 **Aronia : « la plante qui guérit »**

**Pleine Santé : Dr Raphaël PEREZ 13 janvier 2022**

Originaire d’Amérique du Nord, l’aronia *(aronia melanocarpa)*est un arbuste buissonnant de la famille des Rosacées. Ses petites baies noires, au goût amer et astringent, sont comestibles et disposent de grandes qualités nutritives. Longtemps restées dans l’ombre, elles ont attiré la curiosité des scientifiques ces dernières années. Les études confirment leurs vertus nutritionnelles exceptionnelles. Particulièrement riche en antioxydants, l’aronia est un véritable cocktail de vitamines et minéraux, offrant des bienfaits multiples pour la santé : cardioprotecteur, hypoglycémiant, immunostimulant, anti-inflammatoire… Les amérindiens la nomment : « La plante qui guérit ». Découvrons ensemble ses principes actifs et leurs effets sur notre santé.

**Quels sont les principes actifs de l’aronia ?**

Considérée par beaucoup comme un « super fruit », la baie d’aronia est un véritable concentré de vitalité. Elle tire ses propriétés de sa composition, particulièrement riche en principes actifs :

* Forte teneur en polyphénols, notamment en proanthocyanidines, en flavonoïdes, et en anthocyanes qui expliquent la pigmentation foncée du fruit
* Présence de nombreuses vitamines : C, A, B1, B2, B3, B9 (acide folique), K et E
* Richesse en minéraux (potassium, phosphore, calcium, magnésium…) et en fibres alimentaires

 Les baies d’aronia sont également peu caloriques, et présentent une faible teneur en sucre. Indéniable concentré de principes actifs, les vertus nutritionnelles qui en découlent sont multiples.

**Un grand pouvoir antioxydant**

* La baie d’aronia est considérée comme l’un des fruits les plus riches en antioxydants. Les antioxydants servent à lutter contre la formation des radicaux libres dans notre corps. Mais que sont les radicaux libres ? Ce sont des éléments nocifs. Ils sont naturellement produits dans les cellules à partir d’oxygène. Mais le plus gros problème provient de la production de radicaux libres qui résulte de l’exposition de l’organisme à un stress oxydatif important (pollution, cigarette, infection, inflammation, stress…). En s’accumulant, ces radicaux libres endommagent nos cellules et peuvent provoquer l’apparition précoce de certaines maladies.
* L’indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) est une des méthodes qui permet de mesurer la capacité antioxydante d’un aliment. Plus ce taux est élevé, plus l’aliment a un pouvoir antioxydant élevé. Les scientifiques et les naturopathes recommandent en moyenne une consommation de 3 000 à 5 000 unités par jour, sachant qu’une alimentation normale, avec 5 fruits et légumes/jour, compte en moyenne 2000 unités par jour. [Le régime traditionnel crétois](https://www.drraphaelperez.fr/protegez-votre-coeur-regime-cretois/) dépasse facilement la valeur de 5 000 unités par jour grâce aux herbes aromatiques et aux plantes sauvages.

Le taux ORAC des baies d’aronia est de 16 062 unités1 pour 100g de fruits frais, ce qui est bien supérieur à la plupart des autres baies (les airelles, le cassis et les myrtilles, le gogi par exemple, présentent un taux inférieur à 10 000 unités pour 100g de fruits frais).

L’aronia a donc un potentiel antioxydant important du fait de la présence de certains nutriments dans des proportions relativement élevées. La forte présence de proanthocyanidines (environ 664mg/100g de fruits frais2) et d’anthocyanes (environ 1480mg/100g de fruits frais2) neutralise les radicaux libres, empêchant ainsi le vieillissement cellulaire. Cette action antioxydante participe également à la prévention de certaines maladies, comme le cancer. Elle peut aussi intervenir en soutien dans le cadre de traitements médicaux, comme la chimiothérapie, pour en limiter les effets secondaires et en améliorer l’efficacité.

Enfin, la présence de flavonoïdes participe également à une meilleure vision, notamment nocturne, et aide à la prévention de maladies de l’œil, comme le glaucome, la cataracte ou la DMLA (dégénérescence maculaire de la rétine).

### ****Un solide allié dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires****

Les antioxydants sont des substances très importantes pour la protection du système cardiovasculaire. Elles constituent une forme de bouclier protecteur contre les agressions qu’il subit au quotidien, en réduisant les dégradations et en l’aidant à cicatriser plus efficacement.

Riches en polyphénols, les baies d’aronia constituent un complément idéal en phytothérapie pour les personnes à risques cardiovasculaires élevés.

La consommation d’aronia réduit significativement les taux de cholestérol et de triglycérides.

Par ailleurs, la présence d’anthocyanes favorise l’élasticité des vaisseaux et permet une régulation de la pression sanguine.

Enfin, l’aronia possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-agrégantes, limitant la formation de caillots dans le sang.

Ces différents bénéfices améliorent la circulation sanguine et constituent un véritable atout bien-être et santé dans le domaine cardiovasculaire.

### ****Une meilleure régulation de la glycémie****

Présentant une faible teneur en sucre, la baie d’aronia aurait également une action de régulation de la glycémie. Des études ont démontré que la prise de 200 ml de jus d’aronia par jour pendant 3 mois se traduit par une baissesignificative de la glycémie dans le cas d’un diabète de type 2.

Ses nombreux composants anti-oxydants aident également à la prévention des lésions des micro-vaisseaux sanguins causé par un taux de glycémie élevé. Cela réduit ainsi les risques de complications du diabète.

L’aronia constituerait donc un complément intéressant pour le traitement du diabète.

### ****Un véritable cocktail de vitamines****

La baie d’aronia est gorgée de vitamine C (plus qu’une orange), et est riche en vitamines A, B1, B2, B3, B9 (acide folique), K et E. C’est par conséquent un excellent stimulant du système immunitaire. Remède efficace contre le rhume, l’aronia constitue un bon soutien pour booster ses défenses immunitaires pendant la période hivernale.

### ****Un soutien pour une perte de poids****

L’aronia est un fruit peu calorique, avec seulement 47 kcal/100g. Etant plus riche en fibres qu’en lipides, elle a la capacité d’empêcher le stockage de la graisse, notamment au niveau abdominal. Elle constitue donc un allié minceur intéressant.

### ****Un bon remède contre les troubles digestifs****

Riches en minéraux et fibres, les baies d’aronia constituent également un bon traitement des troubles de l’intestin, de l’estomac et du foie. En effet, elles augmentent l’activité des enzymes impliqués dans la digestion et ont un effet positif sur le métabolisme hépatique. Elles améliorent le travail du foie, du pancréas, et des intestins.

Par ailleurs, étant donné qu’elles réduisent la fragilité des vaisseaux sanguins, elles peuvent également être intéressantes pour la prévention et le traitement des hémorroïdes.

### ****Comment consommer l’aronia ?****

Les baies d’aronia peuvent se consommer fraîches ou séchées, sans perdre leurs bienfaits.  On peut également les trouver en jus ou en gelée. Peu importe la forme choisie, l’idéal est de sélectionner des produits issus de l’agriculture biologique.

Pour une cure santé, vous pouvez consommer 10 à 15 g de baies par jour pendant 2 mois

Aucune contre-indication majeure n’est à signaler, les baies ne montrant aucune toxicité. Elles sont cependant déconseillées en cas de gastrite, d’ulcère de l’estomac ou du duodénum

Sachez également que l’aronia est un arbuste d’ornement qui se cultive facilement. On le plante à l’automne ou au printemps, et on récolte les baies en été. Il ne vous reste plus qu’à trouver une petite place dans votre jardin !

1 Source : [*https://www.superfoodly.com/orac-values/*](https://www.superfoodly.com/orac-values/)
Unité : μ mol TE/100g c’est-à-dire la micromole de Trolox pour 100 gr d’aliment.

2Source : [*https://www.ars.usda.gov/research/publications/publication/?seqNo115=171258*](https://www.ars.usda.gov/research/publications/publication/?seqNo115=171258)