

Série sur les aliments - remèdes naturels :

2. **Cerises** *Prunus avium*, *Prunus cerasus* - Rosacées.

Toutes ces informations très sérieuses, proviennent d'études scientifiques, de publications de références tirés du livre : L'urgence d'une alimentation saine - Jacques Fontaine, Ed. Amyris.

Un fruit de saison et un don de la nature dont il ne faut absolument pas se priver. Préférer les variétés acidulées, plus riches en facteurs santé.

Les cerises se déclinent en cerise aigre ou acide (griotte), cerise douce, merise, cerise sauvage, cerise à grappes. Le merisier ou cerisier sauvage, espèce ancienne Eurasiatique, seraient à l'origine des cerises douces. Le griottier originaire d'Asie Mineure serait lui à l'origine des espèces acides.

Les cerises ont des propriétés détoxiquantes et dépuratives puissantes. Elles sont reminéralisantes et antirhumatismales. Elles sont bien sûr diurétiques mais aussi laxatives et sédatives.

On les indique dans **l'obésité et l'artériosclérose, les lithiases urinaires et biliaires, la constipation et les fermentations intestinales, la prévention du vieillissement.**

Les petits fruits sont un des groupes d'aliments contenant un maximum d'antioxydants²⁹⁰. La concentration moyenne des cerises acidulées en antioxydants serait environ cinq fois plus élevée que celle des cerises douces. Les cerises acidulées se situeraient dans les dix petits fruits contenant le plus d'antioxydants, après le bleuet, le cassis, la mûre et la fraise. De fait, les études réalisées sur les propriétés santé des cerises ont majoritairement été effectuées sur la cerise acidulée.

Plusieurs types d'antioxydants, les composés phénoliques ont été identifiés dans les cerises. Les anthocyanines, isolées de la cerise acidulée, présentent des activités antioxydantes et anti-inflammatoires in vitro²⁹².

Dans deux variétés de cerises acidulées ont été retrouvées des quantités élevées de mélatonine, un composé connu pour son potentiel antioxydant²⁹³. Consommer des végétaux contenant suffisamment de mélatonine pourrait procurer **une protection contre les dommages causés par les radicaux libres**. Des acides hydroxycinnamiques, un groupe de composés phénoliques, seraient aussi présents en quantité relativement élevée dans la cerise douce²⁹⁴, ils possèdent entre autres, des effets antioxydants démontrés in vitro²⁹⁵.

Des chercheurs ont étudiés la capacité de plusieurs fruits à **inhiber la multiplication de cellules cancéreuses in vitro**²⁹⁴. Tous les échantillons, dont un extrait de cerise douce, **diminuaient la prolifération de cellules cancéreuses du côlon et du sein** proportionnellement aux quantités utilisées. Malgré ces effets positifs, il est difficile d'évaluer l'importance spécifique des différents composés des fruits, un effet synergique se produisant entre eux.

Une autre étude a démontré qu'une consommation d'anthocyanines d'un extrait de cerises acidulées, additionné de la consommation d'un régime enrichi en ce même type de cerises, **réduisaient l'apparition de tumeurs de l'intestin chez la souris**²⁹⁶. Des extraits d'anthocyanines **ralentissaient également la croissance in vitro de cellules cancéreuses du côlon humain**. Ces résultats indiquent que certains composés phénoliques de la cerise acidulée pourraient **réduire le risque de cancer du côlon**. Une confirmation ultérieure par des études cliniques est cependant nécessaire.

Les anthocyanines des cerises acidulées joueraient un rôle bénéfique dans **la douleur inflammatoire**²⁹⁷. En effet, lors d'inflammations, l'administration de ces composés à des rats diminuait leur sensibilité à la douleur en réduisant l'œdème. Les mécanismes d'action en cause ne sont pas encore parfaitement compris et des études cliniques devront être entreprises pour évaluer les effets chez l'humain.

Une étude in vitro a démontré que les cerises douces **inhibent l'oxydation du cholestérol LDL** (mauvais cholestérol, facteur de maladies coronariennes) de 70 % à 99 %²⁹⁷.

La cerise est très fortement antioxydante : l'indice TAC de la cerise est de 4 873 umol. Elle est un peu acidifiante, l'indice PRAL est de 3,6

- Les cerises fraîches contiennent énormément de bêta carotène (400 mg pour 100 g).

