



Les noisettes, source de santé

K. Peker

► To cite this version:

K. Peker. Les noisettes, source de santé. Revue forestière française, 1962, 10, pp.807-816. <10.4267/2042/24414>. <hal-03386281>

HAL Id: hal-03386281

<https://hal.science/hal-03386281v1>

Submitted on 19 Oct 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



HAL Authorization

LES NOISETTES, SOURCE DE SANTÉ

PAR

M. KEMAL PEKER ⁽¹⁾

I. — Importance des noisettes dans la santé humaine

Le noisetier est cultivé depuis des siècles et de nombreux documents historiques voient dans la noisette un produit alimentaire sacré. Depuis la création du monde, ce fruit a été sans aucun doute l'un des premiers produits de la forêt qui ait servi à l'alimentation de l'homme.

Presque toutes les sources anciennes confirment ce fait, et WELLES, dans son livre « les Grandes lignes de l'Histoire » donne le meilleur exemple de cette affirmation dans un passage intitulé « Premier homme sauvage ».

Les noisettes sont considérées comme le fruit le plus riche et le plus reconstituant du point de vue de la nutrition, tant dans l'histoire médicale ancienne, que dans le monde médical du ^{xx}^e siècle. D'où le dicton turc : « *Une poignée de noisettes c'est un gros tas de santé* ». La légende veut que le Sage LOKMAN ait cherché en vain une maladie chez celui qui mange une poignée de noisettes par jour.

Le célèbre Dr. Fritz KAHN, connu par ses nombreux ouvrages de vulgarisation scientifique parle dans son livre « l'Homme et la Vie » des noisettes et de leur valeur nutritive en ces termes :

« Les noisettes et les pistaches, fruits à coques dures qui se trouvent parmi nos aliments quotidiens sont riches en vitamines.

(1) M. KEMAL PEKER, Secrétaire Général de l'Union des Exportateurs de noisettes de la région de la Mer Noire est considéré en Turquie comme « l'Apôtre de la Noisette ». Il est l'auteur de nombreux articles et études sur cette culture, dont certains ont été publiés dans diverses revues françaises (cf. Bibliographie en annexe) (note Michel COINTAT).

« La nourriture doit être conforme aux besoins de l'homme. Les
« personnes travaillant au grand air, doivent absorber des fruits
« comme les noisettes, noix, etc... qui fournissent à leur corps
« plus de calories ».

En conséquence, pour que le corps humain puisse se développer et se fortifier, grandir et qu'il puisse accomplir de grands travaux, il doit toujours rechercher et absorber les noisettes riches en vitamines, et à nombreuses calories, ce roi des fruits.

Les noisettes ont leur mythologie aussi bien chez les Turcs que dans les autres nations. Les Germains pensaient que les personnes portant sur elles une noisette voyaient leur fécondité augmenter. Quant aux Romains, ils attendaient des noisettes le bonheur conjugal.

Les anciens Turcs croyaient que la lumière divine avait répandu ses bienfaits sur le noisetier, symbole de paix et de salut. On pourrait retrouver dans le sang des lutteurs turcs la force et l'énergie puisées dans le suc des noisettes et qui les ont fait connaître dans le monde entier.

II. — Les noisettes dans la médecine ancienne

Dans un manuscrit chinois datant de l'année 2838 avant J.-C., on peut lire ceci : « Parmi les cinq matières nutritives que le Tout-Puissant a octroyé à ses créatures, se trouvent également les noisettes. Ce fruit a donc l'âge de l'agriculture du monde et sa vie a 4798 ans. Ainsi, il a acquis une grande importance dans le problème de la santé humaine ».

Dans les temps reculés, les noisettes étaient utilisées comme médicament et fortifiant, et figuraient sur les listes de médicaments de l'époque.

DIOSCORIDE, médecin grec, il y a 1800 ans, a cité ce fruit dans son ouvrage « *Materia medica* » (1) et écrit en résumé ceci :

- l'absorption de noisettes pilées avec du miel guérit la toux chronique.
- les noisettes grillées avec un peu de poivre noir guérissent le rhume.

(1) Plusieurs exemplaires de ce livre se trouvent et sont inscrits sous le n° 2147 dans les bibliothèques de Ste Sophie, de Mahmoud I, du Palais de Topkapi, et d'Ahmed III.

- la cendre de la coque de noisette, malaxée avec de la graisse donne une pommade qui guérit l'alopecie (1) et autres maladies des cheveux, arrête leur chute et les fait repousser, lorsqu'on l'étend sur les parties atteintes.

Dans l'œuvre manuscrite d'AVICENNE (XI^e s.), intitulée « la loi » (2), on trouve entre autres renseignements sur les noisettes, notamment ce qui suit :

- l'application d'une pâte de noisettes sur les plaies provenant de morsures d'animaux est efficace.
- si une pâte de noisette est battue avec des figues et raisins secs, puis appliquée sur une morsure de scorpion, elle arrête la douleur et assure la guérison.

Le livre chinois *Kai Paepentis* cite :

« la noisette a un goût insipide. Elle augmente la vitalité. Elle élargit les intestins et apaise la faim » (3).

D'après Ibru MASUY :

- les noisettes sont plus nourrissantes que les châtaignes et elles fortifient les intestins.
- les noisettes guérissent les inflammations intestinales, évacuent les gaz et nettoient les poisons. Elles sont surtout efficaces après les repas, mélangées avec des figues.

Quant au Sage LOKMAN, il déclare :

- les noisettes en mélange avec des noix, des amandes pilées et des figues constituent un remède contre l'anémie.
- les décoctions de feuilles de noisetier épurent le sang.
- les cendres du bois de noisetier qui sont légères et aromatiques, absorbées par petites cuillerées à café, évacuent les gaz stomacaux et intestinaux. Elles sont également efficaces contre la diarrhée.

Enfin, d'après des œuvres plus récentes :

- l'huile de noisette est un excellent médicament contre les Ascarides et les ténias des enfants, et a été utilisée contre la chute des cheveux.
- les gens souffrant de constipations doivent manger des fruits tels que noisettes, pistaches et noix (sèches) qui maintiennent une bonne alcalinité.

(1) Chute temporaire des poils et des cheveux (Note Michel COINTAT).

(2) Bibliothèque de Sainte-Sophie, n° 3748.

(3) Extrait du tome I, p. 119, de l'œuvre d'Innül Baytar intitulée « Recueil de la liste des médicaments » (Eccami-ül müfredat-il Edviye).

III. — Les noisettes dans la médecine moderne

Les médecins préconisent une consommation minimum de 15 kg de noisettes par an pour avoir une constitution robuste.

La Turquie occupe le premier rang dans la production mondiale de noisettes. Les données statistiques et historiques font remonter l'exportation de ce produit à 557 ans. Grâce à leur haute teneur en huile, à leur arôme, à leur goût délicat, les noisettes turques sont devenues un article d'exportation défiant toute concurrence.

Jusqu'à la deuxième guerre mondiale, la consommation intérieure n'atteignait que 5 % de la production. Elle est actuellement de 30 %.

1) *Différentes variétés*

Les noisettes turques peuvent être classées en dix variétés :

- 1 — « Tomboul Findik » (1) (ronde) : ou noisette grasse.
- 2 — « Sivri Findik » (pointue) : à coque pointue et longue.
- 3 — « Badem Findik » (en forme d'amande) : on distingue « Badem brut » et « Badem propre ».
- 4 — « Kara Findik » (noire) : à coque épaisse et brune.
- 5 — « Indjé Kara Findik » (mince noire) : à coque mince et 55-60 % de rendement.
- 6 — « Palas Findik » : à coque rayée.
- 7 — « Kan Findik » (rouge) : fruit rouge. Haut rendement.
- 8 — « Focha Findik » ou « Boyhane Findik » : très grasse et brillante.
- 9 — « Kouch Findik » : spécialité de la commune de Piraziz dans la province de Giresun.
- 10 — « Ham Findik » (noisette sauvage) : à coque dure et épaisse.

En ce qui concerne la qualité, ces noisettes se divisent en deux catégories principales :

- noisettes grasses : région de Giresun.
- noisettes dites « Levant » : régions de Trébizonde et Ordou.

Les variétés dites Levant et grasses ont respectivement une teneur en huile de 45 à 68 %.

(1) Findik signifie noisette en Turc.

Noisettes « Tomboul ».



Un rameau de noisetier « Tomboul ».



(Clichés Kémâl PEKER).

2) *Rendement en huile*

Les noisettes viennent en tête des graines oléagineuses pour le rendement en huile :

	Rendement en huile
Noisettes	67,50 %
Noix	64,33 %
Amandes	55,69 %
Sesame	53,95 %
Arachides	50,55 %
Olives	39,45 %
Tournesol	32,10 %
Coton	23,65 %
Soja	18,00 %

3) *Composition chimique*

Les divers éléments constitutifs des noisettes décortiquées tant à l'état frais qu'à l'état sec sont les suivants :

Eléments	à l'état frais	à l'état sec
Eau	40 %	3,77 %
Azote	8,40 %	15,62 %
Huile	38,00 %	66,47 %
Sucre	10,10 %	0,00 %
Lignine	0,00 %	9,03 %
Celulose	2,00 %	3,28 %
Cendre	1,50 %	1,83 %
	100 %	100 %

Cette analyse concerne les noisettes dites « Levant ». La proportion d'huile des noisettes rondes (Tomboul) n'est jamais inférieure à 67,70 %.

4) *Pouvoir calorifique*

Les noisettes qui contiennent en abondance des éléments nutritifs tels que l'huile, les matières azotées, sont, du point de vue calorifique supérieures aux noix, amandes, figes et raisins secs.

Fruits secs	Matières azotées	Huiles	Hydrates de carbone	Calories
Noisettes ..	13,32 %	66,47 %	12,17 %	683
Noix	14,06 %	57,62 %	15,48 %	652
Amandes ...	17,61 %	53,02 %	16,87 %	622
Raisins	2,07 %	0,53 %	68,87 %	296
Figues	2,89 %	1,22 %	61,52 %	272

Si l'on considère que les albumines assurent la sauvegarde de notre corps en retardant son usure et que les hydrates de carbone assurent les mouvements de son énergie, il en résulte que les noisettes sont, parmi les fruits secs, les meilleurs fournisseurs de calories et de vitamines.

5) Vitamines

La présence de la vitamine A est douteuse, car la noisette est enfermée dans deux couches d'enveloppes.

La présence de la vitamine B1 est à 200 %. Celle de la vitamine B2 à 290 %. Il est rare de trouver une telle quantité dans les autres fruits secs.

La vitamine C se trouve encore à plus forte dose que la vitamine B1. La vitamine E est également abondante dans les noisettes.

Les noisettes contenant aussi de la vitamine D, ceux qui consomment ce fruit voient leur nervosité et leurs douleurs nerveuses s'atténuer et leurs os, leurs dents se fortifier. Ainsi les noisettes sont utiles à tout âge.

6) Teneur en métaux

On trouve dans les noisettes presque toutes les variétés de métaux en abondance :

Soufre	198	Magnésium	150
Phosphore	300	Calcium	200
Chlore	10	Fer	3
Sodium	0,3	Cuivre	0,9
Potassium	600	Zinc	1
		Manganèse	3,67

Il ne manque à la noisette que l'iode. La nature qui lui a octroyé la vitamine B2 à profusion, l'a privée de ce dernier élément. Toutefois, en ce qui concerne le soufre et la chaux, elle se place au-dessus de tous les fruits secs.

Les noisettes contenant du manganèse donnent à la peau une couleur rose. Le cuivre favorise la respiration cutanée. Le magnésium préserve et conserve la jeunesse du corps.

En résumé, les noisettes sont nourrissantes, fortifiantes et constituent un aliment complet pour le développement du corps humain.

7) Huile de noisettes

L'huile de noisettes a été employée dès le IX^e siècle comme médicament contre les maladies des cheveux, comme vermifuge et en cuisine.

D'après les médecins, la région d'Ereyli (près de Zonguldak) où fut extraite la première huile de noisettes, avait donné son nom à cette huile. Celle-ci était employée contre l'épilepsie, ce qui est confirmé par des récits lithographiés datant de 1264.

Hekimbachi HAYROULLAH EFENDI, médecin en chef du Palais, écrit dans son livre « Beyti Dekhain » (la maison du cultivateur) : « l'huile de noisettes est utile comme vermifuge des ascarides et ténias chez les enfants et contre la chute des cheveux ».

Il existe par ailleurs un brevet attestant la fabrication en France en 1819 d'un remède contre la chute des cheveux où entre l'huile de noisette.

L'huile de noisette comprend différents acides dans les proportions approximatives suivantes :

Acide oléique	65 %
Acide palmitique	9 %
Acide stéarique	1 %

Dans les noisettes fraîches, la proportion de l'acide oléique est généralement de 1 %.

8) Tourteau de noisettes

Le tourteau qui contient encore des matières grasses est utilisé en pâtisserie. Il renferme 8 % d'huile et 48 % de protéines, il est également utilisé comme aliment du bétail.

9) Ecorce de noisettes

L'écorce de noisettes sert dans l'industrie à la fabrication de contreplaqués, de linoléums. Pulvérisée et mélangée à de la houille ou du lignite, elle donne des briquettes.

A cause de sa fumée très dense, elle rentre dans la composition de certains gaz toxiques.

L'écorce de noisettes qui forme le combustible habituel des régions de production a le pouvoir calorifique suivant :

Humidité	13,60 %
Cendres	1,75 %
Calories	4550

La coque des noisettes se situe entre le bois de chauffage et le lignite. Elle contient 13,2 % de phosphore, 14,8 % de chaux et ses cendres sont un excellent engrais pour les vergers de noisetiers.

IV. — Différentes utilisations des noisettes dans le monde

En *Chine*, les noisettes fraîches sont grillées, moulues dans un mortier en bois, et mélangées au thé. A Pékin, les confiseurs fabriquent différents bonbons avec des noisettes enduites de sucre. Les noisettes sont également vendues comme fruits secs. Elles sont conservées salées dans des caisses en bois.

Chez les *Romains*, les noisettes étaient consommées fraîches, sèches et grillées.

En *Italie*, et indépendamment des utilisations en chocolaterie et confiserie, les noisettes sont dans certaines régions, moulues. La farine mélangée à celle de blé et de seigle sert à la fabrication de cakes et du pain.

En *Espagne*, un remède populaire contre la toux et les maux de gorge est fait avec des noisettes mélangées avec du sirop.

En *Allemagne*, la consommation des noisettes est très importante : chocolaterie, confiserie, fruits secs. Avec les noisettes fraîches, on y confectionne une sorte de sauce aromatique dans une saumure de vinaigre avec feuilles de laurier.

En *Angleterre*, la tradition de Noël veut qu'il y ait sur la table familiale, des noisettes et des figues sèches. C'est la raison des exportations vers l'Angleterre en novembre et décembre de noisettes pointues (Sivri) et Focha, ainsi que d'amandes en coque.

Les *pays Arabes*, durant le mois du Ramadan, importent de notables quantités de noisettes pour la préparation du « Baklava » (gâteau au miel) et autres pâtisseries orientales.

En *Turquie*, les noisettes dont la majeure partie est exportée, ne servent généralement que « d'amuse gueule ».

A Giresun, les noisettes sèches pilées, sont mélangées à du sucre, et donnent une pâte très fortifiante.

A Aktchakodja, on fait un bonbon avec des noisettes enrobées de sucre.

A Istanbul, la noisette est employée dans la fabrication du savon.

Beaucoup de gens consomment les noisettes à jeun, ce qui est à déconseiller. Il faut toujours manger ce fruit après le repas ou avec du pain. Ainsi, on en voit rapidement les bienfaits sur l'alimentation et la santé en général.

BIBLIOGRAPHIE

1. — Quelques études de M. KEMAL PEKER.
 2. — Connaissance des noisettes, 1949.
 3. — La Noisette de Turquie (Revue « Chocolaterie et Confiserie de France »).
 4. — Giresun et les noisettes.
 5. — La province d'Ordou et les noisettes.
 6. — Anthologie des noisettes.
 7. — Pâtisseries et gâteaux utilisant des noisettes.
 8. — Les noisettes: un produit connu depuis 555 ans.
 9. — Rhapsodies sur les noisettes Turques.
 10. — Les noisettes en Turquie: 1403-1956.
 11. — Le commerce des noisettes: 1773-1958
 12. — Théophraste et les Noisettes: 1960.
 13. — La noisette (Revue « Vie et Santé »), n° 832, février 1961
-