



Le merveilleux pouvoir curatif du sarrasin

> ROLAND REYMONDIER

Dans les magasins diététiques, on trouve de plus en plus d'aliments garantis sans gluten. Ces produits ont pour base maïs, riz et plus rarement du sarrasin. Quelle ne fut pas ma surprise lorsque je rencontrais Françoise Merle et Cécilia Navarre qui me proposèrent une gamme de produits sans gluten à base de sarrasin. Nous nous devons d'écrire un article sur cette merveilleuse céréale. Une amie, dans les années 60 en avait fait la base de son alimentation macrobiotique alors qu'elle se soignait d'une maladie très sévère et elle guérit.

Le choix du sarrasin dans le cadre d'un régime sans gluten est certainement le plus judicieux qui soit. Le sarrasin, nommé blé noir, n'a jamais subi de mutation génétique et reste la céréale rustique par excellence. On ne peut en dire autant du maïs que l'on a hybridé depuis longtemps pour faire des cultures intensives. On ne peut pas cultiver le sarrasin de la même manière, peut-être est-ce pour cette raison qu'il a été atteint de désaffection. De plus, il a horreur de toute forme de traitement chimique.

SOURCE DE NUTRIMENTS ESSENTIELS

Parmi toutes les sources de protéines végétales, le sarrasin vient en tête pour la qualité de l'apport protidique fourni. En fait c'est l'un des aliments végétaux des plus équilibrés quant à sa couverture en acides aminés essentiels (cela n'est pas le cas du maïs). Il contient une forte proportion de méthionine que l'on trouve faiblement dans les végétaux. C'est donc et avant tout

un aliment qui réjouit les végétariens et tous ceux qui veulent se passer de viande. Au cours d'expériences en laboratoire, des cobayes alimentés à l'aide d'un extrait de protéines de sarrasin présentaient un taux de cholestérol sensiblement plus bas que celui des animaux du groupe de contrôle. En fait, les taux chez les cobayes nourris de sarrasin étaient même moins élevés que ceux d'autres animaux qui avaient reçu un extrait de protéines de soja, l'un des aliments les plus efficaces pour faire baisser le cholestérol.

De plus, le sarrasin est une excellente source de nutriments essentiels. Il contient en abondance toutes sortes de minéraux, plus particulièrement du magnésium et du manganèse, mais également du zinc et du cuivre.

EXCELLENT POUR LA DIGESTION ET L'ASSIMILATION

L'un des aspects les plus précieux du sarrasin est son aptitude à maîtriser les taux glycémiques chez les sujets atteints du diabète de la maturité (diabète gras).

Les glucides du sarrasin (l'amylose et l'amylopectine) sont digérés plus lentement que d'autres types de glucides. Ainsi l'augmentation des taux glycémiques se fait de manière plus lente et régulière, ce qui est particulièrement bénéfique pour les diabétiques. En maîtrisant les taux de sucre sanguin, il est possible de prévenir ou d'atténuer un grand nombre de complications graves du diabète, notamment les lésions rénales et oculaires. Cependant, même si l'on n'est pas diabétique, le sarrasin est bon pour notre santé. Etant métabolisé plus lentement que la plupart d'autres céréales, son effet rassasiant est durable. Il devient alors plus facile d'absorber des quantités moins

importantes et de maîtriser notre poids corporel.

Le sarrasin est numéro un pour les sujets atteints de maladie coeliaque. Celle-ci bien souvent peut s'accompagner d'un diabète et là il n'est plus question de consommer du riz et encore moins du maïs. Ce trouble intestinal potentiellement grave se produit chez les sujets sensibles au gluten, une protéine présente dans le blé et diverses autres céréales.

Le sarrasin ne contenant pas de gluten, nous pouvons en manger autant que nous voulons.

PROTECTEUR DU CANCER

Le sarrasin est très prisé au Japon et certains chercheurs pensent même que cela pourrait expliquer jusqu'à un certain point l'incidence très faible de cancer dans ce pays. Georges Ohsawa, père de l'alimentation macrobiotique, le désigne comme aliment spécifique des états cancéreux car il le classe parmi les aliments très Yang à l'opposé du maïs qui lui est très Yin. Le sarrasin contient toute une gamme de substances complexes appelées flavonoïdes, dont un certain nombre d'études ont montré qu'elles inhibent la prolifération du cancer. Deux substances en particulier, la quercétine et la rutine, sont particulièrement prometteuses, car elles semblent lutter contre le cancer de deux manières différentes.

Les hormones qui favorisent le cancer ont du mal à se lier aux cellules saines en présence de ces éléments, qui peuvent littéralement stopper le cancer avant même qu'il n'apparaisse. Si des substances cancérigènes pénètrent à l'intérieur des cellules, quercétine et rutine pourraient atténuer les lésions de l'ADN, le messenger chimique codé qui dicte le processus normal de division cellulaire.

FAVORABLE AU SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

La rutine du sarrasin joue encore un autre rôle protecteur. En synergie avec certains autres complexes, elle contribue à empêcher les plaquettes (éléments du sang qui favorise la coagulation) de s'agglutiner. En améliorant la fluidité du sang, le sarrasin peut avoir un rôle important dans le programme global de protection du cœur. D'autre part, la rutine du sarrasin exerce une autre influence bénéfique sur la fluidité du sang. Il semblerait en effet qu'elle fasse fondre les particules du dangereux cholestérol LDL. Ainsi, ces dernières ont moins tendance à se déposer sur les parois des artères, ce qui diminue d'autant le risque de maladie cardiovasculaire ou d'accident vasculaire cérébral.

En Chine, le peuple Yi, dont l'alimentation dès le plus jeune âge est principalement constitué de sarrasin, présente des taux exceptionnellement faibles de cholestérol. Mieux encore, son taux de cholestérol LDL est relativement bas, tandis que le taux de «bon» cholestérol HDL demeure élevé.

Selon certains chercheurs, la rutine stabilise également les vaisseaux sanguins et maîtrise l'accumulation excessive de fluides dans le corps. Cela pourrait contribuer à faire baisser la pression artérielle et avec elle les risques cardiovasculaires. Les recherches suggèrent que lorsque des flavonoïdes sont pris en même temps que la vitamine E, également présente dans le sarrasin, les avantages sont plus marqués encore. La vitamine E étant liposoluble, elle peut neutraliser les dangereux radicaux libres. Les flavonoïdes, d'autre part, sont hydrosolubles ; ils s'attaquent aux radicaux libres dans la partie aqueuse des cellules. Cette double action a pour effet d'introduire un antioxydant tant dans la partie aqueuse des cellules que dans la partie adipeuse.

Produits artisanaux et biologique, sans gluten, à base de sarrasin et maïs.

PARADEIGMA

contact@paradeigma.eu

BP8 42680 St-Marcellin-en-Forez

0 871 20 81 66

