*La Nutrition grâce aux Plantes Sauvages Comestibles*

PAR [VÉRONIQUE PELLÉ](http://www.gourmandises-sauvages.com/site/author/verine/) · 12 FÉVRIER 2012

*Les nutriments dans les Plantes Sauvages Comestibles sont plus concentrés que dans nos fruits & légumes cultivés actuels. Ils contiennent moins d’eau & plus de minéraux, de vitamines, d’enzymes & d’antioxydants. Si l’on compare les feuilles des Plantes Sauvages Comestibles aux feuilles des plantes cultivées, les Plantes Sauvages Comestibles sont bien plus nutritives. C’est la même chose pour les fleurs, les racines ou les graines.*

*Protéines & acides aminés*



Les protéines sont la structure de la matière.

Une 20aine d’acide aminé constituent les protéines. Ce serait comme une 20aine de Lego différents disponibles pour construire les cellules du corps. Parmi ceux-ci 8 sont dit essentiels car ils ne peuvent pas être élaborés par le corps. Donc pour qu’une protéine soit assimilable, il est nécessaire de se nourrir d’une quantité équilibrée de ces 8 acides aminés essentiels.

Or fait quasi méconnu, les protéines des feuilles sont des protéines équilibrées. Il n’y a pas besoin de manger autre chose que les feuilles pour assimiler les protéines qui les composent.

***Où trouver des protéines dans les plantes ?***

La référence en diététique est le steak de bœuf avec 43% de protéines (poids sec).

*feuilles Ortie : 40 %  ⇒ 100g d’Ortie équivaut à 95g de steak de bœuf.  
feuilles*[*Mauve*](http://wp.me/p5hkh2-YE)*à feuille ronde : 33 %  ⇒ 100g de*[*Mauve*](http://wp.me/p5hkh2-YE)*équivaut à 75g de steak de bœuf.  
feuilles Egopode : 45 % (estimation)  ⇒ 100g d’égopode équivaut à 110g de steak de bœuf.  
feuilles Luzerne : 33 %  ⇒ 100g de luzerne équivaut à 75g de steak de bœuf.*

Tous ceci peut expliquer pourquoi des animaux herbivores comme les bœufs ou les gorilles peuvent développer une masse musculaire impressionnante !

De plus pour faciliter l’assimilation des protéines, le fer & la vitamine C sont nécessaires. Or les feuilles des Plantes Sauvages Comestibles en sont largement pourvus.

***Lipides & acides gras***

 Les huiles ont très mauvaises réputations car elles sont consommées en excès et de mauvaise qualité dans notre société. Les huiles ou graisses ne sont pas identiques. Les huiles végétales sont plus intéressantes car insaturées alors que les graisses animales (sauf pour les animaux sauvages\*\*) sont saturés. Une graisse saturé encrasse le corps & peut provoquer à long terme des problèmes de santé.

Les acides gras sont les molécules de base pour la « construction » des lipides, comme les acides aminés pour les protéines. Il existe aussi des Acides Gras Essentiels (AGE), car le corps ne peut pas les fabriquer de lui-même. Ce sont les Oméga 3 & les Oméga 6. Dans le règne végétal ce sont respectivement les acides alpha-linoléniques (ALA) & les acides linoléiques (AL).

Pour préserver les Oméga 3 & les Oméga 6, il est indispensable d’extraire ces huiles avec précaution, ils se trouvent donc dans les huiles de bonne qualité. Il est donc primordial de se nourrir d’huile bio, les traitements subis par les huiles classiques en font des produits chimiques nuisibles pour notre santé\*\*.

Les oméga 3 ont une action bénéfique sur la composition des membranes cellulaires ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l’organisme, notamment la régulation de la tension artérielle, l’élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, et l’agrégation des plaquettes sanguines. De façon générale les Oméga 3 ont une action anti-inflammatoire. Ils ont une action bénéfique sur le mauvais cholestérol & le diabète\*\*\* sur la peau, les ongles, les cheveux & dans certaines maladies comme : La dépression, la schizophrénie, l’autisme et autres maladies neurologiques. Plusieurs études\*\*\* ont pu prouver leur action sur certaines formes de maladies neurologiques.

Les oméga 6 ont une action inflammatoire. Cependant, n’en déduisez pas qu’il ne faille pas en manger, ils participent à l’équilibre du corps. C’est le déséquilibre qui crée la maladie à long terme.

Trouver des sources d’Oméga 3 dans notre société industrialisée est particulièrement important, car les teneurs en oméga 3 de cette alimentation industrialisée, y sont particulièrement faibles.

*Le ratio entre Oméga 3 & 6 est globalement devenu 1 pour 20 alors qu’il devrait être de 1 pour 1, voire 1 pour 4\*\*\*.*

La première raison étant que les cycles naturels, dans la production alimentaire actuelle, y sont complètement bouleversés. Ainsi un saumon sauvage, comme tous les animaux sauvages, sont naturellement des sources d’oméga 3 intéressantes. Par contre, leurs homologues d’élevage ont perdu cet intérêt. Les saumons d’élevage n’ayant plus accès au phytoplancton à l’origine de l’Oméga 3 des océans.

La suivante est que les animaux terrestres n’ont plus accès aux prairies sauvages, et donc à ces plantes riches en Oméga 3, aussi sont-ils eux-aussi coupés de l’origine végétale sauvage de la source des Oméga 3.

*Où trouver des Oméga 3 ?*

Vous trouverez ces fameux Oméga 3, acides gras essentiels dans notre alimentation : dans l’huile de noix, lin (ces deux huiles deviennent toxiques à l’oxydation mais leur odeur une fois oxydées est rebutante – pas de risque de s’intoxiquer grâce à nos sens), chanvre & canola, et aussi dans les poissons gras sauvages. Le lien au sauvage dans la chaîne alimentaire ne doit pas être rompu pour en bénéficier\*\*\* à moins qu’il y ait supplémentation en noix ou lin.

Pour les Oméga 6, plus classique dans l’alimentation vous les trouverez notamment, dans l’huile d’olive, de carthame, … et toutes les huiles non hydrogénées que vous trouverez en magasin bio.

Sachez donc que les 10 plantes reconnues actuellement comme contenant le plus d’omégas 3 sont le pourpier, la doucette (mâche sauvage), le lin, les noix de Grenoble, le canola, le chanvre, le colza, la cardamine, le soja & les algues.  
Et plus la source sera issue du monde sauvage, c’est à dire poussant là où la plante l’a décidé, plus l’apport sera important.

* *Sureau du Canada 10,90 g*
* *Pourpier 400 mg*
* *Doucette 375 mg*
* *Graines Ortie 342 mg*

J’ai trouvé peu de source chiffrée d’oméga 3 dans les Plantes Sauvages Comestibles\*\*\*\*\*, ce qui explique cette liste lacunaire à leur sujet, alors même que le livre du Dr Andrew L. STOLL est très explicite sur le sujet, ce sont elles à l’origine de la teneur en Oméga 3 des aliments terrestres.

\*\* Mystères & secrets des huiles végétales alimentaires », C.E.V.I.C.  
\*\*\* « Les omégas 3, une révolution dans le domaine de la santé mentale », Dr Andrew L. STOLL – Ed du Roseau, 2005.

\*\*\*\* « Chia, découvrez la graine de la force riche en oméga 3, Aline Gerber & Pascal Jornod, Haute École de Santé Genève, Juin 2008.

\*\*\*\*\* »Phytochemical and Ethnobotanical Databases » James Duke, Michael Moore, SouthWest School of Botanical Medecine

***Glucides simples & complexes***

Les glucides sont les sucres contenus dans notre alimentation. Parmi ceux-ci se trouve le glucose, un sucre simple dont se nourrissent le cerveau et les muscles. Pas de glucose pas d’énergie pour le corps. Inutile de vous dire, mais c’est mieux en le disant, que les sucres non raffiné bio contenant des minéraux sont meilleurs pour la santé que les sucres blancs même bio. Encore mieux, les fruits, fruits secs ou miel sont les meilleurs sucres qui soient pour notre alimentation.

*Attention : Les sirops de glucose, de fructose ou de blé sont des produits industriels qui n’ont rien à voir avec une alimentation saine et vivante. Les sucres raffinés ont des effets secondaires proches de ceux provoqués par les drogues  : hyperactivité, tendance à la violence & recherche d’une nouvelle dose.  Effets observés chez les enfants en particulier.*

Les fruits frais posent d’ailleurs difficilement de problème de surdose au niveau des calories, une pomme c’est 40 calories, une orange 50 calories & une banane 100. Il faut 8 oranges\* pour se faire un jus d’un demi litre, 2,5 litre de jus dans une journée c’est beaucoup & largement suffisant au niveau satiété. Certaines personnes font d’ailleurs le choix de s’en nourrir principalement pendant une période donnée pour accéder à une meilleure vitalité\*\* & un amaigrissement durable.

\* Cela dépend de la variété de l’orange.

\*\*énergie & bien-être.

*Où trouver du fructose & des glucides ?*

*Cornouiller – Cornouille : 96%\*\*  
Châtaigne sèche : 95%\*\*  
Néflier – Nèfle : 92%\*\*  
Figue sèche : 86%\*\*  
Aubépine – Cenelle : 89%\*\*  
Sorbier des oiseleurs – Sorbe : 79%\*\*  
Églantier – Cynorrhodon : 43%\*\*  
Hêtre – Faîne :……………………………………………………………………………… 35%\*\**

*Bardane – racine : ……………………………………………………………85%\*\**

\* Thierry Casasnovas – [www.regenere.org](http://www.regenere.org)

\*\* du poids sec

*Minéraux*



Comme noté en introduction les Plantes Sauvages Comestibles sont un réservoir important de minéraux et de nutriments en général.

Selon mon expérience, constat du volume de Plantes Sauvages Comestibles mangées lors d’un repas pour arriver au sentiment de satiété, elles contiennent de 5 à 10 fois plus de nutriments que les plantes cultivées.

Attention à : l’iode est difficile à trouver dans notre alimentation si nous faisons le choix d’une alimentation locale, sans poisson d’eau salée ni fruits de mer. Sachez que l’ail en contient, de même que la bourrache et la consoude semble-t-il, étant donné leur saveur iodée. Mais je n’ai pas trouvé de confirmation scientifique à ce sujet. Nos besoins restent toutefois faibles 0,15 mg/jour, soit la moitié d’une tête d’ail.  Pour en savoir plus sur la carence en iode :

<http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hypothyroidie_pm>

***Où trouver des minéraux ?***

*Calcium – besoins : 500 mg/j\**

Le lait est cité comme la référence d’apport de calcium en diététique (avec 120mg Ca) pour un ratio de…. ? , cependant il est aussi réputé pour poser beaucoup de problèmes de santé, notamment : déminéralisation, intolérance à la caséine & au lactose.

*Le lait c’est pour les veaux !*

Le plus important étant le ratio Calcium/Phosphore (Ca/P) qui est très bon dans les feuilles, surtout sauvages. Le phosphore entravant l’assimilation du Calcium. Il doit être compris entre 0,7 & 1,2 voire 2 suivant certains nutritionnistes.  
La vitamine D, est aussi citée comme facilitant l’assimilation du Calcium, dont le soleil est le meilleur précurseur !

*Amarante livide : 837 mg soit 167%\*\*  
Chénopode des murs : 737 mg soit 147%\*\**[*Mauve*](http://wp.me/p5hkh2-YE)*sylvestre : 690mg soit 138%\*\**[*Ortie*](http://www.gourmandises-sauvages.com/site/bonus-de-la-video-lortie-la-reine-aux-1000-usages/rfdc-monographie-ortie-3/)*: 630mg soit 126%\*\*  
Amarante réfléchie : 476mg soit 95%\*\**[*Pissenlit*](http://www.gourmandises-sauvages.com/site/10-plantes-faciles-a-reconnaitre-dans-la-nature/)*: 473 mg soit 95%\*\**

*des AJR Apport Journaliers Recommandés*

*Phosphore – 700 mg/j*

Le lait est aussi cité comme la meilleure source de phosphore ^^ avec 84 mg soit 12%\*\* pour un ratio de 1,46

*Cynorrhodon (fr) : 258 mg soit 37 %\*\* pour un ratio de 1*[*Mauve*](http://wp.me/p5hkh2-YE)*sylvestre (f) : 180mg soit 26 %\*\* pour un ratio de 3,83  
Berce (f) : 125 mg soit 18 %\*\* pour un ratio de 2,56  
Menthe sylvestre (f) : 115 mg soit 16 %\*\* pour un ratio de 2,10*[*Ortie*](http://www.gourmandises-sauvages.com/site/bonus-de-la-video-lortie-la-reine-aux-1000-usages/rfdc-monographie-ortie-3/)*(f) : 535 mg Institut anglais sur Arte soit 76%\*\* pour un ratio de 1,18  
Amarante livide (f) : 103 mg soit 15 %\*\* pour un ratio de 8,13  
Chénopode Bon-Henri (f) : 95 mg soit 14 %\*\* pour un ratio de 1,16*

*Fer – besoins : 14 mg/j*

Les besoins en fer sont faibles cependant les apports de la nourriture ne sont pas les seuls facteurs d’excès ou de carence en fer. De multiples causes médicales peuvent influer considérablement sur le taux de fer dans le sang.

*Onagre (gr) : 22 mg soit 157%\*\*  
Galinsoga (f) : 20,5 mg soit 146%\*\*  
Amarante livide (f) : 13 mg soit 93%\*\*  
Ortie (f) : 10,4 mg Institut anglais sur Arte soit 74%\*\*  
Menthe sylvestre (f) : 9 mg soit 64%\*\*  
Stellaire (f) : 8,4 mg soit 60%\*\**

\*   Chiffre de l’OMS & de la FAO  
\*\* mg pour 100g & % des besoins journaliers pour 100g

*Les vitamines*



Toutes les vitamines sont importantes comme leur nom l’indique, amines vitales. Même si les besoins sont faibles, ils sont essentiels.  
Selon ses recherches, François COUPLAN affirme que la vitamine B12 n’est pas un facteur de risque puisque la flore bactérienne est capable de la synthétiser et que certaines plantes contiennent des homologues de la cobalamine (vitamine B12).  
La vitamine C est primordiale pour une bonne santé, car elle est la plus sensible aux éléments extérieurs : lumière, chaleur, air & eau. C’est un anti-oxydant, un anti-infectieux, anti-toxique & serait donc anti-cancer.

D’une façon générale, les plantes à feuilles vertes ou les fruits rouges contiennent de la vitamine C en quantité significative, ou intéressante si vous préférez. Les graines n’en contiennent pas sauf à partir du moment où elles germent.  
La vitamine C est donc une vitamine très fragile dans les feuilles mais un peu moins dans les fruits. Elle s’oxyde à l’air, à la lumière, à la chaleur – à une exception près, celle contenue dans les cynorrhodons (la partie charnue des fruits des rosiers sauvages ou pas). Cela est peut-être du au pH du cynorrhodon – & se dilue facilement dans l’eau !

C’est pourquoi il est important de manger les fruits et légumes crus. Et de ne pas les laisser tremper dans l’eau pour les nettoyer.

D’autres sources de vitamine C, moins connues, sont donc les graines germées & les végétaux lactofermentées.