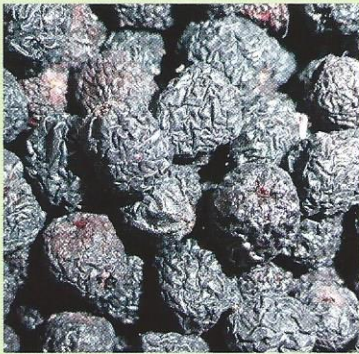


dans la canneberge et 27 mg dans le sureau noir. De ce fait, l'aronie est le fruit le plus riche en anti-oxydants. On y trouve aussi les vitamines A, B1, B2 et B6 et passablement de vitamine C (jusqu'à 100 mg par 100 g de fruits frais), des oligo-éléments : surtout zinc et potassium, des acides organiques : surtout acide L-malique et acide citrique, des fibres, des sucres divers : glucose, fructose et surtout sorbitol et l'amygdaline (glucoside cyanogénétique), mais en quantités faibles (aucun risque d'intoxication par le cyanure).



Usage

À cause de sa teneur très élevée en anthocyanes anti-oxydantes, l'aronie possède un pouvoir capteur de radicaux libres immense. Les fruits et ses produits dérivés sont indiqués pour la prévention des maladies

cardiovasculaires et de certains cancers comme le cancer du sein et le cancer du côlon. Ils sont aussi bénéfiques pour le système digestif et présentent un effet hépatoprotecteur, une activité bactériostatique et une action antivirale. En médecine populaire au nord des Etats-Unis et à l'est du Canada, les fruits séchés étaient consommés par les Amérindiens pour mieux supporter la rigueur de l'hiver (sous la forme de pemmikan : un mélange de viande séchée, de graisse animale et d'aronie qui servait de provision lors de longs déplacements pour la chasse). Le jus des baies fraîches était bu pour lutter contre la fatigue et pour mieux digérer.

Contre-indications et toxicité

Ne pas dépasser les doses indiquées par le fabricant de produits dérivés (jus, gélules, capsules, etc.). Contre-indiqué lors de gastrite et d'ulcère de l'estomac ou du duodénum et lors d'hypotension. Aux doses recommandées, les baies d'aronie ne sont pas mentionnées comme toxiques. Cependant, il peut y avoir des risques d'interactions médicamenteuses avec certaines chimiothérapies.

Activités pharmacologiques et cliniques

Plusieurs études in vitro et une étude in vivo suggèrent que les baies d'aronie ou les extraits des baies inhibent la prolifération de cellules cancéreuses, notamment celles du cancer du côlon. Un effet antimutagène basé sur le test d'Ames est aussi reporté dans la littérature. Les baies d'aronie protègent le foie contre l'agression de substances hépatotoxiques comme le tétrachlorure de carbone. Elles diminuent aussi l'accumulation de cadmium dans le foie et les reins de souris ayant reçu une diète enrichie en cet élément. Les anthocya-

nes chélatent visiblement cet ion métallique diminuant ainsi sa toxicité. Pour l'effet cardioprotecteur, des expériences in vivo ont montré que les polyphénols de l'aronie contribuent à la protection et à la restauration des cellules endothéliales, et par conséquent à leur fonction. Plusieurs études in vivo dans des modèles expérimentaux utilisant des rats ont montré que l'aronie empêche l'élévation du cholestérol total plasmatique lors d'une diète riche en cholestérol. Une étude clinique a montré que la consommation quotidienne de 250 ml de jus d'aronie pendant 6 semaines résulte en une diminution significative du taux de cholestérol total, du taux de cholestérol LDL et du taux de triglycérides tandis que le taux de cholestérol HDL2 augmente. Des recherches récentes indiquent que les baies d'aronie et leurs anthocyanes pourraient être utiles dans la prévention et le contrôle du diabète de type 2 et de ses complications. La consommation quotidienne de 200 ml de jus pendant une période de 3 mois était efficace pour diminuer le taux de glucose chez des patients ayant un diabète non-insulino dépendant. Des premières études suggèrent que l'aronie pourrait aussi jouer un rôle contre la surcharge pondérale. L'aronie est peu utilisée sous forme de tisane. On trouve dans le commerce des baies séchées, des jus, des poudres et des extraits sous formes de capsules, gélules, confitures, gelées et même des vins. Mais, parfois les indications précises sur les dosages font défaut.

CONCLUSION

■ *Les baies d'aronie ont un immense potentiel thérapeutique et on attend avec impatience les résultats de plusieurs études pharmacologiques et cliniques qui sont en cours, notamment en ce qui concerne encore la capacité de ces fruits d'abaisser le taux de cholestérol sanguin. Peut-être une alternative aux statines qui présentent passablement d'effets indésirables ? En attendant l'arrivée de médicaments à base de baies d'aronie, il est fortement recommandé d'en planter chez soi et d'en consommer régulièrement les fruits frais ou congelés à raison d'une cuillère à soupe par jour. La plante pousse de la plaine jusqu'en montagne à une altitude de 2 000 m. Elle résiste au froid, elle est très belle (au printemps : les fleurs blanches typiques des Rosaceae et en automne : un feuillage d'un rouge lumineux). Elle pousse rapidement et après peu de temps, la première récolte est là !*

Pr Kurt Hostettman est Professeur honoraire aux Universités de Genève, de Lausanne, de Nanjing, de Shandong et à l'Académie chinoise des Sciences à Shanghai, Ch-1938 Champex-Lac (Suisse)
Courriel : kurt.hostettmannunige.ch

BIBLIOGRAPHIE

- <http://www.tagesanzeiger.ch/wissen/natur/Die-AroniaBeere-erobert-die-Schweiz/story/12194912H>
- Hostettmann, K. Tout savoir sur les plantes anti-âge, Editions Favre, Lausanne, 2013
- Kulling, S.E. and H.M. Rawel, Chokeberry (Aronia melanocarpa) – A review on the characteristic components and potential health effects, *Planta Medica* 74, 1625-1634 (2008)
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22261575>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19212014>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14565080>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17440626>