



Feuille de cassis : quelles sont ses vertus ?

Feuille de cassis : quelles sont ses vertus ? Les feuilles de cassis sont utilisées en médecine traditionnelle européenne contre des troubles de l'inflammation. Explications. Si les baies du cassisier sont succulentes, ses feuilles sont réservées à un usage plus médicinal. En effet, le cassisier, alias *Ribes nigrum*, est certainement l'une des plantes médicinales les plus communes sur le continent européen. Propriétés des feuilles de cassis Les feuilles de cassis sont utilisées en médecine traditionnelle contre des troubles inflammatoires comme les allergies ou la maladie rhumatismale. Des études ont montré les effets anti-inflammatoires, antioxydants et antimicrobiens des composés du cassis. Les propriétés du cassis sont liées à des constituants biochimiques, dont les anthocyanes, les flavonols, les acides phénoliques et les acides gras polyinsaturés. Des chercheurs se sont intéressés à l'utilisation du cassis pour l'hypertension, des maladies cardiovasculaires, des maladies neurodégénératives et oculaires et la neuropathie diabétique. Mode d'emploi : cueillir les feuilles de cassis… On utilise les jeunes feuilles, bien fraîches et vertes, avant qu'elles ne prennent leur aspect duveteux. D'ailleurs, ne vous gênez pas : vous pouvez tout à fait prélever les feuilles d'un cassisier cultivé pour ses baies. Si vous en laissez quelques-unes pour le protéger de l'ombre, il n'en produira que de plus beaux fruits ! Dans ces feuilles, que vous ferez sécher en couches fines, au four à 50 °C (tout doux...), vous trouverez une foule de principes actifs précieux pour vos décoctions : silice et tanins, flavonoïdes, vitamine C,



sels minéraux à profusion... Vous apprécierez ensuite ces décoctions (1/3 à 1/2 verre 2 à 3 fois par jour, et jamais après 17 heures) comme tonique général, mais aussi pour lutter contre les rhumatismes, la goutte et l'insuffisance rénale. Les propriétés diurétiques du cassis font qu'il est également considéré comme un bon adjuvant des traitements contre l'hypertension artérielle.
Source web : futura sciences Plaquette de l'AMDGJB-Geoparc Jbel Bani