

Aronia

Une richesse dans nos prés

L'aronia (*Aronia melanocarpa*), originaire d'Amérique du nord, est un arbuste de la famille des Rosacées qui peut atteindre plus de deux mètres de haut, et qui fleurit au début du mois de mai juste après l'émergence des feuilles. Les petites fleurs blanches, disposées en ombelles, ressemblent à de petites fleurs de pommier, d'où le nom allemand de baie de pomme. Ces fruits peuvent atteindre plus d'un centimètre de diamètre et mûrissent entre la mi-août et la mi-septembre suivant leur emplacement géographique et les conditions climatiques. Ayant connu une évolution à travers des millions d'années, entre autre l'ère de l'âge de glace, l'aronia est très rustique et peut supporter des températures allant jusqu'à -35°. De cette rudesse, les baies d'aronia tirent tous leurs bienfaits. Les fruits violet foncé à noir luisant de l'aronia contiennent autant d'anthocyanes que le sureau et vingt fois plus de proanthocyanes (OPC), ce qui fait de lui l'un des fruits les plus riches en antioxydants. En automne, les feuilles de ce buisson se colorent d'un magnifique rouge vif. A La Pensée Sauvage les aronias sont cueillis à la main et séchés à basse température avec beaucoup d'amour.



Les amérindiens le savaient déjà

Chez les indigènes de l'Amérique du nord, les baies d'aronia séchées faisaient partie des réserves et des provisions de voyage. Les chamans guérissaient différentes blessures et maladies avec les aronias réduits en purées ou avec leurs jus, ils en faisaient des cataplasmes pour réduire le temps de guérison. En Europe, dans l'ancienne URSS, elle fut reconnue en 1946, comme plante d'ornement et fruitière. Dans les années 70 beaucoup de recherches furent consacrées à son sujet et elle fut officiellement reconnue comme plante médicinale et phyto-thérapeutique. L'aronia fut dès lors utilisée comme diurétique car il augmente la sécrétion de l'urine, mais aussi pour baisser la tension artérielle, ainsi que pour les maladies cardio-vasculaires. On soignait les maladies infantiles, les troubles dermatologiques, et différentes formes d'allergies. Les substances tanniques contenues dans l'aronia étaient connues pour aider lors de troubles de l'estomac, du foie et de la bile. L'aronia agit aussi comme régulateur du système immunitaire, il est donc utilisé après des chimiothérapies. Il a aussi été utilisé lors d'atteintes dues aux rayons radioactifs. Depuis 2006, on poursuit en Allemagne, à l'université de Potsdam, un projet scientifique qui examine les substances contenues dans l'aronia et leurs effets. La chimiste de l'alimentation Sabine E. Kulling, coordinatrice du projet, part du principe que les substances contenues dans l'aronia, surtout les substances secondaires de la plante, auraient un effet préventif contre le cancer de l'intestin, des effets positifs sur le taux de glycémie et sur le taux de graisse dans le sang.

Les antioxydants et les radicaux libres

Les radicaux libres sont des molécules d'oxygène présentes dans l'organisme qui ont été abîmées par le soleil, la fumée, la pollution, le stress ou même par le simple fait de s'alimenter et de respirer. Ce sont des molécules auxquelles il manque l'un des huit électrons qu'elles devraient avoir et qui sont donc en déséquilibre. Ces molécules "volent" des électrons à d'autres molécules, les endommageant à leur tour et causant ainsi la création de nouveaux radicaux libres. Cette réaction en chaîne a le pouvoir d'endommager chaque cellule de notre organisme, même notre ADN. A long terme, ces dommages peuvent affecter de manière permanente la capacité naturelle des cellules à se rétablir, accélérer le vieillissement de la peau et, de manière générale, nous rendre plus vulnérables à d'éventuelles maladies. Les antioxydants sont des molécules ayant un électron de plus que nécessaire. Ils neutralisent donc les radicaux libres en leur donnant cet électron supplémentaire, les transformant de nouveau en molécules d'oxygène normales.



Conclusion

Si nous couvrons notre besoin en antioxydants et en anthocyanes, nous pouvons aider notre corps à renforcer son système immunitaire et ainsi se protéger de nombreuses maladies de civilisations.

Pour couvrir ses besoins en anthocyanes, il est conseillé de prendre environ 20 baies d'aronia par jour.

Les informations et la photo sur les radicaux libres sont tirées du « Guide Nutrilite - Amway »

Les informations et la table sur l'aronia sont inspirées du livre „ Aronia – Die Powerbeere aus der Eiszeit“ de Walter Binder

Ferme Bio La Pensée Sauvage



Familles Flammer & Vuilleumier

Grange-des-Bois 2, 1482 Cugy

026/660.20.16 ou 078/731.88.34

www.lapenseesauvage.ch



On connaît trois classes d'antioxydants alimentaires:

- Certaines vitamines :
 - Hydrosolubles : comme les vitamines C, H B1, B2, B6, B9, B12, la Niacine et l'acide folique,...
 - Liposolubles : comme les provitamines A, E, K,...
- Certains minéraux et oligoéléments: comme le potassium, le calcium, le phosphore, le fer, le cuivre, le iode, le zinc, le sélénium, la manganèse, le cuivre,...
- Les composés phénoliques des plantes, aussi appelés substances végétales secondaires : les polyphénols (OPC), les anthocyanes ces pigments oranges, rouges, bleus, violets, noirs qui colorent les fruits, les légumes et les baies,...

Puisque plusieurs composés phénoliques sont des pigments, les fruits les plus foncés sont très souvent les meilleurs pour la santé.

Table ORAC

Teneur total de toutes les sortes d'antioxydants dans 100g de fruits

