

## Diurétique, antimigraineux, anti-inflammatoire et antistress, le cassis est bon pour tout !

7 juillet 2018 / Christine Laurent (Reporterre)



**En cette période, les fruits rouges sont mûrs. Et ceux que les oiseaux n'ont pas dévorés valent d'être récoltés, à commencer par les cassis, aux nombreuses propriétés.**

---

C'est une de ces belles journées de juin qui attirent les Parisien.ne.s sur les chemins de l'Ile-de-France. Le domaine de Chamarande se transforme alors en une vaste aire de pique-nique. Je peine à caser ma bicyclette dans le compartiment du train. Les nouvelles rames, avec leur décor façon Versailles, ne proposent aucun espace pour les vélos ! Haro sur le transporteur public régional, incapable d'adopter cette mesure de lutte contre le réchauffement climatique tellement évidente que tous les TER de France ont déjà intégrée. J'ai dans mes sacoches les épiluchures et quelques boîtes pour rapporter des cassis et peut-être

aussi des groseilles et des framboises.



Tous les fruits rouges sont mûrs et on s'est largement servi en notre absence ! On, ce sont des grives ou des merles, qui trouvent dans ces baies un peu de fraîcheur et de liquide en ces journées caniculaires. La vitamine C, les caroténoïdes, les flavonoïdes, le potassium, le calcium et l'oméga-3 (contenus dans les graines) sont-ils aussi des fortifiants pour ces oiseaux ? De Hildegarde de Bingen, religieuse visionnaire naturopathe avant l'heure, aux travaux plus récents, les bourgeons et les feuilles de cassis ont cumulé les trophées ! Diurétique, antimigraineux, anti-inflammatoire et maintenant anti-stress !

### **4,3 kg sur quatre arbrisseaux**

Quand les cassissiers ont été apportés au jardin à l'automne 2014, ce n'étaient que des rameaux qu'une amie avait prélevés sur ses arbustes et gardés dans un vase le temps de voir apparaître des racines blanches. Cette opération se réalise entre la récolte des fruits et la fin août, sur les branches de l'année. À mon tour de tenter de faire des boutures à offrir autour de moi ou bien à échanger contre d'autres boutures pour diversifier la génétique des cassissiers dans le jardin. Une bouture donne un arbuste dont le patrimoine génétique est identique à celui dont il est issu.

J'ai cueilli tous les cassis. 4,3 kg sur quatre arbrisseaux. Une fois de plus, le retour à Paris a été acrobatique avec une pleine cagette de baies sur le porte-bagage. On en a fait des confitures pour l'hiver et la prochaine fois, on cueillera des feuilles pour faire des tisanes.

---

**Source** : Christine Laurent pour *Reporterre*

**Photos** : © Christine Laurent/*Reporterre*

- Emplacement : Accueil > Editorial > Chronique >
- Adresse de cet article :  
<https://reporterre.net/Diuretique-antimigraineux-anti-inflammatoire-et-antistress-le-cassis-est-bon>