



L'aronia, la baie qui vous veut du bien

FICHE TECHNIQUE

Aronia melanocarpa

HISTOIRE

Les peaux-rouges avaient une haute estime pour cet arbuste qui leur offrait nourriture, guérison et protection. Après le déclin de la civilisation indigène, l'homme blanc et son urbanisation firent pratiquement disparaître cette espèce végétale du continent nord-américain. La mode récente des «super fruits» l'a ressuscité aux USA.

ETYMOLOGIE

Aronia vient probablement d'un nom amérindien, et *melanocarpa* du grec melano «noir».

BOTANIQUE

Famille des Rosacées. Peut atteindre 2 m de haut. Très robuste et peu exigeant, supporte des températures hivernales allant jusqu'à -35°C. Au printemps, des petites fleurs blanches à cinq pétales ornées d'étamines rosées font leur apparition. A la fin de l'été, apparaissent des baies noires violacées de 6 à 9 mm de diamètre.

VERTUS

La baie d'aronia contribue au bon fonctionnement de notre système immunitaire, car elle contient de la vitamine C et du zinc. Les pigments naturels présents dans l'enveloppe du fruit, les anthocyanes, ont des propriétés antioxydantes.

L'aronia porte le même nom dans pratiquement toutes les langues, sauf au Danemark et en Norvège où il est appelé *Surbear*, terme qui fait allusion à son goût acide. En Allemagne, on l'appelle *Apfelbeere*, probablement à cause de la ressemblance de ses feuilles avec celles du pommier. Les fruits de l'aronia sont les plus puissants antioxydants connus à ce jour. Cent grammes de ces baies fraîches peuvent contenir jusqu'à près de 1,5 g d'anthocyanes. Pour donner un ordre de grandeur, la même quantité de myrtilles fraîches rendent seulement un tiers de cette valeur (420 mg). Comme la graine de lin, les semences de l'aronia contiennent des oligomères procyanidiques réputés efficaces pour protéger les parois artérielles et veineuses. Le goût âpre et acide du fruit frais est fortement atténué lorsqu'on le séche, sans pour autant perdre ses propriétés. Consommer une quinzaine de baies séchées par jour durant la période hivernale permet de

protéger son organisme des maladies hivernales. Le reste de l'année, une dizaine de baies quotidiennes préviennent les maladies cardiovasculaires et jouent un rôle protecteur spécialement au niveau des cellules (seins et côlon). La présence de fibres est favorable au système digestif: il permet par exemple de diminuer les valeurs de cholestérol. Certaines recherches sont en cours pour valider son effet bénéfique

pour prévenir et contrôler le diabète d'âge. On lui confère également un effet hépatoprotecteur. En conclusion, il est préférable de consommer la baie dans son intégralité,



car c'est précisément dans l'enveloppe du fruit que se trouve le précieux trésor antioxydant. Le jus, extrait par pressage, apporte de nombreuses vitamines, dont une quantité non négligeable de vitamine C, ainsi que du fructose et divers sucres comme le sorbitol. Les flavonoïdes et les tanins également présents dans la petite baie jouent eux aussi un rôle anti-âge. CHR