

Top 10 des nutriments des Plantes Sauvages Comestibles

Glucides - les sucres

Les sucres dans les fruits se trouvent principalement sous forme de fructose donc n'ayant pas besoin d'insuline pour être assimilé.

Les glucides sont les sucres contenus dans notre alimentation. Parmi ceux-ci se trouve le glucose, un sucre simple dont se nourrissent le cerveau et les muscles. Pas de glucose pas d'énergie pour le corps. Inutile de vous dire, mais c'est mieux en le disant, que **les sucres non raffiné bio contenant des minéraux sont meilleurs pour la santé** que les sucres blancs même bio. Encore mieux, **les fruits, fruits secs ou miel sont les meilleurs sucres qui soient pour notre alimentation.**

Figuier de Barbarie (fr)	Opuntia ficus-indica L.	100%
Pois frais*	Pisum sativum	100%
Pourpier	Portulaca oleracea	100%
Cornouilles	Cornus mas	96%
Raisin*	Vinis vinifera	95%
Châtaignes séchées	Castanea sativa	95%
Poire*	Pyrus communis	94%
Myrte	Myrtus communis	92%
Nèfles	Mespilus germanica	92%
Pêches*	Pyrus persica	92%
Bardane	Arctium lappa	91%
Melon*	Cucumis melo	90%

Attention : Les sirops de glucose, de fructose ou de blé sont des produits industriels qui n'ont rien à voir avec une alimentation saine et vivante. Les sucres raffinés ont des effets secondaires proches de ceux provoqués par les drogues : hyperactivité, tendance à la violence & recherche d'une nouvelle dose. Effets facilement observables chez les enfants en particulier.

A noter que des végétaux disponibles facilement comme la bardane, le plantain lancéolé, les cynorrhodons ont aussi des taux important de glucides.

Bardane	Arctium lappa	racine	85% ¹
Plantain	Plantago lanceolata	feuilles	79% ¹
Sorbier des oiseleurs	Sorbus aucuparia	Sorbe	79% ¹
Églantier	Rosa spp.	Cynorrhodon	43% ¹

Tous les pourcentage sont exprimés en poids sec .

Protéines - végétales

Cresson des fontaines	44%	Les protéines des feuilles se trouvent sous forme d'acide aminé. C'est pourquoi il n'y a pas de libération de toxines azotées, lors de la digestion des protéines de feuilles, comme pour les viandes et dans une moindre mesure pour les poissons. Viandes & poissons comportant des risques différents de toxines.
Ortie	40%	
Sisymbre	39%	
Pois frais*	38%	
Blettes*	38%	
Épinard*	38%	
Soja jaune*	38%	
Navet – feuilles*	36%	
Bourse à pasteur	35%	
Pin parasol ou pignon	34%	
Oxalis	34%	
Amaranthe réfléchie	33%	
Brocoli*	33%	
Cresson aliénois	33%	
Luzerne cultivée*	33%	

Pour comparer

Feuilles Ortie : 40 % ⇒ 100g d'Ortie équivaut à 95g de steak de bœuf.
 feuilles **Mauve** à feuille ronde : 33 % ⇒ 100g de **Mauve** équivaut à 75g de steak de bœuf.
 feuilles Egopode : 45 % (estimation) ⇒ 100g d'égupode équivaut à 110g de steak de bœuf.
 feuilles Luzerne : 33 % ⇒ 100g de luzerne équivaut à 75g de steak de bœuf.

Lipides – huiles végétales

Faînes du Hêtre (gr)	Fagus silvatica	54%	Les huiles ont très mauvaises réputations car elles sont consommées en excès et de mauvaise qualité dans notre société. Pourtant les huiles OU graisses ne sont pas identiques. Les huiles végétales sont plus intéressantes car insaturées alors que les graisses animales (sauf pour les animaux sauvages**) sont saturés . Une graisse saturé encrasse le corps & peut provoquer à long terme des problèmes de santé.
Pignons de pin (gr)	Pinus pinea	51%	
Souchet (racine)	Cyperus esculentus	42%	
Argouses (fr)	Hippophaë rhamnoides	41%	
Glands secs (gr)	Quercus spp.	33%	
Glands frais (gr)	Quercus spp.	33%	
Onagre (gr)	Oenothera biennis	24%	
Mais aussi			
Mures blanches	Morus alba	8%	
Mures noires (arbre)	Morus nigra	8%	
Mauve sylvestre	Malva sylvestris	7%	
Rumex crépu	Rumex crispus	7%	
Ortie – graines	Urtica dioica	5%	

Les lipides végétaux des plantes sauvages, contiennent souvent une proportion d'oméga 3 (lipide insaturé & anti-inflammatoire) très importante. C'est donc la qualité des lipides des Plantes Sauvages qui est plus important que la quantité. Les plantes cultivées (que l'on retrouve en sauvage dans certaines régions) ont des proportions plus importantes de lipides comme : Noisette, noix, amande, tournesol.

Le ratio entre Oméga 3 & 6 est globalement devenu 1 pour 20 alors qu'il devrait être de 1 pour 1,



voire 1 pour 4***1.

Les omegas 3

Sachez donc que les 10 plantes cultivées reconnues actuellement comme contenant le plus d'omega 3 sont le **pourpier**, la **doucette** (mâche sauvage), le lin, les **noix de Grenoble**, le canola, le chanvre, le colza, la cardamine, le soja & les algues. Mais je n'ai pas les chiffres. Voici les données chiffrées que j'ai trouvé :

- Sureau du Canada 10,90 g
- Pourpier 400 mg
- Doucette 375 mg
- Graines Ortie 342 mg

Calcium

Les besoins en calcium sont de 500 mg/j AJR², dans un rapport Calcium/phosphore de +/-1 environ, car Le phosphore entrave l'assimilation du Calcium. Il est de 1,3 pour le lait de vache³, donc au-dessus du maximum qui est de 1,2.

Les protéines, le magnésium & la vitamine D, sont cités comme facilitant l'assimilation du Calcium, dont le soleil est le meilleur précurseur (pour la vitamine D) !

- Amarante livide : 837 mg soit 167% des AJR
- Chénopode des murs : 737 mg soit 147% des AJR
- **Mauve** sylvestre : 690mg soit 138% des AJR
- **Ortie** : 630 mg soit 126% des AJR
- Amarante réfléchie : 476 mg soit 95% des AJR
- **Pissenlit** : 473 mg soit 95% des AJR

Phosphore

Les besoins en phosphore sont de 700 mg/j AJR

Le lait est aussi cité comme la meilleure source de phosphore ^^ avec 84 mg soit 12%** pour un ratio de 1,46

- Cynorrhodon (fr) : 258 mg soit 37 % des AJR pour un ratio de 1
- **Mauve** sylvestre (f) : 180mg soit 26 % des AJR pour un ratio de 3,83
- Berce (f) : 125 mg soit 18 % des AJR pour un ratio de 2,56
- Menthe sylvestre (f) : 115 mg soit 16 % des AJR pour un ratio de 2,10
- **Ortie** (f) : 535 mg Institut anglais sur Arte soit 76% des AJR pour un ratio de 1,18
- Amarante livide (f) : 103 mg soit 15 % des AJR pour un ratio de 8,13

1 « Les omégas 3, une révolution dans le domaine de la santé mentale », Dr Andrew L. STOLL – Ed du Roseau, 2005

2 AJR Apport Journalier Recommandé

3 <http://www.fao.org/3/T4280F/T4280F05.htm>



- Chénopode Bon-Henri (f) : 95 mg soit 14 % des AJR pour un ratio de 1,16

Fer

Les besoins en calcium sont de 14 mg/j AJR ;

Les besoins en fer sont faibles cependant les apports de la nourriture ne sont pas les seuls facteurs d'excès ou de carence en fer. De multiples causes médicales peuvent influencer considérablement sur le taux de fer dans le sang.

- Onagre (gr) : 22 mg soit 157% des AJR
- Galinsoga (f) : 20,5 mg soit 146% des AJR
- Amarante livide (f) : 13 mg soit 93% des AJR
- Ortie (f) : 10,4 mg Institut anglais sur Arte soit 74% des AJR
- Menthe sylvestre (f) : 9 mg soit 64% des AJR
- Stellaire (f) : 8,4 mg soit 60% des AJR

Les Vitamines

Toutes les vitamines sont importantes comme leur nom l'indique, amines vitales. Même si les besoins sont faibles, ils sont essentiels

Selon ses recherches, François COUPLAN affirme que la **vitamine B12** n'est pas un facteur de risque puisque la flore bactérienne est capable de la synthétiser et que certaines plantes contiennent des homologues de la cobalamine (vitamine B12).

La vitamine C est primordiale pour une bonne santé, car elle est la plus sensible aux éléments extérieurs : lumière, chaleur, air & eau. C'est un anti-oxydant, un anti-infectieux, anti-toxique & serait donc anti-cancer.

D'une façon générale, les plantes à feuilles vertes ou les fruits rouges contiennent de la vitamine C en quantité significative, ou intéressante si vous préférez. Les graines n'en contiennent pas sauf à partir du moment où elles germent.

La vitamine C est donc une vitamine très fragile dans les feuilles mais un peu moins dans les fruits. Elle s'oxyde à l'air, à la lumière, à la chaleur - à une exception près, celle contenue dans les cynorrhodons (la partie charnue des fruits des rosiers sauvages ou pas). Cela est peut-être du au pH du cynorrhodon - & se dilue facilement dans l'eau !

C'est pourquoi il est important de **manger les fruits et légumes crus**. Et de **ne pas les laisser tremper dans l'eau** pour les nettoyer.

D'autres sources de vitamine C, moins connues, sont donc les graines germées & les végétaux lactofermentés.