



FICHE TECHNIQUE

Ribes nigrum

NOMS POPULAIRES

Cassissier, groseillier noir. Du latin *cassia*, qui désigne une autre plante ayant des propriétés similaires: la casse.

HISTOIRE

Le cassis était méconnu en Europe occidentale jusqu'au XII^e siècle. C'est Hildegarde de Bingen, figure importante de la phytothérapie, qui est la première à faire mention des actions thérapeutiques de ses feuilles pour lutter contre la goutte, d'où son nom allemand *Gichtbeerblätter*. Ce n'est toutefois qu'à partir du XVI^e siècle que celui-ci connaîtra son essor, tout d'abord pour son goût et pour la crème de cassis, puis, deux siècles plus tard, pour ses bienfaits thérapeutiques.

BOTANIQUE

Le cassissier est un arbuste de la famille des grossulariacées qui pousse naturellement dans les terres froides d'Europe du Nord et de l'Est. Il est cependant largement cultivé dans toute l'Eurasie. Ses feuilles dégagent une odeur fruitée, facilement reconnaissable lorsqu'on les frotte entre les doigts. Ses baies sont riches en vitamine C et en polyphénols, qui lui confèrent des vertus antioxydantes. Quant aux bourgeons, ils renferment l'ensemble des principes actifs de la plante, ce qui fait d'eux un remède à large spectre.

Le cassis, star des bourgeons

Les baies de cassis sont de couleur noir-bleuté, ce qui est principalement dû à la présence de certaines substances appelées anthocyanes, du grec *anthos* «fleur» et *kuanos* «bleu sombre». Ces anthocyanes, également contenus dans les bourgeons, sont de puissants antioxydants. Qu'est-ce que cela signifie vraiment?

A cause de l'apport constant d'oxygène, notre corps subit une

oxydation de ses cellules qui se transforme alors en radicaux libres. Ce phénomène est tout à fait normal, mais lorsqu'il est amplifié, par exemple lors d'une inflammation, il peut causer des dommages cellulaires et engendrer des maladies. Un antioxydant est une substance capable de ralentir ce processus en bloquant ces fameux radicaux libres. Ceci permet, par conséquent, de lutter contre les inflammations et de prévenir l'apparition de maladies.

Comme mentionné précédemment, le cassis et ses bourgeons sont particulière-

ment riches en antioxydants et possèdent de ce fait un spectre d'action particulièrement large. L'effet le plus notable est son action semblable à la cortisone, le rendant très intéressant, notamment dans le traitement des allergies

– qu'elles soient respiratoires, cutanées ou encore digestives.

Ce bourgeon possède également un effet antiseptique permettant de combattre les infections

de la zone ORL (oreilles, nez, gorge et voies respiratoires). Étant donné son puissant effet anti-inflammatoire, il est également intéressant pour lutter contre l'acné, l'eczéma ou les irritations de la peau. On peut d'ailleurs frotter une feuille de cassissier sur une piqûre d'insecte, afin d'apaiser l'inflammation et les démangeaisons.

En résumé, le bourgeon de cassis est une «bonne à tout faire» qui peut être utilisée pour tous les troubles accompagnés d'infection, d'irritation ou d'inflammation.

MLB

