



Santé & Nutrition

LES ÉPICES *qui me*

VOUS SAVEZ DÉJÀ LES IDENTIFIER GRÂCE À LEUR COULEUR, LEUR ODEUR QUE VOUS POURREZ DÉSORMAIS UTILISER EN FONCTION DE LEURS



Les épices, issues de graines, de fleurs, de feuilles, de racines ou encore d'écorces, sont utilisées depuis la nuit des temps pour relever les plats, mais également pour leurs vertus bienfaites. Les études scientifiques récentes viennent par ailleurs confirmer certains de leurs usages en médecine traditionnelle. Et les nutritionnistes les recommandent pour réduire les quantités de sel et de sucre. Raison de plus pour en saupoudrer les assiettes en fonction des besoins, voire de les mélanger pour multiplier les effets.

LE CURCUMA *Antioxydant*

« C'est la plante médicinale la plus antioxydante. Le curcuma protège les cellules du vieillissement et de certaines maladies dégénératives et cardio-vasculaires », indique Geneviève Martin, infirmière et spécialiste des plantes médicinales. C'est également un puissant anti-inflammatoire que l'on recommande en cas de douleurs articulaires et de maladies inflammatoires de l'intestin. « Mieux vaut utiliser le curcuma en cuisine que prendre des compléments de curcumine car l'aliment entier (le totum) a plus d'efficacité qu'une seule molécule isolée, et il y a moins de risques d'effets secondaires », souligne l'experte. **En cuisine.** Discret, il se glisse un peu partout et donne une couleur ensoleillée à un cake, une sauce, un flan, une quiche ou un chou-fleur rôti. L'associer à une matière grasse (huile, lait de coco) ou à du poivre favorise son assimilation.



LE GINGEMBRE *Anti-nausées*

Si sa réputation d'aphrodisiaque n'est pas vraiment prouvée, le gingérol qu'il renferme a des propriétés anti-nauséuses reconnues. « Il soulage efficacement les nausées et vomissements liés à la grossesse, au mal des transports, à la chimiothérapie ou après une opération, à raison d'une demi-cuillère à café par jour », indique Geneviève Martin. Dans les médecines traditionnelles, chinoise et ayurvédique, c'est un aliment « chaud » qui booste la digestion et donne de l'énergie. **En cuisine.** En poudre, il apporte une note un peu piquante aux vinaigrettes, currys ou compotes. Frais, il permet de préparer des infusions digestives. « Les Indiens l'utilisent comme l'ail et l'oignon, pour faire revenir des légumes ou des lentilles. »



LE SAFRAN *Pour atténuer l'anxiété*

Selon certaines études, le safran et la crocine qu'il contient aident à lutter contre le stress et l'anxiété. Ce n'est pas suffisant pour combattre une dépression, mais il reste intéressant en cas de baisse de moral car il stimule la sécrétion de sérotonine, neurotransmetteur du bien-être. « Il assainit les intestins et soulage le foie. Les Romains buvaient de l'eau de safran pour se remettre de leurs orgies. C'est aussi un très bon exhausteur de goût, qui permet de peu, ou ne pas, saler », complète Geneviève Martin. **En cuisine.** Il est délicieux avec le riz, les poissons et les fruits de mer (paella, risotto, bouillabaisse, tajine...). « Comptez un pistil par personne, et faites-le infuser au moins 1 h dans de l'eau, du lait ou du bouillon avant de l'incorporer au plat. »

WESTENDIG - ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS

font du bien

ET LEUR SAVEUR... ZOOM SUR CINQ D'ENTRE ELLES, BIENFAITS POUR LA SANTÉ. PAR ÉMILIE GODINEAU



LE CUMIN

Digestif

Comme l'anis et le fenouil, il fait partie des graines digestives (qui favorisent les sécrétions d'enzymes digestives), carminatives (qui réduisent la production de gaz intestinaux et facilitent leur expulsion) et antispasmodiques (qui soulagent les contractions douloureuses de l'intestin). « En Inde, il est d'usage de croquer des graines de cumin et de fenouil torréfiées en fin de repas pour faciliter la digestion », explique Geneviève Martin.

En cuisine. On l'utilise dans l'eau de cuisson des aliments contenant des fibres fermentescibles à l'origine de ballonnements : haricots secs, lentilles, choux, artichaut, poireau, salsifis, topinambour... Sa saveur se marie très bien à la carotte et aux fromages.



LA CANNELLE

Régulatrice de glycémie

Elle contient des flavonoïdes spécifiques qui stimulent les récepteurs à l'insuline (l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules) et qui aident donc à réguler le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Un atout pour les diabétiques comme pour ceux qui surveillent leur ligne. « La cannelle est également un très bon antibactérien et antifongique, intéressant notamment en cas de gastro ou d'infection au *Candida albicans* », complète Geneviève Martin.

En cuisine. Sa saveur douce permet de réduire les quantités de sucre dans les desserts (compote, pâte à crêpes, tarte aux pommes, fromage blanc...) et relève les plats mijotés comme les tajines. « Préférez la cannelle de Ceylan, plus parfumée et moins riche en coumarine (une molécule toxique pour le foie en excès) que la cannelle de Chine », conseille l'experte.



LE CLOU DE GIROFLE

Contre le mal de dents

L'eugénol, son principe actif, a des vertus antiseptiques et analgésiques. « Il est intéressant en cas d'infection ORL (grippe, toux...) car il aide à combattre les microbes. Il est aussi recommandé pour atténuer les douleurs dentaires : on peut croquer et placer un clou de girofle entre la joue et la gencive enflammée, pour désinfecter et calmer la douleur le temps de consulter un dentiste. En décoction, on peut en faire des bains de bouche lors d'un abcès dentaire ou d'aphte », explique l'infirmière. **En cuisine.** Piqué sur un oignon, il parfume le pot-au-feu, la choucroute, un poisson poché... « Dans les plats mijotés, que l'on réchauffe plusieurs fois, le clou de girofle aide à la conservation. »



Comment bien les choisir ?

« Les épices doivent avoir une bonne odeur, signe de fraîcheur. Les plus chères, comme le safran et la vanille, doivent être achetées entières et non en poudre pour éviter les contrefaçons. De même, les graines comme le cumin et le poivre gagnent à être moulues au dernier moment. Mieux vaut consommer les épices dans les deux ans, car ensuite elles perdent de leurs saveurs et de leurs bienfaits. Comme elles craignent l'air et la lumière, il faut les conserver dans des contenants opaques ou dans un placard, surtout pas sur une étagère au-dessus des fourneaux ! Le label bio garantit qu'elles ont été cultivées sans produits chimiques et qu'elles n'ont pas subi de traitement irradiant pour être conservées plus longtemps. »

GENEVIÈVE MARTIN, INFIRMIÈRE, CONSULTANTE EN AYURVÉDA ET AUTEURE DU « LIVRE SANTÉ DES ÉPICES » (ÉD. DU DAUPHIN)

500 mg de cannelle

3 fois par jour pendant 12 semaines, améliorent la glycémie chez les prédiabétiques.

SOURCE : JOURNAL OF THE ENDOCRINE SOCIETY 2020.