

La cannelle du pays de Serendip

Claude Gagnon



Ozias LEDUC

Les oignons rouges, 1892

Huile sur canevas, 36,5 x 45,7 cm.

Photo: Clément & Mongeau. © Estate of Ozias Leduc/SODRAC, Montréal, 2003

**Quatrième année
mai 2008**

La cannelle du pays de Serendip

Le pays de Serendip fut autrefois le décor exotique de plusieurs romans d'amour et d'aventures extraordinaires. À la Renaissance, un éditeur italien publiait un recueil mettant en vedette trois princes de Serendip, aussi sages que fortunés, et auxquels il arrivait de multiples aventures au cours desquelles ils mettaient en pratique leur grande sagacité. Serendip signifie l'île de Ceylan en vieux persan. Quoiqu'il en fût de ces princes fortunés que l'on a oubliés, leur île enchantée nous a aussi prodigué une écorce d'arbre dont on redécouvre aujourd'hui les vertus culinaires et thérapeutiques. En fait, « le nom de cannelle vient de *canne*, "tuyau", forme que prennent les "bâtons" d'écorce de cannelle en séchant »¹.

Dans son *Livre des épices, condiments et aromates*, Louis Lagriffe écrit que la cannelle, écorce du cannelier, est « la plus ancienne des épices »². Utilisée pour parfumer le vin chez les Romains et les Gaulois, l'épice de la vigueur entra aussi dans la composition de plusieurs électuaires dès le Moyen Âge. Mais son usage proprement médical est bien établi, notamment chez le médecin grec du I^{er} siècle Dioscoride qui écrit que « la cannelle tonifie, active la digestion, est diurétique, est un contrepoison et un antivenin »³.

Encore au XVIII^e siècle, rapporte Lagriffe, on attribue maintes vertus à la cannelle. En fait, ses propriétés thérapeutiques reposent sur la composition de son huile essentielle composée à 65 % d'aldéhyde cinnamique⁴. Aujourd'hui, cette huile est toujours utilisée en naturopathie dans plusieurs cures : comme « stimulant, astringent, carminatif, digestif, antiseptique puissant, antifongique, antibactérien, antigrippal et contre les refroidissements antispasmodiques et comme aphrodisiaque ! »⁵

En gastronomie la cannelle a rehaussé depuis toujours les plats et ragoûts des tables indiennes et chinoises, puis ceux des tables arabes et finalement occidentales. Par son parfum à la fois chaud, piquant et sucré, la cannelle a conquis le monde entier de la cuisine mais aussi de la pâtisserie⁶.

Riche en manganèse et en fer, la cannelle a encore récemment confirmé sa grande vertu par sa puissance antioxydante remarquable. L'écorce du cannelier est en effet classée au quatrième rang des aliments les plus antioxydants⁷. Cette puissance antioxydante n'est pas une nouvelle légende urbaine. L'épice de Ceylan a récemment fait l'objet d'une étude

¹ <http://www.hypocras.com/cannelle.html>.

² Louis Lagriffe, *Le livre des épices, condiments et aromates*, Paris, Marabout, p. 109.

³ <http://www.hypocras.com/cannelle.html>.

⁴ L. Lagriffe, *op. cit.* p. 112.

⁵ Site Hypocras, déjà cité.

⁶ *Idem*, p. 108.

⁷ http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=cannelle_nu.

sérieuse du Centre national de la recherche scientifique (CNRS). Les conclusions de l'expérience sont nettes : l'essence cinnamique a une grande puissance de lutte contre les radicaux libres⁸. Encore une fois, les vertus prêtées à l'arbuste par les Anciens sont aujourd'hui confirmées par nos analyses chimiques contemporaines !

De nos jours, les princes philosophes de Serendip sont oubliés, mais la cannelle provenant de leur pays fabuleux s'est imposée universellement par ses vertus thérapeutiques et culinaires renouvelées. Son essence est unique et son pouvoir antioxydant nouvellement reconnu est remarquable, mais pas encore suffisamment pour être intégrée à la composition des multi vitamines des différents fabricants⁹. Pourtant, l'écorce de l'île de Ceylan a fait ses preuves tout au long de l'histoire de notre médecine. Cette écorce est hautement gastronomique et médicinale; elle a parfumé toutes les routes d'épices. Sa réputation est partout; Louis Lagriffe, nous rappelait que la cannelle entre dans la composition de l'Élixir de la Grande Chartreuse¹⁰ !

C'est ainsi que le cannelier du Ceylan, avec ses bâtons d'écorce sucrée, nous tonifie et nous soigne depuis plus de quatre mille ans. Faisons-en grand usage et à défaut d'être de riches Princes de Serendip nous serons fortunés tant soit peu d'une meilleure Santé.

Claude Gagnon

⁸ Site <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=17508016>.

« Studies on the antioxidant activities of cinnamon (*Cinnamomum verum*) bark extracts, through various in vitro models », MATHEW Sindhu, EMILIA ABRAHAM T, dans *Food chemistry*, 2006, vol. 94, n° 4, p. 520-528.

Résumé / Abstract :

« The antioxidant activities of the methanolic extract of *Cinnamomum verum* barks (CBE) were evaluated with reference to antioxidant compounds like butylated hydroxyl anisole, trolox and ascorbic acid. By virtue of their hydrogen donating ability, all of the tested compounds and CBE exhibited reducing power. They were found to be potent in free radical scavenging activity especially against DPPH-radicals and ABTS radical cations. The hydroxyl (OH) and superoxide radicals (O₂⁻) were also scavenged by the tested compounds. CBE also exhibited metal chelating activity. The peroxidation inhibiting activity of CBE recorded using a linoleic acid emulsion system, showed very good antioxidant activity. »

⁹ À ma connaissance, il y a une seule exception : Usana Health Science, qui mêle aux autres nutriments de sa formule quotidienne de 8 grammes d'écorce de cannelle, l'équivalent en huile essentielle de quatre cuillères à thé de cannelle moulue.

¹⁰ *Idem*, p. 114.