



Une tête bien faite

Dans la Grèce antique, la noix portait le nom de *karuon*, dérivé du mot *kara*, signifiant la tête. Et pour cause, la noix comme la tête sont constituées de deux hémisphères. À l'époque, savaient-ils que l'une était grandement protectrice de l'autre ? C'est possible. En effet, il est avéré aujourd'hui que la composition nutritionnelle d'une noix, et [son profil lipidique](#) (sa teneur en acides gras essentiels) en particulier, prévient significativement toutes dégénérescences cognitives (Alzheimer en particulier, mais aussi une DGLA ou dégénérescence maculaire liée à l'âge). **Manger quotidiennement des noix** est aussi très bénéfique pour les enfants, les étudiants et d'ailleurs, l'ensemble de la population, puisque cette excellente habitude de consommation améliore la cognition d'une manière générale, en stimulant la mémoire, la concentration, la réflexion et un traitement optimisé des informations. Les bonnes graisses contenues dans la noix contribuent à l'alimentation et au maintien des cellules nerveuses, ainsi qu'à l'intégrité et à la souplesse de leurs membranes. Les Grecs auraient-ils appelé la noix « la tête », parce que la première permettrait de ne pas perdre la seconde ? C'est possible aussi.

De grandes vertus dans une petite coquille

Au Moyen-Âge, on utilisait ses fruits pour se nourrir ou pour payer certaines redevances, son huile pour s'éclairer et ses feuilles pour soigner les troubles digestifs ou hépatiques. La médecine traditionnelle chinoise (MTC), qui la classe parmi [les natures](#) tièdes et [les saveurs](#) douces, accorde une grande importance aux propriétés, entre autres tonifiantes, des cerneaux de noix. Selon la MTC, la noix prévient l'asthme et les bronchites chroniques et les soigne (antitussive, anti-inflammatoire), elle renforce aussi les fonctions sexuelles et urinaires, elle est laxative et embellit la peau et, nous le retrouvons ici encore, elle est reconnue comme une grande stimulante cérébrale.

Le cerveau, mais aussi le cœur, la ligne et la longévité

L'excellent profil lipidique des noix ([un ratio oméga-6 et -3 des plus intéressants](#)) permet aussi de protéger des maladies cardiovasculaires, en réduisant nettement les taux de triglycérides et en équilibrant ceux de [cholestérol](#).

Plus globalement, la composition nutritionnelle des noix et bien que celles-ci soient très caloriques (700kcal pour 100g), l'une des plus énergétiques parmi [les oléagineux](#), a un effet bénéfique sur le poids, **sous réserve d'être consommées quotidiennement et en quantité adaptée**. Ses fibres pourraient contribuer à un effet rassasiant dans la durée et ses bonnes graisses augmenteraient la dépense énergétique au repos, toutes n'étant pas absorbées. Les noix sont, en outre, très pauvres en glucides, dont on sait l'impact sur le tour de taille...

Une noix de longévité

Il est prouvé que manger une belle poignée de cerneaux de noix fraîchement décortiquées, non grillées ni salées et ce, quotidiennement, permet de diminuer fortement le risque de maladies (neurodégénératives, cardiovasculaires, respiratoires, inflammatoires, métaboliques, etc.) entraînant une mort précoce et prématurée. Les noix sont donc **un véritable élixir** à croquer, certes avec modération, mais sans plus douter. Aussi, si ce n'est pas déjà fait, nous ne pouvons que vous recommander de vous munir d'un bon casse-noix, ainsi, vous devriez vivre longtemps et en bonne santé.

Franquette et les autres

Par « noix », nous avons l'habitude de généraliser l'ensemble des oléagineux, appelés aussi fruits à coque : amandes, noisettes, pistaches, arachides, noix de Pécan, de macadamia, du Brésil (ou d'Amazonie), etc. Ici, nous en resterons aux noix dites de Grenoble ou du Périgord. **L'espèce la plus courante est le noyer commun** ou *Junglans* regia*, pour les Latinistes, dont le fruit était appelé, par les Romains cette fois, « le gland de Jupiter » (*contraction de *Jovis* et de *glans*). Nous nous garderons de chercher à interpréter cette analogie.

De l'état sauvage, les noyers ont été domestiqués il y a plus de 12 000 ans et ont obtenu, dans nos contrées, le label AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) en 1938. **Plusieurs variétés de noix cohabitent, avec leurs spécificités** en termes de formes (plus ou moins petites ou rondes), de saveurs (douces ou plus amères), de couleurs de cerneaux (blonds à bruns), de lieux de production (principalement en Isère et dans le Périgord, mais aussi ailleurs en France) ou de périodes de ramassage (plus ou moins tôt dans l'automne). Parmi ces variétés, la Franquette est la plus répandue, mais l'on trouve aussi la Corne, La Grandjean, la Lara, la Marbot ou encore, la Parisienne.

Quelle que soit sa variété, la noix, encore un peu pelotonnée dans son brou, **se ramasse une fois mature, à savoir, tombée de son arbre**. La tentation d'en cueillir avant l'heure, bien que la noix soit quasiment sortie de son enveloppe, n'est pas un bon calcul : elle ne sera pas bonne à manger.

Des nutriments en veux-tu, en voilà

Les noix contiennent des acides gras essentiels (AGE), nous les avons vus, mais aussi des vitamines (E, qui favorise l'absorption des AGE justement, la plupart de celles du groupe B et K1 en particulier) et des minéraux (potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer, zinc). Elles concentrent aussi une dizaine de [composés phénoliques antioxydants](#) contenus dans la fine pellicule des cerneaux (et notamment de l'acide ellagique, un polyphénol que l'on trouve aussi dans la grenade et les framboises), ainsi que des fibres. Ces dernières sont avérées notablement améliorer la composition du [microbiote](#), en augmentant la présence des « bonnes » bactéries et en réduisant drastiquement les « mauvaises », dites pro-inflammatoires. Les noix seraient donc d'excellents [prébiotiques](#).

Elles sont donc riches en lipides, et pas n'importe lesquels (mono- et polyinsaturés essentiellement), et d'ailleurs **l'une des rares sources végétales d'oméga-3**, et pauvres en glucides. Les noix le sont aussi en protéines. Plus précisément, leur déficience en plusieurs acides aminés essentiels (méthionine, cystine et lysine) rend l'absorption des protéines assez médiocre.

Ni trop ni pas assez

Pour profiter pleinement des bienfaits santé des noix, il s'agit d'en consommer quotidiennement. Ça tombe bien, une fois tombées de leur arbre et séchées, les noix se conservent (dans un endroit sec) toute l'année. Quant à la quantité recommandée, elle est d'**environ 6 noix par jour**, un peu plus pour les grands gaillards, un peu moins pour les petits gabarits. Au petit déjeuner, elles apporteront satiété tout au long de la matinée, au dîner, parsemées sur une salade ou à croquer, leurs précieux oméga-3 pourront ainsi procéder au renouvellement cellulaire nocturne.

Quelle que soit la manière dont vous aimez les manger, **cassez-les au moment de les consommer** ou un peu avant. Si vous les achetez décortiquées, vos noix auront perdu en chemin tous leurs bienfaits et gagné en méfaits : les nutriments seront alors détériorés, voire leurs acides gras oxydés. De même, préférez-les tout droit sorties de leurs coquilles, dans leur plus simple appareil, plutôt que grillées et/ou salées : une partie des bénéfiques seront ainsi perdus avec, en contre-partie, les potentiels dommages d'avoir été grillées et salées.

Pressées à froid et réduites **sous la forme d'huile**, les noix sont aussi très intéressantes. Attention à l'oxydation ! L'huile de noix se conserve à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air (donc au réfrigérateur) et se consomme rapidement. La grande teneur en oméga-9 de l'huile d'olive protégera les fragiles oméga-3 de l'huile de noix : les deux associées feront un judicieux mélange pour assaisonnement (hors cuisson) de vos crudités ou légumes une fois cuits par exemple. Reste que l'huile de noix est onéreuse, contrairement aux noix relativement peu coûteuses, surtout là où poussent des noyers en grand nombre.

Un jeu d'enfant pour le rester

Qui ne s'est pas un jour amusé, enfant, à mettre de côté les deux parties d'une coque de noix restées intactes pour en faire **une petite boîte à message** surprise ? Une fois le message écrit et le petit bout de papier roulé puis glissé dans l'une des coquilles, il convient de la coller à l'autre avec de la colle, au mieux, à bois, sinon à papier. Ça tiendra ce que ça tiendra. La noix surprise est alors replacée avec d'autres et celui ou celle qui la cassera aura la surprise de découvrir non pas une noix, mais un petit message ! Les noix sont un aliment de longévité disions-nous, garder son âme d'enfant et continuer à s'amuser y contribuent aussi.

Texte : Julie Lioré / Illustration : [Manon Radicchi](#)