

# Le safran, un concentré de vitalité



→ **NOTRE EXPERT**  
**Franck Dubus,**  
docteur en pharmacie,  
créateur de *Drhurmana*  
et formateur à  
l'École lyonnaise des  
plantes médicinales.

Si le safran, l'épice la plus chère du monde, divise encore les chercheurs quant à son origine, **ses vertus toniques, aphrodisiaques et antidépressives** les réconcilient tous.

**D**ans la mythologie grecque, Zeus invitait ses compagnes sur des couches de safran pour exacerber les sensations de ses conquêtes et multiplier sa force sexuelle. Les propriétés de cette épice ne peuvent toutefois être réduites à ce pouvoir aphrodisiaque. Très tôt reconnues par les Égyptiens, elles sont déjà mentionnées dans le papyrus d'Ebers, le plus ancien traité médical connu (1550 av. J.-C.) dans lequel le safran possède son propre hiéroglyphe. S'il est toxique à forte dose – c'est pourquoi on ne le retrouve pas sous forme de remède ou de formule médicinale concentrée – il entre plus couramment dans la composition d'élixirs, comme l'élixir suédois, qui est un tonique, ou la chartreuse. Enrichir sa cuisine avec du safran demeure la meilleure façon de bénéficier de ses multiples vertus sans danger : quelques pistils à diluer dans une sauce permettent d'en profiter très simplement.

## Il calme les gencives des bébés

Frictionner les gencives avec une infusion de safran calme les douleurs liées à la pousse des dents et l'inflammation des gencives des nouveau-nés. Cette propriété a donné lieu, depuis lors, à un gel gingival, éprouvé déjà par de nombreuses mamans, et bien connu, qui porte le nom de Delabarre®.

## Il est recommandé en cas de crampes

Le safran est un antispasmodique et un tonique. Il est traditionnellement recommandé en cas de crampes d'estomac, mais aussi de crampes menstruelles ou musculaires.

## Il stimule la libido

« Le safran est tout d'abord un tonique aromatique, explique Franck Dubus, il éveille les sens. Il favorise également la circulation sanguine, permettant un échauffement des muqueuses et une augmentation des sensations. De plus, il stimule les fibres de l'utérus. » Si l'abus est bien tentant, il y a quand même des effets indésirables, car il peut notamment entraîner des saignements.

## Un antidéprime naturel

Les Anciens disaient du safran qu'il reconforte, ramène la joie, aide à mieux dormir, calme l'anxiété, autant de propriétés qui ont été depuis prouvées par des études scientifiques. Le safran a ainsi été comparé à la fluoxétine contenue dans le Prozac® et a démontré des effets similaires sur les dépressions modérées. De plus, il a une action antibactérienne, et est traditionnellement reconnu pour atténuer les effets du vin : « Ce dernier a un effet déprimeur sur le système nerveux, explique Franck Dubus. Effet que le safran pourrait contrecarrer. »

AMÉLIE PADIOLEAU

## COMMENT LE PRÉPARER

### RECETTE ANTIDÉPRIME : LE SMOOTHIE DE LÉGUMES

Mixez 1 demi-verre de jus de carotte, 1 demi-verre de jus d'orange avec 1 kiwi et de la patate douce (cuite au préalable), 5 pistils de safran, une pointe de gingembre, 1 c. à soupe de lait de coco. Servez frais avec une petite branche de céleri.

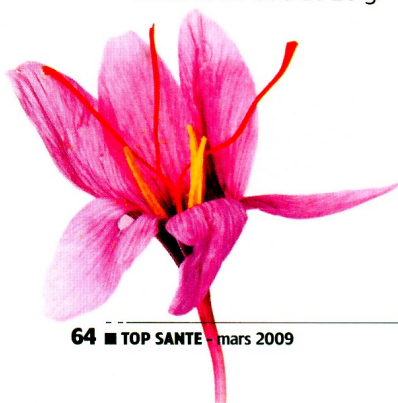
## DITES-MOI DOCTEUR...

### Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS?

- À éviter chez les femmes enceintes et allaitantes.

### ET DES EFFETS INDÉSIRABLES?

- Nausées, vomissements au-delà de 1 g.
- Mortel au-delà de 20 g.





## VOUS LE SAVIEZ?

**LE SAFRAN EST L'UNE DES PLANTES LES PLUS FALSIFIÉES**

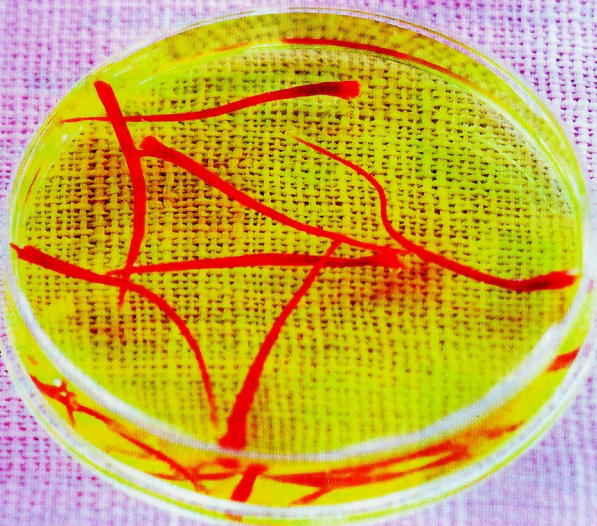
On a même retrouvé... de la brique dans certains échantillons. Et les faux amis sont nombreux: les pistils de curcuma, de colchique, de calendula (souci) et de carthame font très bien illusion. Pour plus de sûreté, mieux vaut acheter le safran en filament et non en poudre.

**Gare au dosage!**

0,10 g = 30 pistils

1 g = 300 pistils (toxique)

20 g = 6000 pistils (dose mortelle).

▶ **OÙ L'ACHETER?**

On trouve du safran partout, cependant les magasins bio offrent une meilleure traçabilité. Car on assiste aujourd'hui à un véritable renouveau de la culture du safran en France, en particulier dans le Gâtinais.

**Pistils et bulbes de safran français entièrement biologiques** sont proposés.

Une confrérie des Chevaliers du safran, créée en 1997, en assure même la promotion:

**Safran du Gâtinais,**

tél.: 02 38 34 31 79

et 06 88 42 67 25.

[www.safrandugatinais.fr](http://www.safrandugatinais.fr)

▶ **COMMENT L'UTILISER****En infusion:**

5 pistils par tasse.

**Pour une friction****gingivale:**

1 pistil infusé dans de l'eau.

▶ **LE BON PLAN**

**Véronique Lazerat** a quitté Paris en 2005 pour se lancer dans la culture de la fleur de safran dans le Limousin.

**Elle est aujourd'hui à la tête de la plus grande safranière de France: 5 400 m<sup>2</sup>.**

**Véronique Lazerat,**

tél.: 05 55 82 35 40.

[www.epice-safran.com](http://www.epice-safran.com)

E-mail: [contact@epice-safran.com](mailto:contact@epice-safran.com)

▶ **POUR COMPRENDRE**

**Un site** pour découvrir les plantes médicinales sous toutes leurs facettes.

[www.drhumana.fr](http://www.drhumana.fr)

**Un livre**

L'auteur, qui cultive le safran depuis vingt ans, nous livre toutes ses astuces sur cette épice de légende, longtemps considérée comme une plante exotique.

« **Le safran** », Pierre Aucante, Fabien Seignobos, éd. Actes Sud, 10 €.