

## Stevia rebaudiana

La plante sucrée qui peut vous guérir de bien des maux, du sucre et autres édulcorants chimiques.

### Historique

Les Indiens Guarani d'Amérique du Sud employaient les feuilles de Stévia pour édulcorer leurs infusions de plantes. Au Brésil et au Paraguay, on les utilise depuis des siècles en cuisine. Cependant, il a fallu attendre le début du XXe siècle pour qu'on commence réellement à s'intéresser à ses puissants glucosides (substances végétales cristallines qui produisent du sucre après avoir été absorbées par l'organisme), les stéviolosides, qui possèdent un pouvoir édulcorant de 100 à 300 fois supérieur à celui du sucre, mais qui n'apportent aucune calorie.

Au début des années 1970, le Japon a interdit l'usage des édulcorants artificiels (aspartame, saccharine) parce que les autorités craignaient leurs effets négatifs sur la santé humaine. Au même moment, un consortium japonais mettait au point une méthode d'extraction des glucosides du Stévia.

L'État japonais a alors autorisé l'extrait de Stévia comme édulcorant alimentaire. Son usage s'est rapidement répandu en Asie et en Amérique du Sud. Il est désormais présent dans quantité de produits agroalimentaires dans ces pays : de la sauce soja aux boissons gazeuses, en passant par la gomme à mâcher, les tortillas et les gâteaux de riz.



### Habitat et origine

Petit arbuste originaire du nord de l'Amérique du Sud (Brésil et Paraguay), aujourd'hui cultivé sur une base commerciale en Amérique Centrale, au Brésil, au Paraguay, en Uruguay, aux États-Unis, en Russie, en Israël, en Thaïlande, en Chine, au Japon et en Corée.

Populaire en Asie, contrôlée aux États-Unis où elle ne peut s'appeler succédané de sucre, cette plante controversée permet cependant de réduire sa consommation de sucre tout en évitant d'ajouter de l'aspartame ou d'autres produits chimiques à son alimentation.

Il permet de mieux contrôler le taux de sucre sanguin et trouve des applications thérapeutiques pour les cas de : diabète, hypoglycémie, candidose. Comme il ne contient aucune calorie, il est tout indiqué pour les régimes aminçissants. Sous notre climat, cette plante s'acclimate à condition d'avoir de la chaleur.



### Utilisation

La poudre de feuilles séchées est insoluble dans l'eau. Son pouvoir édulcorant est de 10 à 15 fois plus élevé que celui du sucre. On peut en faire une infusion, pure ou en mélange avec d'autres plantes. Elle a été traditionnellement employée pour améliorer le goût des tisanes de plantes amères. Infuser 1 c. à thé de poudre par litre d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes.

Les feuilles de Stévia séchées et équivalent en sucre :

- 1/8 de cuillère à thé équivaut à 1 cuillère à thé de sucre blanc
- 3/8 de cuillère à thé équivaut à 1 cuillère à table de sucre blanc
- 1 1/2 de cuillère à thé équivaut à 1/4 de tasse de sucre blanc
- 1 cuillère à table équivaut à 1/2 de tasse de sucre blanc
- 2 cuillère à table équivaut à 1 tasse de sucre blanc

### Stévia séchés

Utilisez ces équivalences pour remplacer le sucre dans toutes les recettes de cuisine et le sucrage des breuvages.

Le Stévia, consommé comme édulcorant et utilisé à petites doses, semble sécuritaire pour les personnes diabétiques et celles qui souffrent d'hypoglycémie, selon un médecin américain coauteur d'un livre intitulé The Stevia Cookbook. Il peut aussi remplacer le sucre de façon transitoire pour les personnes qui veulent perdre du poids. Le Stévia n'a pas tout à fait le même

goût que le sucre. La feuille entière a un arrière-goût amer ou de réglisse; l'extrait en poudre, une fois mélangé à un liquide, aurait moins d'arrière-goût. Il est aussi offert sous forme liquide.

### **Usages médicaux**

Le Stévia remplace le sucre sans les inconvénients de celui-ci, de plus il ne contient pas de calories, il convient donc aux régimes amaigrissant.

Remplacer le sucre dans les boissons et les aliments (édulcorant).

Faire baisser le taux de glucose sanguin et stimuler la production d'insuline, abaisser la tension artérielle.

Tonifier le cœur, abaisser la tension artérielle, faire baisser le taux de glucose sanguin et stimuler la production d'urine (diurétique).

### **Semis**

La germination des graines de Stévia est très aléatoire avec un taux de succès aux alentours de 25%. Les semences sont dispendieuses et difficiles à trouver. Faites vos semis de février à avril à l'intérieur à une température de 20 à 25 Celsius. La germination aura lieu en 7 à 14 jours. Transplantez vos stévias au jardin en même temps que les tomates, les plants sont sensibles aux températures en bas de 10 Celsius.

### **Reproduction:**

Le Stévia se bouture facilement en toute saison.

Le plant une fois transplanté demandera quelques soins et de la chaleur.

Une exposition ensoleillée est recommandée. Mais n'ayant aucune indication véritable sur sa culture sous nos climats, nous devons donc utiliser les méthodes empiriques de nos anciens et la surveillance. La première année de culture du plant apportera la résolution de nos interrogations.

Le Stévia prospère en plein soleil, dans des sols relativement pauvres, cependant il ne faut pas laisser sécher le sol. Faites un arrosage léger aux 2 à 3 jours. Les plants ayant des racines près de la surface, un paillis autour des plants empêchera les racines superficielles de sécher. Les plants de Stévia préfèrent des engrais faibles en azote ou à dégagement lent d'azote comme le 14-14-14 ou un engrais à jardin ordinaire comme le 4-12-8.

Cette plante étant vivace, il vous faudra prévoir de la protéger l'hiver ou de lui trouver un lieu d'acclimatation propice à sa conservation en cas de froid ou gel.

Les plants une fois adultes ne sont pas gros, 40 à 60 cm (parfois 90 à 100 cm de hauteur) et fleurit en août et septembre, et ne devrait pas défigurer vos massifs. Les bienfaits que pourraient vous apporter ses principes actifs doivent être une des raisons qui vous poussent à en faire le promoteur ultérieurement.

### **Récolte**

Le feuillage se récolte en tout temps et peut être consommé frais ou être séché et conservé dans un bocal fermé hermétiquement. Les feuilles récoltées en automne ont une concentration plus forte de stévioides (agent qui sucre). De préférence la récolte s'effectue au début de la floraison

