

Le cassis

Ribes nigrum - Grossulariacées



Présentation



Le cassis est un petit arbuste aromatique de 2 mètres originaire d'Europe centrale. Il a des feuilles caduques et alternes, découpées en 3-5 lobes dentés à nervures palmées. Elles sont fortement odorantes et comportent sur leurs faces inférieures des glandes à essence. L'inflorescence apparaît d'avril à juin, de petites fleurs verdâtres ou rougeâtres à 5 sépales soudés, 5 pétales très courts, libres, 5 étamines et 2 styles s'épanouissent en grappes plus ou moins fournies. Les fruits sont noirs à maturité fin juillet-août mais l'on doit attendre encore une quinzaine de jour avant de les cueillir.

Le cassissier s'est implanté à l'état sauvage dans toute l'Europe septentrionale, centrale et orientale. Il est connu sous le nom de groseillier noir (de l'arabe, *ribas* signifiant groseille). Il recherche les sols légers, humides et ombragés.

Historique



Le cassissier doit son nom au séné ou "cassier" qu'il remplaçait avantageusement dans les constipations étant d'action moins violente. Il fut surtout de tout temps réputé pour ses vertus culinaires. Au XII^{ème} siècle, il est mentionné par Hildegard de Bingen qui le préconise contre la goutte, ce qui est avéré aujourd'hui¹ mais il n'apparaît vraiment dans la littérature botanique qu'en fin du XVI^{ème} siècle où Anne de Bretagne le qualifie de Poyvrier d'Hespagne. Le siècle suivant, il fut considéré rapidement comme une plante majeure dont "le fruit favoriserait la longévité". A cette époque, l'abbé Bailly de Montaran écrivait: "*il n'y a personne qui, ayant de grand jardins, n'en doive planter un grand nombre pour les besoins de sa famille*". En 1757 fut publié un *Traité du cassis*, dans lequel on soulignait qu'il pouvait entretenir une verte vieillesse: "*On va chercher bien loin des remèdes bien chers et qui ne font point d'aussi bons effets et en si grand nombre que cette plante.*" Le chanoine Kir, l'introduisit dans la préparation d'un apéritif bien connu début 1800.

Offrir une branche de cassissier en fruits, c'est dire² : "*vous plaisez à tout le monde*", "*vous faites mes délices*" ou "*vous êtes mon bonheur*". Une grappe : "*un froncement de vos sourcils me ferait mourir*". Cette symbolique est identique pour le framboisier.

Principes actifs

Les feuilles et les baies sont très riches en principes actifs. Les feuilles contiennent de la vitamine C, de la provitamine A, des huiles essentielles (mono et sesquiterpènes), des flavonoïdes (tanins, rutine, isoquercétine), des acides chlorogéniques et hydrocinnamiques. Les baies sont riches en vitamine C, (environ 200 mg/100g) soit près de 5 à 10 fois plus que le citron, les rendant très utiles dans le traitement et la prévention des refroidissements. Cette vitamine du fruit se conserve très bien contrairement à celle des agrumes et à d'autres végétaux, c'est un des fruits des régions tempérées qui en contient le plus. Sont présent aussi les vitamines E et B (biotine, folate), les minéraux potassium, magnésium, calcium et

¹ <http://www.fruitsoubliés.org/47-Le-Cassis-Les-Airelles>

² <http://www.aujardin.info/plantes/cassissier.php>

fer, les acides citrique et malique. Autres composés, les tanins, la pectine et la cellulose expliquent l'effet antidiarrhéique de la baie. La couleur noire est due aux pigments anthocyaniques (prodelphinidine, proanthocyanidine), des anti-oxydants protecteurs de la circulation sanguine en particulier. Les grains du fruits sont riches de deux tiers en acides gras oméga 6 (gamma linoléique) et un tiers d'oméga 3. L'huile de 1ère pression à froid pourrait donc se substituer à celle d'onagre.³

Propriétés générale⁴

Aromatisant, désaltérant, rafraîchissant, vitaminique, apéritif, tonique, dépuratif/détoxifiant métabolique, azoturique, uricozurique, diurétique volumétrique, antalgique, antimyalgique, antinévralgique, astringent, anti-inflammatoire, antiallergique, anti-infectieux ORL et pulmonaire, fébrifuge, stimulant immunitaire, protecteur veineux et capillaire (phlébotonique) et de la rétine, antirhumatismal, antihémorragique, anticoagulant, antihypertenseur, adaptogène, chimio-protecteur, laxatif léger, cicatrisant.

Indications

Tout est bon dans le cassis : ses baies, ses feuilles, ses bourgeons, ses tiges, l'huile de ses pépins⁵.

Traditionnellement, les herboristes français utilisaient aussi bien les racines que les feuilles pour soulager les inflammations liées aux troubles **rhumatismaux ou arthritiques, ainsi que la goutte**. Il y a très longtemps que les Anciens ont découvert que les baies du cassis étaient souveraines contre la **diarrhée, les maux de gorge et les infections respiratoires**. On utilisait également le cassis pour **renforcer les vaisseaux sanguins** et entraîner une **baisse de la tension artérielle**.

La phytothérapie actuelle propose le cassis avec les mêmes indications mais aussi en tant que **traitement adjuvant en oncologie**. Il protège contre les effets directs de la chimiothérapie et ceux indirects de la radio thérapie. Sa prise sera alors systématique, avant, pendant et au moins un mois après les traitements. Il est aussi utilisé dans **le traitement de la douleur** pour son action sur les muscles, les nerfs et l'inflammation, les capillaires qu'il ressert, la cortisone physiologique qu'il aide à produire. Il a en outre des propriétés cicatrisantes, stimulantes, antistress, fébrifuges et immuno stimulantes.

Plusieurs études sur les animaux ont mis en lumière les propriétés anti-inflammatoires des feuilles, confirmant ainsi l'ancien usage établi comme traitement adjuvant des **troubles rhumatismaux**⁶.

Il renferme aussi des tanins ainsi qu'un pigment bleu très foncé. La présence de ces substances pourrait expliquer les effets du jus de cassis dans le **traitement de la diarrhée** mais aussi dans celui du **mal de gorge** et la **toux causés par le rhume ou à la grippe**⁷.

Les baies de cassis étant très riches en antioxydants, comme les polyphénols anthocyanes (c'est le fruit des régions tempérées les plus riches en ces molécules) et de la quercétine. Le pouvoir antioxydant du cassis provient d'une synergie entre ses divers composés (anthocyanines, quercétine, vitamines A, C et E) qui sont présents sous une forme particulièrement bio disponible et qui facilite particulièrement leur absorption.

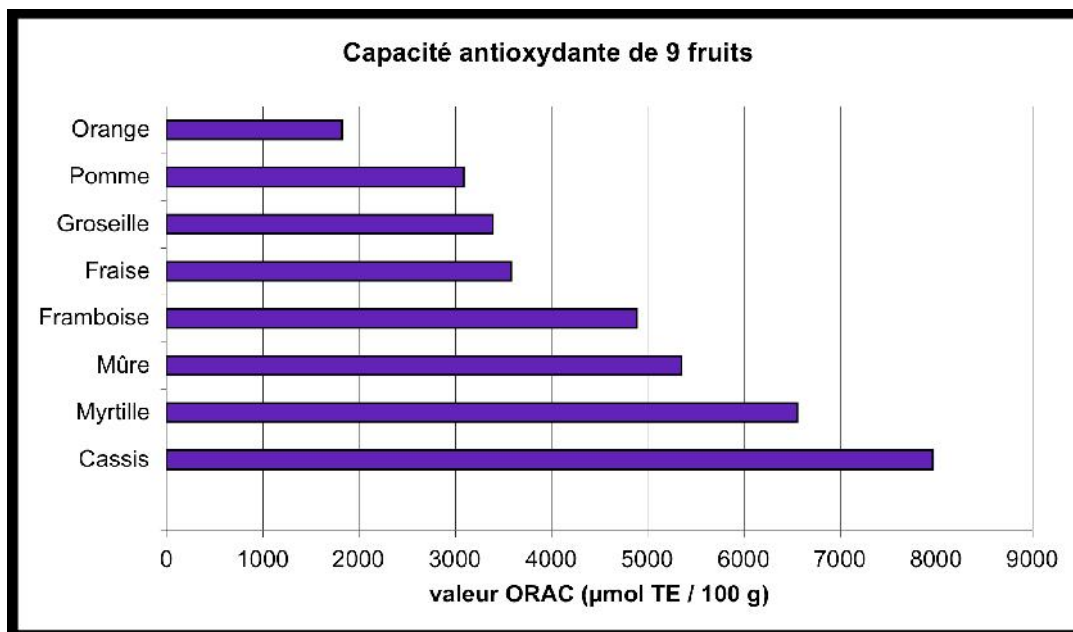
³ Depoërs P., Ledoux F., Meurin P., (2008), *De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et tradition*, Edition Amyris

⁴ Duraffourd, Ch., Lappraz, JCl. (2002). *Traité de phytothérapie Clinique- Endobiogénie et médecine*, Edition Masson

⁵ Richard D, (2009), *Le guide santé des fruits et des légumes*. Edition Delachaux et Niestlé

⁶ ESCOP. *Monographs on the Medicinal Uses of Plants Drugs. Ribis nigri folium - Blackcurrant leaf*. Centre for Complementary Health Studies, University of Exeter, United Kingdom, 1997.

⁷ Weiss RF. *Herbal Medicine*. Thieme, Beaconsfield, Angleterre, 1988, pages 102-3, 233.



Source: Ciqual 2008 - *La Capacité Totale Antioxydante (T.A.C. en anglais) d'un aliment peut aussi être mesurée par l'indice O.R.A.C. (Capacité d'Absorption des Radicaux Oxygénés en français). C'est une méthode utilisée par le Ministère de l'Agriculture des USA.*

Les pigments anthocyanes des baies sont à l'origine de la couleur bleu très foncé et d'une partie des propriétés antioxydantes⁸⁻⁹. Des études sur des animaux ont montrés que leur consommation peut procurer une certaine **protection vasculaire** et qu'elles possèdent, notamment, des propriétés **hypotensives et vasodilatatrices**. Une étude française de grande envergure sans placebo indique qu'un médicament en vente libre, Venobiase, contenant extrait de cassis, marron d'inde et vitamine C peut être utile pour soulager **l'insuffisance veineuse**.

Un essai préliminaire a porté sur la **fatigue visuelle** d'un travail devant un écran d'ordinateur. Lors de cette recherche, le groupe ayant consommé un concentré d'anthocyanes tirés du cassis a subi moins de fatigue visuelle que le groupe ayant consommé un placebo et a montré **un temps d'adaptation à l'obscurité un peu moins long**¹⁰. Une étude Néo-Zélandaise¹¹ sur des étudiants venant de paraître, démontre les effets du jus de cassis sur la capacité d'étude. Lorsque les sujets absorbent le jus (142 ml) ils obtiennent, 60 minutes plus tard, de meilleurs scores de vigilance, d'acuité, et une diminution de la sensation de fatigue !

L'huile de cassis est une source d'acide alpha-linolénique, un acide gras oméga-3, mais aussi d'acide gamma-linolénique, un oméga-6. Elle renferme en moyenne de 11 % à 24 % d'acide gamma-linolénique (AGL), un acide gras de la famille des oméga-6 et est aussi une des rares sources d'acide stéaridonique, un acide gras oméga-3. L'huile de pépins de cassis a fait l'objet de très peu d'études cliniques. Lors d'une étude clinique, effectuée auprès de

⁸ Matsumoto H, Nakamura Y, et al. [Antioxidant activity of black currant anthocyanin aglycons and their glycosides measured by chemiluminescence in a neutral pH region and in human plasma.](#) *J Agric Food Chem* 2002 Aug 28;50(18):5034-7

⁹ Slimestad R, Solheim H. [Anthocyanins from black currants \(*Ribes nigrum* L.\).](#) *J Agric Food Chem* 2002 May 22;50(11):3228-31.

¹⁰ Nakaishi H, Matsumoto H, et al. [Effects of black currant anthocyanoside intake on dark adaptation and VDT work-induced transient refractive alteration in healthy humans.](#) *Altern Med Rev.* 2000 Dec;5(6):553-62. Texte intégral : www.thorne.com

¹¹ <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20150702.OBS1977/le-jus-de-cassis-un-stimulant-cognitif.html>

40 sujets âgés de 65 ans et plus, on a établi que l'huile de pépins de cassis peut entraîner **une augmentation modérée de l'activité immunitaire**¹². Les résultats d'un essai préliminaire (27 sujets) indiquent que l'huile de pépins de cassis pourrait avoir un effet bénéfique sur la **tension artérielle**¹³.

Le cassis est très fortement antioxydant : l'indice TAC est de 5230 umol, il est un peu alcalinisant, son indice PRAL est de -5,23.

Utilisation

Les feuilles et les fruits sont utilisés à l'état frais ou sec, en infusion ou en décoction, en jus, en nébulisât, en poudre micronisée, en suspension intégrale de plante sèche (SPS), en alcoolature et en teinture-mère.

Lors de décoction ou d'infusion, attention de bien couvrir les préparations à chauffer pour maintenir la concentration des principes aromatiques volatils. Présente en début de la saison végétative, le cassis sera associé à d'autres plantes en cure de printemps, les jeunes feuilles peuvent s'ajouter dans la salade avec celles de pissenlit, d'ail des ours, de plantain etc. Ne pas consommer le jus ou les baies fraîches le soir pour ne pas interférer avec le sommeil, de même pour cause de diurèse répétée et gênante la nuit, éviter la prise générale de la plante en fin de journée.

Avertissement !!! Ces conseils et ces propositions d'utilisation ne se substituent pas à l'avis d'un phytothérapeute expérimenté et au traitement en cours prescrit par un médecin.

Allergies printanières: associer les feuilles de plantain et de cassis à parts égales en cure de 2 mois dès février (infusion 15 min. de 3 c. à soupe dans 1 lt, filtrer). Très efficace ! Plus pratique, le mélange équivalent peu se prendre sous forme d'alcoolature, 50 à 100gtes dans un peu d'eau 3 fois par jour avant les repas.

Maux de gorge: gargarismes répétés de décoction de baies fraîches ou sèches ou de jus dilué tiède. (1c. à soupe dans 2dl, laisser frémir 5 min. et tirer 15 min., filtrer)

Baisse d'acuité visuelle: cure de jus de cassis pendant 3 semaines, prise quotidienne 1/2 dl dilué dans de l'eau plutôt le matin avant le repas ou l'AM, pause d'une semaine puis selon effet à répéter. On peut aussi ajouter régulièrement dans le yaourt, le muesli etc. 5-10 baies (plutôt fraîches ou congelées, évtl. séchées). La consommation régulière et annuelle des baies est recommandée. **Ne pas s'en priver !**¹⁴ Les baies très foncées riche en anthocyanes sont très utiles pour protéger la rétine de dégénérescence et maintenir l'acuité visuelle (aronia, myrtille, mais aussi, spécifiquement le cresson !).

En cas d'arthrose ou d'arthrite¹⁵: infuser 20g de feuilles séchées dans 1 demi litre d'eau pendant 15 minutes, prendre 2 tasses/jour avant les repas. S'associe à part égale à la bardane (feuilles), au thym, à la pensée sauvage (sommités fleuries), saule blanc (écorce), à la scrofulaire noueuse (feuilles, sommités fleuries, racine).

Brûlures: cataplasme, étaler une cuillerée de pulpe de cassis frais ou en conserve sur un linge, appliquer sur la lésion. C'est un liniment idéal pour empêcher la formation de plaies et diminuer la douleur.

¹² Wu D, Meydani M, et al. [Effect of dietary supplementation with black currant seed oil on the immune response of healthy elderly subjects.](#) *Am J Clin Nutr* 1999 Oct;70(4):536-43.

¹³ Deferne JL, Leeds AR. [Resting blood pressure and cardiovascular reactivity to mental arithmetic in mild hypertensive males supplemented with blackcurrant seed oil.](#) *J Hum Hypertens.* 1996 Aug;10(8):531-7.

¹⁴ Fontaine J., (2014), *L'Urgence d'une alimentation saine*, Editions Amyris

¹⁵ Telphon T., (2006), *L'ABC des tisanes*, Editions Grancher

Piqures d'insectes: froisser une feuille fraîche en exprimant un peu de jus directement sur l'inflammation. La douleur cesse très vite et l'enflure se résorbe.

Gemmothérapie, fabrication (remède de 1ère urgence et de grande valeur, effet cortisone-like, Méthode de Pol Henry simplifiée): cueillir méticuleusement les bourgeons, hacher modérément, laisser macérer 100g pendant 1 mois dans 1 lt du mélange d'alcool 60°/glycérine (1/2-1/2), agiter quotidiennement, en prévention 30 à 50 gttes 3x/j. dans de l'eau, 100 gttes 3x/j. en traitement¹⁶ (arthroses, arthrites, douleurs inflammatoires, allergies). Pour éviter un apport d'alcool pourtant minime mais présent, on pourra ajouter les gouttes dans un verre d'eau légèrement chaude (50°) et attendre 10 minutes, il y aura une évaporation.

Le cassisier (*Ribes Nigrum*) est un des piliers de la gemmothérapie¹⁷, son action générale en fait une plante aux propriétés adaptogènes (qui agit de manière générale et systémique pour améliorer le terrain), on notera cependant quelques indications usuelles dues à son action de stimulation de la glande cortico-surrénale: des indications pour les troubles rhumatologiques à caractère inflammatoire (rhumatismes dégénératifs, arthrose,) ses polyphénols ont des effets antioxydants intéressants. une autre grande famille d'indications concerne les manifestations allergiques, il couvre la phase congestive de départ des pathologies infectieuses.

C'est un remède employé presque systématiquement en pédiatrie aussi bien en prévention des pathologies chroniques (souvent ORL chez les enfants) qu'en curatif lors des phases infectieuses aiguës. Il est totalement atoxique et les posologies peuvent varier selon les cas. **Posologie moyenne pour un enfant de 30 kilos** de 30 gouttes le matin (préventif) à 3x50 gouttes (syndromes grippaux, bronchites)

Ratafia (eau de vie sucrée): baies bien mûres équeutées et écrasées/500g, feuilles fraîches grossièrement coupées/50g, 1 bâton de cannelle, 2 lt d'eau de vie à 30°, 200g de sucre. Mélanger le tout et bien brasser, macération pendant 1 mois, secouer régulièrement puis filtrer et mettre en bouteille. Un petit verre après un repas "difficile" constitue un excellent digestif.

En résumé

Le cassis est une excellente source de vitamine C, une plante tonifiante et fortifiante en cas de convalescence mais aussi en prévention de période de stress et de surmenage, en particulier dès que les jours raccourcissent et en hiver lors d'infections respiratoires. C'est une des meilleures plantes de nos contrées indiquée chez la personne âgée¹⁸ dont elle améliore la digestion, la circulation, l'élimination des toxines et la résistance immunitaire. Particulièrement,¹⁹ les bourgeons ont une action de stimulation surrénalienne (cortisone-like) et sont utilisés dans les inflammations des muqueuses (ORL/respiratoires, digestives, urogénitales), des séreuses (articulations) et, les manifestations allergiques (urticaire) et dans les migraines. Comme antioxydant, il agit par 3 voies métaboliques sur l'inflammation chronique et de ce fait ses indications dépassent le cadre de cette présentation mais pourrais réserver à l'avenir quelques belles surprises, la plupart des maladies de civilisation évoluant sur ce terrain. Son rôle d'adjuvant dans les chimios et les radios-thérapies doit être mis en avant. Le cassis est très lié au métabolisme de l'eau comme draineur et détoxiquant. On utilise les feuilles comme diurétique afin d'éliminer l'urée et l'acide urique donc dans les lithiases et inflammations rénales, l'hypertension, la goutte et les douleurs rhumatismales. Son usage est très indiqué et bien toléré par les enfants. Il ne possède pas de contre-indications sauf en cas d'insuffisance rénale aigue ou de prise prolongée à haute dose. Dans ce dernier cas, il peut provoquer un hypercorticisme soit une élévation excessive du taux de cortisone.

¹⁶ Tétou M., Bergeret Cl., (1983), *La phytothérapie rénovée*, Editions Maloine

¹⁷ <http://biosimples.com/gemmotherapie-c-71.html>

¹⁸ Lieutaghi P., (1996), *Le livre des bonnes herbes*, Editions Acte Sud

¹⁹ Depoërs P., Ledoux F., Meurin P., (2008), *De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et tradition*, Editions Amyris

Culture et valeur écologique

La culture du cassis est assez simple, c'est un arbuste résistant. Pour autant que les conditions ci-dessous soit respectées, il est peu atteint par les maladies. Il apprécie un sol suffisamment humide, nutritif et drainant, une exposition mi-ombre et des températures pas trop élevées. Attention à éviter un enherbement trop important en dessus de ses racines qui sont superficielles. Pour améliorer la production de fruits, il a besoin de fumure de compost une fois par année, à disposer au pied du plant en aérant légèrement le sol. On pratiquera sa taille idéalement au printemps en éliminant systématiquement les branches de plus que 3-4 ans et en ne laissant que 2/3 des branches restantes.



Abraxas grossulariata



Le genre "ribes" (groseiller, raisinet, cassis) abrite de nombreux hôtes: 2 sortes de sauterelles, 4 sortes de papillons dont *Abraxas grossulariata*, 6 sortes de pucerons, 1 sortes de punaise, des acariens et d'autres insectes. Tout ce petit monde (en tout 25 espèces) niche, mange, se reproduit, pond des œufs contribuant à maintenir la chaîne alimentaire liée à la biodiversité d'un jardin.

