

L'aronia, les grandes vertus d'une petite baie



Mieux que la baie de goji, elle pousse en Europe

- L'aronia a l'apparence d'une myrtille, un goût de cerise noire et un pouvoir antioxydant surpassant de loin celui des autres baies. Découvrez les vertus santé de ce petit fruit si intense.

Depuis l'Amérique du Nord, d'où il est originaire, l'aronia (*Aronia melanocarpa*) a fait un saut en Europe où cet arbuste prospère facilement, en particulier en Russie, dans les pays scandinaves et en Suisse. En France, il est encore peu connu mais il a été appelé « la plante qui guérit » par les Amérindiens qui apprécient depuis des siècles les petites baies noires qu'il produit en automne et qu'ils consomment fraîches ou séchées pour se nourrir et pour se soigner. Et, en effet, sa réputation n'est pas usurpée, l'aronia pourrait entrer officiellement dans la famille des super-aliments maintenant que les scientifiques ont confirmé ses exceptionnelles vertus nutritionnelles.

Le phénomène aronia



Les baies d'aronia tirent leurs propriétés de la rudesse du climat sous lequel elles poussent. Pour résister au froid, elles développent énormément de substances au fort pouvoir antioxydant, dont des flavonoïdes, des anthocyanes et de la vitamine C en très grande quantité. Les études scientifiques

montrent que cette richesse leur confère un effet antioxydant surpassant celui des autres baies déjà appréciées, comme les baies de goji ou les myrtilles. Pour le professeur Kurt Hostettmann, éminent chimiste et chercheur en phytothérapie, l'aronia présenterait des propriétés comparables à celle de l'açaï, un petit fruit amazonien parmi les plus concentrés en antioxydants, mais dont le transport depuis l'autre bout de la planète aboutit à un bilan carbone désastreux alors que l'aronia pousse dans nos régions.

L'indice ORAC permet de mesurer la capacité antioxydante d'un aliment pour 100 g. Il faudrait recevoir chaque jour entre 3 000 et 5 000 unités ORAC pour diminuer le stress oxydant de l'organisme, voire plus si vous êtes soumis à la pollution, si vous fumez, si vous êtes stressé ou malade. Quelques repères pour augmenter votre taux ORAC :

- Acai : 102 700
- Aronia : 47 800
- Baies de goji : 25 300
- Mûres : 19 220
- Noix : 13 541
- Canneberge : 9 584
- Cassis : 7 960
- Myrtilles : 6 552
- Prunes : 6 100

- Mûres : 5 347
- Framboises : 5 065
- Pommes Granny Smith : 3 898

Un protecteur cardiovasculaire très actif

Les antioxydants sont indispensables pour neutraliser les radicaux libres qui endommagent les cellules et la concentration singulière de l'aronia en anthocyanes, un des antioxydants au potentiel cellulaire protecteur hors du commun, a amené les scientifiques à se pencher avec intérêt sur son impact préventif dans la sphère cardiovasculaire :

- La consommation d'aronia permet d'améliorer la circulation sanguine et le taux de graisses sanguines des personnes à risque cardiovasculaire élevé, le taux de cholestérol et de triglycérides étant réduit significativement après 2 mois de supplémentation.
- Les anthocyanes de l'aronia ont des effets puissants sur le système qui contrôle l'élasticité de la paroi des vaisseaux, c'est ainsi que la pression sanguine peut être régulée.
- L'aronia présente également des propriétés anti-inflammatoires et anti-agrégantes limitant la formation de caillots.

Un grand pouvoir régulateur de la glycémie

Les diabétiques pourraient aussi être particulièrement concernés par les bienfaits de la petite baie, pauvre en sucre. Boire 200 ml de jus d'aronia chaque jour pendant 3 mois a permis de normaliser le taux de sucre sanguin de personnes souffrant d'un diabète de type 2. Les capacités antioxydantes de l'aronia jouent également sur la prévention des lésions des micro-vaisseaux sanguins qui peuvent être causées par un niveau élevé de sucre.

Augmentez vos défenses contre le cancer



La concentration élevée en polyphénols et en vitamine C soutient l'activité du système immunitaire et l'aronia a fait l'objet de plusieurs recherches scientifiques dans la lutte contre le cancer. Elle renforce l'efficacité des traitements de chimiothérapie dans le cancer du pancréas. Elle semble également très prometteuse pour amorcer la destruction des cellules malignes dans le cerveau et dans la leucémie. Elle pourrait aussi avoir un effet préventif dans le cancer du côlon et celui du sein. On utilise également l'aronia pour protéger le foie des effets négatifs des métaux lourds et des toxines liées aux traitements de chimio et de radiothérapie.

Comment la consommer ?

Traditionnellement, les Amérindiens cueillaient et utilisaient les baies fraîches, mais leur goût est assez acide et astringent. Si vous avez un

arbuste dans votre jardin, il est préférable de les consommer sous forme de jus ou de gelée.

L'autre possibilité, c'est de les acheter en boutique bio et de les déguster sèches : elles gagnent en douceur et toutes leurs propriétés sont maintenues. Les petites baies noires peuvent se manger comme une collation saine, s'ajouter à une salade de fruits ou à un mélange de fruits séchés, s'incorporer dans un yaourt, une compote ou un muesli.

Petite cure santé : manger 10 à 15 g de baies séchées chaque jour pendant 2 mois.

pensees-sauvages.com