

Le Cassis

Ribes nigrum

Famille botanique : Grossulariacées

Parties utilisées : feuille, fruit, bourgeon

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le cassis, ou cassissier, cassier, groseiller noir ou cacis est un arbrisseau présent dans toute l'Europe, excepté dans les régions septentrionales. Il peut atteindre 1,30 m de haut. Ses feuilles sont lobées, munies de petites glandes à parfum sur la face inférieure. Ses fleurs, petites et vertes ou rougeâtres, sont réunies en grappes. La floraison a lieu en avril-mai. Le fruit, qui a le même nom que la plante, est une baie noire odorante, surmontée des restes du calice. Elle est un peu âcre au goût.

Cet arbuste pousse à l'état sauvage au bord des ruisseaux, dans les marécages. En culture, le cassis n'aime pas les sols trop calcaires, mais une terre riche en humus et fraîche. Il n'aime pas les sols trop argileux où l'eau peut stagner en hiver. Il ne craint pas le soleil, mais il apprécie une exposition à mi-ombre dans les régions très chaudes l'été.

La plantation se fait en automne (en pot ou racine nue) ou au printemps (en pot). Le cassis se multiplie facilement par bouture. Pour cela il faut prélever des jeunes tiges de 30 cm environ et enterrer au moins 2 ou 3 yeux dans un mélange de sable fin et de terreau au début de l'hiver, puis les replanter l'automne suivant.

Lors de la plantation, il est recommandé de mettre en place au moins deux variétés différentes afin de favoriser la pollinisation et d'espacer chaque plant d'au moins 1 mètre.

La taille peut avoir lieu après la récolte finale ou dans le courant de l'hiver et consiste à éliminer les branches mortes, malades, tordus ou gênantes et aérer l'arbuste en coupant les plus vieilles branches.

Pour l'entretien des cassis, il faut biner régulièrement au pied ou faire un paillage. Au printemps, il est intéressant de faire un apport de compost peu azoté.

Récolte :

On récolte les feuilles avant la floraison en avril. Le fruit est récolté à maturité dans le courant de l'été. Les bourgeons sont quant à eux récoltés en fin d'hiver ou début du printemps.

PRINCIPES ACTIFS

Fruits : sucres, acides organiques, vitamine C, calcium, Fer polyphénols ; Feuilles : huile essentielle, flavonoïdes, proanthocyanidols

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Aucune toxicité n'a été signalé à ce jour lors de l'utilisation de la plante aux doses thérapeutiques.



HISTOIRES / ANECDOTES

Le cassis était inconnu des anciens Grecs et Romains.

Le premier témoignage sur l'action thérapeutique des feuilles de cassis est celui d'Hildegarde de Bingen au XIIe siècle, qui les recommande en onguent pour guérir la goutte. Les feuilles fraîches sont également utilisées frottées contre les piqûres d'insectes.

À partir du XVIe siècle, il est cultivé dans l'ouest de la France et dans le Val de Loire sous le nom de « **cassetier des Poitevins** » ou « poivrier ».

Le cassis fut très vite auréolé d'une solide réputation médicinale. Les français le considèrent au XVIIIe siècle comme une véritable panacée et beaucoup en plantèrent un pied dans leur jardin.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante des douleurs : Par son activité anti-inflammatoire et diurétique (feuille et bourgeon), elle est une plante majeure dans le traitement des douleurs articulaires et rhumatismales. Elle est également intéressante dans les cas d'infections urinaires.

Plante de la circulation : L'action de la feuille, hypotensive, dépurative et active en cas d'insuffisance veineuse, ainsi que l'action protectrice du fruit sur les vaisseaux capillaires en font une plante de choix dans les troubles circulatoires, l'hypertension et les affections veineuses ou artérielles.

Autres propriétés : antidiabétique (en complément), anticholestérolémiant, tonique général, stimulante du système digestif, calmante et cicatrisante (en externe), fébrifuge, antimigraineuse, combat les infections de la bouche et de l'arrière-bouche.

Pour quelles vertus utilisons-nous le cassis (feuille) ?

Dans nos tisanes :

Matin heureux ; tonique général

Bel hiver ; tonique général, fébrifuge

Coeur léger ; hypotensive, tonique circulatoire

Pipi happy ; anti-inflammatoire urinaire

Légéreté ; anti-inflammatoire et diurétique

Cette plante a soigné
les 5 premiers cas.
Passons au cassis.

adp