

La bétaine ou la betterave transformée en rose

Claude Gagnon



**Deuxième année
novembre 2006**

La bétaine ou la betterave transformée en rose

Les consensus médicaux à travers l'histoire sont parfois surprenants. L'opposition des diagnostics et des traitements médicaux n'existe pas toujours. Parfois même il y a une continuité surprenante entre les médecines les plus anciennes pour ne pas dire antiques et les médecines modernes. La bétaine en est un cas typique. Considérée par l'antique médecine ayurvédique comme thérapeutique pour le foie et le cycle sanguin, la bétaine est encore à l'heure actuelle l'un des nutriments recommandés pour le bon fonctionnement du foie et du système cardiovasculaire. D'autant plus que de récentes recherches chez les autistes tendraient à démontrer son effet bénéfique sur l'humeur mélancolique.

Les sources institutionnelles aussi bien que les naturistes s'entendent sur la nature de sa substance et sur ses vertus. Le Centre médical de l'université du Maryland résume ainsi les acquis scientifiques de ce nutriment que l'on retrouve dans la betterave, le brocoli, les épinards et certains vins : la bétaine est reconnue pour aider à diminuer les risques d'artériosclérose et de coagulation sanguine d'une part, et pour aider à empêcher l'accumulation de gras dans le foie d'autre part¹. Malgré qu'aucune interaction médicamenteuse avec la bétaine ne soit connue à ce jour, le Centre du Maryland recommande la consommation de bétaine sous supervision d'un responsable de soins de santé.

De son côté, la Société de phytothérapie et nutrition Sophia définit la vertu thérapeutique de la bétaine ainsi : le pigment rouge aide à réparer le foie en empêchant les dépôts de triglycérides (les acides gras) dans le foie et combat la formation de l'homocystéine (un acide soufré) souvent responsable de l'artériosclérose². Ainsi, les anciens avaient bien raison de considérer la betterave comme un fortifiant du foie et du sang.

À ces acquis thérapeutiques selon un consensus universel dans l'histoire et pour des médecines différentes, est venu s'ajouter récemment une vertu soupçonnée de contribuer à soulager le malaise causé par la dépression. Sur un site de thérapies naturelles belge, on rapporte les effets prometteurs de certaines recherches cliniques dans le domaine des maladies de l'humeur :

« Le meilleur antidépresseur est celui que l'organisme fabrique lui-même. De récentes études indiquent qu'un extrait de betterave concentré, la bétaine, peut relancer la production naturelle par l'organisme des hormones du bien-être, de la stimulation et de la décontraction. En plus d'aider le corps à reprendre le dessus durant des phases dépressives, la bétaine va aider le foie à accomplir sa fonction détoxifiante.

¹ Site de l'University of Maryland Medical Center :
<http://www.umm.edu/altmed/ConsSupplements/Betainecs.html>

² Site : <http://perso.orange.fr/nutraceutique/publications/betaine/>

C'est la recherche scientifique appliquée à la physiologie des enfants autistes qui s'est penchée il y a une dizaine d'années sur les vertus de la bétaine. Des scientifiques du groupe de recherche *Down autism now* ont publié des études montrant que la bétaine, un acide aminé naturellement présent dans certains légumes, dont la betterave, était un anti-dépresseur de premier ordre. Bien meilleur que les anti-dépresseurs tricycliques utilisés dans la prise en charge médicamenteuse de l'hyperactivité et du déficit d'attention des enfants autistes car, tout comme pour les consommateurs réguliers, les effets secondaires sont catastrophiques et en limitent l'utilisation. La bétaine remplace maintenant de plus en plus les anti-dépresseurs classiques dans les traitements cliniques des dépressions et des troubles du comportement.

En effet, la bétaine est un précurseur naturel de SAME. L'organisme ne peut pas se passer de cette substance qu'il sécrète lui-même et qui disparaît avec l'âge ou faiblit en cas de maladies lourdes (cancer, maladies cardio-vasculaires) ou de dépression. Le SAME est directement lié à la production de certaines hormones, et notamment de noradrénaline, qui est un stimulant naturel de dopamine, responsable du sentiment de bien-être et enfin de sérotonine qui est un calmant naturel permettant d'améliorer les fonctions émotives et de prendre de la distance avec les événements. La stabilisation de l'humeur, chez les dépressifs, espace d'une part les phases d'effondrement et d'autre part, neutralise les à-coups d'humeur (passages des rires aux larmes). La bétaine stimule donc la production naturelle du SAME pour que l'organisme se remette en marche de lui-même et remonte le niveau des hormones du bien-être et de la décontraction. La solution de stimulation naturelle est efficace dans plus de 70 % des cas de dépressions »³.

Avec cette médecine nutritionnelle pouvant influencer sur la dépression, ne retrouvons-nous pas aussi un lien que la médecine galénique médiévale faisait entre la mélancolie et la rate, qui a pour fonction précisément d'épurer le sang des bactéries. Encore ici, la médecine nutritionnelle peut nous aider à nettoyer et fortifier notre corps et peut-être aussi à tonifier notre humeur.

Dans la vie quotidienne, le citrate de bétaine consommé après le repas favorise une bonne digestion et diminue sensiblement l'impression de gonflement pour beaucoup de personnes. Mais à moyen terme, la bétaine dépasse le simple soulagement et aide le foie à demeurer propre de toxines et le réseau sanguin, clair de caillots. Et à long terme, peut-être que le petit pigment calme l'humeur et contribue à l'équilibre psychologique.

La gastronomie nous apprend à sculpter une rose dans une betterave. La nutrathérapie nous apprend à combattre la mélancolie en détoxiquant le foie. Dans chaque *bette*, deux roses!

Claude Gagnon

³ Site : <http://soignez-vous.com/2005/01/01/la-betterave-pour-voir-la-vie-en-rose/>

SAME est l'abréviation de la sadenosylmethionine, un nutriment qui contribue, comme la bétaine, à baisser le niveau d'homo cystéine.