

## LE CRESSON, XI YANG CAI

Le cresson dont nous allons parler ici est le cresson officinal encore appelé « cresson de fontaine ».

Son nom chinois **Xi Yang Cai** 西洋菜 . C'est une plante potagère de la famille des crucifères, tel le chou, le brocoli, la mâche, le navet et le radis. Il ne faut pas le confondre avec le cresson de terre, *barbarea verna*, ou le cresson alénois, deux espèces poussant dans des lieux secs.



Le cresson de fontaine est une plante vivace qui forme des pousses rampantes au fond de l'eau, puis des tiges creuses qui se dressent hors de l'eau à l'extrémité des rameaux. Le cresson se cultive traditionnellement en fosses remplies d'eau non stagnante, appelées « cressonnères » (terme attesté depuis 1286).

Le mot « cresson » est apparu dans la langue française en 1130. Il vient du francique *kresso* qui signifie « rampant ».

Cette plante est connue depuis la plus haute antiquité. On lui attribuait alors des vertus magiques. Elle entrainait dans la préparation de philtres d'amour. Xénophon raconte que les jeunes perses allaient à la chasse en se contentant d'eau et de pain assaisonné de cresson.

Les Romains en faisaient une grande consommation, car ils pensaient que cette plante prévenait la calvitie et stimulait l'activité de l'Esprit.

Au moyen âge, il faisait partie des plantes potagères recommandées dans le Capitulaire de Villis, écrit sous Charlemagne. Il sert encore de modèle dans de très nombreux potagers rencontrés dans les monastères.

Hippocrate le conseillait pour aider le corps à se débarrasser de ses toxines. Le chirurgien Récamier au XIXe guérit divers cas de tuberculose en faisant suivre au malade un régime strict, à savoir deux bottes de cresson par jour.

Nous allons voir que la médecine chinoise bien avant les recherches modernes, en résume une grande partie de ses vertus thérapeutiques.

Le terme cresson se retrouve dans de nombreuses expressions comme « *Ne plus avoir de cresson sur le caillou* » Expression française datant de la fin des années 1800. Le caillou faisant référence au crâne, l'on trouve une variante de cette expression sous la forme de « *Ne plus avoir de cresson sur la fontaine* » et « *Ne plus avoir de cresson sur la cafetière* ». Donc c'est avoir le crâne dégarni. D'origine latine, cresson vient du verbe croître « *crecere* ». Donc l'analogie du cresson avec les cheveux est très directe.

Un peu plus osé : « *brouter le cresson* » Le cresson est alors assimilé aux poils du pubis. On retrouve la première fois cette métaphore dès le 16<sup>e</sup> siècle dans les écrits de Marot, sous la forme de « *planter le cresson* » .

### Que dit la médecine chinoise ?

Le cresson est de saveur **Douce** et de nature **Fraîche**. Il ne contient pas de toxiques.

La saveur Douce humecte, reconstitue, harmonise et « relâche ». La nature Fraîche permet de diminuer la chaleur et de disperser le Feu.

Les méridiens et organes destinataires sont ceux du :

- *Poumon*
- *Rate*

\*La nature fraîche du cresson permet d'**éliminer la chaleur et « d'humecter le Poumon »**. Il est dit que le « Yin du Poumon nourrit le Yin des Reins ». Nous savons aussi qu'un lien de contrôle se fait entre l'intestin grêle qui gère l'élimination des liquides et le « logiciel Poumon ». C'est pour cette raison que le cresson est considéré en MTC comme un diurétique.

\*N'oublions pas que dans le cycle de cinq éléments, le Poumon et la mère des Reins. En tonifiant le Yin du Poumon, on aide celui-ci à nourrir le Yin des Reins, élément de base dans le fonctionnement énergétique de l'organisme.

\*On l'utilise en cas de chaleur dans l'estomac, de dysphagie pouvant entraîner une sensation de bouche sèche ou de la soif due à la sécheresse.

\*Comme son lieu d'action est principalement le Poumon, **c'est un excellent légume à prendre en cas de toux liée à la chaleur ou à la sécheresse des Poumons.**

\*Nous savons que le Poumon et la peau font partie d'un même « logiciel organe en MTC » : le cresson est excellent pour lubrifier et détoxifier la peau.

\*Il est très recommandé en cas de tuberculose (épuisement du Yin des Reins et du Poumon), mais aussi dans certains rhumatismes.

\*En dehors de la MTC, dans les textes moyenâgeux, Macer Floridus, qui l'appelle *nasturtium*, indique qu'à l'état frais, cette plante s'applique en cataplasme sur anthrax et furoncle, et que son suc est incomparable pour calmer les maux de dents et ralentir la chute des cheveux. Il en fait aussi un efficace antalgique contre les douleurs de la rate et de la poitrine, les névralgies telles que la sciatique, comme apaisant des maladies dermatologiques et des démangeaisons du cuir chevelu.

\*École de Salerne : « Prenez jus de cresson, frottez-en vos cheveux ; ce remède les rend plus forts et plus nombreux ; apaise la douleur des dents et des gencives. Dartres farineuses, ou vives, s'en vont, quand par son suc, avec miel apprêté, on corrige leur âcreté. »

### Que disent les recherches modernes ?

\*Le cresson présente un taux record de fer et de calcium ainsi que beaucoup de vitamine C, ce qui en fait un aliment de choix pour prévenir l'anémie et le scorbut. Il contient des quantités intéressantes de magnésium et de zinc.



- \*Il est considéré comme le contre poison de la nicotine.
- \*Très riche en caroténoïdes, en lutéine et en Zeaxanthine. Il protège les yeux et diminue le risque de dégénérescence maculaire.
- \*Une consommation régulière de cresson contribue à une meilleure prévention de certains cancers comme ceux du Poumon, des ovaires. Ce qui corrobore les dires de la MTC.
- \*Très riche en calcium, il renforce les dents et les os (en MTC, les Reins sont la mère des os du squelette, et les dents, l'extrémité des os). Il calme aussi le saignement des gencives et absorbe la mauvaise haleine.
- \*Le cresson aide le corps à «éliminer l'excédent de liquide et détoxifie l'organisme.
- \*Le cresson soulage les maladies de la peau, nettoie celle-ci et redonne de l'éclat au teint (C'est exactement ce que dit le MTC)
- \*Riche en vitamine B6, il agit sur les neurotransmetteurs du cerveau comme la sérotonine et la dopamine, responsable de la sensation de bien-être. Il est donc pour le moral et améliorer l'humeur.
- \*Il améliore les défenses immunitaires, protégeant l'organisme contre les infections, les virus et les bactéries. (Pour comprendre ce relationnel avec l'énergie des Reins, le coffret « cours de base en MTC » ([suivre ce lien](#)) est tout à fait indiqué. Vous pouvez vous le procurer en téléchargement ([lien](#)) pour une somme modique).
- \*Le cresson possède également des propriétés apéritives, toniques, **dépuratives et diurétiques**. C'est un **draineur** de l'estomac et du foie qu'il contribue à désengorger. On le recommande en cas de rétention d'eau, de calculs et de maladies des voies urinaires, d'eczéma, diabète et rétention d'urine.

### Mode d'utilisation.

Le cresson peut être consommé frais ( dans une salade avec de l'huile d'olive et du citron par exemple) ou en décoction.

C'est un légume qui se consomme tout au long de l'année. On peut le trouver sous forme de bottes liant entre elles des tiges sans fleurs ni racines.

**Attention !** Il est fortement déconseillé de manger du cresson sauvage, celui-ci pouvant abriter la douve du foie, dangereux ver parasite à l'origine d'une grave maladie du foie : la distomatose. Le cresson cultivé (que l'on trouve sur les étals de marché ou au rayon légumes, trop rarement malheureusement) est exempt de parasite.

Une fois acheté, le cresson se conserve au maximum deux à trois jours au réfrigérateur ou en laissant tremper ses tiges dans un vase (et en renouvelant l'eau régulièrement).



Il convient donc de bien le laver et de l'égoutter avant la consommation. Le cresson des fontaines, lorsqu'il est haché peut être utilisé comme le persil ou la ciboulette dans les salades, les soupes. On peut en faire des purées, des veloutés. Les feuilles peuvent être consommées comme celles des épinards.

Dans les magasins diététiques, on peut le trouver sous forme de poudre, d'ampoules buvables.

Les huiles essentielles sulfurées du cresson peuvent modifier favorablement les muqueuses du système respiratoire.

En MTC, en cas de dysphagie, on peut préparer un potage avec 500gr de cresson et 250 de côtes de porc. En cas de toux avec sécheresse des poumons, on prépare un potage avec 500gr de cresson, 50gr de poumon de porcs et 18gr d'amandes. Il s'agit là d'un excellent remède de « famille » connu de tous les Chinois.

Il ne faut pas oublier les graines de cresson qui possèdent une très importante richesse nutritionnelle. Ces graines sont donc comestibles. En Inde on les ajoute à diverses préparations culinaires. En effet les Indiens leurs attribuent plusieurs propriétés médicinales comme un effet diurétique, anti diarrhéique, tonique, aphrodisiaque. Elles seraient efficaces pour combattre le hoquet.

Les feuilles fraîches de cresson peuvent être appliquées sur la peau en guise de cataplasme.

### Contre-indications

Le cresson est contre indiqué en MTC quand on se trouve devant un état de faiblesse, de « vide » au niveau de la Rate et de l'Estomac. Cet état peut être à l'origine de douleur abdominale dont la caractéristique est d'être calmée si on applique du chaud ou sa main au niveau de l'endroit douloureux.

Il est déconseillé aussi d'en consommer en cas de Froid et de Vide des Poumons, de même en cas de diarrhée « froide » par faiblesse de Rate.

### Conclusion

Plus que jamais la loi des neuf jours, qui prône la diversité quant à la consommation des fruits et légumes, trouve toute sa place ici. (**voir stage de diététique**).

Parmi la multitude d'aliments de la pharmacie du Bon Dieu, le cresson, ce légume oublié, prend ici une place de choix. Mais si vous le consommez en tant que crudité, faites attention de bien le laver, ce qui est d'ailleurs vrai pour tous les légumes, a fortiori

s'ils sont bio. Je vous renvoie à mon cours sur la diététique et les problèmes liés à l'humidité dans la Rate et l'explosion des pathologies d'origine parasitaire comme les oxyuroses.

Un peu de délire pour terminer : « Le cresson rendant plus intelligent, c'est au son des crécelles que le musicien crée son son, sans l'aide d'Edith, mais avec un simple potage du dit légume. Non le cresson ne se fume pas ».

Un peu de poésie : Le dormeur du val d'Arthur Rimbaud

C'est un trou de verdure où chante une rivière,  
Accrochant follement aux herbes des haillons  
D'argent ; où le soleil, de la montagne fière,  
Luit : c'est un petit val qui mousse de rayons.

Un soldat jeune, bouche ouverte, tête nue,  
Et la nuque baignant dans le frais cresson bleu,  
Dort ; il est étendu dans l'herbe, sous la nue,  
Pâle dans son lit vert où la lumière pleut.

Les pieds dans les glaïeuls, il dort. Souriant comme  
Sourirait un enfant malade, il fait un somme :  
Nature, berce-le chaudement : il a froid.

Les parfums ne font pas frissonner sa narine ;  
Il dort dans le soleil, la main sur sa poitrine,  
Tranquille. Il a deux trous rouges au côté droit.

André Chénier dans « Poésie Antiques » :

Je sais, quand le midi leur fait désirer l'ombre,  
Entrer à pas muets sous le roc frais et sombre,  
D'où parmi le cresson et l'humide gravier  
La naïade se fraye un oblique sentier.  
Là j'épie à loisir la nymphe blanche et nue  
Sur un banc de gazon mollement étendue,  
Qui dort, et sur sa main, au murmure des eaux,  
Laisse tomber son front couronné de roseaux.