

Le repas, un plaisir Thérapeutique

PAR JULIE MCTEAR

Chaque repas est pour moi une façon d'enseigner, de présenter, d'offrir et d'optimiser la santé et le bien-être. L'alimentation est une thérapie quotidienne efficace. Le goût, l'allure, sont des aspects principalement recherchés lors de la création d'un plat mais qu'en est-il du choix des ingrédients et des propriétés spécifiques thérapeutiques que chaque constituant peut apporter au système digestif. De l'appétit au transit intestinal chaque étape est importante lors de la digestion. Afin de rendre les plats savoureux et thérapeutiques l'emploi de l'aromathérapie est une excellente façon d'impressionner ses convives et de leur offrir une expérience culinaire dans le respect du corps et de l'esprit.

L'utilisation culinaire des huiles essentielles

L'aromathérapie n'est pas le simple emploi thérapeutique olfactif des huiles essentielles mais peut s'utiliser dans de nombreux domaines de la vie quotidienne. Les composés aromatiques des plantes ont des vertus thérapeutiques traditionnelles et bien connues mais de nos jours remplacées par l'industrie des arômes alimentaires qui n'offre aucun bienfait à notre organisme contrairement aux huiles essentielles.

Les molécules aromatiques n'ont pas qu'une seule action exogène par l'olfaction mais contribue aussi à des actions endogènes. Les propriétés recherchées pour obtenir une action endogène sont multiples (anti-inflammatoire, anti-histaminique, tonique, antispasmodique, apaisant, immunomodulatrice, anti-infectueuse, neurotrope, anticatarrhale, vasculaire, anti tumorale, etc. L'utilisation des huiles essentielles au niveau culinaire apporte d'un côté des propriétés digestives qui sont indispensables à un fonctionnement optimal du système digestif mais aussi des capacités gustatives hors du commun. Les propriétés digestives recherchées sont nombreuses: eupeptiques, carminatives, cholagogue, cholérétiques, hépatostimulantes, hépatoprotectrices, stomachiques, etc

Par leur arôme enivrant, les huiles essentielles apportent autant de saveurs riches, délicates, originales et puissantes.

Voici quelques huiles essentielles intéressantes qui offrent de puissantes propriétés sur le système digestif en passant par la stimulation de l'appétit, les ballonnements et la détoxification hépatique.

Basilic Exotique **Ocimum basilicum var. basilicum**

La substance active principale du basilic exotique est le chavicol méthyl éthers qui fait parti de la famille biochimique aromatique des phénols méthyl éthers. On lui attribue des propriétés antispasmodiques puissantes, ce qui la rend intéressante dans les troubles digestifs nécessitant une relaxation des organes. Il réduit les ballonnements ou autres spasmes douloureux et inflammatoires comme les douleurs à l'estomac. Il rehaussera les vinaigrettes destinées aux salades de tomates.

Menthe poivrée **Mentha X piperita**

Le menthone et le menthol sont les molécules principales qui lui confèrent ses propriétés stimulantes digestives et décongestionnantes. Le menthone est stomachique donc facilite la digestion gastrique et le menthol est plutôt stimulant hépatocytaire. Son huile essentielle est indiquée dans tous les troubles liés à un foie fatigué ou à un système digestif négligé par des vomissements ou une infection intestinale. La menthe poivrée aromatise très bien les taboulés.

Romarin à verbénone **Rosmarinus off. CT verbénone**

L'huile essentielle est indispensable pour la santé du foie. Sa molécule active le verbénone apporte des propriétés régénérantes pour le foie, stimule les fonctions hépatiques et apporte une protection au foie. Elle active la sécrétion et la chasse biliaire. Elle est indiquée dans tous les troubles d'origine hépatique. On l'ajoute dans notre recette d'huile aromatique qui rehaussera tous les plats de légumes ou de viande.

Estragon **Artemisia dracunculus**

Le principe actif de l'huile essentielle d'estragon est l'estragole. Elle a la propriété de diminuer les symptômes d'inconfort digestifs liés aux allergies et aux intolérances. De plus, l'estragon soulage tous les spasmes digestifs du hoquet jusqu'à la diarrhée spasmodique. On l'ajoute à toutes les vinaigrettes, à notre recette d'huile aromatique pour les légumes ou le poisson, à un bouillon, une soupe et une sauce.

Cumin des prés **Cuminum cyminum**

Dans l'huile essentielle de cumin des prés, ce sont les aldéhydes qui sont présents en grande quantité. L'huile essentielle possède des propriétés stimulantes des glandes digestives et l'huile essentielle est intéressante pour l'expulsion de gaz, de l'aérophagie et des douleurs liées à un surplus d'air. L'arôme du cumin est fort et piquant, il rehausse comme la coriandre les plats exotiques épicés.

Gingembre **Zingiber officinale**

L'huile essentielle de gingembre contient principalement des sesquiterpènes et des monoterpènes. Ce sont ces familles biochimiques qui confèrent à l'huile essentielle de gingembre des propriétés toniques et stimulantes du système digestif. Elle relance un système digestif lent, paresseux et fatigué en lui redonnant force et vigueur. Elle a des propriétés antiseptique qui la rend intéressante lors de diarrhées d'origine infectieuse

Coriandre (graines) **Coriandrum sativum**

C'est un monoterpénol, le linalol plus précisément le coriandrol qui attribue les propriétés carminatives et toniques digestif à la coriandre. Indiquée dans les cas d'atonie digestive, dyspepsie et fermentation, elle diminue les gaz lorsqu'on l'ajoute aux légumineuses dans les plats exotiques comme les currys.

Fenouil doux **Foeniculum vulgare**

Le trans anéthole est le principe actif le plus présent dans l'huile essentielle de fenouil doux. Elle est indiquée dans des cas de météorisme, d'inappétence et pour l'atonie des voies digestives. Il se mélange bien au miel accompagné d'huile essentielle de citron pour napper un saumon en fin de cuisson.

Mise en garde sur l'utilisation culinaire des huiles essentielles

L'origine naturelle et végétale des huiles essentielles nous portent à croire qu'elles comportent des caractéristiques inoffensives mais il est faux de croire que celles-ci ne peuvent pas provoquer une intoxication ou un surdosage comme toute autre molécule médicamenteuse peut le faire. C'est la puissance des principes actifs des huiles essentielles qui confère l'efficacité de cette médecine alternative naturelle, mais les bénéfiques ne viennent jamais sans risque. L'utilisation des huiles essentielles n'est pas à banaliser, ce sont des composés actifs concentrés et leur utilisation interne comporte certaines précautions.

L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant de moins de la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées ou souffrant de pathologies chroniques.

Pour les personnes à tendance allergique, effectuer systématiquement un test d'allergie avant toute utilisation.

La qualité des huiles essentielles est indispensable lors d'une utilisation culinaire, elle doit être de qualité biologique et d'origine connue.

Ne jamais chauffer une huile essentielle, sinon elle perdra ses propriétés thérapeutiques; elle sera ajoutée sur les aliments en fin de cuisson .

Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées de façon prolongée (au-delà de quelques jours) sans avis d'un professionnel de l'aromathérapie.

Les huiles essentielles ne doivent pas être consommées pures, elles doivent absolument être diluées dans un support. Il faut tenir compte que les huiles essentielles sont liposolubles et ne doivent pas être ajouté à l'eau ou autre soupe ou boisson sans dilution préalable dans un support comme un sucre ou une huile végétale.

Attention 1 à 3 petites gouttes suffisent pour rehausser un plat pour 4 personnes, il est important d'être raisonnable car les huiles essentielles envahiront toute la saveur du plat.

Pour conclure

Espérons que dans un avenir rapproché, la population redonne aux huiles essentielles une place qui leur revient. De cette façon, nous retrouverons la fonction initiale des huiles essentielles qu'est d'améliorer la santé. Et toujours garder en tête que la nourriture soit votre remède et que votre remède soit la nourriture.

*Que la nourriture
soit votre remède et
que votre remède
soit la nourriture.*