CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LA GENTIANE

Qui ne connait pas au moins un apéritif à base de gentiane ? Apéritif, oui c'est le mot pour parler de l'une de ses vertus. Mais elle est aussi tonique, digestive, stimulante immunitaire, fébrifuge, stimulante de la libido… Quoi d'autre encore ?

La gentiane (*Gentiana lutea*) est une plante vigoureuse des montagnes aux grosses fleurs jaunes qui peut atteindre deux mètres. C'est son amertume si particulière et ses innombrables vertus qui ont fait sa renommée. La lointaine tradition regorgeait déjà de recettes de macérations alcooliques de racines, et au fil du temps, l'usage d'apéritifs de toutes sortes s'est généralisé. Le geste que les montagnards faisaient en arrachant ses racines a commencé à devenir industriel. Mais tradition ne rime pas toujours vraiment bien avec industrie ! On ne peut pas transformer les montagnes en usines… La demande croissante l'aurait fait disparaitre si personne n'avait réussi à la cultiver, ce qui n'était pas gagné d'avance. Fort heureusement, un passionné nommé Charles Lachat trouva le moyen de la faire croître hors de ses montagnes. La gentiane n'a donc jamais été menacée d'extinction grâce à cette découverte et aussi grâce aux gentianaires, les spécialistes de l'arrachage des racines, qui ont su la préserver. La France fut donc pionnière dans la culture de gentiane et aujourd'hui, nous pouvons produire 100% de nos besoins industriels en plus d'exporter vers l'Espagne, l'Italie ou l'Allemagne.

Parlons un peu de son amertume qui la rend si puissante. Deux de ses principes amers, l'amarogentine et l'amaroswerine, font de la gentiane une des plantes les plus amères qui soient. Même après avoir été diluée à un millionième, cette substance est encore détectable par nos papilles ! Lorsqu'elle rentre en contact avec nos muqueuses digestives, l'amertume provoque deux actions : un réflexe nerveux qui entraine une sécrétion des sucs digestifs, doublé d'une action tonifiante sur l'estomac. Les conséquences se font sans attendre ! L'appétit est au rendez-vous, les sécrétions salivaires, stomacales et hépatiques le sont aussi, et le muscle de l'estomac travaille efficacement. De quoi garantir une bonne digestion. On peut dire que c'est là le cœur de l'action de la gentiane sur notre organisme et c'est pour cette raison qu'on la présente d'abord comme une plante apéritive et digestive. Mais en considérant que la digestion consomme énormément d'énergie, soutenir cette dernière avec une cure de gentiane a des conséquences sur l'ensemble de l'organisme, notamment sur l'énergie disponible. Cette vertu était même vantée lors du Tour de France dans les années 60 pour vendre la fameuse bouteille jaune…

Mais que fait-elle d'autre encore ? Sa réputation de « *quinquina du pauvre* », comme on l'appelait autrefois, s'est perdue au fil des ans. Pourtant, elle est un véritable remède pour faire baisser la fièvre. Elle fait aussi office de puissant tonique immunitaire. Elle stimule la production de globules blancs pour combattre les infections. Au cours d'essais *in vitro* elle s'avère anti-*Helicobacter pylori*, la bactérie responsable de la majorité des ulcères de l'estomac.

Son action positive sur la libido est certainement la conséquence de tous ces effets conjugués. En fait, les diverses actions que la gentiane provoque sur notre organisme sont à mettre en parallèle avec celles des plantes adaptogènes.

En pratique, boire sa racine en infusion relève du défi. On peut opter pour la forme alcoolique mais dans ce cas, mieux vaut faire la préparation soi-même, car les apéritifs du commerce sont trop souvent sucrés pour cacher l'amertume. Faites macérer pendant 10 jours dans un litre de bon vin blanc biologique 20 à 40 gr de racines de gentiane. Filtrez et ajoutez éventuellement du sucre pour atténuer l'amertume. Buvez un verre à liqueur 2 fois par jour. Pour un usage plus aisé, on peut la consommer en poudre dans un peu de miel ou en gélule.

Quel dommage qu'aucun industriel n'ait encore rebondi sur la recette de Bernard Bertrand de l'apéritif à base de fleurs de gentiane ! Celles-ci sont beaucoup plus douces en amertume et leur récolte ne met pas en danger l'espèce. La plante donne des fleurs toute l'année alors que l'arrachage de la racine tue chaque plant.

Rajoutons pour finir que la gentiane ne présente pratiquement pas de toxicité et elle peut être utilisée par tous. Mais qu'attendons-nous donc ?

Jean-François Astier