 6 mois.

- **Résultats observés dans l'étude après 6 mois de traitement :**

« Après six mois, le score moyen du Vitiligo Area Scoring Index est passé de 4,98 à 3,75 chez les patients ayant appliqué localement de l'huile de nigelle et de 4,98 à 4,62 chez ceux utilisant localement de l'huile de poisson. La plupart des pourcentages d'amélioration ont été observés dans les extrémités supérieures, le tronc, la tête et le cou de ceux qui ont reçu de l'huile de nigelle et la tête, le cou, le tronc et les pieds de ceux qui ont reçu de l'huile de poisson. Aucun effet indésirable n'a été signalé par les patients. »

« Conclusion : L'huile de nigelle et l'huile de poisson étaient efficaces pour réduire la taille des lésions du patient ; cependant, l'huile de nigelle était plus efficace que l'huile de poisson. Par conséquent, l'utilisation de nigelle avec les principaux médicaments dans le traitement du vitiligo est recommandée. »

- **Source :**

Étude réalisée en 2011 par l'université de sciences médicales de Téhéran sur 52 patients atteints de vitiligo [3]. Une autre étude publiée en 2019 et qui a été réalisée sur 33 patients par la faculté de médecine de Malatya en Turquie ainsi que par deux hôpitaux et un laboratoire arrive à des conclusions similaires sur un traitement de 6 mois [4].

- **Mise en garde :**

Certaines personnes peuvent avoir des réactions allergiques au niveau de la peau, il convient donc de commencer à appliquer de l'huile de nigelle sur une petite partie de votre peau afin de tester votre tolérance. [5]

Allergie (Rhinite allergique)



- **Maladie** : Allergie pollen, acariens, poils d'animaux...etc. La rhinite allergique se caractérise par le nez bouché, des éternuements, les yeux rouges et larmoyants ou encore le fond de la gorge qui gratte. L'exposition aux allergènes auxquels le patient est sensible produit une inflammation de la muqueuse nasale.

- **Posologie** : 1 goutte dans chaque narine 3 fois par jour pendant 6 semaines.

- **Résultats observés dans l'étude après 6 semaines de traitement :**

L'étude a été réalisée sur 68 patients présentant une rhinite allergique dont 19 patients avaient des symptômes légers, 28 des symptômes modérés et 21 des symptômes sévères. Après 6 semaines de traitement voici quels ont été les résultats pour les différents niveaux de symptômes :

- Symptômes légers : 100% des patients ne présentaient plus aucun symptôme.
- Symptômes modérés : 68,7% ne présentaient plus aucun symptôme et 25% ont vu leurs symptômes s'améliorer sans toutefois disparaître totalement.
- Symptômes sévères : 58,3% ne présentaient plus aucun symptôme et 25% ont vu leurs symptômes s'améliorer sans toutefois disparaître totalement

Au final, ce sont 92,1% des patients traités avec de l'huile de nigelle pour leur allergie qui ont vu leurs symptômes disparaître ou s'améliorer. En comparaison les patients du groupe placebo ne sont que 30% à avoir eu des résultats similaires. En effet, comme c'est très souvent le cas dans les études cliniques, le groupe de patients traité avec de l'huile de nigelle a été comparé à un groupe placebo qui a reçu de l'huile alimentaire classique à la place de l'huile de nigelle.

- **Source :**

Étude réalisée en 2014 par l'université médicale de Tikrit en Irak [6] sur 68 patients présentant une rhinite allergique.

Psoriasis



- **Maladie :**

Psoriasis. Le psoriasis est une maladie cutanée caractérisée par des plaques pouvant provoquer démangeaisons et douleurs. C'est une maladie dite auto-immune.

- **Posologie :**

1 – Application d'une crème contenant 10% d'huile de nigelle deux fois par jour (matin et soir) pendant 12 semaines. La crème peut être réalisée en mélangeant 10 grammes d'huile de nigelle avec 90 grammes de vaseline. Chauffer le mélange obtenu à 40°C pendant 15 minutes.

2 – En plus de l'application locale, il faut consommer 500 mg de poudre de nigelle 3 fois par jour pendant 12 semaines.

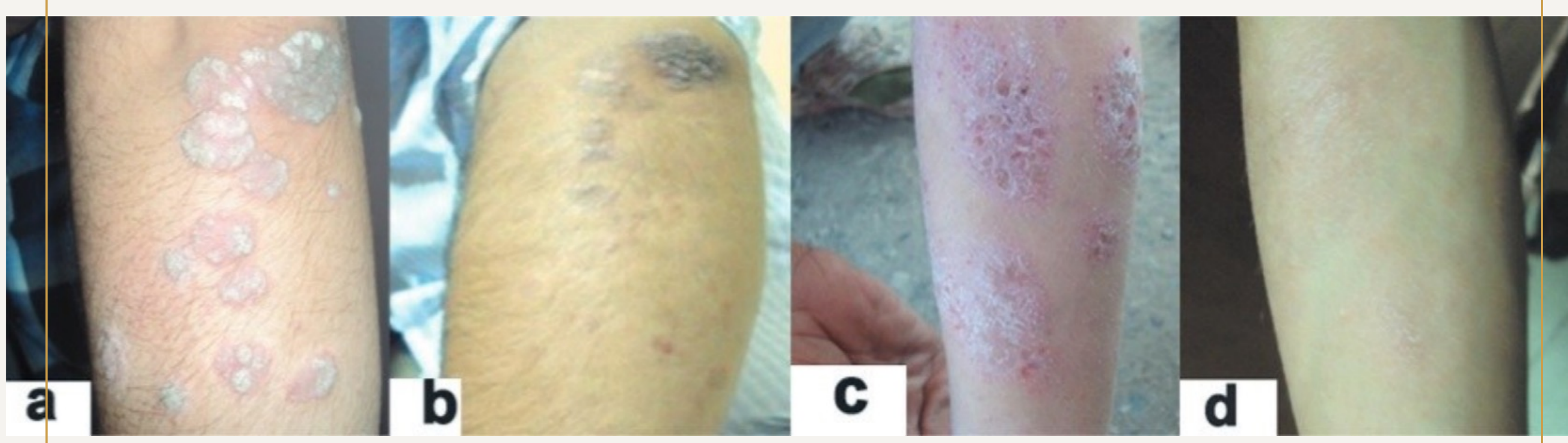
- **Attention :**

Si vous ne souhaitez pas utiliser de la vaseline dans votre préparation mais que vous préférez opter pour quelque chose de moins chimique et de plus naturel, vous pouvez essayer avec une base de crème naturelle ou avec du waxelene par exemple qui est un alternatif naturel à la vaseline.

Cependant notez que l'étude médicale sur le psoriasis a été réalisée avec de la vaseline. Il se peut donc que les résultats ne soient pas les mêmes avec du waxelene ou une autre base.

- **Résultats observés dans l'étude après 12 semaines de traitement :**

La combinaison d'un traitement local à l'aide d'une crème à 10% d'huile de nigelle avec un traitement oral de 500 mg de poudre de nigelle 3 fois par jour « a permis de guérir complètement les lésions, d'obtenir d'excellentes et bonnes réponses chez 85 % des patients, avec un taux de rechute de 18 % » d'après l'étude médicale. Aucun effet secondaire n'a été constaté.



Légende : « Observation photographique de patients représentatifs présentant des lésions psoriasiques du bras gauche traitées pendant 12 semaines avec l'association (pommade et capsule de *Nigella sativa* en poudre brute). a) avant le traitement b), après le traitement. Les photographies (c) et (d) concernent un patient représentatif présentant une lésion psoriasique de la jambe traitée avec une pommade de *Nigella sativa* pendant 12 semaines (c) avant traitement, (d) après traitement. »

- **Source :**

Étude publiée en 2014 par l'université de Basrah en Irak [7] sur 60 patients qui présentaient des plaques de psoriasis de légères à modérées.

Améliorer sa mémoire



- **Objectif :** Améliorer la mémoire, l'attention et la cognition
- **Posologie :** consommer 500 mg de poudre de nigelle deux fois par jour pendant 9 semaines
- **Déroulement de l'étude :**
40 volontaires ont été répartis dans deux groupes. Le groupe A a reçu des capsules de 500 mg de poudre de nigelle deux fois par jour. Le groupe B a reçu un placebo. Tous les volontaires ont subi des tests neuropsychologiques : test de mémoire logique, test d'intervalle de chiffres, le test de la figure complexe de Rey-Osterrieth, le test de barrage de lettre, le trail making test et le test de stroop.

- **Résultats observés dans l'étude après 9 semaines de cure :**

Les volontaires qui ont suivi la cure de poudre de nigelle ont obtenu de meilleurs résultats aux différents tests par rapport à ceux qui ont reçu le placebo. La différence de résultats était significative ($p < 0,05$) au niveau du score du test de mémoire logique I et II, du score total du test de l'intervalle de chiffres, du score en pourcentage dans le test de la figure complexe de Rey-Osterrieth ainsi que du score en partie C du test de stroop. De même, les personnes ayant consommé la poudre de nigelle ont mis moins de temps à compléter le test de barrage de lettre ainsi que le test A et B du trail making.

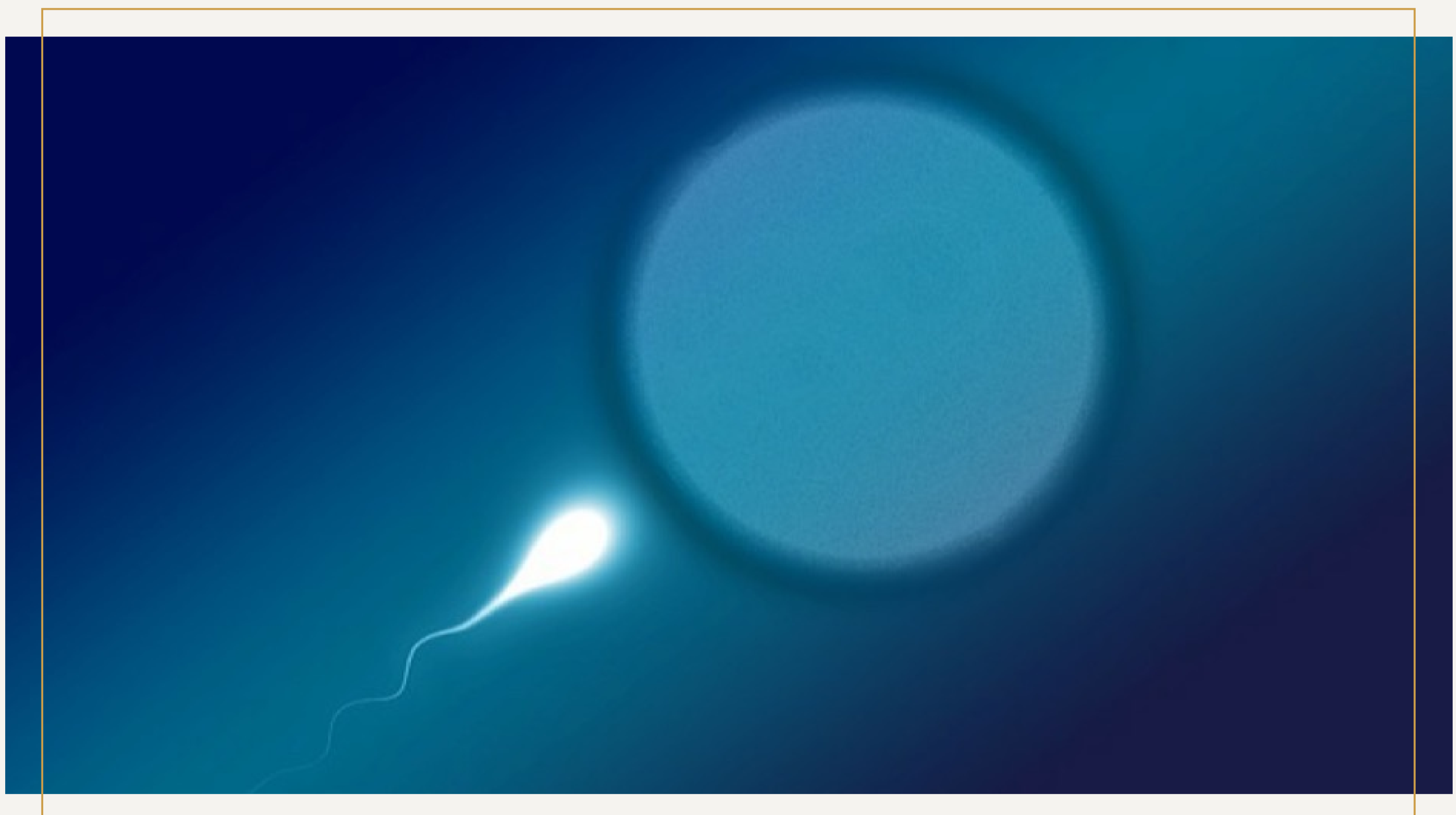
- **Conclusion :**

La présente étude démontre le rôle de la nigelle dans l'amélioration de la mémoire, de l'attention et de la cognition.

- **Source :**

Étude publiée en 2013 par le département de pharmacie clinique et de pharmacologie de l'université de Dhaka au Bangladesh [8]

Infertilité masculine



- **Maladie :** Homme infertile avec des paramètres anormaux de sperme

- **Posologie :** boire 2.5 ml d'huile de nigelle deux fois par jour pendant 2 mois.

- **Résultats observés après 2 mois de traitement naturel à l'huile de nigelle :**

Dans une étude de 68 hommes stériles avec des paramètres anormaux de sperme, une cure de 2 mois d'huile de nigelle (2,5 ml deux fois par jour) a amélioré le nombre de spermatozoïdes ($60,2 \times 10^6$ contre $42,9 \times 10^6$ ml⁻¹, $P = 0,01$), la motilité (69,7 % vs 61,7 %, $P = 0,02$), la morphologie (49,1 % vs 37,2 %, $P < 0,01$) et le volume du sperme (4,2 vs 3,1 ml, $P < 0,01$) comparativement au placebo.

- **Source :** Étude publiée en 2016 par le département d'urologie, UCLA, 1260 15th St #1200, Santa Monica, CA 90404, USA [9]

Arthrite (polyarthrite rhumatoïde)



- **Maladie :** La polyarthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune invalidante caractérisée par une douleur importante, un trouble articulaire évolutif et une incapacité fonctionnelle. La polyarthrite rhumatoïde est une maladie de cause inconnue dont la prévalence est de 0,5 à 1 % chez les adultes du monde entier. Cette maladie inflammatoire continue de causer une mortalité et une morbidité prématurées importantes.

Les causes de la polyarthrite rhumatoïde sont inconnues, mais les scientifiques croient que les facteurs immunologiques et nutritionnels, le stress oxydatif, les agents hormonaux, la génétique et les maladies infectieuses contribuent à l'apparition de la maladie.
- **Posologie :** boire 500 mg (soit 0.56 ml) d'huile de nigelle deux fois par jour.
- **Déroulement de l'étude :**
Quarante-deux patients atteints de polyarthrite rhumatoïde ont été répartis en deux groupes dans cet essai clinique randomisé, à double insu et contrôlé par placebo. Les sujets du groupe d'intervention ont reçu deux gélules de 500 mg chacune d'huile de nigelle, chaque jour pendant 8 semaines. L'autre groupe a consommé deux gélules comme placebo par jour pendant la même période de temps. Les taux sériques de TNF- α et d'IL-10 ainsi que les taux sanguins de stress oxydatif ont été mesurés au début et à la fin de l'essai.
- **Résultats observés après 2 mois :**
Le taux sérique d'IL-10 a augmenté dans le groupe nigelle ($p < 0,01$). De plus, le traitement par nigelle a conduit à une réduction significative du malondialdéhyde sérique et de l'oxyde nitrique par rapport au départ ($p < 0,05$). Il n'y avait pas de différences significatives dans les valeurs de TNF- α , de superoxyde dismutase, de catalase et de TAS entre les groupes ou au sein des groupes, avant et après l'intervention ($p > 0,05$). Cette étude indique que la nigelle pourrait améliorer l'inflammation et réduire le stress oxydatif chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. Il est suggéré que la nigelle pourrait être un traitement d'appoint bénéfique chez cette population de patients.
- **Source :** Étude publiée en 2016 par l'université de sciences médicales de Tabriz en Iran. [10]

Hypertension artérielle légère



- **Maladie :**

Hypertension artérielle légère. L'hypertension artérielle est une maladie chronique qui se caractérise par une pression anormalement élevée du sang, une tension artérielle supérieure à la normale.

- **Posologie :** boire 2.5 ml d'huile de nigelle deux fois par jour.

- **Résultats observés dans l'étude après 8 semaines de traitement :**

Il a été observé après 8 semaines de traitement une baisse de la pression artérielle systolique et diastolique sans aucun effet indésirable.

- **Source et détail de l'étude :**

Une étude a été réalisée pour explorer les effets de l'huile de nigelle sativa sur la pression artérielle chez des volontaires sains. Dans une étude randomisée à double insu, 70 volontaires en bonne santé âgés de 34 à 63 ans avec une pression artérielle systolique de 110 à 140 mmHg et une pression artérielle diastolique de 60 à 90 mmHg ont été répartis au hasard pour recevoir 2,5 ml d'huile de nigelle sativa ou de placebo deux fois par jour pendant 8 semaines. Les pressions artérielles systoliques et diastoliques, l'indice de masse corporelle et les concentrations sanguines d'aspartate transaminase, d'alanine transaminase, de phosphatase alcaline, de créatinine et d'azote uréique sanguin ont été déterminés au début et à la fin de l'étude. Les résultats ont montré que dans le groupe traité à l'huile de nigelle sativa, les pressions artérielles systoliques et diastoliques ont diminué significativement par rapport aux valeurs initiales et au groupe placebo à la fin du traitement. Les autres paramètres n'ont pas changé de façon significative dans les deux groupes à la fin du traitement. Aucun effet indésirable n'a été signalé. Etude réalisée en 2013 par le département de pharmacologie et de médecine appliquée du centre de recherche sur les plantes médicinales, Institut des plantes médicinales, ACECR, Karaj, Iran [11]. Une seconde étude a obtenu des résultats similaires sur des patients atteints d'hypertension légère [12].

- **Mise en garde :**

Les études citées ci-dessus traitent de l'hypertension légère uniquement. Si vous êtes sous traitement ne modifiez, ni n'arrêtez jamais votre traitement sans l'avis de votre médecin. Vous pouvez lui donner les références des études pour qu'il puisse voir avec vous comment utiliser l'huile de nigelle en complément ou en remplacement de votre traitement actuel.

Épilepsie infantile



- **Maladie :** Épilepsie infantile. Malgré la disponibilité et l'utilisation de nombreux médicaments antiépileptiques, près de 15 % des cas d'épilepsie infantile sont résistants au traitement.
- **Posologie :** boire 40 mg d'huile de nigelle* par kilo toutes les 8 heures en complément du traitement habituel. 40 mg est environ égal à 0.044 ml. Par exemple pour un enfant de 10 kilos, la posologie sera de 400 mg soit 0.44 ml.
- **Résultats observés dans l'étude :**
La fréquence moyenne des crises a diminué de façon significative pendant le traitement($p < 0,05$).
- **Source et détail de l'étude :**
Une étude clinique [13] a été réalisée par le département de pédiatrie et de neurologie pédiatrique de l'université des sciences médicales de Mashhad en Iran.
Dans cet essai clinique croisé à double insu mené sur des enfants atteints d'épilepsie réfractaire, l'extrait aqueux de graines de nigelle* a été administré comme traitement adjuvant (complémentaire) et les effets ont été comparés à ceux d'un placebo. Vingt-trois enfants ont été inscrits à l'étude et 20 sont restés dans l'étude (13 mois à 13 ans, 10 garçons et 10 filles). Tous les patients ont reçu un traitement constant pendant au moins un mois avant l'étude. Ils ont reçu un extrait (40 mg/kg/8 h) ou un placebo pendant quatre semaines et, entre ces périodes, pendant deux semaines, ils n'ont reçu que leurs médicaments antiépileptiques préexistants.

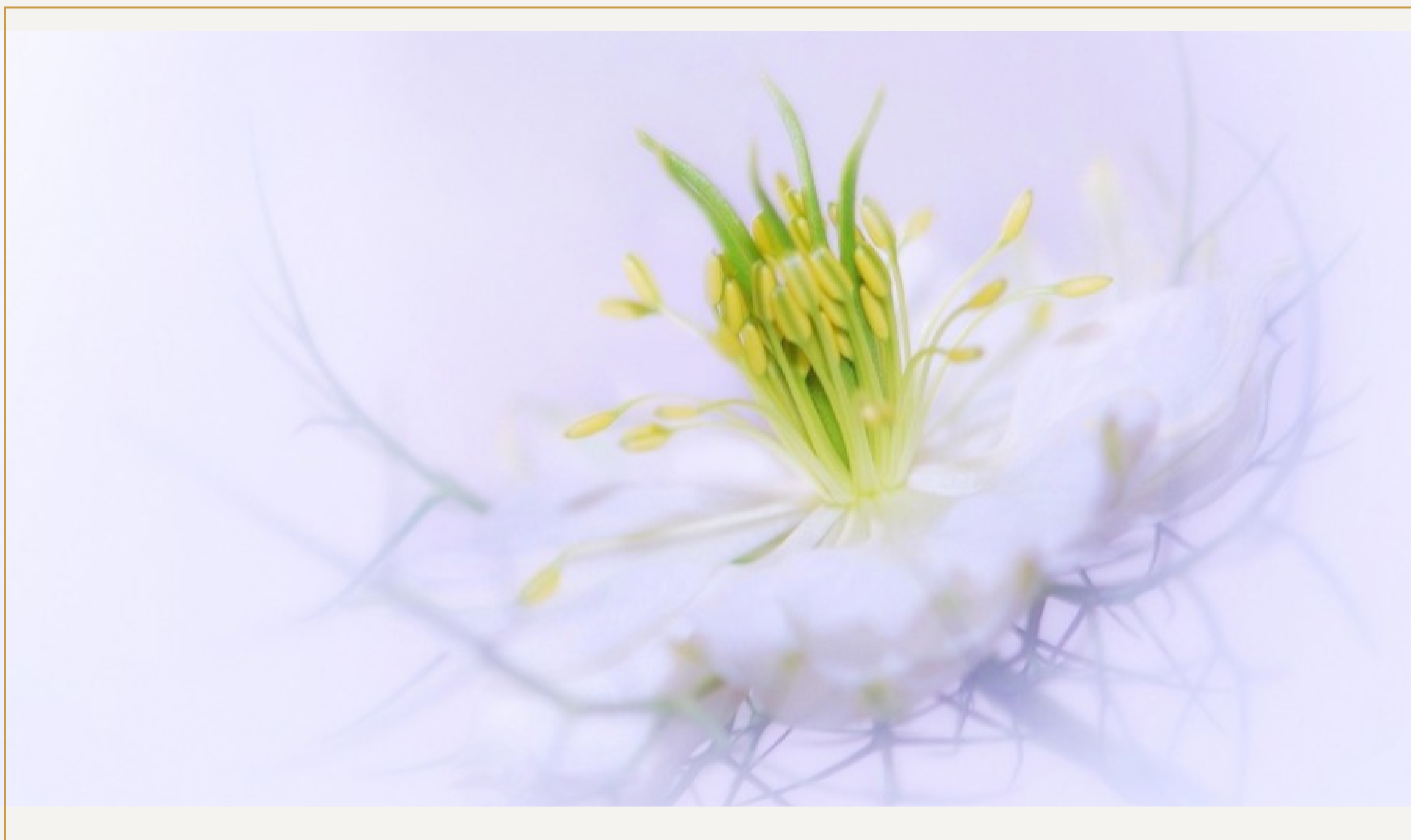
La fréquence moyenne des crises a diminué de façon significative pendant le traitement par extrait ($p < 0,05$). On peut conclure que l'extrait aqueux de nigelle* a des effets antiépileptiques chez les enfants ayant des crises réfractaires.. [13] Une autre étude a aussi mis en avant le caractère antiépileptique de la thymoquinone (un des principes actifs de l'huile de nigelle). [14]

- **Mise en garde :**

L'étude ci-dessus a utilisé l'huile de nigelle en tant que complément au traitement habituel de l'épilepsie et non pas en tant que remplacement du traitement habituel. Ne modifiez, ni n'arrêtez jamais votre traitement, ni celui de votre enfant sans l'avis de votre médecin. L'épilepsie est une maladie dangereuse, toute modification dans le traitement habituel peut être très risquée.

*huile de nigelle / extrait aqueux de nigelle : dans l'étude ci-dessus, on ne parle pas « d'huile de nigelle » mais plutôt « d'extrait aqueux de nigelle ». En effet, les médecins de l'étude ont choisi de procéder à une extraction par solvant à la différence de l'huile de nigelle que nous recommandons qui est extraite par pression et sans aucun produit chimique.

Cancer



- **Les études médicales :**

Il existe plus de 168 études médicales [15] sur l'efficacité de la graine de nigelle et de son principe actif la thymoquinone dans la prévention et le traitement des cancers.

Il existe des études générales parmi lesquelles on peut citer l'étude « Épices pour la prévention et le traitement des cancers » réalisée en Chine par l'université de Sun Yat-Sen et l'université de Hong Kong [16]. Cette étude compile et analyse un grand nombre d'études sur les différents types de cancer : poumon, hépatobiliaire, sein, pancréas, tumeur hématopoïétique, cancer colorectal, cancer de la bouche, carcinomes épidermoïdes de la tête et du cou, glioblastome, mélanome, lymphomes à cellules T, ostéosarcome..etc Il existe aussi des études plus spécifiques comme une étude de l'université de Virginie aux États-unis [18] qui traite du traitement du cancer du sein par la thymoquinone (le principe actif le plus présent dans la graine de nigelle) et le Tamoxifène (un médicament » utilisé comme agent unique dans le traitement du cancer du sein ER- α -positif »).

D'autres études aussi méritent d'être citées comme celle de l'université Ain Shams, Abbassia du Caire en Égypte qui se penchent sur l'effet protecteur du miel et de la graine de nigelle contre le cancer [19].

- **Les résultats des études.**

Les différentes études ont démontré que la nigelle :

- **Avait un effet protecteur** contre le stress oxydatif, la réponse inflammatoire et la cancérogenèse (phénomène de transformation d'une cellule en cellule cancéreuse) [19].

- **Avait un rôle à jouer pour protéger des effets secondaires induits par certains médicaments utilisés lors des chimiothérapies** comme le cisplatine qui est « est un puissant médicament anticancéreux largement utilisé contre les tumeurs solides. Toutefois, il présente des effets indésirables prononcés, y compris l'hépatotoxicité. » Une étude réalisée par l'université Aligarh Muslim en Inde [22] a conclu que « il apparait que l'huile de nigelle sativa protège l'hépatotoxicité induite par le cisplatine en améliorant le métabolisme énergétique et en renforçant le mécanisme de défense antioxydant. »

- **Avait une activité anti-cancéreuse** à travers de nombreux mécanismes [20] et notamment à travers le mécanisme de l'apoptose qui est le processus de mort cellulaire programmée qui peut permettre de tuer les cellules cancéreuses. Il existe une revue complète sur le sujet [21].

L'étude de l'université de Sun Yat-Sen [16] commence par affirmer que « La thymoquinone est le constituant bioactif prédominant isolé à partir de graines noires de *Nigella sativa* et possède une activité antinéoplasique contre de multiples tumeurs. » Le site internet du CHU de Rouen nous apprend que le mot antinéoplasique désigne des « Substances qui inhibent ou préviennent le développement de cancers » [23].

Dans la suite de l'étude, différents cancers sont cités en décrivant chaque fois de manière technique les mécanismes impliqués par la graine de nigelle et son composant actif la thymoquinone. Cette description technique peut être difficilement compréhensible pour les non-initiées :

Cancer du poumon :

« Il a été démontré que l'extrait de graines et l'huile de graines de *Nigella sativa* réduisaient considérablement la viabilité cellulaire et altéraient la morphologie cellulaire des cellules cancéreuses du poumon humain d'une manière dépendant de la concentration.

En outre, la thymoquinone a joué un rôle dans l'inhibition de la prolifération, de la migration et de l'invasion des cellules cancéreuses du poumon A549, et l'expression de l'antigène nucléaire des cellules en prolifération, la cycline D1, la MMP-2 et la MMP-9, a été inhibée par la thymoquinone par l'intermédiaire de ERK-1. / 2 voie.

De plus, dans un modèle de xénogreffe de souris, une combinaison de thymoquinone et de cisplatine était bien tolérée et réduisait remarquablement le volume et le poids de la tumeur sans entraîner de toxicité supplémentaire pour les souris. »

Cancer hépatobiliaire :

« La thymoquinone a une activité anti-proliférative puissante en régulant la transition du cycle cellulaire de la phase G1 / S et joue un rôle bénéfique dans le traitement de la carcinogenèse hépatocellulaire.

De plus, la thymoquinone inhibait la croissance des lignées cellulaires de cholangiocarcinome humain, induisait un arrêt du cycle cellulaire et favorisait l'apoptose.

L'effet anticancéreux induit par la thymoquinone était dû à la régulation à la baisse des gènes impliqués dans les gènes régulés par PI3K / Akt et NF-κB, notamment p-Akt, p65, XIAP, Bcl-2, COX-2 et VEGF. »

Cancer du sein :

« Les effets antiprolifératifs et pro-apoptotiques de la thymoquinone ont été associés à l'induction de la phosphorylation de la p38 par production de ROS et à l'inhibition des kinases Akt qui étaient généralement hyperactivées dans les cellules tumorales.

En outre, associée au tamoxifène, la thymoquinone a entraîné une augmentation substantielle de l'apoptose et une inhibition marquée de la croissance cellulaire dans le cancer du sein, ce qui a entraîné la régulation de cibles de signalisation à cellules multiples, dont l'inactivation de l'Akt et la dégradation du XIAP, un inhibiteur endogène de l'apoptose par inactivation des caspases clés.

De plus, les effets inhibiteurs de croissance de la thymoquinone sur les lignées cellulaires du cancer du sein triple négatif avec le mutant p53 ont entraîné une réduction de la phosphorylation d'Akt et une diminution de l'expression du XIAP.

La cytotoxicité induite par le cisplatine et le docétaxel a également été augmentée par la thymoquinone. En outre, l'expression protéique des gènes anti-apoptotiques, tels que XIAP, survivin, Bcl-xL et Bcl-2, a été inhibée par la thymoquinone dans les cellules cancéreuses du sein et la xénogreffe de tumeur du sein. »

Cancer du pancréas :

« L'apoptose des cellules cancéreuses pancréatiques a augmenté et la croissance tumorale a été inhibée de façon synergique par la thymoquinone combinée à la gemcitabine in vitro et in vivo par la modulation de cibles de signalisation moléculaire multiples, comme la suppression du domaine intracellulaire Notch1 et Notch (NICD), la régulation positive du PTEN (phosphatase et tensine homologues supprimés du chromosome 10) et l'inactivation des voies de signalisation Akt/ mammalian target of rapamycin (mTOR)/S6.

Le traitement d'association des facteurs anti-apoptotiques régulés à la baisse, y compris Bcl-2, Bcl-xL et XIAP, l'activation régulée à la hausse des molécules pro-apoptotiques, y compris caspase-3, caspase-9 et Bax, et une libération accrue du cytochrome c.

Le prétraitement à la thymoquinone à la suite d'un traitement à la gemcitabine a entraîné une augmentation synergique de l'apoptose des cellules cancéreuses pancréatiques et de l'inhibition de la croissance tumorale tant dans les cellules cancéreuses pancréatiques in vitro que dans la xénogreffe orthotopique des cellules PANC-1 in vivo. »

Tumeur hématopoïétique :

« L'apoptose a été induite par la thymoquinone résultant d'un dysfonctionnement mitochondrial dans une lignée cellulaire leucémique lymphocytaire aiguë (lymphatique).

Le Bcl-2 était régulé à la baisse et le Bax était régulé à la hausse, accompagné d'une apoptose induite par la thymoquinone et de signaux de transduction cellulaire de la mort.

En outre, la thymoquinone a augmenté l'apoptose précoce, diminué la protéine anti-apoptotique Bcl-2, et augmenté la protéine apoptotique Bax, montrant une toxicité élevée contre les cellules leucémiques murines (lymphatiques). »

Cancer colorectal :

« Le prétraitement et le post-traitement de la thymoquinone pourraient inverser le stress oxydatif induit par la 1,2-diméthyl-hydrazine (DMH) au début du traitement et entraîner des changements histologiques et le développement tumoral.

Dans une autre étude, la croissance tumorale chez des souris ApcMin (Min, néoplasie intestinale multiple) a été perturbée par la thymoquinone en induisant une apoptose spécifique des cellules tumorales et en modulant la signalisation Wnt par activation de la glycogène synthase kinase (GSK)-3 β , indiquant la présence de Nigella sativa oil (ou thymoquinone) comme supplément nutritionnel dans la polypose familiale adénomateuse.

De plus, la thymoquinone a bloqué la signalisation STAT3 par l'inhibition de la Janus kinase (JAK) 2- et la phosphorylation à médiation Src de la tyrosine kinase EGFR, induisant ainsi l'apoptose dans les cellules du cancer du côlon humain. En outre, la thymoquinone a entraîné la mort des cellules autophagiques indépendantes de la caspase par perméabilité de la membrane externe mitochondriale et activation de la kinase c-Jun N-terminale (JNK) et de la p38 dans les cellules cancéreuses du colon LoVo irinotécaniques.

De plus, dans un modèle xénogreffé de cellules cancéreuses du côlon HCT116, la thymoquinone a inhibé de façon significative la croissance des cellules tumorales. »

Autres cancers :

« L'activité antitumorale de la thymoquinone dans le cancer de la bouche pourrait être attribuée à la régulation négative de p38 β MAPK.

En outre, dans le carcinome épidermoïde de la tête et du cou, la thymoquinone a induit une apoptose impliquant une augmentation de l'expression de Bax et de l'activation de caspase-9, et une autophagie induite qui dépendait des niveaux croissants de vacuoles autophagiques et des protéines LC3-II, les marqueurs spécifiques d'autophagie.

De plus, l'apoptose a été induite par la thymoquinone de façon marquée dans deux lignées de cellules cervicales humaines, telles que Siha et C33A.

L'apoptose induite par la thymoquinone dans les cellules Siha s'est produite par la voie p53-dépendante, tandis que l'apoptose dans les cellules C33A était associée à l'activation de la caspase-3.

De même, la thymoquinone a également joué un rôle dans le traitement du glioblastome, du mélanome, des lymphomes à lymphocytes T négatifs l-négatifs et de l'ostéosarcome. »

- **Pourquoi n'y a-t-il pas de posologie précise pour l'homme ? :**

Les études qui traitent de la graine de nigelle et de son composant actif la thymoquinone dans le traitement des différents cancers ont été réalisées de deux manières différentes :

- Soit de manière in vitro. C'est à dire une étude réalisée en laboratoire directement sur des cellules cancéreuse humaines mais dehors d'un organisme vivant.
- Soit de manière in vivo. C'est à dire une étude réalisée sur un organisme vivant mais à notre connaissance aucune des études in vivo n'a été réalisée sur des hommes directement, mais à chaque fois sur des animaux.

Aucune étude n'a jamais été réalisée directement sur l'homme, donc si les recherches actuelles permettent de mettre en avant l'efficacité de la graine de nigelle sur les différents cancers, il n'existe pas de posologie précise pour l'homme en l'absence d'études.

Concernant les animaux , une revue sur le sujet liste les études réalisées [21], on peut y voir que des protocoles différents sont utilisés :

- **Injection d'huile essentielle de nigelle dans le site de la tumeur.** Une étude a rapporté que « dans le modèle de souris DBA2/P815 (H2d), une inhibition significative du développement de tumeurs solides a été trouvée lorsque l'huile essentielle de *Nigella sativa* a été injectée dans le site de la tumeur. Lorsque 30 µL (28,5 mg)/souris et 50 µL (47,5 mg)/souris de l'huile essentielle ont été injectés dans la tumeur toutes les 48 heures pendant six fois, les volumes tumoraux des animaux ($2,5 \pm 0,6$ cm³) ont été réduits de $0,22 \pm 0,1$ et $0,16 \pm 0,1$ cm³, respectivement.

De plus, l'incidence des métastases du foie a été supprimée par l'administration de l'huile essentielle dans le site de la tumeur, et la survie de la souris a été augmentée [24]. »

- **Administration orale d'huile de nigelle.** Une étude « a signalé que l'administration post-initiation de 1 000 ou 4 000 ppm d'huile volatile de *Nigella sativa* dans la nourriture de rats mâles pendant 30 semaines a réduit remarquablement les incidences de tumeurs bénignes et malignes du côlon et leur taille, en particulier celles des poumons, du côlon murin, de l'œsophage et du préestomac [25].»

- **Administration de thymoquinone** (le constituant principal de la graine de nigelle). « Une étude a montré que l'administration de thymoquinone (10 mg/kg/i.p.) pendant 18 jours a inhibé la croissance tumorale du cancer du poumon (LNM35) de 39 % ($P < 0,05$) ; ceci a été associé à une augmentation remarquable de l'expression de la caspase-3 [26].»

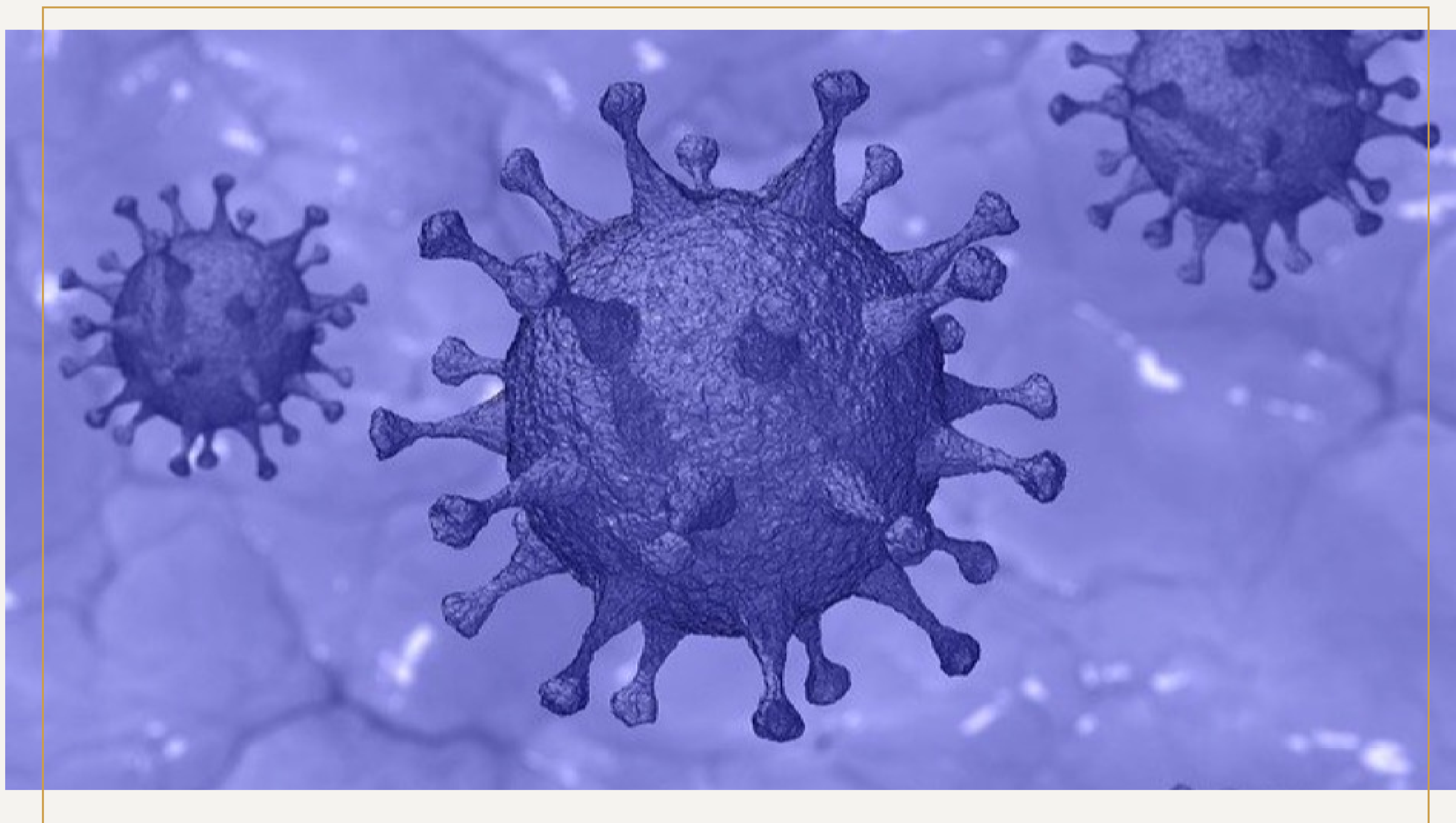
– **Administration de thymoquinone en association a un médicament anticancéreux.** Une étude met par exemple en avant les résultats obtenus suite à l'association de thymoquinone (TQ) et du médicament anticancéreux Fluorouracil (5-FU), l'étude « rapporte que dans le modèle de souris tumorale de xénogreffe pour le traitement du cancer gastrique, la combinaison de TQ/5-FU a induit l'apoptose via des activations de caspase-3 et -9 [27]. »

Rappelons que l'apoptose est le processus de mort cellulaire programmée qui peut permettre de tuer les cellules cancéreuses.

Une autre étude affirme que « une combinaison de thymoquinone et de cisplatine dans le traitement du cancer du poumon dans un modèle de xénogreffe de souris a montré que la thymoquinone était capable d'inhiber la prolifération des cellules (près de 90 %), de réduire la viabilité des cellules, d'induire l'apoptose et de réduire le volume et le poids des tumeurs. Par conséquent, la thymoquinone peut réguler l'expression de NF-κB et agir avec une activité synergique avec le cisplatine.

Par conséquent, la thymoquinone semble avoir un potentiel thérapeutique actif pour le traitement des patients atteints de cancer. [28]. »

Coronavirus



- **Les études médicales :**

Les études médicales ont prouvé depuis longtemps les propriétés antivirales de l'huile de nigelle (nigella sativa). Ces études sont toutes disponibles dans la base de données internationale PubMed qui regroupe l'ensemble des études médicales des universités du monde entier et qui peut être consultée sur [le site de la bibliothèque de l'institut national médical de santé des Etats-Unis.](#)

Une étude réalisée par 3 universités américaines [30] sur le virus de la bronchite infectieuse (VBI) qui est un coronavirus pathogène du poulet écrit que « L'extrait de Nigella sativa a montré des propriétés antimicrobiennes contre Escherichia coli, Bacillus subtilis, et d'autres bactéries [31]. Des études sur l'infection par le cytomégalovirus murin [32] et l'hépatite C [33] confirment également le potentiel antiviral de la plante in vivo. De plus, les extraits de composés de Nigella sativa, en particulier ses saponines, alcaloïdes et flavonols, présentent des similitudes avec des produits chimiques antiviraux connus [34]. »

Si cette étude n'a pas pu obtenir de résultats satisfaisants sur cette espèce de coronavirus, une autre étude [35] réalisée par 3 universités turques sur une espèce différente de coronavirus arrive aux conclusions suivantes : « Les résultats présentés ici suggèrent que le traitement des cellules avec des extraits de Nigella sativa, Anthemis hyalina ou Citrus sinensis avant l'infection par le coronavirus diminue la réplication du virus. [...] c'est le traitement à l'extrait d'Anthemis hyalina qui a montré la plus grande différence de charge virale. »

Enfin, s'il est vrai que l'étude ci-dessus a été réalisée in vitro (c'est-à-dire en laboratoire directement sur des cellules), il existe d'autres études concernant le caractère antiviral de l'huile de nigelle réalisées in vivo (sur des êtres vivants) comme par exemple l'étude réalisée par l'université Ain Shams du Caire en Egypte [33]. Elle a l'avantage d'être réalisée sur des êtres humains et d'être statistiquement très significative ($P = 0.001$). Les résultats de l'étude sont sans appel : « L'administration de Nigella sativa a amélioré de manière significative la charge virale du virus de l'hépatite C ($380808,7 \pm 610937$ contre $147028,2 \pm 475225,6$, $P = 0,001$) et la capacité antioxydante totale ($1,35 \pm 0,5$ contre $1,612 \pm 0,56$, $P = 0,001$). »

- **Est-ce que l'huile de nigelle peut être efficace pour prévenir/soigner le coronavirus COVID-19 ?**

Le messager d'Allah (salallahu alayhi wa sallam) a dit au sujet de la graine de nigelle qu'elle est « une guérison pour toute maladie sauf la mort » (Al-Bukhari 5688).

La parole est générale et c'est à travers les études médicales que la posologie pour chaque maladie est souvent déterminée comme c'est déjà le cas pour de très nombreuses maladies à travers plus de 1204 études (voir : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=nigella+sativa>).

~~Concernant le COVID-19, pour le moment il n'existe aucune étude qui nous aurait permis de déterminer : comment utiliser la graine de nigelle, sous quelle forme (huile, poudre, thymoquinone...), avec quelle posologie, seule ou en complément d'autres produits naturels ou même pharmaceutiques...~~

Mise à jour : Il existe désormais une dizaine d'études sur le sujet (voir la fiche suivante pour la posologie)

Quoi qu'il en soit deux choses sont sûres :

- 1 – La graine de nigelle est une guérison pour toute maladie.
- 2 – Les études ont démontré son caractère antiviral.

Covid-19



- **Maladie :** Prévention et traitement du Covid-19
- **Posologie :** Consommer de la poudre de nigelle (80 mg par kilo et par jour) et du miel (1 mg par kilo et par jour).
- **Résultats observés dans l'étude médicale :**

Sur 313 patients, 210 modérés et 103 sévères ont été randomisés.

Parmi ceux-ci, 107 ont reçu de la nigelle et du miel tandis que 103 ont reçu un placebo pour les cas modérés. Pour les cas sévères, 50 ont reçu de la nigelle et du miel et 53 un placebo.

La nigelle et le miel ont entraîné une diminution de la durée des symptômes de 3 jours pour les cas modérés et de 7 jours dans les cas graves (risque relatif [RR] : 6,11 ; 95% intervalle de confiance [IC] : 4,23-8,84, $P < 0,0001$ et RR : 4,04 ; 95% IC, 2,46-6,64, $P < 0,0001$). Le virus a également été éliminé 4 jours plus tôt dans les cas modérés (HR : 5,53 ; 95% CI : 3,76-8,14, $P < 0,0001$) et graves (HR : 4,32 ; 95% CI : 2,62-7,13, $P < 0,0001$).

La nigelle et le miel ont en outre conduit à un meilleur score clinique au jour 6 avec des activités normales chez 63,6 % des patients (modéré, OR : 0,07 ; 95 % IC : 0,03-0,13, $P < 0,0001$) et chez 28 % des patients (sévere, OR : 0,03 ; 95 % IC : 0,01-0,09, $P < 0,0001$).

Une réduction de la mortalité à 30 jours chez les patients sévères a été démontrée avec le miel et la nigelle (4 % contre 18,87 %, OR : 0,18 ; 95 % IC : 0,02-0,92, $P = 0,029$). Aucun effet indésirable lié au miel et à la nigelle n'a été observé.

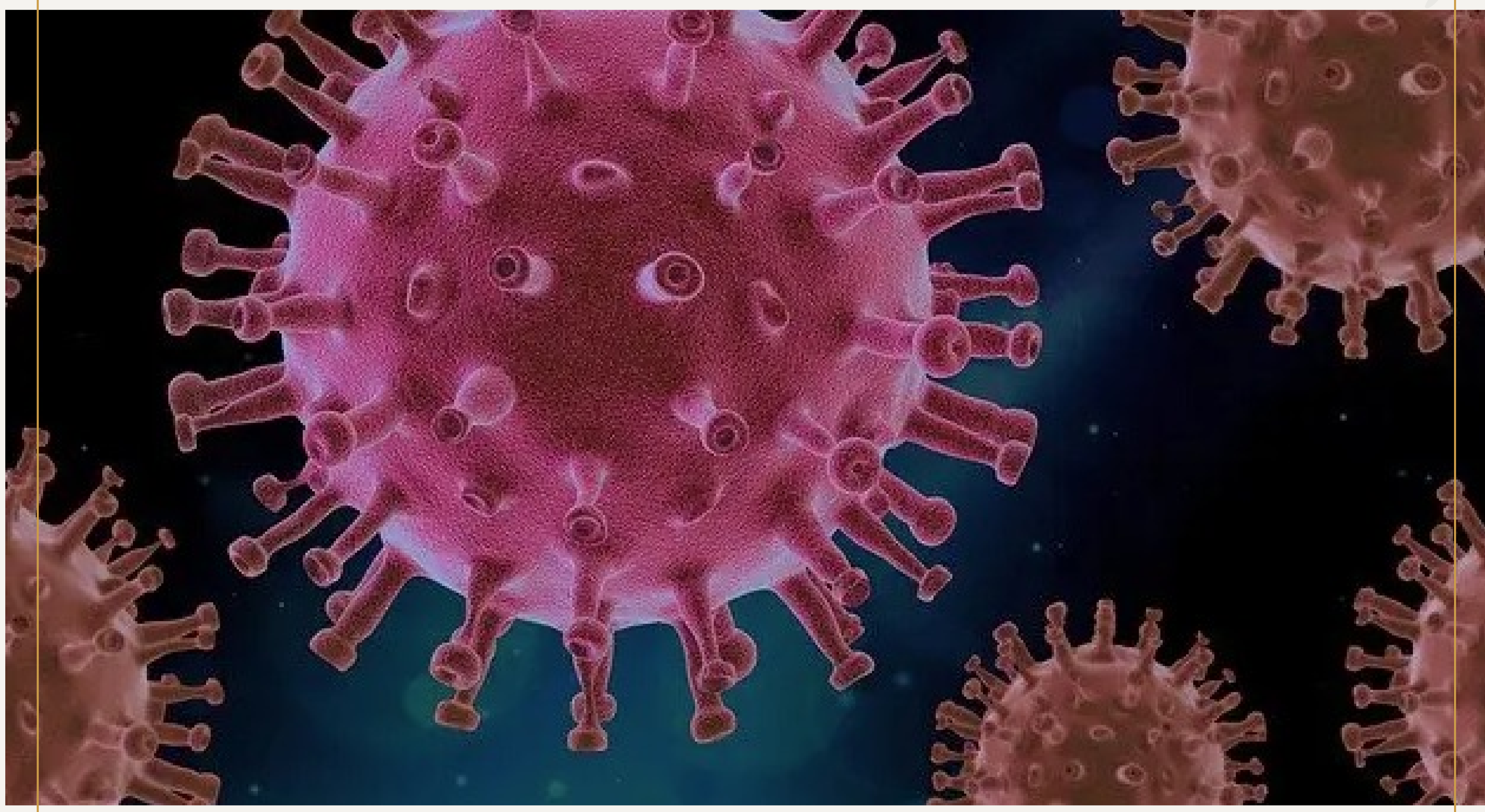
- **Source et détail de l'étude :**

Étude réalisée par l'institut médical Shaikh Zayed de Lahore et effectuée sur 313 patients atteints de Covid-19. [41][42]

Il existe au moins 8 autres études réalisées dans différents pays : USA, Inde, Émirats Arabes Unis, Chine, Malaisie, Arabie Saoudite... dont vous trouverez les détails dans cet article :

<https://huileriesmezziana.com/graine-de-nigelle-et-covid-19-9-nouvelles-etudes-medicales-sur-lefficacite-de-la-graine-de-nigelle/>

Hépatites C



- **Maladie :** L'hépatite C est une maladie du foie qui est causée par le virus de l'hépatite C (VHC).
- **Posologie :** Boire un mélange composé de 500 mg (soit 0.56 ml) d'huile de nigelle (*nigella sativa*) + 500 mg (soit 0.56 ml) d'extrait de gingembre (*rhizomes zingiber officinale*) deux fois par jour pendant 1 mois. Il existe une autre posologie qui a aussi fait ses preuves et qui est documentée par une étude médicale mais qui donne des résultats moins bons que la précédente posologie : boire 450 mg (soit 0.50 ml) d'huile de nigelle trois fois par jour pendant 3 mois après les repas.

- **Résultats observés dans les études :**

Dans la première étude qui concerne le mélange huile de nigelle + extrait de gingembre, après un mois de traitement, il a été observé une baisse significative ($p < 0.001$) de la charge virale comparée au groupe de contrôle. Après 1 mois de traitement, 30% des cas traités ont montré une charge virale non détectable. Les patients étaient suivis chaque semaine.

Dans la seconde étude qui concerne l'huile de nigelle uniquement la charge virale du VHC a également baissé de manière significative (380808.7 ± 610937 vs 147028.2 ± 475225.6 , $P = 0.001$). De même, la capacité antioxydante totale a été améliorée de manière significative (1.35 ± 0.5 vs 1.612 ± 0.56 , $P = 0.001$).

- **Source et détail de l'étude :**

La première étude a été réalisée par l'université Beni-Suef en Egypte [39]. 60 patients volontaires et atteints d'hépatite C ainsi que 15 personnes en bonne santé ont été inclus dans cette étude.

Certains critères permettaient d'exclure les potentiels candidats à l'étude : infection par le virus de l'hépatite B, cirrhose avancée, autres maladies graves...etc

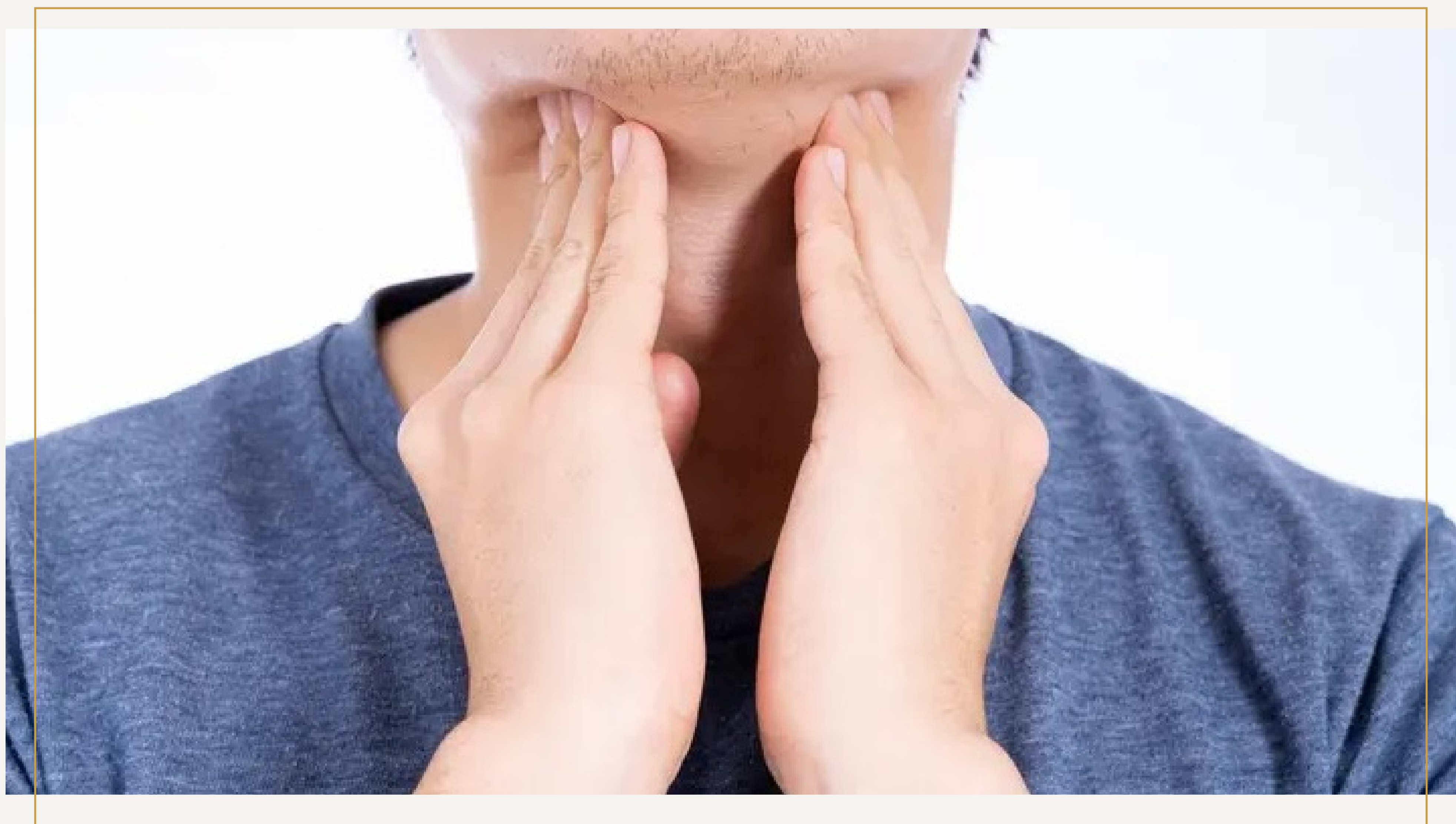
Les 75 personnes ont été divisées en 5 groupes de 15 personnes. Un premier groupe avec les sujets sains, un deuxième groupe atteint de l'hépatite C à qui aucun traitement n'est donné et qui va servir de groupe de contrôle, un troisième groupe qui est traité avec 500 mg (soit 0.56 ml) d'huile de nigelle deux fois par jour, un quatrième groupe traité avec 500 mg (soit 0.56 ml) d'extrait de gingembre (rhizomes zingiber officinale) deux fois par jour et enfin un cinquième groupe qui reçoit 500 mg d'huile de nigelle ainsi que 500 mg d'extrait de gingembre deux fois par jour.

La seconde étude qui se focalisait uniquement sur l'huile de nigelle et son effet face à l'hépatite C a été réalisée par l'université Ain Shams en Egypte [40].

- **Mise en garde**

l'hépatite C est une maladie grave pour laquelle il ne convient pas de faire de l'automédication. Si vous avez un traitement ne le modifiez, ni ne l'arrêtez jamais sans l'accord de votre médecin. Si vous souhaitez vous soigner avec la posologie d'une de ces études – qu'Allah vous guérisse – parlez-en à votre médecin, il pourra mettre en place un suivi et adapter le protocole à votre cas particulier si nécessaire.

Thyroïdite de Hashimoto



- **Maladie :** La thyroïdite de Hashimoto est la cause la plus fréquente d'hypothyroïdie. C'est une maladie auto-immune très fréquente qui touche 2% de la population.

- **Posologie :** 1 gramme de poudre de nigelle deux fois par jour

- **Résultats de l'étude**

Après 8 semaines de traitement, les concentrations sériques de la thyroïdostimuline (TSH) et des anticorps antithyroïdiens ThyroPérOxydase (anti-TPO) ont diminué, tandis que les concentrations sériques de T3 ont augmenté. (P < 0.05)

Il a aussi été noté une réduction significative des concentrations sériques de VEGF ($P = 0.02$) ainsi qu'une réduction significative du poids corporel, du tour de taille, de la circonférence des hanches et de l'indice de masse corporelle. ($P < 0.05$)

- **Source et détail de l'étude :**

Cette étude contrôlée par placebo en double aveugle a été réalisée sur 40 patients entre 20 et 50 ans et souffrant de la thyroïdite de Hashimoto. 20 personnes ont reçu 1 gramme de poudre de nigelle deux fois par jour et 20 autres personnes ont reçu un placebo. Les changements (TSH, anti-TPO, T3, VEGF...) n'ont été observés que chez le groupe traité avec 1 gramme de poudre de nigelle deux fois par jour. Aucun de ces changements n'a été observé dans le groupe traité par placebo. Cette étude a été réalisée par l'université des sciences médicales de Tabriz, Iran [41]

- **Mise en garde**

Si vous êtes sous traitement, ne modifiez ni n'arrêtez jamais votre traitement sans l'avis de votre médecin. Vous pouvez lui donner les références de l'étude pour qu'il puisse voir avec vous comment utiliser la poudre de nigelle en complément ou en remplacement de votre traitement actuel, tout en effectuant un suivi adéquat.

Vous ne trouvez pas votre maladie ?

Vous n'avez pas trouvé la posologie de la maladie qui vous intéresse dans le guide. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela :

- 1- **Votre maladie est un symptôme.** Par exemple, si vous recherchez comment utiliser l'huile de nigelle contre la constipation, vous n'allez pas pouvoir trouver de posologie, parce que la constipation n'est pas une maladie mais un symptôme qui peut avoir des causes très différentes. Merci de revenir vers votre médecin traitant afin qu'il puisse déterminer la cause de ce symptôme inch'Allah.
- 2- **Il existe des études médicales** qui ont pu déterminer la posologie à utiliser pour le traitement de votre maladie cependant nous n'avons pas encore rajouté cette maladie au guide.

Dans ce cas, vous pouvez laisser un commentaire en bas de l'article pour nous dire quelle maladie vous souhaitez rajouter, nous ferons en sorte d'ajouter au guide les posologies de la maladie inch'Allah à partir du moment où il existe une ou plusieurs études médicales sur le sujet. Cela peut prendre un peu de temps avant que la maladie ne soit ajoutée (il y a déjà pas mal de maladies en attente), mais vous recevrez un e-mail pour vous prévenir dès que ce sera le cas inch'Allah.

Rendez-vous en bas de page pour laisser votre commentaire.

Si vous n'avez pas le temps d'attendre et que vous lisez l'anglais, vous pouvez éventuellement consulter la base de données PubMed qui regroupe l'ensemble des publications médicales des universités du monde entier en tapant « nigella sativa » suivi du nom de votre maladie dans le moteur de recherche : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=nigella+sativa>

- 3- **Il n'existe pas d'études médicales sur votre maladie et la nigelle.** Cela ne veut pas dire que la nigelle ne sera pas efficace, au contraire, le messenger d'Allah (salallahu alayhi wa sallam) a dit : « Il y a dans la graine de nigelle un remède contre toute maladie, sauf contre la mort. » (Al-Bukhârî n°5688). Nous croyons en cela et les études médicales ont mis en avant la véracité de cette parole.

S'il n'existe pas d'études médicales, il n'est pas possible pour nous de déterminer la posologie exacte, cependant vous pouvez prendre une posologie classique de 2.5 ml (soit une demi cuillère à café) deux fois par jour en complément de votre traitement habituel. Les études ont montré que la nigelle était parfois efficace en traitement unique ou parfois en complément d'un traitement médicamenteux.

Références des études

- [1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=nigella+sativa>
- [2] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=thymoquinone>
- [3] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4102993>
- [4] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/dth.12949>
- [5] <https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/2688582>
- [6] <http://www.eurekaselect.com/112755/article>
- [7] <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.833.8436&rep=rep1&type=pdf>
- [8] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23707331/>
- [9] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4854092/>
- [10] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4884216/>
- [11] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23436437>
- [12] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18705755>
- [13] <https://www.medscimonit.com/download/index/idArt/561526>
- [14] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0920121110003001>
- [15] [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=\(nigella+sativa\)+AND+cancer%5BTitle%5D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=(nigella+sativa)+AND+cancer%5BTitle%5D)
- [16] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4997408/>
- [17] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5633668/>
- [18] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3629226/>
- [19] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12385575>
- [20] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4387232/figure/F5/?report=objectonly>
- [21] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5633668/>
- [22] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28959553>
- [23] <http://www.chu-rouen.fr/page/antineoplasiques>
- [24] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17581684>
- [25] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3436209/>
- [26] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22788741>
- [27] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006291X11022728>
- [28] <https://jeccr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1756-9966-29-87>
- [29] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28714737?dopt=Abstract>
- [30] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3899428/>
- [31] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1795532>
- [32] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10884593>
- [33] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23674855>
- [34] <https://link.springer.com/article/10.1007/s00044-007-9080-1> / <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22290690> / <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12722128>
- [35] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3933739/>
- [36] www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-86502018000600518&lng=en&tlng=en
- [37] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2772004/>
- [38] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=thymoquinone>
- [39] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4904745/>
- [40] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3646144/>
- [41] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5112739/>

HUILERIE MEZIANA



Il était une fois une huilerie familiale qui allait bouleverser le marché Huilerie Meziana est une huilerie artisanale et familiale spécialisée dans l'huile de nigelle. Elle est **située à plus de 1000 mètres d'altitude** dans les hauts plateaux sétifiens en Algérie. Malgré sa petite taille, elle est venue bouleverser le marché francophone de l'huile de nigelle en créant la charte de qualité Huilerie Meziana composée de 11 critères qui garantissent une huile de nigelle d'exception riche en principes actifs.

