



SANTÉ PLANTES

UN MORAL D'ACIER AVEC LE SAFRAN

Il offre son parfum délicat et sa couleur tonique à des recettes du monde entier. L'or rouge n'a pas son pareil pour nous mettre l'humeur en fête !

FRÉDÉRIQUE ODASSO AVEC LE Dr JACQUES LABESCAT,
MÉDECIN PHYTOTHÉRAPEUTE (1) ILLUSTRATION CÉCÉDILLE

Le saviez-vous ?

Tiré des filaments stigmates déshydratés du *Crocus sativus*, fleur de la famille des Iridacées, le « roi des épices » aurait vu le jour en Grèce avant de s'expatrier en Orient et, selon la légende, de revenir en Europe via le bâton évidé d'un pèlerin... Utilisé depuis l'Antiquité dans les menus et les cérémonies religieuses, le safran colore de son jaune orangé intense les étoffes précieuses, dont la toge du dalaï-lama. Épice la plus chère au monde – plus de 30 000 € le kilo ! – l'or rouge fit la richesse du Gâtinais au XVII^e siècle. La ville de Boynes (Loiret) lui consacre d'ailleurs un musée (2). La culture safranière a repris en France ces dernières années, notamment dans le Berry.

Les bienfaits du safran

Comme toute épice, le safran rééquilibre la flore intestinale et stimule l'immunité. En gynécologie, il soulage les symptômes de la ménopause. Équilibrant nerveux, il agit comme régulateur et stimulant du métabolisme hormonal cérébral (via la dopamine et la sérotonine) qui influe sur l'humeur, l'envie et la dépression. Antiviral, c'est aussi un antioxydant ralentissant les effets du vieillissement, avec de possibles propriétés anticancéreuses, pour l'heure démontrées in vitro.

Comment l'utiliser ?

EN CUISINE Risotto italien, paella espagnole, chutney indien, lotte, noix de Saint-Jacques, crème brûlée... De nombreuses recettes salées et sucrées le mettent à l'honneur.

EN HOMÉOPATHIE Contre les troubles de l'humeur (états dépressifs passagers, hyperexcitabilité...) et les spasmes digestifs : *Crocus sativus* 4 ou 5 CH, trois granules trois à quatre fois par jour pendant une semaine. En traitement de fond des troubles de la ménopause (bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, de la digestion, insom-

LE CULTIVER

Les bulbes de *Crocus sativus* se plantent au jardin ou en pot, y compris en automne au moment de la floraison. Choisir un sol bien drainé avec une exposition ensoleillée. Une safranière réclame attention et méticulosité : il faudra émonder à la pince à épiler, puis sécher les filaments d'au moins 150 fleurs pour obtenir 1 g d'or rouge, soit 150 000 à 200 000 fleurs pour un kilo !

nies...) : *Crocus sativus* 9 CH, une unidose une fois par semaine pendant deux mois.

EN INFUSION Pour réguler l'appareil digestif : infuser dix minutes hors du feu 1/2 cuillerée à café de poudre de safran dans 1 litre d'eau frémissante, en boire trois tasses par jour pendant au moins trois semaines. En cas de gingivites, d'aphtes : infuser dix minutes hors du feu 1/2 cuillerée à café de poudre de safran et 1/2 cuillerée à café de poudre de giroflier dans 1 litre d'eau frémissante. Utiliser 1/2 verre en bain de bouche, deux à trois fois par jour pendant une semaine.

Précautions d'emploi

Fleurs et bulbes sont toxiques. Seuls les filaments du *Crocus* peuvent être consommés. Aucun risque d'effets secondaires sauf à en consommer de très fortes doses, ce que son prix prohibitif rend très hypothétique ! À visée thérapeutique, le safran est moins cher en homéopathie qu'en phytothérapie. Se méfier du faux safran, poudre de couleur marron venue du Cachemire, bien moins cher et fort en goût, qui n'a rien de commun avec l'or rouge. ■

(1) Auteur de *Mes ordonnances de plantes se soigner naturellement* (éd Anfortas, avril 2017), de *Se soigner par les plantes* (éd Ulmer, mars 2017) et du blog www.soignerparlesplantes.fr
(2) le-musee-du-safran-boynes.blogspot.com

