

De la tête aux pieds

Les baies d'aronia distillent leurs pouvoirs antioxydants

Jean-Luc Tschabold cultive à Montherod ce petit fruit noir aux nombreuses vertus médicinales

Rebecca Mosimann

« Cette année, la récolte a été magnifique », se félicite Jean-Luc Tschabold en tenant entre ses doigts un gros grain d'aronia. Pendant dix jours, lui et son équipe ont cueilli à la main cette baie noire originaire d'Amérique du Nord. « Les Amérindiens l'appelaient « la plante qui guérit » car elle est très riche en antioxydants. »

Cet ancien ingénieur agronome fraîchement retraité s'est lancé dans la culture de ce fruit à l'apparence d'une myrtille en 2009, sur son domaine de Montherod, au-dessus d'Aubonne. « J'en ai entendu parler lorsque je travaillais à l'Institut de recherche pour l'agriculture biologique. Je voulais développer une production originale en rapport avec la santé. » Sur son domaine d'un demi-hectare, il possède mille arbustes qui lui donnent autant de kilos d'aronia certifiée bio. Cette année, toute la récolte va partir dans un séchoir en Valais. Le meilleur moyen de préserver toutes les vertus du fruit. Ce dernier est séché à basse température pendant quatre jours. Sa récolte 2015 sera prête à la vente sur son site et à

« L'aronia est aussi très riche en vitamine C et en flavonoïdes, qui donnent la couleur à la baie. Foncée, elle est bénéfique pour la rétine »

Cristina Campana Nutritheérapeute

sa ferme dès la mi-octobre. « Les années où la qualité est moins bonne, j'en prépare aussi sous forme de jus et d'elixir. » Ses clients, beaucoup de personnes âgées mais aussi des sportifs, lui sont fidèles. « Toute ma production est généralement déjà écoulée en mars. »

Ils ne sont que deux arboriculteurs à cultiver cette baie encore méconnue en Romandie. « Elle est arrivée en Emmental en 2007. Depuis, il existe environ 70 hectares de culture en Suisse allemande. » Le botaniste russe Iwan Michurine aurait été le premier à importer la baie en Europe de l'Est à la fin du XIX^e siècle, où elle est depuis largement consommée comme produit médicinal. Fraîche ou séchée, l'aronia a un goût âpre très prononcé. Elle se marie très bien à un bircher, une crème Budwig ou des muffins (*lire ci-contre*).

Dans la liste des superfruits, face aux baies de goji et à la canneberge, l'aronia prend la tête du classement avec le plus d'antioxydants. « Ces derniers neutralisent



Jean-Luc Tschabold cultive 1000 arbustes d'aronia depuis 2009. Il écoule les baies sous forme séchée, en jus et en élixir. VANESSA CARDOSO

Recette

Crème Budwig aux baies séchées

Ingrédients pour une personne:

2 cuillères à soupe de yaourt de brebis (ou de chèvre ou de soja), 1 cuillère à soupe d'huile de lin, 1 banane bien mûre, le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à soupe de graines de lin (ou de tournesol, noix, noisettes), 1 cuillère à soupe de millet ou de riz complet, 100 g de framboises, 1 figue fraîche coupée en morceaux (ou un fruit de saison), une dizaine de baies d'aronia séchées.

Préparation: fouettez dans un bol le yaourt avec l'huile de lin jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

Ajouter la banane préalablement écrasée à la fourchette. Incorporer le jus de citron puis les graines de lin et le millet (qui sera moulu au dernier moment). Ajouter enfin les framboises et la figue puis les baies d'aronia.

Il est conseillé de préparer la crème Budwig au moment de la déguster. Et de faire tremper la veille les graines oléagineuses et les céréales dans de l'eau filtrée pour un effet optimal.

Dans les desserts, les baies d'aronia remplacent volontiers les baies de goji. A décliner sous forme de muffin ou de cake.

les radicaux libres produits par le corps et qui sont responsables de l'endommagement des cellules, explique Cristina Campana, nutritheérapeute. L'aronia est aussi très riche en vitamine C et en flavonoïdes, qui donnent la couleur à la baie. Foncée, elle est bénéfique pour la rétine, aide à mieux filtrer les ultraviolets et protège contre la dégénérescence maculaire.»

Elle est recommandée aux personnes souffrant d'un trop haut taux de cholestérol et d'hypertension artérielle, de maladies cardio-vasculaires et de diabète, car pauvre en sucre. « De manière générale, elle renforce le système immunitaire et traite les troubles du foie, de

l'estomac et de l'intestin. »

Dans les magasins bio, l'aronia est principalement vendue sous forme séchée, en poudre ou en jus. Cristina Campana recommande de ne pas dépasser 2 ml de jus par jour. « On peut le mélanger à une tisane ou le diluer dans de l'eau. Si

l'on souhaite faire baisser sa glycémie, mieux vaut ne pas l'ajouter à une boisson sucrée. » Pour la poudre, une cuillère à café suffit et 10 à 15 baies séchées sont idéales pour une consommation journalière. Comme tout complément alimentaire, les effets se font sentir sur la durée. « Comptez environ trois mois », précise la nutritheérapeute.



www.aronia-bio.ch

Et si on causait sexe?

« Chéri, pour avoir une érection, apprends à utiliser correctement ton Viagra! »

Sur les conseils de notre médecin, mon mari a essayé le Viagra. Il en a pris deux fois, mais ça ne donne rien. Que faire?

Gislaine

Le Viagra n'a pas un effet magique. En en prenant seulement deux fois, environ 40% des hommes observent un effet bénéfique. Quand les hommes en prennent huit fois de suite, on arrive à environ 70%

d'amélioration de l'érection. Il est donc important d'insister encore un peu. Les sexologues conseillent de le prendre une dizaine de fois avant de décider de son efficacité ou de son inefficacité. Mais il existe quelques autres conseils pour bien utiliser ce médicament:

1) Anticiper un minimum. Idéalement, la petite pilule bleue doit être ingérée entre une et quatre heures avant le rapport



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

sexuel. Si votre partenaire ne l'avale que vingt à trente minutes avant le coït, l'effet du médicament ne sera pas maximal, la substance active n'ayant pas le temps de se déployer largement dans l'organisme.

2) Systématiser son utilisation. Pour bien faire, il faut prendre le Viagra systématiquement et non de temps en temps. Parce qu'en plus d'agir sur les artères, il peut contribuer à redonner confiance à

un homme, ce qui influe beaucoup sur la qualité de l'érection. S'il en prend irrégulièrement, le jour où il n'a pas l'aide du médicament, il a tendance à s'angoisser. 3) Etre stimulé sexuellement. D'autre part, pour que ce médicament agisse, il est indispensable que l'homme reçoive des stimulations sexuelles. Il ne faut surtout pas attendre que l'érection apparaisse sans rien faire, sinon vous risquez

d'attendre longtemps. Il faut au contraire commencer à échanger des caresses avant même qu'une tumescence pénienne ne se produise. Car le médicament ne déclenche pas d'érection, il accentue simplement une érection naturelle. Si malgré ces conseils, le médicament n'agit toujours pas, il sera temps de revoir votre médecin pour un bilan ou pour une prescription d'un autre médicament.