

Propriétés médicinales de l'aronia

Écrit par les experts Ooreka



Steven Severinghaus CC BY - NC - SA / Flickr

L'aronia est un petit fruit à l'aspect proche de la myrtille. Il appartient à la famille des Rosaceae et est originaire d'Amérique du Nord. Il existe deux types d'aronia, l'aronia rouge et l'aronia noir.

Poussant à l'état sauvage, il est mangé par les oiseaux, qui favorisent la dispersion de ses graines.

On peut aujourd'hui le trouver tant sous forme de fruit, sec ou non, que de jus, tous deux concentrés de principes actifs bénéfiques pour la santé.

Quelles sont les caractéristiques de cette petite baie, et quels bienfaits pouvez-vous en tirer ? Le point dans cette astuce.

Principes actifs de l'aronia et actions sur l'organisme

L'aronia est avant tout réputé pour être riche :

- **en antioxydants**, qui neutralisent les radicaux libres produits par le corps, responsables de l'endommagement des cellules et des molécules de l'ADN ;
- **en vitamine C**, qui stimule le système immunitaire ;
- **en flavonoïdes**, responsables de la couleur du fruit, mais également antioxydants et protecteurs de la rétine.

Enfin, l'aronia contient peu de calories et peut aider à maintenir un poids sain.

Bienfaits de l'aronia

La consommation de ces baies est conseillée aux personnes :

- souhaitant perdre du poids, en raison de son faible taux de calories et de ses capacités à empêcher le corps de stocker de la graisse, notamment au niveau du ventre ;
- risquant de souffrir d'une dégénérescence visuelle, l'aronia aidant à mieux filtrer les rayons ultra-violets ;
- ayant un terrain propice aux maladies cardio-vasculaires, à l'arthrite et aux cancers, les antioxydants contenus dans les baies luttant contre ces maux ;
- souffrant d'hypertension artérielle et d'un trop haut taux de cholestérol, la consommation d'aronia régulant ces deux phénomènes ;
- souffrant de diabète, une étude ayant prouvé que l'ingestion quotidienne de 200 mL d'aronia pendant 3 mois permettait de faire baisser la glycémie.

D'une manière plus générale, l'aronia est utilisé :

- pour renforcer le système immunitaire, notamment en automne ou en hiver, face aux effets de la fatigue ;
- pour traiter les troubles du foie, de l'estomac et de l'intestin.

Sous quelle forme et comment consommer l'aronia ?

L'aronia est de plus en plus disponible en France. On peut le trouver en magasins bio comme sur Internet, et le consommer sous les formes suivantes :

- en jus bio;
- en baies séchées ;
- en confitures ;
- en thé aromatisé à l'aronia.

Il peut également être utilisé en tant que :

- colorant naturel;
- condiment;
- accompagnement de plats à la fois salés et sucrés, l'aronia apportant une touche sucrée et acidulée.

Le jus d'aronia coûte environ 5 € les 50 cL. Pour 400 g de baies séchées, comptez 10 € à peu près. Quant au thé à l'aronia, 100 g vous reviendront également une dizaine d'euros.

Bon à savoir : avant de connaître les propriétés de l'aronia, on l'utilisait principalement en tant que colorant alimentaire.

Pour approfondir :

- Pour en savoir plus sur la baie d'aronia, consultez notre fiche plante [Aronia](#).
- Découvrez également l'[argousier](#), une autre baie qui peut faire des miracles sur votre santé.
- Si vous souhaitez éviter de vous tourner vers la médecine traditionnelle occidentale, sachez que [les plantes peuvent soigner de nombreux maux](#). Toutefois, pour les pathologies lourdes, le recours à un médecin peut s'avérer indispensable.

Source

ooreka