



Auteure
Alice Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180 Cappelle-la-Grande



Les nombreux bienfaits des choux

Chaque hiver on trouve sur les étals et dans nos assiettes des choux de toutes sortes : rouge, vert, rave, frisé, chinois, de Bruxelles, chou-fleur ou brocoli. Le chou est surnommé « médecin du pauvre ». En effet c'est un légume peu coûteux, peu calorique, qui a un effet détoxifiant et ses feuilles regorgent de vitamines qui permettent le bon fonctionnement de notre organisme.

Les choux sont des légumes de la famille des brassicacées ou crucifères comme les navets et les radis. Tous renferment de fortes quantités de vitamine C (jusqu'à 60mg/100g). Elle combat la fatigue, facilite l'absorption du fer, renforce les défenses immunitaires et a des effets antioxydants. C'est idéal en période hivernale. Ces légumes contiennent aussi des vitamines du groupe B (B1, B5, B6 et B9 (acide folique)) nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux, du cerveau. L'autre atout des crucifères est leur teneur en caroténoïdes (bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine) qui ont des bienfaits sur la vision, en vitamine K qui joue sur la coagulation du sang, et en potassium essentiel

à la contraction musculaire et au bon fonctionnement rénal.

Du fait de la présence de vitamine K, les personnes sous traitement anticoagulant (ou AVK comme le Préviscan®) doivent limiter leur consommation de crucifères pour ne pas compromettre l'efficacité de leur traitement.

Manger des choux, surtout le chou vert, les choux de Bruxelles et les brocolis constitue une source appréciable de fibres et de cellulose qui favorisent le transit.

D'autres comme le chou frisé ou le chou chinois assurent une protection de la densité osseuse. En raison de leur teneur élevée en calcium, ils préviennent l'ostéoporose.

Mais ces légumes sont surtout

réputés pour leur teneur en dérivés soufrés, ces composés ont des effets détoxifiants hépatiques (ils accélèrent l'élimination des toxines au niveau du foie), des effets anti-inflammatoires, antioxydants et cardioprotecteurs.

Malgré leurs bienfaits pour la santé, les intestins délicats supportent mal le chou. Les dérivés soufrés ainsi que les sucres non digestibles le rendent difficiles à digérer. La fermentation des celluloses dans le côlon peut provoquer des ballonnements, des douleurs abdominales et des spasmes. Pour rendre les choux plus digestes, il faut enlever les feuilles externes et le trognon ou blanchir le légume plusieurs minutes à l'eau bouillante. Vous pouvez préférer les brocolis ou la choucroute plus digestes.

Comment les cuisiner ?

La pleine saison de dégustation se situe du mois de novembre au mois de février. Les choux sont très appréciés pour leur faible apport calorique (de 12 à 40 Kcal/100g en moyenne) et pour la diversité de leurs préparations. Vous pouvez ainsi les consommer crus (chou blanc lavé et râpé), en salades (fleurettes de brocolis émiettées) ou cuits (poêlés, dans une soupe, à la vapeur ou au four, en ragoût), en accompagnement ou en plat principal.

Un chou entier se conserve facilement deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Dès qu'il a été tranché, épluché ou lavé, sa conservation se limite à deux ou trois jours.

Les composés soufrés sont responsables des odeurs fortes et persistantes que dégage le chou lors de sa cuisson.

Le chou, il soigne tout !

Appliquée en compresse, la feuille de chou serait cicatrisante, tonifiante et calmante. Elle soulagerait les douleurs articulaires (arthrose, entorse...), mais soignerait également les écorchures ainsi que les brûlures légères, les crevasses, engelures et gerçures. Les femmes peuvent aussi l'utiliser pour éviter un engorgement lors de la montée de lait.

FICHE PRATIQUE

Préparez un cataplasme grâce aux feuilles de chou. Lavez puis écrasez les avec un rouleau à pâtisserie, appliquez trois feuilles sur la zone à soigner, recouvrez de gaze puis entourez d'une bande, sans trop serrer. Laissez en place quelques heures ou maximum une nuit entière. Lorsque vous retirerez les feuilles de chou, elles pourront avoir un aspect altéré et une odeur désagréable, ce qui est tout à fait normal.



Découvrez les principales vertus de chaque variété :

- **Chou vert :** vitamines A, B1, B2, antioxydants
- **Chou-fleur :** vitamines C, antioxydants, manganèse
- **Chou rouge :** vitamine K, sels minéraux
- **Chou blanc :** vitamines C-B9, provitamines A et minéraux
- **Chou pointu :** vitamines C et potassium
- **Chou de Bruxelles :** vitamine C, fibres, minéraux
- **Chou-rave :** vitamine C, fibres, B9 et potassium
- **Choufrisé :** vitamine C
- **Chou romanesco :** vitamine C, calcium, potassium, phosphore
- **Brocoli :** vitamine C et fibres

