

L'aronie à fruits noirs : une plante à la mode qui envahit l'Europe

Pr Kurt Hostettmann -
Champex-Lac (Suisse)

EN RÉSUMÉ

■ Depuis peu de temps, cette plante inconnue en Europe occidentale est devenue la une de nombreux articles de presse. Un grand quotidien de Zürich lui a consacré une page entière le 17 septembre 2013 avec le titre « Die Aronia-Beere erobert die Schweiz », ce qui veut dire « La baie d'aronie conquiert la Suisse ». En effet, dans ce pays plus de 50 000 arbustes ont été plantés ces 2-3 dernières années et certains producteurs visent une récolte annuelle de l'ordre de 500 tonnes. Il s'agit d'une plante qui pousse à l'état sauvage au nord des Etats-Unis et à l'est du Canada, au Québec en particulier. Les fruits de couleur noire intense, de la taille d'une baie de cassis ou de myrtille, étaient consommés séchés par les Amérindiens, bien avant l'arrivée des premiers Européens, pour mieux supporter les rigueurs de l'hiver. Des investigations phytochimiques ont montré que la teneur en polyphénols aux propriétés anti-oxydantes des baies d'aronie était très nettement supérieure à celles de tous les autres fruits. D'où l'intérêt de ces baies pour la prévention et le traitement de nombreuses maladies qui font l'objet d'études pharmacologiques et d'essais cliniques.

Introduction

L'aronie à fruits noirs fait partie de la famille Rosaceae. Son nom scientifique est *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot. Ses fleurs magnifiques ressemblent à celles du pommier, mais sont plus petites. D'où son nom allemand de schwarze Apfelbeere (en anglais : black chokeberry). Il s'agit d'un arbuste touffu pouvant atteindre 2 mètres de hauteur poussant dans les régions montagneuses des Etats-Unis et dans l'Est du Canada. Il a été introduit en Europe (Russie) vers

1900. Il est actuellement cultivé à grande échelle dans les pays de l'Est de l'Europe (Pologne, Slovaquie, Hongrie, Ukraine, Russie) et depuis peu en Allemagne et en Suisse où l'on a planté plus de 50 000 arbustes. Il existe aussi l'aronie à fruits rouges ou *Aronia arbutifolia* (L.) Elliot qui est sans grand intérêt thérapeutique. Les parties utilisées sont les fruits ronds, de la taille d'une baie de cassis (diamètre de 5 à 8 mm) qui sont arrangés en ombelles qui peuvent porter entre 10 et 15 baies de couleur noir intense. Les fruits sont légèrement sucrés et acides, mais leur goût n'est pas des plus agréables pour beaucoup de personnes à cause de l'astringence des tanins. Ils contiennent des graines minuscules qui n'entravent en rien leur consommation.

Constituants chimiques

Les baies d'aronie, comme tous les fruits colorés, contiennent beaucoup d'anthocyanes : jusqu'à 1480 mg par 100 g de fruits frais. Ce qui en fait le fruit le plus riches en anthocyanes aux puissantes propriétés anti-oxydantes. A titre de comparaison, 100 g de myrtilles contiennent environ 420 mg d'anthocyanes et 100 g de raisin rouge environ 180 mg. L'aronie est aussi très riche en oligomères de procyanidines qui présentent des propriétés pharmacologiques remarquables, qui passent très rapidement dans le sang, dans les lymphes et la barrière hémato-encéphalique et qui augmentent l'élasticité des vaisseaux sanguins. Ces procyanidines sont des anti-oxydants très puissants et se trouvent en quantités très grandes dans les baies d'aronie : de l'ordre de 664 mg par 100 g de fruits frais alors que l'on trouve que 276 mg

