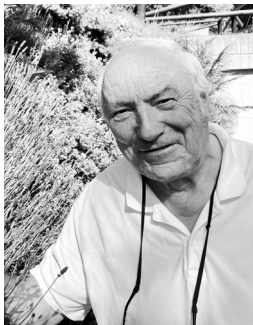


Le règne végétal présente un immense potentiel pour atténuer les troubles cognitifs (perte de la mémoire, de l'attention et de la concentration, de la faculté de raisonner, etc.) et ce, à l'heure où il n'existe encore aucun médicament capable de venir à bout de maladies dégénératives de type Alzheimer.

Il ne s'agit pas ici de susciter de faux espoirs ni de dire que tout peut être résolu par ce biais-là. Néanmoins certains fruits, légumes ou épices peuvent aider au maintien des fonctions cognitives et au renforcement de la mémoire, tout en possédant aussi d'autres vertus thérapeutiques. L'effet n'est pas spectaculaire, mais peut tout de même contribuer à ralentir le déficit cognitif et à améliorer la qualité de vie.

La myrtille est particulièrement bonne pour renforcer la mémoire chez les personnes âgées et les enfants, et pourrait même chez ces derniers, améliorer les performances scolaires. Des épices, comme le curcuma et le romarin, sont très prometteuses.

Seules les plantes étudiées scientifiquement sont décrites dans ce livre avec leurs propriétés thérapeutiques et leurs effets secondaires éventuels. Des conseils pratiques sont donnés sur la façon de les utiliser au mieux avec indication des dosages adéquats.



Kurt Hostettmann, docteur en chimie et professeur honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie chinoise des sciences à Shanghai, est un expert internationalement reconnu dans le domaine des plantes médicinales et des phytomédicaments. Auteur de plus de 650 publications scientifiques et de 25 livres (académiques et pour le grand public) traduits en de nombreuses langues, il vit et travaille à Champex-Lac en Valais où il s'implique dans le jardin botanique et dispose de sa propre collection de plantes médicinales.



22 euros

Diffusion France Sofédis
Diffusion Suisse OLF
ISBN 978-2-94014-551-5

design © sprinelli photos © D.R.



éditions pilllet

RENFORCER ET CONSERVER SA MÉMOIRE

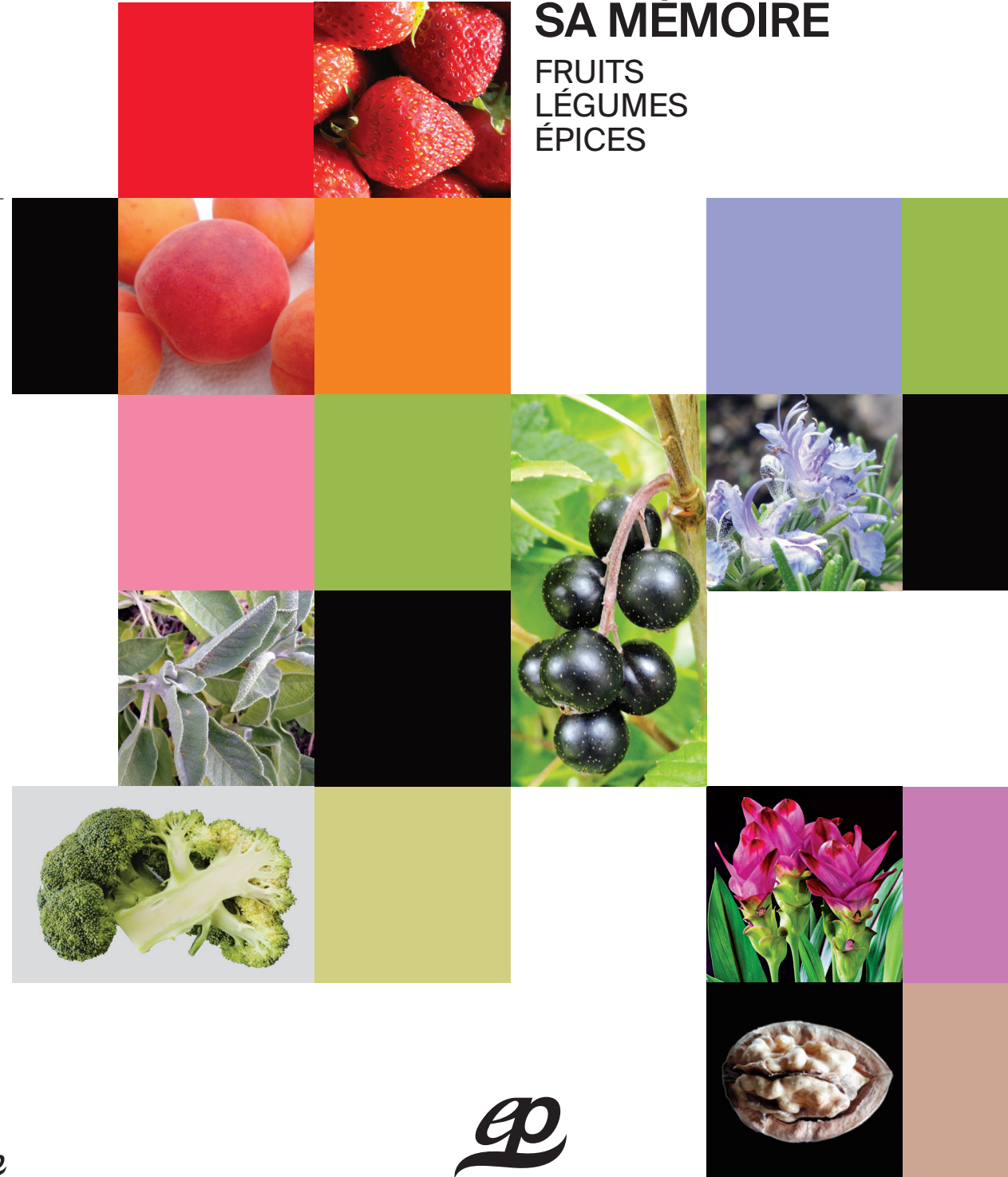
DR. KURT HOSTETTMMANN

DR. KURT
HOSTETTMMANN

PRÉFACE
ROMAINE JEAN

RENFORCER
ET CONSERVER
SA MÉMOIRE

FRUITS
LÉGUMES
ÉPICES



Dr. Kurt Hostettmann

Renforcer et conserver sa mémoire

Fruits, épices, légumes

préface de Romaine Jean

© Éditions Pillet, 2022
Une marque régionaliste de Saint-Augustin SA
Case postale 51
CH – 1890 Saint-Maurice
www.editions-pillet.ch

ISBN 978–2–940145-51-5

Les Éditions Saint-Augustin bénéficient d'un soutien
de l'Office fédéral de la culture pour les années 2021-2024.

PRÉFACE

Il faut absolument suivre le Dr. Kurt Hostettmann, dans le jardin des plantes qui entoure son chalet, là-haut sur la montagne, dans le Val d'Entremont. On y passerait des heures, sans épuiser son savoir. Il vous racontera la sarriette des montagnes, excellente pour la digestion et qui attire les abeilles. Il vous montrera le thym, le lierre ou la primevère, qui peuvent soigner une bronchite ou une sinusite. Il vous présentera l'argousier ou le cèdre, qu'il a réussi à faire pousser à 1'500 mètres d'altitude ou encore le ginkgo biloba, une plante asiatique contre les troubles de la mémoire. Avec lui d'ailleurs, une plante est plus qu'une plante. Elle est une histoire, le souvenir vivant du passé, la possibilité d'une guérison. Vous saurez ainsi que l'achillée millefeuille soigne les blessures depuis la nuit des temps. La dentition d'un homme du Néandertal en portait l'ADN ! « Je compte écrire un livre sur la pharmacopée de la préhistoire ! » Poésie et ravissement. Transmettre, encore transmettre. On aimerait fixer dans le temps son savoir, afin que jamais il ne se perde.

Tout le monde connaît le Dr. Kurt Hostettmann à Champex-Lac, où il s'est installé il y a treize ans, avec son épouse Maryse, décédée depuis, mais dont l'âme imprime les lieux. On l'écoute à la radio, on connaît ses balades botaniques, on a lu ses livres, on est heureux de ses distinctions, dont celles de l'Académie suisse des sciences pharmaceutiques, qui l'a honoré. Sa réputation est mondiale.

Les plantes, il les connaît si bien qu'il évite d'en faire une panacée. « Tout ce qui est dans la nature peut être dangereux », avertit-il. « L'ail des ours peut être confondu avec les feuilles de muguet ou le colchique d'automne. Une infusion de cette plante et vous êtes mort. L'euphorbe de Corse, que j'ai plantée dans mon jardin, est extrêmement irritante. Si sa sève touche votre œil, vous risquez de le perdre. Le millepertuis est excellent contre les sautes d'humeur, mais ne peut être pris avec des anticoagulants. Attention aux interactions entre les médicaments synthétiques et les plantes. On ne joue pas avec elles, il faut vraiment les connaître. »

Le Dr. Hostettmann vous parle des herbes, des épices, des fleurs, avec ce savoir ancestral que possèdent les sages, que l'on rencontre parfois dans les vallées reculées des cantons alpins. Lui vient plutôt du lac, celui de Morat, où il a grandi dans une famille paysanne. Il serait magicien s'il n'était scientifique, profondément scienti-

fique, docteur en chimie de l'Université de Neuchâtel, professeur de phytochimie et de pharmacognosie des Universités de Lausanne et de Genève. Il marie les savoirs, sans en rejeter aucun. « Les infusions d'épilobe peuvent aider à régler des problèmes prostatiques, mais ne peuvent rien contre un cancer de la prostate. Je collabore avec un laboratoire privé de pharma, qui s'intéresse à mes travaux, mais j'ai toujours tenu à être indépendant. »

Sa soif de connaissance est sans limite. Je continuerai jusqu'à mon dernier souffle, dit-il, je n'ai jamais pris de vacances ! À 78 ans, il dispense encore des conférences, des formations, aux pharmaciens, infirmières et donne des cours à la chaire de médecine complémentaire de Lausanne. Et il publie, à rythme régulier, des livres qui s'arrachent et sont traduits dans toutes les langues, du farsi, à l'espagnol en passant par le japonais. Il y en a une vingtaine et plus de 600 publications. La réputation de Kurt Hostettmann a fait son chemin bien au-delà des frontières suisses. Professeur honoraire de trois universités chinoises, invité de l'une des filles du roi en Thaïlande, « le Covid m'a bloqué, mais je vais bientôt repartir à l'étranger. »

Lorsque j'ai rencontré le Dr. Hostettmann, dans son chalet de Champex-Lac, il m'a parlé de son épouse, grande scientifique elle aussi, qui s'est enfoncée peu à peu dans la nuit de la mémoire. « En 42 ans de vie commune, nous avons tout partagé, nous avons voyagé dans le monde entier, de l'Afrique à l'Asie en passant par l'Amérique du sud. » Il en parle avec pudeur mais l'on sent qu'il garde en lui la douleur et le trésor de l'expérience du départ d'un être aimé.

Maryse est décédée de la maladie d'Alzheimer, déclenchée il y a 11 ans et a été soignée par les plantes, faute d'un médicament miracle, qui est encore à trouver. « J'ai sans doute réussi à ralentir la progression de son mal. Il y a trois plantes excellentes, le curcuma, les myrtilles et le romarin. » Et parce qu'il ne peut s'en empêcher, Kurt Hostettmann vous racontera que les Grecs frottaient le front des enfants avec du romarin, pour favoriser leur mémoire. Et que Shakespeare parle de ses vertus, dans Hamlet !

Nous avons longuement parlé de la violence du qualificatif de « dément » que l'on accole à tous ceux qui souffrent de maladies neurodégénératives. C'est le seul mot, inacceptable, que la médecine a trouvé pour les décrire. Leurs proches savent pourtant que la vie, toute vie, a une valeur inestimable, jusqu'à son ultime terme. Et que même si la parole n'est plus, des sentiments et des émotions s'échangent. « J'ai beaucoup à dire sur ces maladies. Mon prochain livre sera sûrement sur les plantes et les troubles de la mémoire », m'avait-il précisé à l'époque. Voilà qui est fait.

AVANT-PROPOS

Avec l'âge qui avance, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire. Parfois, elles ne se rendent pas compte de ce qui leur arrive et c'est leur entourage qui observe cet état. Ces troubles peuvent être liés au vieillissement naturel du cerveau ou à cause d'une maladie neurodégénérative comme la maladie d'Alzheimer. Le vieillissement de la population avec une espérance de vie qui augmente chaque année accroît aussi le nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cette maladie diminue les fonctions cognitives comme l'attention, la mémoire, la concentration, la capacité de raisonnement, la démarche, le sens de l'orientation. À l'heure actuelle, il n'y a pas de médicaments pour guérir cette maladie, mais on peut, en partie, ralentir sa progression.

Les troubles de la mémoire ne sont pas l'apanage exclusif de la population âgée. À n'importe quel âge, même jeune, on peut avoir des troubles temporaires de la mémoire. Ceux-ci peuvent survenir pendant une période difficile de la vie incluant surmenage, stress, *burn out*, dépression, manque de sommeil. Une intervention chirurgicale avec une anesthésie générale peut aussi induire quelques troubles passagers de la mémoire. Un accident avec un choc sur la tête peut provoquer une amnésie temporaire et parfois irréversible.

Pour prévenir et atténuer les troubles cognitifs comme la baisse de la mémoire, il convient en premier lieu de mener une vie saine :

- Exercer tous les jours une activité physique afin d'oxygéner le cerveau (marche au moins 30 minutes, gymnastique, vélo, natation)
- Exercer tous les jours une activité cérébrale (mots croisés, sudoku, lecture, écriture)
- Avoir une vie sociale active en participant à des discussions
- Écouter souvent de la musique ou des chansons. Grâce à la musicothérapie, on peut parfois retrouver la mémoire qu'on avait perdue en partie

- Avoir une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes assaisonnés par des épices ou herbes aromatiques
- Manger 2-3 fois par semaine des poissons gras (saumon, thon, sardine, maquereau, hareng)
- Éviter de manger trop de fromages gras et de viandes rouges riches en cholestérol (selon une étude de la Columbia University de NewYork)
- Prendre des médicaments pour améliorer la mémoire et autres fonctions cognitives. Il existe des médicaments synthétiques et aussi quelques médicaments issus de plantes (*Ginkgo biloba*, *Rhodiola rosea*, *Galanthus nivalis*, *Bacopa monnieri*).

Le présent livre a été inspiré de la célèbre citation attribuée au médecin grec Hippocrate (460-377 av. J.-C.): «Que ton aliment soit ton médicament».

Cette citation reprise dans de nombreux textes et livres ne serait pas d'Hippocrate, selon un célèbre professeur de grec, enseignant à l'Université Paris-Sorbonne. Cependant, cela ne change en rien le fait qu'Hippocrate fut le premier à mettre en avant l'importance de l'alimentation dans la santé. Il ouvrit la voie en prônant l'utilisation des végétaux.

« Que ton aliment soit ton médicament. »

La littérature scientifique et médicale rapporte les résultats de nombreux travaux de recherche consacrés aux propriétés bénéfiques des fruits, des légumes et des épices sur la mémoire. Seules les plantes qui ont fait l'objet d'investigations scientifiques sont citées dans cet ouvrage. Les fruits ont attiré l'attention des chercheurs car ils contiennent souvent des antioxydants en grandes quantités, des vitamines diverses. Ils possèdent un pouvoir nutritif élevé et sont agréables à manger! Ce sont les petits fruits de couleur rouge, bleue ou noire qui sont les meilleurs protecteurs de notre cerveau, dont la palme revient à la myrtille qui est le fruit le plus étudié.

Les légumes ont fait l'objet de relativement peu de recherches jusqu'à présent, à l'exception de l'épinard à cause de sa supposée grande teneur en fer. Mais, ce légume, cuit ou cru, a aussi un effet positif sur la mémoire. Quant au brocoli, sa réputation de prévenir divers cancers n'est pas surfaite et documentée par de nombreuses publications scientifiques ... en plus, il renforce notre mémoire!

Les épices et herbes aromatiques sont un réservoir extraordinaire de molécules bonnes pour la santé avec des propriétés les plus diverses : analgésiques, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, antifongiques, antivirales, expectorantes, tonifiantes, diurétiques, digestives, sédatives, anxiolytiques et beaucoup d'autres encore. Elles ont fait l'objet de nombreuses études, notamment aussi à cause de l'importance de leurs huiles essentielles. Celle de romarin améliore rapidement la mémoire et l'apprentissage. Le curcuma atténue les douleurs induites par l'arthrose et en même temps nous protège un peu de la maladie d'Alzheimer.

Pour chaque fruit, légume ou épice, des informations sont données sur leur histoire, leur contenu chimique, leur action pharmacologique, la façon de les utiliser, les dosages et les éventuels effets indésirables ou interactions médicamenteuses.

Ce livre a été écrit pour honorer la mémoire de l'épouse de l'auteur, Maryse, brillante scientifique, décédée en janvier 2020. Elle était atteinte par la maladie d'Alzheimer pendant près de douze ans. Maladie que l'on ne peut malheureusement pas vaincre actuellement. Mais, des fruits (myrtilles, baies de l'argousier) et des épices (curcuma, huile essentielle de romarin à 1,8-cinéole) ont sans aucun doute permis d'améliorer sa qualité de vie et de retarder la progression de la maladie. Elle me manque cruellement.

*Champex-Lac, 31 mars 2022
Dr. Kurt Hostettmann
Professeur honoraire
Universités de Genève et de Lausanne*



Les fruits

Les fruits sont les meilleurs alliés de notre santé, car ils contiennent de nombreux ingrédients indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Riches en vitamines les plus diverses, en antioxydants, en minéraux, en glucides et en fibres, ils facilitent le transit intestinal et réduisent les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. On peut les manger à n'importe quelle heure de la journée, mais les défenseurs de la théorie, selon laquelle manger les fruits avant de commencer un repas serait plus sain, sont de plus en plus nombreux. Les fruits frais mangés une heure avant les repas permettent une meilleure assimilation des vitamines et des minéraux.

Pour conserver la mémoire et autres fonctions cognitives, les petits fruits de couleur rouge, bleue ou noire sont un atout certain parce que les pigments colorés (anthocyanes) sont d'excellents antioxydants. La fraise, la myrtille, le cassis, l'aronia, la prune, la pomme, le raisin, la noix et l'abricot sont présentés ici. Il faut en manger tous les jours pendant la saison. Mais, il y a d'autres fruits qui possèdent aussi des propriétés thérapeutiques intéressantes comme la framboise, la mûre, les baies du sureau noir ou encore la groseille rouge (raisinets), tous riches en anthocyanes qu'il ne faut pas négliger. Il convient d'alterner la consommation des fruits, par exemple pendant 2-3 jours: des fraises puis des framboises puis des mûres et ainsi de suite. L'abricot est riche en caroténoïdes: il faut bien sûr en manger souvent. La mangue est aussi riche en antioxydants du même type, ainsi que le goji. Pourquoi ne pas manger de temps en temps ces délicieux fruits exotiques? En hiver, il nous reste la noix, bonne pour la mémoire. Mais, d'autres fruits oléagineux présentent des propriétés semblables comme la pistache, la noisette ou encore la noix de macadamia.

Manger beaucoup de fruits permet d'être au top avec la mémoire, à l'exemple de la myrtille, le fruit qui a été le plus étudié. Treize fruits sont présentés ici car ils ont fait l'objet d'études scientifiques.

ABRICOT

C'est le fruit bien connu de l'abricotier ou *Prunus armeniaca* L. (Rosaceae). Le fruit est aussi appelé prune d'Arménie car des noyaux datant de près de 5'000 ans av. J.-C. ont été trouvés dans ce pays. Mais, il se pourrait que l'abricotier trouve son origine en Chine où il pousse à l'état sauvage depuis des millénaires. Actuellement, la Chine est le plus grand producteur d'abricots au monde!



L'abricot ou prune d'Arménie

L'arbre a été introduit en Grèce et en Italie au 1^{er} siècle av. J.-C. et bien plus tard en France (200 ans après J.-C.). La mise en culture dans ce pays date du 16^e siècle. La date de son arrivée en Suisse n'est pas connue avec certitude, mais le mérite revient à Gabriel Luizet, un pépiniériste français d'Écully-lez-Lyon (Rhône) qui implanta en 1854 à Saxon (Valais) des abricotiers de sa propre sélection, une variété aux fruits délicieux qui porte encore aujourd'hui son nom : l'abricot luizet ! En Chine, depuis des millénaires, l'abricot est considéré comme un médicament : l'amande d'abricot était traditionnellement prescrite contre la toux et la constipation. Un ancien ouvrage de matière médicale (datant du début de notre ère) indique que l'amande d'abricot «sert principalement à traiter la toux, à traiter les gargouillis tonitruants de l'intestin, les maux de gorge». Enfin, dans le calendrier républicain français, le 13^e jour du mois de Thermidor est dénommé jour de l'Abricot.

Composition chimique et propriétés thérapeutiques

L'abricot est une bonne source de polyphénols aux propriétés antioxydantes (acides phénoliques, flavonoïdes, catéchines). La couleur jaune-orange est due à la présence de caroténoïdes, dont le bêta-carotène et le lycopène. On y trouve encore de la vitamine C à raison de 10mg pour 100g par fruits frais (quatre fois moins que dans l'orange) et les vitamines A, B3 et B5, des oligoéléments, en particulier le cuivre, le fer et le magnésium. Comme beaucoup de fruits, l'abricot contient des glucides (11.5g/ 100 g de fruits frais) et des fibres (2 à 2.5g). Le noyau de l'abricot contient une amande qui renferme l'amygdaline (un glycoside cyanogénétique) qui libère de l'acide cyanhydrique au contact des sucs gastriques. À remarquer que la cuisson détruit cette substance toxique.

Grâce à son contenu élevé en fibres, l'abricot prévient la constipation. Des études ont montré qu'il peut jouer un rôle dans la prévention du cancer du côlon et des maladies cardiovasculaires. Une étude japonaise conclut que l'abricot diminue la gravité de la gastrite chronique car il atténue l'effet inflammatoire de la bactérie *Helibacter pylori* dans l'estomac.

Séché, l'abricot est un concentré de glucides bon pour les sportifs. Mais, pour conserver une belle couleur orange lors du séchage, on ajoute des sulfites aux abricots. La valeur maximale légale en Suisse est de 2g par kilo. Cette valeur est parfois dépassée pour des produits proposés à la vente. Les sulfites peuvent provoquer des maux de tête. Ils sont contre-indiqués chez les personnes souffrant d'asthme. Les abricots que l'on sèche soi-même et sans sulfites seront bruns et parfois ratatinés, mais certainement plus sains.

Des indications suggèrent que la consommation régulière d'abricots pourrait contribuer à la prévention de la maladie d'Alzheimer et à la préservation des fonctions cognitives. Ces indications se basent sur le fait que l'abricot est riche en bêta-carotène, en lycopène et autres caroténoïdes encore. Le bêta-carotène et le lycopène sont connus pour leur grand pouvoir antioxydant. Une étude japonaise, conduite *in vitro* sur des cellules neuronales de rats de laboratoire mises en contact avec les caroténoïdes, rapporte une inhibition de l'agrégation des plaques bêta-amyloïdes (responsables en partie du développement de la maladie d'Alzheimer). Une étude observationnelle a révélé que des taux sériques élevés de lycopène et autres caroténoïdes sont associés à un risque moins élevé de développer une maladie d'Alzheimer chez des adultes de plus de 50 ans.



Conseils pratiques

L'abricot est un fruit excellent aux propriétés nutritives équilibrée. Pendant la saison, il faudrait au moins en manger 3 à 4 par jour pour favoriser le transit intestinal. Il peut aussi apporter un soulagement aux personnes souffrant de gastrite chronique. Pour conserver la mémoire et peut-être retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer, il est conseillé d'en manger la même quantité et en plus de boire 4-5 dl de jus d'abricot par semaine.

Attention: Les abricots cuits (compotes, confitures) perdent une partie du contenu en substances antioxydantes, mais sont délicieux et contiennent tout de même encore quelques caroténoïdes.

« Des indications suggèrent que la consommation régulière d'abricots pourrait contribuer à la prévention de la maladie d'Alzheimer et à la préservation des fonctions cognitives. »

Pour en savoir plus

Hostettmann K., *Tout savoir sur les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous*, Éditions Favre, Lausanne, 2012.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Abricot#Histoire>

https://doc.rero.ch/record/323531/files/tb_diet_2018_1.PDF

Min J., Min K., «Serum Lycopene, Lutein and Zeaxanthin, and the Risk of Alzheimer's Disease Mortality in Older Adults», *Dement Geriatr Cogn Disord.* 2014;37: 246-256. doi:10.1159/000356486.

Qu M., Li L., Chen C., Li M., Pei L., Chu F. et al., «Protective effects of lycopene against amyloid β -induced neurotoxicity in cultured rat cortical neurons» *Neurosci Lett.* 2011;505(3): 286-90. doi:10.1016/j.neulet.2011.10.048.

ARONIA

Depuis peu de temps, cette plante méconnue en Europe occidentale est devenue la une de nombreux articles de presse. Un grand quotidien de Zürich lui a consacré une page entière le 17 septembre 2013 avec le titre *Die Aronia-Beere erobert die Schweiz*, ce qui veut dire : «La baie d'aronia conquiert la Suisse».



L'aronia ou aronie à fruits noirs

Plus de 80'000 arbustes ont en effet été plantés en Suisse ces 2-3 dernières années et certains producteurs visent une récolte annuelle de l'ordre de 500 tonnes. Il s'agit d'une plante qui pousse à l'état sauvage au nord des États-Unis et à l'est du Canada, au Québec en particulier. Les fruits de couleur noire intense, de la taille d'une baie de cassis ou de myrtille, étaient consommés séchés par les Amérindiens, bien avant l'arrivée des premiers Européens, pour mieux supporter les rigueurs de l'hiver.

L'aronie à fruits noirs fait partie de la famille Rosaceae. Son nom scientifique est *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot. Le mot *melanocarpa* dérive du grec ancien *melanos* qui veut dire noir et *karpos* qui peut se traduire par fruits, graines. Ses fleurs magnifiques ressemblent à celles du pommier, mais sont plus petites. D'où son nom allemand de *schwarze Apfelbeere* (en anglais: *black chokeberry*). Il s'agit d'un arbuste touffu pouvant atteindre 2m de hauteur. Il a été introduit en Europe par le biais de la Russie vers 1900. Il est actuellement cultivé à grande échelle dans les pays de l'est de l'Europe (Pologne, Slovaquie, Hongrie, Ukraine, Russie) et depuis peu en Allemagne, en Suisse et en France. Il existe aussi l'aronie à fruits rouges ou *Aronia arbutifolia* (L.) Elliot qui est sans grand intérêt thérapeutique.

Les parties utilisées sont les fruits ronds, de la taille d'une baie de cassis (diamètre de 5 à 8mm) qui sont arrangés en ombelles qui peuvent porter entre 10 et 15 baies de couleur noir intense. Les fruits sont légèrement sucrés et acides, mais leur goût n'est pas des plus agréables pour beaucoup de personnes à cause de l'astringence des tanins. Ils contiennent des graines minuscules qui n'entravent en rien leur consommation.

Composition chimique et propriétés thérapeutiques

Des investigations phytochimiques ont montré que la teneur en polyphénols aux propriétés antioxydantes des baies d'aronia était très nettement supérieure à celle de tous les autres fruits. D'où l'intérêt de ces baies pour la prévention et le traitement de nombreuses maladies qui font l'objet d'études pharmacologiques et d'essais cliniques. Comme pour pratiquement tous les fruits colorés, ces polyphénols appartiennent à la classe des anthocyanes: on en trouve jusqu'à 1480mg par 100g de fruits frais. À titre de comparaison, 100g de myrtilles contiennent environ 420mg d'anthocyanes et 100g de raisin rouge environ 180mg. Mais, ces deux dernières plantes contiennent des anthocyanes différents qui ont, de ce fait, des propriétés thérapeutiques différentes.

Les baies d'aronia sont aussi riches en oligomères de procyanidines (un autre type de pigments colorés) qui présentent des propriétés pharmacologiques remarquables, qui passent très rapidement dans le sang, dans les lymphes et la barrière hémato-encéphalique et qui augmentent l'élasticité des vaisseaux sanguins. Ces procyanidines sont des antioxydants très puissants et se trouvent en quantités très grandes dans les baies d'aronia: de l'ordre de 664mg par 100g de fruits frais alors que l'on ne trouve que 276mg dans la canneberge et 27mg dans le sureau noir.

La présence de ces deux types de polyphénols dans ses baies permet d'expliquer pourquoi l'aronia est le fruit le plus riche en antioxydants. Les baies contiennent aussi les vitamines A, B1, B2 et B6 et passablement de vitamine C (jusqu'à 100mg/100g de fruits frais, deux fois plus que dans l'orange), des oligo-éléments: surtout du zinc et du potassium, des acides organiques: malique et citrique, des fibres, des sucres divers: glucose, fructose et surtout du sorbitol.

« L'aronia protège votre cerveau et ralentit le déclin des fonctions cognitives. »

À cause de sa teneur très élevée en anthocyanes anti-oxydantes, l'aronia possède un pouvoir capteur de radicaux libres immense. Les fruits et ses produits dérivés sont indiqués pour la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers comme celui du sein ou du côlon. Plusieurs études *in vitro* et une étude *in vivo* suggèrent que les extraits des baies inhibent la prolifération de cellules cancéreuses de ces deux organes.

Les baies d'aronia protègent le foie contre l'agression de substances hépatotoxiques comme le tétrachlorure de carbone et l'alcool. Elles diminuent aussi l'accumulation de cadmium dans le foie et les reins de souris ayant reçu une diète enrichie en cet élément. Les anthocyanes chélatent (captent) visiblement cet ion métallique diminuant ainsi sa toxicité. Signalons à cet effet que lors de l'explosion nucléaire de Tchernobyl le 26 avril 1986, le nuage radioactif formé, arrivé jusqu'en Europe occidentale, contenait des métaux lourds comme le césium et le cadmium. Ces particules radioactives arrivent au sol par la pluie ou la neige et contaminent ce dernier. Quelques plantes et surtout les champignons accumulent les métaux lourds qui entrent alors dans la chaîne alimentaire. L'aronia pourrait nous protéger en partie d'une accumulation de cadmium radioactif dans le foie et les reins.

Des études *in vivo* dans des modèles expérimentaux utilisant des rats ont montré que l'aronia empêche l'élévation du cholestérol total plasmatique lors d'une diète riche en cholestérol. Plusieurs études cliniques confirment ces observations: la consommation de 2dl de jus par jour pendant six semaines résulte en une diminution significative du taux de cholestérol total, du taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et du taux de triglycérides tandis que le taux de cholestérol HDL2 (bon cholestérol) augmente. La consommation de quinze fruits séchés par jour conduit aux mêmes résultats.

L'aronia protège votre cerveau et ralentit le déclin des fonctions cognitives, selon diverses publications. Une étude assez surprenante a été réalisée avec des souris auxquelles les chercheurs ont administré de la scopolamine. Cette substance est un alcaloïde que l'on trouve dans les espèces du genre *Datura* comme la stramoine ou encore dans la belladone. Elle provoque une amnésie globale transitoire (perte soudaine et temporaire de la mémoire). Un lot de souris a reçu ensuite de la nourriture additionnée d'un extrait de baies d'aronia, un autre lot un placebo sans l'ajout d'aronia. Les souris qui avaient reçu l'extrait d'aronia ont «récupéré» la mémoire plus rapidement et sont sorties d'un labyrinthe beaucoup plus vite que les autres.



La scopolamine est parfois appelée drogue du voleur ou drogue du violeur. Les victimes consomment à leur insu de la scopolamine ajoutée subrepticement à une boisson. Elles vont très rapidement présenter un état de léthargie et de soumission facilitant le vol ou le viol. La perte de mémoire temporaire empêche l'identification a posteriori de l'agresseur.

« L'aronia est le fruit le plus riche en antioxydants. »

Dans le but de prévenir et de ralentir si possible le déclin cognitif, une étude s'est intéressée à l'effet d'une supplémentation à long terme d'extrait de baies d'aronia chez des adultes en surpoids et atteints légèrement d'un déficit cognitif. Cent participants ont été enrôlés dans cette étude réalisée en double aveugle contre placebo. Ils ont consommé quotidiennement 90mg d'extrait d'aronia ou un placebo pendant vingt-quatre semaines. Il en résulte que les personnes qui avaient reçu l'aronia pouvait se déplacer plus vite que celles du groupe placebo. Donc une amélioration d'un aspect de la fonction cognitive. D'autres études restent nécessaires auprès de populations atteintes d'un déclin cognitif plus avancé.

Conseils pratiques

Les baies d'aronia ont un immense potentiel thérapeutique et on attend avec impatience les résultats de plusieurs études pharmacologiques et cliniques qui sont encore en cours. Mais, on peut déjà retenir les propriétés suivantes :

- immunostimulant pour la prévention des refroidissements
- prévention de certains cancers (sein, côlon)
- hépatoprotecteur
- prévention des maladies cardiovasculaires
- abaisse le taux sanguin de cholestérol, surtout le LDL (mauvais cholestérol)
- effet bénéfique sur les fonctions cognitives, surtout la mémoire.

Il est recommandé de boire régulièrement 1dl de jus d'aronia par jour ou de croquer 15 à 20 baies séchées. Les fruits frais n'ont pas très bon goût et présentent de meilleures propriétés thérapeutiques après le séchage (à 40 degrés Celsius). On peut faire des gelées, confitures ou sirops avec ces baies car les pigments colorés (antioxydants puissants) qui leur confèrent leurs propriétés remarquables ne sont pas détruits par la cuisson.

On trouve en pharmacies et drogueries des extraits sous forme de poudre ou de gélules. Suivre les indications pour le dosage.

Attention:

- Boire le jus frais le matin, mais pas à jeun
- Pas indiqué en cas de gastrite ou d'ulcères de l'estomac et du duodénum
- L'aronia abaisse légèrement la tension artérielle: il est contre-indiqué lors d'hypotension.
- Des interactions sont possibles avec certaines chimiothérapies anticancéreuses: demander conseils à un oncologue.

La plante pousse de la plaine jusqu'en montagne à une altitude de 2000m. Elle résiste au froid, elle est très belle. Au printemps, ses fleurs blanches sont typiques des Rosaceae et en automne, elle présente un feuillage d'un rouge lumineux. L'aronia pousse rapidement et, après peu de temps, la première récolte est là! N'hésitez donc pas à en planter chez vous...

**Pour en savoir plus**

Hostettmann K. *Tout savoir sur les plantes anti-âge*, Éditions Favre, Lausanne, 2013.

Kulling S. E., Rawel H. M., «Chokeberry (Aronia melanocarpa) – A review on the characteristic components and potential health effects», *Planta Medica* 74, 1625-1634 (2008).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22261575>

<https://www.mdpi.com/2304-8158/10/1/63/htm>

<https://www.plantes-et-sante.fr/articles/on-en-parle/3932-les-baies-daronia-vous-protègent>

<https://ichgcp.net/fr/clinical-trials-registry/NCT03793777>

http://nature.jardin.free.fr/arbuste/nm_aronia_mel.html

<http://www.tagesanzeiger.ch/wissen/natur/Die-AroniaBeere-erobert-die-Schweiz/story/12194912H>.



Les épices

Les épices proviennent de plantes et sont odorantes ou piquantes et servent à relever le goût des mets. Elles peuvent provenir de divers organes de la plante, comme l'écorce, la racine, le rhizome, la fleur, le fruit, la graine et aussi de la feuille. Lorsque la feuille est utilisée en cuisine, on parle souvent aussi d'herbe aromatique.

La composition chimique des épices est très variée et de ce fait très complexe. On peut y trouver des polyphénols ou caroténoïdes au pouvoir antioxydant très puissant et souvent des huiles essentielles aux propriétés thérapeutiques les plus diverses. Ces dernières sont fréquemment formées de molécules antibactériennes, antifongiques, antivirales, anti-inflammatoires, analgésiques. Quelques épices agissent sur le cerveau en le protégeant du stress oxydatif, en agissant sur les protéines toxiques qui peuvent entourer les neurones et engendrer la maladie d'Alzheimer.

Six d'entre elles sont présentées ici car des études scientifiques, menées *in vitro* ou *in vivo* ou même des études cliniques, ont montré qu'elles renforçaient les fonctions cognitives, en particulier la mémoire et la concentration. La palme revient à l'huile essentielle de romarin, dont l'inhalation renforce clairement la mémoire verbale chez l'adulte et même chez l'enfant (amélioration des performances scolaires). Le curcuma agit à la fois sur la mémoire et sur la douleur.

Il faut évidemment utiliser les épices avec parcimonie pour éviter des effets indésirables et suivre les indications fournies par les fabricants d'épices vendues sous la forme de compléments alimentaires.

ROMARIN

Jusqu'à 2017, il était connu sous le nom scientifique de *Rosmarinus officinalis* L., plante aromatique de la famille Lamiaceae. L'espèce a été reclassée par les botanistes dans le genre *Salvia* dans lequel se trouvent toutes les sauges et maintenant il faut le désigner par *Salvia rosmarinus* Spenn. La plante est originaire du pourtour méditerranéen où elle pousse à l'état sauvage. Le nom romarin pourrait provenir du latin *ros maris* qui signifie rosée de mer.



Le romarin ou rose de Marie

D'après d'autres sources, il s'agirait de la *Rose de Marie* : selon une légende, les fleurs de romarin étaient blanches à l'origine, mais avant de donner naissance à l'enfant Jésus, Marie aurait déposé sa cape de couleur bleue sur un romarin planté devant l'étable. La cape aurait déteint sur l'arbrisseau et c'est ainsi que, depuis cette époque, le romarin fleurit bleu ! En anglais, le romarin s'appelle *rosemary*...

La plante était déjà connue des Égyptiens qui l'utilisaient pour l'embaumement des corps. Dans la Grèce antique, le romarin était considéré comme une panacée pour le traitement des troubles de la digestion. Hippocrate (460 – 377 av. J.-C.) prescrivait déjà le romarin pour traiter divers problèmes hépatiques. On frottait le front et les tempes des enfants avec des brins de romarin frais pour «les rendre plus intelligents». Les adultes se confectionnaient des couronnes de romarin pour renforcer la mémoire et stimuler l'intellect. Visiblement, William Shakespeare (1564 – 1616) savait aussi que le romarin est bon pour la mémoire. Dans *Hamlet* (Acte 4, Scène V), Ophélie dit : «*There's rosemary, that's for remembrance...!*»

Le romarin faisait partie de la composition du célèbre vinaigre des quatre voleurs, créé en 1628 à Toulouse lors de la terrible épidémie de peste : quatre voleurs découvrirent comment détrousser les victimes ou les cadavres sans être eux-mêmes contaminés. Ils se frictionnaient les mains, le visage et le corps avec une macération de plantes et de vinaigre, une potion qui les gardait à l'abri de la contagion.



Composition chimique et propriétés thérapeutiques

Les parties aériennes du romarin contiennent des flavonoïdes, des acides phénols comme l'acide rosmarinique, des diterpènes phénoliques comme l'acide carnosique, des polysaccharides acides, des triterpènes et des stéroïdes, une huile essentielle (1 à 2.5 %) à la composition variable, selon l'origine de la plante.

Une étude japonaise a montré que l'extrait de romarin et l'acide carnosique qu'il contient favorisent la production du facteur de croissance nerveuse (*NGF* – *Nerve Growth Factor*). Une autre étude démontre l'effet protecteur de l'acide rosmarinique, un puissant antioxydant, sur les cellules cérébrales d'animaux de laboratoire exposées aux effets toxiques de la β -amyloïde, une protéine impliquée dans le développement de la maladie d'Alzheimer. Une étude clinique indique que l'acide rosmarinique exerce une action calmante tout en renforçant la mémoire à court et à long terme. Au vu de ces études, il a été suggéré qu'une grande consommation de romarin sous forme d'épice ou de tisane peut contribuer au maintien des fonctions cognitives.

Un article publié en février 2012 dans la revue *Therapeutic Advances in Psychopharmacology* montre que l'inhalation d'huile essentielle de romarin favorise les fonctions cognitives et notamment la mémoire. Vingt volontaires en bonne santé ont été placés dans des cabines, dans lesquelles l'huile essentielle a été diffusée à diverses concentrations. Après l'exposition, des tests neuropsychologiques ont été réalisés, ainsi que des prises de sang. La substance principale de l'huile essentielle de romarin, le 1,8-cinéole, a été retrouvée en quantités appréciables dans le plasma. Une corrélation a été constatée entre la concentration plasmatique de 1,8-cinéole et les performances cognitives. Il est dès lors suggéré de faire des inhalations avec l'huile essentielle de romarin ou de diffuser celle-ci avec un appareil approprié dans un local (bureau, par exemple) afin de stimuler le cerveau. Les Anglais disent : «*A whiff of rosemary gives your brain a boost!*» (Une bouffée de romarin renforce votre cerveau).

Une très belle étude sur l'effet de l'huile essentielle de romarin sur la mémoire d'écoliers a été présentée le 4 mai 2017 au Congrès annuel de la British Psychological Society. Avec l'accord écrit de leurs parents, quarante enfants âgés entre 10 et 11 ans ont participé à cette expérience assez insolite. Les élèves ont été partagés en deux groupes de vingt (onze garçons et neuf filles dans chaque groupe). Deux salles de classe aux dimensions identiques ont été sélectionnées. Dans l'une des salles, on a diffusé de l'huile essentielle de romarin avec un diffuseur conventionnel pendant dix minutes avant d'y faire entrer un des groupes. L'autre groupe a été placé dans une salle à l'atmosphère neutre. Après dix minutes seulement, chaque enfant a été questionné au même instant par des étudiants en médecine spécialement formés et entraînés pour mener l'interrogatoire présenté comme un jeu pour ne pas trop perturber les enfants. Des

listes de six mots ont été énoncées à chaque participant de l'étude qui devaient les rapporter dans l'ordre donné. Une liste typique comprenait par exemple les mots suivants: *mouse, girl, box, hand, moon, dog*. Des listes de trois chiffres ont également été données pour évaluer la concentration et la mémoire des enfants. Les analyses ont révélé clairement que les enfants qui avaient inhalé l'huile essentielle de romarin répondaient mieux aux différentes questions posées. La plus grande différence a été observée dans le test *to recall words* (se rappeler des mots). L'inhalation d'huile essentielle de romarin améliore la mémoire verbale de l'enfant d'une manière significative. D'autres études montrent que l'effet est un peu moins marqué chez les adultes âgés.

« L'inhalation d'huile essentielle de romarin améliore la mémoire verbale de l'enfant d'une manière significative. »

Quelle huile essentielle pour renforcer la mémoire ?

Il existe trois huiles essentielles différentes de romarin. Il faut évidemment choisir la bonne ! Toutes les trois présentent des propriétés thérapeutiques intéressantes. Selon le lieu de récolte, la composition chimique sera différente.

En France, et en particulier en Provence, l'huile essentielle contient beaucoup de camphre. Elle s'appelle d'ailleurs **huile essentielle de romarin à camphre**. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires démontrées et soulage les contractures musculaires, les crampes et les douleurs articulaires. À utiliser seulement en usage externe.

En Corse ou en Sardaigne, le romarin est riche en verbénone (un composé organique appartenant à la classe des terpénoïdes). **L'huile essentielle de romarin à verbénone** est reconnue pour ses propriétés stimulantes du foie et de la vésicule. Elle est idéale lors de divers troubles digestifs. C'est aussi un fluidifiant bronchique efficace lors de toux grasses.

Enfin, au Maroc, le romarin est très riche en 1,8-cinéole. **L'huile essentielle de romarin à 1,8-cinéole** peut contenir jusqu'à 40% de cette substance appelée aussi eucalyptol car elle a été trouvée pour la première fois dans les feuilles d'eucalyptus. Elle possède des propriétés antifongiques, antibactériennes, antivirales et expectorantes et de ce fait, elle est employée dans le traitement des affections respiratoires (bronchites, rhumes), des crises d'asthme ou encore des maux de gorge. Des études *in vivo* conduites sur des animaux de laboratoire ont montré un effet bénéfique sur leur cerveau préalablement endommagé. Plusieurs études cliniques ont montré une corrélation directe entre le taux plasmatique de 1,8-cinéole et les fonctions cognitives comme la concentration et la mémoire: plus le taux est élevé, meilleures sont les fonctions cognitives.

Ces trois différentes huiles essentielles sont en vente dans le commerce spécialisé. Il faudra en conséquence choisir la bonne pour renforcer la mémoire, à savoir l'huile essentielle de romarin à 1,8-cinéole et suivre les conseils du pharmacien ou du droguiste.

« L'inhalation d'huile essentielle de romarin favorise les fonctions cognitives et notamment la mémoire. »

Conseils pratiques

Le romarin contient plusieurs substances qui agissent positivement sur le cerveau, à savoir l'acide carnosique, l'acide rosmarinique et surtout le 1,8-cinéole (substance volatile, constituant principal de l'huile essentielle).

Consommer du romarin sous forme d'infusion ou d'épice peut apporter un petit plus. Mais la substance active la plus importante sera pratiquement absente. L'ingestion de romarin ne conduit pas à une concentration élevée de 1,8-cinéole dans le sang car la plus grande partie de cette substance est dégradée par le tractus gastro-intestinal. Un poulet au romarin n'en contiendra plus du tout car la chaleur du four conduira à son évaporation. En revanche, les acides carnosique et rosmarinique résistent à la chaleur.

Inhaler l'huile essentielle est de loin la meilleure solution. L'idéal est d'utiliser un diffuseur dans une chambre, mais l'huile (4-5 gouttes) doit toujours être placée dans de l'eau et jamais sur la surface chauffée du diffuseur.

L'inhalation directe de l'huile essentielle par l'emploi d'un inhalateur est encore plus efficace (3-5 gouttes et ajouter environ 1dl d'eau bouillante). Au début, inhaler lentement car le nez pourrait piquer. Ce mode d'utilisation est efficace avant de passer un examen, par exemple, car la concentration et la mémoire sont augmentées, ainsi que l'endurance.

Dans une publication sérieuse, on peut lire que l'huile essentielle de romarin à 1,8-cinéole peut aider à retrouver du tonus, à se revitaliser, à être plus alerte et plus rapide durant une tâche mentale.⁴

Attention : L'huile essentielle de romarin peut devenir dangereuse si elle est ingérée en grandes quantités : 2-5 gouttes max. lors de problèmes digestifs. Elle est déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas inhaler avant l'âge de 8 ans. Le romarin peut diminuer l'effet des suppléments de fer.

Pour en savoir plus

Hostettmann K., « Des plantes pour prévenir le déclin des fonctions cognitives », *pharmaJournal* 17, 25-27 (2012).

Hostettmann K., *Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central*, Éditions Favre, Lausanne, 2021 (deuxième édition).

Moss M. and Oliver L., « Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma », *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*, February 24, 2012, published online before print, doi : 10.1177/2045125312436573

<https://www.ladrome.bio/histoire-de-plante/dis-moi-laurence-raconte-moi-le-romarin/>

http://nrl.northumbria.ac.uk/id/eprint/32447/1/ACES_2017102714303062.pdf

⁴ <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-romarin-cineole>



Les légumes

Les légumes sont très nombreux, mais la recherche scientifique, d'une manière générale, s'est intéressée beaucoup plus aux fruits et aux épices.

Et pourtant, le chou, un des légumes cultivés depuis la plus haute Antiquité présente des propriétés thérapeutiques importantes. En usage externe, il soulage les douleurs articulaires. Recette de grand-mère? Sans doute, mais une étude clinique réalisée récemment en Allemagne a montré que son efficacité est aussi bonne que celle des anti-inflammatoires classiques lors d'arthrite rhumatoïde du genou. Légume d'hiver par excellence, le chou possède de bonnes qualités nutritionnelles. Sa consommation régulière peut prévenir différents cancers et préserver les fonctions cognitives.

Le brocoli appartient à la même famille que le chou et possède encore plus de propriétés bénéfiques, y compris pour conserver la mémoire.

L'épinard est décrit ici, mais d'autres légumes à grandes feuilles vertes présentent des propriétés analogues, comme par exemple la côte de bette citée comme efficace pour maintenir les fonctions cognitives.

Les caroténoïdes sont des puissants antioxydants que l'on trouve dans des fruits et des épices comme le curcuma et le safran. Ils sont bons pour la mémoire. On retrouve ces molécules aussi dans certains légumes comme la carotte, le piment jaune et la patate douce. Ce dernier légume est particulièrement riche en antioxydants et devrait être consommé au moins une à deux fois par semaine.

ÉPINARD

Ce légume très populaire est connu depuis bien longtemps. Son nom latin est *Spinacia oleracea* L. (Amaranthaceae). Ce nom lui a été donné en 1753 par le célèbre naturaliste suédois Carl von Linné. La forme sauvage de la plante est originaire des régions montagneuses de l'Iran et de l'Afghanistan, ce qui lui vaut parfois l'appellation d'« herbe de Perse ».



L'épinard ou herbe de Perse

La culture de l'épinard a débuté à partir du 4^e siècle au Moyen-Orient. Le légume a été introduit pour la première fois en Europe par les Arabes vers l'an 1'000 à Séville, en Andalousie, et deux siècles plus tard en France, sans doute à cause des Croisés. C'est Catherine de Médicis qui quitta Florence en 1533 pour épouser le roi de France Henri II qui rendit l'épinard très populaire, car elle en raffolait. Elle a introduit le légume à la cour et dans pratiquement toute la France. En cuisine, encore aujourd'hui, une recette à la florentine est réalisée à base d'épinards!

Popeye et la légende du fer

Ce personnage colérique, à la force prodigieuse qui bande ses muscles après avoir avalé des épinards, a été créé en 1929 aux États-Unis pour promouvoir la consommation de ce légume très riche en fer grâce auquel on deviendrait fort.

Contrairement à une légende tenace, l'épinard n'est pas la meilleure source de fer alimentaire. L'origine de cette croyance se trouve dans une publication scientifique allemande datant de 1870. Un chercheur, mandaté pour évaluer la composition nutritionnelle de divers aliments, dont les épinards, obtient pour ces derniers une teneur de 2.7mg par 100g de feuilles fraîches. Il remet les résultats à sa secrétaire pour retranscription, mais cette dernière fait une faute de frappe et place mal la virgule, transformant le 2.7mg en 27mg! Ce qui est énorme et du jamais vu. Dans certains écrits sur l'épinard, cette erreur n'est toujours pas corrigée... À signaler que l'on trouve beaucoup de fer dans le rooibos qui sert à la préparation de délicieuses tisanes et surtout dans la spiruline, une algue d'eau douce aux propriétés nutritives des plus intéressantes.



Composition chimique et propriétés thérapeutiques

Les feuilles d'épinard (100g) contiennent des protéines (2.60 g), des lipides (0.5g), des glucides (2.25g) et des fibres (2.35g). Ces dernières favorisent le transit intestinal. Consommer régulièrement des épinards permet d'éviter la constipation.

La présence de nombreuses vitamines a été déterminée, notamment les vitamines A, B9 (folate), B2 (riboflavine), B6 (pyridoxine), C, E et K. Cette dernière vitamine favorise la coagulation du sang (K provient du mot allemand *Koagulation*). Il faut encore citer les caroténoïdes, dont la lutéine et la zéaxanthine, deux excellents antioxydants qui protègent le cerveau contre le déclin cognitif. L'épinard contient encore des flavonoïdes, divers minéraux, surtout potassium et magnésium, et peu de fer, l'acide folique et l'acide oxalique.

« Une étude observationnelle impliquant deux cents femmes a montré qu'un régime riche en épinards augmente l'habileté mentale et la mémoire à court terme. »

De nombreuses études *in vivo* ont été conduites sur des animaux de laboratoire. Une étude observationnelle impliquant deux cents femmes a montré qu'un régime riche en épinards augmente l'habileté mentale et la mémoire à court terme.

Une autre étude montre aussi une amélioration de la faculté d'apprentissage et d'une manière générale de la mémoire et arrive à la conclusion que l'épinard atténue les effets délétères du vieillissement et en particulier les modifications du comportement. Plusieurs publications scientifiques et médicales suggèrent qu'une consommation régulière d'épinards pourrait diminuer le risque de cancer du sein et d'autres cancers.

Conseils pratiques

D'après les études susmentionnées, il faudrait consommer 4 à 5 fois des épinards par semaine et ceci pendant plusieurs semaines avant de pouvoir observer un effet bénéfique sur la mémoire. On peut consommer ce légume cru ou cuit car peu de substances actives sont détruites par la cuisson. On trouve des épinards cuits congelés dans tous les magasins d'alimentation et les grandes surfaces. Lorsqu'on les cuit soi-même, il faut seulement les blanchir pendant quelques minutes. Les jeunes pousses se mangent crues, en salade, assaisonnées d'huile d'olive et de jus de citron. Délicieux!

Attention : Il serait préférable pour les personnes sujettes aux calculs rénaux de consommer peu d'épinards. En effet, ils contiennent de l'acide oxalique et des oxalates qui entrent dans la composition des pierres responsables des calculs rénaux.

Les personnes qui suivent un traitement médical à base d'anticoagulants oraux ne doivent pas abuser de l'épinard car la vitamine K pourrait en diminuer l'efficacité.

Pour en savoir plus

<https://www.creapharma.ch/nutrition/legume-epinard.htm>

<https://www.semencemag.fr/epinard-histoire-selection-jardinage.html>

https://www.researchgate.net/publication/310434163_Review_of_Neuro-nutrition_Used_as_Anti-Alzheimer_Plant_Spinach_Spinacia_oleracea

TABLES DES MATIÈRES

Préface 7

Avant-propos 9

Les fruits 13

ABRICOT 14

ARGOUSE 18

ARONIA 22

CASSIS 28

FRAISE 32

GRENADE 36

MYRTILLE 42

NOIX 48

NOIX DE COCO 52

OLIVE 56

POMME 60

PRUNE 64

RAISIN 68

Les épices **73**

BASILIC 74

CURCUMA 78

MÉLISSE 84

ROMARIN 88

SAFRAN 94

SAUGE 100

Les légumes **105**

BROCOLI 106

ÉPINARD 110