

## « Le Domaine des Aronias »

Situé entre la Combe d'Ain et le Lac de Chalain, dans le Jura « **le Domaine des Aronias** » bénéficie d'un climat et d'une terre propice à la culture de **la baie d'Aronia**.

L'histoire de cette plantation qui aujourd'hui s'étend sur une surface de 4.2 hectares, a commencé en 2014, suite à la lecture d'un article sur la culture de l'**Aronia** dans un journal suisse.

**Plus de 6500 plants ont été plantés ces dernières années.**



En 2017, après un printemps très sec, nous installons un arrosage automatique sur l'ensemble de la plantation (récupération de l'eau de pluie)

**Notre but** : avoir des produits de qualité vu les propriétés exceptionnelles de la baie d'**Aronia**. L'intégralité de la production sera transformée au Domaine et les produits vendus sur place. C'est dans cette optique, que l'ensemble du Domaine est certifié en agriculture biologique par **Ecocert**.

**Actuellement**, l'**Aronia** que nous produisons est transformé en baies séchées, jus de fruit, poudre, thé, liqueur (d'autres produits verront le jour dans les années à venir, vin, confiture, bonbons ...).

En 2019, création « **du jardin des Aronias** » où l'on peut découvrir diverses variétés de cet arbuste hors du commun .

**Merci!!!**



**Un grand MERCI !!!**  
*A tous ceux qui ont participé à la réalisation de ce projet qualifié parfois d'un peu fou...mais passionnant!*

## La boutique de l'Aronia

- **Sachet ou pot de 100 gr** de baies séchées.....9.50 €  
(Cure de 4 semaines 15 baies /jour)
  - **Sachet ou pot de 200 gr** de baies séchées ....19.00 €  
(Cure de 8 semaines 15 baies /jour)
  - **Jus de fruits 75 cl (5 à 10cl /jour)**.....9.50 €
  - **jus de fruits Bag in box de 3l**.....38.00 €
  - **Poudre sachet de 100gr**.....9.50 €  
(Cure de 20 jours 1cuillère à café rase/jour)
  - **Poudre sachet de 200gr** .....19.00 €  
(Cure de 40 jours 1cuillère à café rase/jour )
  - **Liqueur 20cl**.....22.00 €
  - **Miel 500gr** (toutes fleurs).....8.00 €
  - **Miel 1kg** (toutes fleurs).....14.00 €
- Vous pouvez commander par mail ou tel, visite de la culture et vente sur place au Domaine (appeler avant)*

## Utilisation – consommation

Prendre les produits à base d'aronia le matin, seul ou accompagné d'eau, compote, fruit, pain...  
Evitez de les consommer avec des produits laitiers (le lait aurait tendance à bloquer un peu les antioxydants).

## Où nous trouver

### Domaine des Aronias

1, chemin de Bellevue –Villard sur Ain  
39130 MARIIGNY

E-mail : [domaine-des-aronias@orange.fr](mailto:domaine-des-aronias@orange.fr)

Tel : 06 31 15 07 00 - 09 54 41 36 46

(Pensez à nous laisser un message)



Doucier- Cascades du Herisson



## Connaissez-vous l'ARONIA ?

Une baie aux vertus exceptionnelles  
Santé - Vitalité - Bien-être



Riche en antioxydants, polyphénols  
(anthocyanes et flavonoïdes),  
vitamines et minéraux...  
La baie d'**Aronia** est un «Superfruit»

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique



La baie d'**Aronia** renforce le système cardiovasculaire et immunitaire, réduit l'hypertension, le cholestérol, la glycémie, les allergies, les inflammations et protègent les yeux et la peau...  
Convient aux régimes sans gluten et végan



# Aronia qui-suis-je? Faisons connaissance

## Un peu d'histoire

Je m'appelle « **ARONIA** », je suis originaire du Canada et du Nord-Est des Etats Unis. Ce sont les Amérindiens qui ont découvert les premiers mes qualités, ils m'ont surnommé :

« **La baie qui guérit** »

Cependant, c'est au 20<sup>ème</sup> siècle, que ma culture et mon utilisation se sont principalement développées. J'ai été importée en Union Soviétique et introduite en 1946 dans la liste des fruits recommandés dans l'économie planifiée de l'URSS. Ceci a entraîné mon développement dans toute l'Europe de l'Est.

Actuellement, je suis cultivé au Nord-Est des Etats-Unis, Canada, Russie, Pologne, République Tchèque, Slovaquie, Ukraine, Allemagne, Suisse et à présent en France.



## Ma carte d'identité

Le genre **Aronia** appartient à la famille des Rosacées et comporte deux espèces distinctes :

- **Aronia Melanocarpa** : aronie noire (culture)
- **Aronia Arbutifolia** : aronie rouge (ornementale)



Une troisième entité intermédiaire est tantôt considérée comme une espèce, une variété, ou un hybride des deux précédentes :

- **Aronia x Prunifolia** : aronie pourpre.

## Mes qualités et vertus

Les études récentes sur la baie d'**Aronia** mettent en évidence une très grande quantité de **polyphénols : flavanoïdes et anthocyanes**, qui lui confère un pouvoir **antioxydant exceptionnel**. La consommation régulière de baies d'**Aronia** est donc bénéfique pour les personnes présentant :

- Maladies cardiovasculaires
- Syndrome métabolique et/ou diabète
- Hypotenseur
- Diminue le taux de cholestérol total
- Antimutagène, bénéfique dans les cancers (sein, col de l'utérus, colon)
- Gastro hépato-protectrice
- Anti-allergique et anti-inflammatoire
- Draine les métaux lourds
- Fortifie et protège les yeux
- Renforce le **système immunitaire** étant donné leur richesse en vitamines : A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K. et multiple minéraux. (fer, zinc, calcium, magnésium, potassium, manganèse...)

La richesse en antioxydants des baies d'**Aronia** lutte contre les effets du vieillissement, entre autre les maladies dégénératives, dont Alzheimer.

## La méthode ORAC

(Oxygen Radical Absorbance Capacity) est le test le plus utilisé pour mesurer l'activité antioxydante d'un aliment.

**Poudre de marc d'aronia** 74000  
**Aronia** secs 47 800  
**Aronia** frais 16 062  
 Myrtilles sauvages 9 621  
 Canneberge (cranberry) 9 090  
 Grenade 4 479  
 Baies de Goji 3 290  
 Raisin rouge 1 837  
 Kiwi 1 210

L'**Aronia** grâce à sa richesse en anthocyanes limite le stress oxydatif induit par l'activité physique chez les sportifs  
(Article journal l'Equipe mars 2018)



## Pour la petite histoire :

Après la catastrophe nucléaire de Tchernobyl, des préparations à base d'**Aronia** auraient été utilisées dans le traitement des victimes car elles favoriseraient l'élimination du strontium et du cadmium radioactif.

## A quoi est-ce-que je ressemble ?



Je produis au printemps des ombelles de 20 à 30 petites fleurs blanches-rosées bisexuées.

## Mes baies

commencent à se former en milieu d'été et deviennent de plus en plus foncées pour arriver à maturité à une couleur pourpre à noire (mi-août-début septembre)



**Mon fruit** est plutôt juteux (jus violet foncé), a un goût particulier (mélange d'âpreté et d'astringence) et renferme d'exceptionnelles propriétés nutritionnelles.

Entre ma magnifique floraison au printemps et mon flamboyant feuillage rouge vif en automne, je suis un arbuste très décoratif.



Les données reprises dans ce document sont issues en grande partie de la Thèse de M. **Romain SERZIAN** en vu de l'obtention du diplôme de Docteur en Pharmacie en 2015