



## L'argosier, mieux que l'orange !

Méconnue en Europe, cette plante prisée des Asiatiques renferme pourtant des trésors de vitamine C, de minéraux et d'acides gras.

PAR JESSICA AGACHE-GORSE

Les feuilles vertes constellées de jolies grappes de baies orangées ont peut-être déjà attiré votre regard au détour d'une randonnée dans les Hautes-Alpes ou lors d'une balade dans les dunes du Nord. Sous ses airs d'arbrisseau, l'argosier, qui, à l'origine, ne se rencontrait que sur les pentes escarpées de l'Himalaya ou dans les lointaines contrées russes, est en réalité une plante « recommandée par toutes les médecines ancestrales : tibétaine, chinoise, indienne. Sur le continent asiatique, les familles la font même pousser dans leur jardin pour la consommer », observe Jacques Fleurentin\*, président de la Société française d'ethnopharmacologie. On sait avec certitude que les baies de cette plante offrent un cocktail vitaminique unique.

### Dans l'assiette !

Confiture, chocolat, miel, tisane, bonbons, biscuits, alcool : les producteurs déclinent à l'envi l'argosier, jouant la carte d'un super complément alimentaire. A saupoudrer, marier à d'autres saveurs. Faites votre choix sur [natvit.fr](http://natvit.fr) ou [argosier.com](http://argosier.com). Les baies peuvent aussi s'acheter séchées. Elles donneront du caractère à vos pâtisseries ou à vos plats de poisson. La cuisson diminue néanmoins leurs apports en vitamines.

### Il met la fatigue KO

C'est son jus qui est utilisé à visée revitalisante. Obtenu en pressant les baies et parfois également le rameau, ce qui acidifie et détériore toutefois ses qualités, il contient des caroténoïdes, qui lui donnent sa couleur orangée, mais aussi des vitamines A et E, des oligoéléments et des minéraux comme le fer, le manganèse, le calcium... A cela s'ajoute sa botte secrète : une teneur incroyable en vitamine C, comprise entre 200 et 2 000 mg pour 100 g (selon la maturité du fruit) en Europe. Ce taux atteint même de 4 000 à 13 000 mg pour certaines espèces mongoles et chinoises ! De quoi envoyer définitivement au tapis l'orange et ses 50 mg en moyenne pour 100 g. « L'effet tonique de l'argosier est prouvé. En hiver, il peut représenter un très bon apport vitaminique, plus intéressant que de la vitamine C de synthèse », souligne Jacques Fleurentin.

**En pratique** | **cuil.** à soupe de jus le matin pendant une semaine. En pharmacie, le jus bio de Weleda est la référence, mais les magasins bio vendent aussi des jus de producteurs.

### Il renforce l'immunité

Le jus d'argosier ne se limite pas à contrer la fatigue. Il est aussi efficace pour stimuler l'immunité. « Il renforce à la fois les défenses naturelles spécifiques, qui sont acquises au cours de la vie, et les défenses naturelles non spécifiques, qui sont innées », précise Jacques Fleurentin.

**En pratique** | **cuil.** à soupe de jus tous les matins au changement de saison et en période d'épidémie virale.

### Il répare la peau

Autre trésor des petites baies d'argosier : leur huile végétale, que l'on obtient en pressant la pulpe ou les pépins. Elle est riche en acides gras oméga 3 et oméga 6, mais aussi en oméga 7. Son pouvoir cicatrisant et hydratant est reconnu au point que « les Russes ont élaboré des crèmes à partir de graines d'argosier pour protéger la peau des cosmonautes », rapporte Jacques Fleurentin. Dans le commerce, on peut trouver l'huile d'argosier pure ou intégrée dans d'autres cosmétiques.

**En pratique** | Vous avez la peau qui tire ? Appliquez chaque matin pendant au moins un mois une crème hydratante à l'huile d'argosier, tel le soin visage argosier-abricot commercialisé par Flore Alpes ([argosier.com](http://argosier.com)).

### Attention au goût !

Ce jus « magique » a cependant un vilain défaut : sa saveur très âcre. Il faut faire un petit effort pour le boire et mériter ses bienfaits. Voilà pourquoi certains fabricants proposent des versions en sirop avec du sucre de canne ou du miel, ou y ajoutent du jus de raisin.

\* Auteur de Du bon usage des plantes qui soignent, Ouest-France.