



Oignon

Allium cepa

Famille Liliacée

« Amis des diabétiques »

« Être aux petits oignons ! »

Origine :

Originnaire d'Asie centrale, l'oignon est cultivé depuis plus de **5 000 ans**. Dans l'ancienne Chine, l'oignon a été le symbole de l'intelligence et a été vénéré dans les anciennes civilisations. Depuis l'Antiquité, on lui prête des vertus thérapeutiques. A la fin du Moyen Age, il devient l'un des piliers de la cuisine et de l'alimentation en Europe.

En France, on le cultive surtout dans l'est, mais aussi en Bretagne et dans le Nord. L'oignon doux des Cévennes vient d'ailleurs d'obtenir "l'appellation d'origine contrôlée" (AOC).

Apports nutritionnels :

- Composés soufrés, **Soufre**, fonction désinfectante et anti-inflammatoire
- Vitamines B9 et C
- Potassium et Fer
- **Sélénium** (protecteur cellulaire).
- Insuline végétale
- **Phosphate** de chaux
- **Cobalt et Fluor**
- Fibres
- **Anthocyanes**, des flavonoïdes anti-oxydants,
- **Polyphénols**, particulièrement l'oignon jaune, riche en **quercétine** ! Ce composé est très étudié dans la prévention du cancer et la réduction du cholestérol.

⇒ **L'apport nutritionnel est susceptible de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, le mode de cuisson, etc.**

Sonia HUTTEAU, Naturopathe


Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels

Octobre 2020

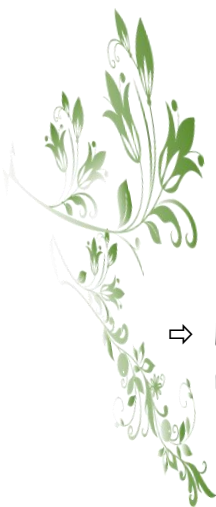


Capital santé :

- En interne :
 - Antiseptique, anti-infectieux
 - Stimulant général
 - Diurétique
 - Vermifuge
 - Régulateur de la tension artérielle
 - Soulage les troubles de la prostate ou les cystites
 - Maladies cardio-vasculaires
 - Amis des diabétiques (le soufre évite la sécrétion accrue d'insuline)
 - Anémie,
 - Rhumatisme
 - Infections respiratoires (rhume, angine, bronchite)
 - Anticoagulant (empêcherait la formation de caillot et protégerait contre les risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose.)

 - En externe, en cataplasme :
 - Pour apaiser la migraine
 - Soulage les bourdonnements d'oreilles
 - Diminue les furoncles et les hémorroïdes
 - Sur les petites coupures.
- 

Précautions d'emploi :



Les personnes sujettes au **syndrome de l'intestin irritable** peuvent avoir du mal à supporter les aliments fermentescibles comme l'oignon. Ce trouble se traduit par des perturbations du système digestif : dyspepsie, flatulences, douleurs abdominales, reflux gastro-œsophagien...
Le simple fait de limiter la consommation de l'aliment incriminé suffit généralement à atténuer les troubles.

⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

Trucs et astuces :

- **Pour ne pas pleurer en épluchant les oignons**, multiples solutions :
 - Sous un filet d'eau
 - Port de lunettes de piscine
 - Epluchez dans un sac en plastique
 - Placez les oignons 10 minutes au congélateur.
- Si vous associez de la viande à une sauce à l'oignon, vous **assimilerez mieux son fer**.
- **Pour stocker les oignons**, veillez de les protéger de la lumière et de l'humidité.

Associations :

L'oignon compte parmi les incontournables aromatiques de notre cuisine (quotidienne et d'exception). Il est **partout**.

Pour pallier d'éventuels effets indigestes de l'oignon dans vos préparations à cru, il suffit d'y apporter une pointe de **gingembre frais haché**.





Recettes :

Oignons marinés :

Epluchez 350 g d'oignons, coupez-les en rondelles, mettez-les dans un plat.

Pelez 1 citron, coupe-le en rondelles, ajoutez-les oignons.

Arrosez d'huile d'olive, de vinaigre, de jus de citron.

Poivrez.

Laissez reposer tranquillement quelques heures, de préférence au frigo.

Dégustez tel quel (c'est très doux) ou avec une viande blanche.

Faire mûrir un panaris :

Pour faire mûrir un panaris, prenez un oignon, mettez-le dans une casserole avec un peu d'eau et faites frissonner sans bouillir.

Retirez l'oignon de l'eau, ouvrez-le en deux parts égales et laissez-le tiédir.

Mettez le doigt à l'intérieur de l'oignon.

Attendez une dizaine de minutes puis désinfectez.

Recommencez l'opération deux fois par jour, le matin et le soir, jusqu'à ce que le panaris ait mûri et soit percé.

Cataplasme pour soulager les hémorroïdes

Faire cuire un oignon frais et réduisez-le en pâte.

Faire un cataplasme dans une petite gaz fine.

Appliquez-le sur la partie douloureuse.

Restez allongé le plus longtemps possible.

Cicatrisation d'une plaie légère

Epluchez un oignon et recueillez délicatement la très mince pellicule se trouvant entre deux couches. Appliquez-la à même la plaie et recouvrez la d'un linge léger en bandage.

La pellicule d'oignon aide à la cicatrisation, mais elle empêche le linge de coller à la plaie.

Renouvelez matin et soir ce pansement pour améliorer la plaie en quelques jours.

Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

