

CHRONIQUE À VOTRE SANTÉ!

Le romarin, l'herbe qui vous veut du bien

En vacances, un cardiologue de l'université de Californie, à San Diego, découvre Acciaroli, village du sud de l'Italie de 2000 habitants, dont 300 sont centenaires et 20 % dépassent 110 ans. Ils présentent d'ailleurs des fréquences de maladies cardiovasculaires et d'Alzheimer faibles.

Intrigué, il propose un partenariat à l'université de Rome « La Sapienza » pour les étudier de plus près. Conclusion : comme dans toutes les zones bleues (Okinawa au Japon, l'île d'Ikaria en Grèce, l'arrière-pays sarde, la péninsule de Nicoya au Costa Rica), cette longévité est le résultat d'une génétique favorable à une meilleure circulation sanguine. Mais cela ne suffit pas. Du fait que les rues du village sont en pente, leurs muscles sont mobilisés chaque jour. Ils ont une alimentation méditerranéenne riche en végétaux, oméga (anchois) et huile d'olive, et vivent dans une ambiance conviviale et détendue. Mais une spécificité apparaît pour la première fois : ici, les habitants mettent beaucoup de romarin dans leurs plats.

PRÉVENTIF DES DÉGRADATIONS LIÉES À L'ÂGE

Cette herbe du Sud contient en effet toute une gamme de polyphénols, comme la lutéoline et la quercétine, d'huiles essentielles, comme le camphre de romarin et le pinène, ainsi que de terpènes, comme l'acide carnosique et le carnosol, et de l'acide rosmarinique.

La littérature scientifique sur le romarin est impressionnante. C'est un puissant anti-oxydant, bien connu de l'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA) qui l'a agréé comme additif (E392) pour remplacer des additifs très controversés (BHT et BHA).

C'est un anti-inflammatoire et un agent préventif des pathologies principales qui affectent les seniors : diabète, maladies cardiovasculaires et cancers.

Ajouter du romarin lors de la cuisson d'une viande réduit la formation de dérivés carcinogènes. Le romarin protège l'ADN des mutations qui ne sont pas seulement à l'origine de cancers, mais des dégradations liées à l'âge. Les scientifiques ont testé séparément ses principes actifs pour mieux comprendre comment il peut être aussi protecteur. Les effets antioxydants les plus puissants sont obtenus par

l'acide rosmarinique, l'acide carnosique et le carnosol. Et leur association est plus efficace que leurs effets séparés. Les effets anti-inflammatoires sont surtout attribuables aux polyphénols, comme la lutéoline et la quercétine, qui selon une équipe portugaise sont capables de stimuler les réparations de l'ADN qui se déroulent surtout la nuit, quand l'énergie est disponible pour les opérations de maintenance de nos organes et des cellules qui les composent.



Jean-Paul
Curtay
—
médecin
nutritionniste

EFFICACE CONTRE LES INSOMNIES

Le romarin et ses composants stimulent les trois neurotransmetteurs les plus importants pour un bon sommeil : l'adénosine, un dérivé de la dégradation de notre moteur moléculaire, l'ATP, dont l'accumulation après les efforts de la journée déclenche l'endormissement, le GABA (aussi le principal neurotransmetteur anti-anxiété sur le récepteur duquel agissent les médicaments anxiolytiques et les somnifères) et l'acétylcholine, qui nous met en mode détente en fin de journée. Dans une étude de l'université d'Arizona, 89 personnes reçoivent pendant un mois soit un extrait de

plantes riche en acide rosmarinique, l'un des principes actifs principaux du romarin, soit un placebo, en double aveugle (chercheurs et participants ignorent la vérité). Résultats : la fréquence des insomnies baisse, la qualité du sommeil et les performances cérébrales s'améliorent. A Acciaroli, le risque d'Alzheimer est réduit malgré le fait que plus de 10 % des habitants soient centenaires et certains supercentenaires (+110 ans). Est-ce un hasard ? Non, selon Rodney Johnson, de l'université d'Illinois, qui constate un puissant effet anti-inflammatoire de la lutéoline sur le cerveau. Des études anglaises et turques ont démontré que l'exposition aux huiles essentielles contenues dans le romarin conduit à de meilleurs tests cognitifs. Et l'effet est proportionnel aux quantités d'huile essentielle retrouvées dans le sang selon que l'exposition a été plus ou moins longue.

C'est l'été et le bon moment pour enrichir ses plats de cette plante de la garrigue. On trouve du romarin frais, séché, en poudre. On peut le boire en infusion et l'inhaler en huile essentielle. Pensez à lui pour votre entrée en « zone bleue ». Sur chaque plat salé, remplacez sel et poivre inflammatoires par une aromatothèque anti-inflammatoire : romarin, curcuma, gingembre, ail, oignon... ♦