

# **La cerise et sa queue**

**Claude Gagnon**



**Troisième année  
février 2007**

## La cerise et sa queue

La cerise est classée parmi les alicaments, c'est-à-dire les aliments qui sont non seulement réellement fonctionnels dans le processus de nutrition, mais qui dépassent cette fonction et procurent des effets bénéfiques physiologiques pour l'un ou l'autre des systèmes du corps sain<sup>1</sup>. Certains réduisent le terme d'aliment aux denrées comestibles dans leur état naturel : fruits, légumes, légumineuses, céréales, etc. D'autres incluent dans les alicaments les différentes substances susceptibles d'optimiser un aliment modifié, et par là, de remplir le bienfait thérapeutique souhaitable : minéraux, vitamines, bioflavonoïdes ajoutés.

En ce qui concerne la cerise, elle répond évidemment à la première définition par ses multiples vertus thérapeutiques, mais la queue de cette cerise, tout autant reconnue pour ses propriétés bienfaisantes, appartient à la seconde définition d'aliment. Il n'est pas rare qu'un aliment naturel, une fois traité, puisse prolonger le bienfait premier. La cerise et sa queue constituent un tel cas.

## La cerise

Dans la pharmacie naturaliste, on attribue à la cerise, venue d'Asie en Europe dès l'Antiquité, des vertus multiples. Le fruit rouge savoureux aurait des nutriments susceptibles d'aider à éviter les dysfonctions vitales suivantes : artériosclérose, cancer, accident vasculaire cérébral, goutte et rhumatisme, calculs urinaires et biliaires. La cerise influencerait par ailleurs sur la croissance, le vieillissement, l'obésité et la constipation, rien de moins<sup>2</sup>!

Ces vertus multiples reposent sur la composition du fruit riche en vitamines A, C et E, toutes trois reconnues pour leur action contre certains cancers. Mais la cerise est aussi « considérée comme un reconstituant et un minéralisant, pour sa grande richesse en sucres, composés de glucose et fructose en parts à peu près égales, et en sels minéraux. Elle est riche en potassium et contient également du calcium, du phosphore et du sodium. »<sup>3</sup>

Ses vertus merveilleuses ne s'arrêtent pas là : « La cerise procure un effet de détente pour le système nerveux, mais permet également une meilleure concentration. Cette particularité serait due à son odeur. Une étude réalisée à Chicago par le Dr Alan Hirsch a démontré que les personnes soumises à l'odeur de la cerise sont plus productives de 15 %. La raison en serait que la cerise stimule la région du cerveau responsable de l'attention, et permettrait donc d'augmenter l'efficacité de la tâche accomplie. La cerise

---

<sup>1</sup> Je choisis la définition que donne *Le grand dictionnaire étymologique* :  
[http://www.olf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/GDT\\_fiches/aliment\\_fonctionnel.html](http://www.olf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/GDT_fiches/aliment_fonctionnel.html)

<sup>2</sup> <http://www.buddhaline.net/spip.php?article143>  
 La source de référence est Selene Yeager – Marabout.

<sup>3</sup> <http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/cerises.php>

est également un régulateur du foie et de l'estomac. La présence de sorbitol dans ses sucres, lui procure un léger effet laxatif. Elle est également rafraîchissante et tonique. L'action diurétique de la cerise la rend particulièrement utile aux personnes souffrant d'arthrite et de goutte. D'autant plus que l'on a récemment découvert que la cerise contient de fortes quantités d'anthocyanines, un antioxydant aux propriétés anti-inflammatoires très puissantes. Selon une recherche de l'université de l'État du Michigan, les cerises seraient 10 fois plus efficaces que l'aspirine pour réduire l'inflammation des tissus qui causent les maux de tête. »<sup>4</sup>

Finalement, la cerise est un régulateur multiple et mérite parfaitement de figurer parmi nos alicaments. Et elle vaut son prix qui est malheureusement souvent excessif pour le consommateur urbain.

## La queue de cerise

Le temps des cerises est bref, la chanson nous le rappelle. Même avec un marché mondial de distribution en pleine expansion, on n'arrive que difficilement et chèrement à manger des cerises fraîches toute l'année durant. Comme dit le proverbe : « si toute l'année il y avait des cerises, messieurs les médecins n'iraient plus qu'en chemise »<sup>5</sup>. Voilà pourquoi, depuis des temps immémoriaux, nous avons appris à faire sécher les queues pour en faire par la suite des tisanes qui permettent de prolonger certaines des vertus du petit fruit, une fois passée sa saison. Ce savoir ancestral n'a pas été démenti par la pharmacie moderne, qui a constaté que plusieurs principes actifs de la cerise se retrouvaient dans son pédoncule.

Dans le pédoncule se retrouvent effectivement les flavonoïdes et les sels de potassium qui assurent la fonction diurétique et dépurative<sup>6</sup>. En bref, « La queue de cerise est un remède de choix pour combattre les rétentions d'eau et favoriser le retour à des "jambes légères" lorsque viennent les fortes chaleurs de l'été. Son action diurétique sûre et sans effet indésirable, la rend des plus utiles dans les régimes minceur équilibrés, ainsi que pour combattre les inflammations des voies urinaires rencontrées dans les infections urinaires (cystites). En stimulant la diurèse, elle favorise également l'élimination des calculs urinaires et traite les hypertensions modérées. »<sup>7</sup>

Finalement, le proverbe selon lequel « faire quelque chose pour des queues de cerise », c'est-à-dire inutilement, doit être grandement relativisé si nous considérons par ailleurs les vertus thérapeutiques certaines de ces petits pédoncules sur notre métabolisme.

Claude Gagnon

---

<sup>4</sup> *Idem.*

<sup>5</sup> <http://www.csdm.qc.ca/petite-bourgogne/vocabulaire/fruitslegumes.html>

<sup>6</sup> <http://www.easygym.com/guide/queue-de-cerise.htm>

<sup>7</sup> *Idem.*