

# **Les vertus du chou palmiste**

**Claude Gagnon**



**Juin 2005**

## Les vertus du chou palmiste

C'est dans l'Amérique coloniale de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, en 1879 précisément, que l'on situe la première observation concernant les petits fruits du palmier nain, avec lesquels on nourrissait le bétail. Les colons du Sud des États-Unis attribuaient alors aux baies du petit palmier, appelé aussi Sabal palmetto, des vertus nutritionnelles produisant un bétail plus gras, au poil plus soyeux. Rapidement, les baies du palmier nain au tronc souterrain envahissent la pharmacie américaine de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle ; on y préparait une décoction des baies que l'on prescrivait dans plusieurs diagnostics<sup>1</sup>. Cet usage est peut-être en continuité avec l'utilisation qu'en faisaient les précolombiens de cette région géographique pour favoriser la bonne digestion<sup>2</sup>. La large feuille de ce chou est, encore aujourd'hui, prisée par certains habitants de la Floride en salade et comme condiment de conserves.

Le palmier Sabal s'étend depuis les Carolines et la Floride jusqu'à Cuba et les Bahamas; on le cultive aussi dans les Îles d'Hawai<sup>3</sup>. Aujourd'hui, il est scientifiquement admis que les baies de cette plante de la côte américaine atlantique ont un effet réel et mesurable sur l'hypertrophie prostatique bénigne (HPB). Cet effet bénéfique pour un malaise courant chez les hommes âgés n'est cependant pas bénin sur le marché de la pharmacopée actuelle. En effet, il semblerait, à la lumière d'une vingtaine d'expériences diverses menées sur l'HPB, que l'efficacité des baies du petit palmier serait supérieure et de bien moindre coût que le médicament prescrit par la médecine institutionnelle<sup>4</sup>. La grande supériorité d'efficacité et de rapidité de cette médication naturelle qu'est le fruit du palmier Sabal, de même que la grande économie de sa consommation est un exemple clair de l'efficacité de la nutrathérapie mais aussi de sa grande valeur sur le marché des alternatives thérapeutiques ; ce qui fait nécessairement des envieux.

Le chou palmiste régule certains processus organiques des systèmes de reproduction et de l'élimination urinaire : il empêche la glande prostatique d'enfler et diminue ainsi

---

<sup>1</sup> *History of the Vegetable Drugs of the U.S.* by John Uri Lloyd, (1911) sur le site <http://www.ibiblio.org/herbmed/eclectic/lloyd-hist/serenoa.html>

<sup>2</sup> <http://www.flmnh.ufl.edu/fossilhall/Library/Sabal/sabal.htm>

<sup>3</sup> [http://www.sms.si.edu/irlspec/Sabal\\_palmet.htm](http://www.sms.si.edu/irlspec/Sabal_palmet.htm)

<sup>4</sup> La comparaison vise le médicament Proscar, qui a de l'effet une fois sur trois, après six mois, alors que le petit palmier Sabal reconforte neuf fois sur dix dès la cinquième semaine. Proscar a des effets secondaires désagréables possibles sur la libido et l'éjaculation, les baies du Sabal, aucun. Sur le marché de détail, le Proscar (\$62/mois) est deux fois plus cher que les nutriments extraits du Sabal palmetto (\$28/mois). Cf. <http://www.sawpalmetto.com/francais/proscar.html>

sensiblement les mictions répétées ou involontaires<sup>5</sup>. Les phytostérols qu'il contient ont un effet hormonal ; il n'est pas recommandé aux enfants et aux femmes enceintes ou aux nourrices de le consommer<sup>6</sup>. Par contre, la consommation des phytostérols du palmier Sabal n'a aucun effet sur le niveau de PSA ; il ne nuit donc pas aux tests de PSA pour les diagnostics relatifs aux cancers de la prostate<sup>7</sup>.

Mis à part cette vertu désormais attestée du chou palmiste sur l'hypertrophie prostatique bénigne, on relate aussi d'autres effets bénéfiques qui sont cependant moins mesurés et supportées par des expériences de pointe. On peut toutefois mentionner que les baies du palmier nain auraient aussi des effets anti-inflammatoires, antiseptiques, diurétiques et sédatifs. On rapporte aussi, en continuité avec l'usage ancestral chez les natifs américains de cette plante comestible, un effet aphrodisiaque, recherché ou ressenti par les consommateurs des deux sexes.<sup>8</sup>

Claude Gagnon

---

<sup>5</sup> site <http://www.drugdigest.org/DD/DVH/HerbsWho/0,3923,4066%7CSabal,00.html>

<sup>6</sup> Ibidem. Les phytostérols sont des lipides constituant, avec les cholestérols, deux sous-groupes importants de stéroïdes.

<sup>7</sup> site <http://www.sawpalmetto.com/francais/>

<sup>8</sup> site: <http://www.drugdigest.org/DD/DVH/HerbsWho/0,3923,4066%7CSabal,00.html>