



L'œil du dragon : l'étincelle qui rallume votre cerveau

Si je vous disais qu'un simple végétal augmente votre concentration et votre mémorisation, stabilise votre humeur et votre sommeil, booste votre énergie, élimine les radicaux libres, régule votre tension artérielle et harmonise votre flore intestinale, y croiriez-vous ? Le longane, un petit fruit ressemblant au litchi, souvent proposé en dessert dans les restaurants chinois, est un élixir de bonne santé, auquel je suis certain que vous ne manquerez pas de goûter.



Philippe Sionneau a étudié la médecine chinoise à la Hubei University of Chinese Medicine, à Wu Han. Cet expert en médecine chinoise a déjà publié plus de 35 ouvrages sur le sujet et enseigne cette médecine millénaire à travers le monde.

Introduit en Occident par un Français!

On pourrait cependant aussi le considérer comme français ! En effet, l'explorateur Joseph-François Charpentier de Cossigny de Palma (1736-1809), ingénieur et botaniste du XVIII^e siècle, introduisit le longane et le litchi à La Réunion et à l'île Maurice après ses voyages en Chine et en Inde (1751 à 1753).

Son nom en chinois, Lóng Yǎn 龙眼, signifie « œil du dragon ». Quand il est frais, débarrassé de sa fine coquille brunâtre, le fruit, rond comme un œil, est de couleur blanche translucide et laisse entrevoir un peu le noyau plus sombre comme la pupille noire au milieu du blanc de l'œil. Il est

Ce fruit chinois cumule tous les atouts pour la santé. Il est aussi un véritable espoir face au risque de déclin cognitif.

Pourtant connu par les Chinois depuis des milliers d'années pour ses vertus remarquables, les chercheurs et scientifiques s'y intéressent seulement depuis quelques années et les études commencent à démontrer l'étendue de son potentiel.

Pour exemple, en 2010 une étude sud-coréenne¹ a montré que la consommation de longane conduisait à

une amélioration de la mémoire par une stimulation de l'hippocampe. En 2012, une étude chinoise² a démontré son effet antioxydant et anti-inflammatoire naturel.

Encore en 2012, une autre étude chinoise³ a montré que ses fleurs et ses graines pourraient potentiellement être des anticancéreux naturels.

Le longane est le fruit du longanier originaire de Chine et d'Inde. Mais il est aussi fort apprécié dans de nombreux pays d'Asie.

1. Park SJ et al. « The memory-enhancing effects of Euphoria longan fruit extract in mice. » J Ethnopharmacol. 2010 Mar 2;128(1):160-5, DOI:10.1016/j.jep.2010.01.001
2. Guan-Jhong Huang and al. « Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties of Longan (Dimocarpus longan Lour.) Pericarp » Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012: 709483. 2012 Aug 26. doi: 10.1155/2012/709483
3. Chih-Cheng Lin, et al. « Potential roles of longan flower and seed extracts for anti-cancer » World J Exp Med. 2012 Aug 20; 2(4): 78-85. 2012 Aug 20. doi: 10.5493/wjem.v2.i4.78

cultivé surtout en Asie, dans le sud de la Chine, à Taïwan, en Thaïlande, au Cambodge, au Vietnam, au Laos, au nord de l'Inde.

Il vous rappelle quelqu'un ? Oui, il ressemble fortement au litchi.

Le longane s'est implanté plus récemment en Amérique centrale, en Floride et à Hawaï. Il se trouve soit frais, soit séché, avec ou sans sa coquille, dans les supermarchés asiatiques de plus en plus nombreux en Europe.

Il est surtout considéré comme un aliment/médicament qui est utilisé par les médecins chinois.

Il favorise la digestion et calme les émotions

Que ce soit en diététique chinoise ou en phytothérapie chinoise, la chair du longane, appelée *Lóng Yǎn Ròu* 龙眼肉 (*Arillus euphoriae longanae*) est très prisée pour traiter deux grands troubles : les troubles digestifs et les troubles émotionnels.

Tout d'abord, le longane est un aliment qui renforce la rate et favorise ainsi le fonctionnement du système digestif. Il soigne des symptômes tels que l'inappétence, le ventre qui gonfle après les repas, les selles molles ainsi que la fatigue qui découle d'une mauvaise digestion. Selon la médecine chinoise, c'est la rate qui est responsable de la digestion et de la production de l'énergie. En cas de déficience de cet organe, la fatigue et des troubles digestifs apparaissent.

Ensuite, il a pour propriété de nourrir le sang du cœur, c'est-à-dire qu'il aide au bon fonctionnement du cerveau tant sur le plan mental qu'émotionnel. Ainsi, il est employé pour traiter :

- Insomnie,
- Pertes de mémoire,
- Difficultés de concentration,

Le Graal pour votre cerveau !

En diététique chinoise, on considère le longane comme un excellent tonique cérébral. Il peut être indiqué en cas de fatigue mentale, pendant les périodes d'examens, les pertes de mémoire de la personne âgée, l'enfant agité qui a du mal à se concentrer...

Le *Shén Nóng Běn Cǎo Jīng* (la matière médicale de Shen Nong), le premier ouvrage médical chinois consacré exclusivement aux substances médicinales, souligne que le longane renforce le *hún* (魂) et

le *pò* (魄), deux des cinq esprits décrits par la médecine chinoise, et calme les émotions. De nombreux autres traités affirment qu'il favorise l'intelligence ! De nos jours, ce fruit est utilisé en médecine chinoise pour traiter la neurasthénie, la déprime, la baisse des facultés mentales, les problèmes de sommeil. Bref, c'est le fruit du cerveau, du mental et des émotions par excellence ! Il nous garde vif intellectuellement et de bonne humeur !

- Agitation,
- Anxiété,
- Ainsi que les palpitations cardiaques qui peuvent naître de ce déséquilibre.

Selon la médecine chinoise, le cœur dirige les fonctions cardiaques et aussi mentales. En cas de déficience de cet organe, des désordres peuvent apparaître dans ces domaines.

Il active l'énergie de la rate et du cœur

Pour bien apprécier l'intérêt de ce fruit aux multiples qualités, nous devons expliquer ce que représentent la rate et le cœur dans la vision de la médecine chinoise. En effet, nous n'attribuons pas aux organes de ce système médical ancestral les mêmes fonctions que dans notre médecine occidentale et la rate n'est pas considérée comme jouant un rôle dans l'immunité cellulaire et dans la destruction et le recyclage des globules rouges en fin de cycle. Dans le monde chinois, la rate se nomme *Pí* 脾 et elle est plutôt vue comme le pilier du système digestif qui a pour mission de produire l'énergie, le sang, les liquides physiologiques à partir des aliments solides et liquides.

Pour régénérer, réparer, entretenir notre organisme, il nous faut un certain nombre de substrats essentiels et cet organe permet de les assimiler.

En outre, la rate a la tâche de maintenir le sang dans les vaisseaux. Le sang, pour qu'il soit utile au corps, doit circuler et rester à l'intérieur des vaisseaux sanguins.

Et pour qu'il reste à sa place et qu'il n'y ait pas d'extravasation, l'énergie de la rate contient, retient le sang dans le réseau vasculaire.

Par ailleurs, cet organe a pour mission de faire monter l'énergie dans le corps afin, notamment, que les tissus restent à leur place et ne s'affaissent pas. On peut dire que c'est une action qui lutte contre la gravitation et permet à l'humain de se dresser et rester debout. Comme nous pouvons le constater, la rate est un organe aux multiples fonctions qui est fondamental pour la santé.

Le longane agit surtout sur l'énergie de la rate et lui permet de mieux fonctionner de manière globale. C'est pourquoi il soigne fatigue, perte d'appétit, selles molles, digestion lourde, etc.

Le cœur possède moins de fonctions que la rate et pourtant il est tout aussi essentiel, voire davantage puisqu'on



Formations Sionneau

Écrivain prolifique, auteur apprécié (37 livres publiés, en 6 langues !)
Enseignant réputé, conférencier international, il a transmis
son savoir dans plus de 10 pays différents !



Formations Présentielles & en Vidéoconférence (direct)

Pharmacopée chinoise : [Découvrir ici !](#)

Diététique chinoise : [Découvrir ici !](#)

Massage Tui Na : [Découvrir ici !](#)

Qi Gong de santé : [Découvrir ici !](#)

Formations en ligne : LES MAJEURS

Théories fondamentales :

[Découvrir ici !](#)

Physiologie des organes :

[Découvrir ici !](#)

Diagnostic MTC :

[Découvrir ici !](#)

Pharmacopée chinoise :

[Découvrir ici !](#)

Formations en ligne : LES ESSENTIELS

Pouls, diagnostic, gynécologie,
rhumatologie, émotions, esprits,
migraine, colopathie, etc.

[Découvrir ici !](#)



Le monde scientifique à ses pieds

De jour en jour, de nouvelles études sortent dans les magazines scientifiques annonçant un nouveau bienfait du longane et confirment une fois de plus ce que la médecine traditionnelle chinoise avance depuis des milliers d'années. En voici quelques exemples :

- **Un puissant anxiolytique :** on sait aujourd'hui avec certitude que le longane favorise un sommeil plus profond et possède un effet anxiolytique. Un groupe de chercheurs de la faculté des sciences pharmaceutiques de l'université Chiba au Japon a démontré que ses propriétés proviennent d'un de ses principes actifs : l'adénosine⁴, une substance libérée par les neurones et par les cellules gliales.

Elle a de nombreuses propriétés sur le cerveau, cœur, vaisseaux, les plaquettes. L'adénosine peut aussi expliquer le fait que le longane est légèrement hypotenseur et traite les palpitations cardiaques.

- **Des os plus forts :** plus étonnant encore, d'autres recherches semblent démontrer que ce simple fruit exotique favoriserait la densité osseuse et ainsi pourrait aider à lutter contre l'ostéoporose⁵.

En effet, plusieurs équipes de chercheurs en Corée du Sud ont réussi à déterminer que le longane exerce son activité anti-ostéoporotique en agissant sur les ostéoclastes. Ces derniers agissent sur la résorption osseuse, c'est-à-dire le processus

par lequel les ostéoclastes décomposent le tissu osseux et libèrent les minéraux, entraînant un transfert du calcium du tissu osseux vers le sang.

- **Un effet anti-âge :** dans toute l'Asie, on lui attribue un effet bénéfique sur la peau sèche et contre les rides, en particulier autour des yeux. Il aurait un effet anti-âge. À mon avis, sa riche teneur en polyphénols, son action simultanée sur le psychisme et sur la flore intestinale est sûrement en lien avec sa capacité à nous garder jeunes. Les saponines de son noyau sont utilisées pour fabriquer des shampoings qui favorisent le lustre et la souplesse du cheveu.

le considère comme l'Empereur du corps humain. En effet, il accueille l'esprit (shén 神) qui est la grande conscience organisatrice qui possède le projet de vie de chacun de nous. L'esprit du cœur dirige tout le reste. Sa nature est très volatile, très ascendante, très subtile, très yáng. Pour qu'il reste dans le corps au lieu de se disperser, il lui faut un ancrage

physique et c'est spécialement le sang du cœur qui le lui offre.

Le cœur est le palais du shén (神). Quand le sang du cœur est riche, abondant, l'esprit est bien ancré et fonctionne parfaitement bien. À l'inverse, si le sang du cœur est faible, pas assez foisonnant, alors l'esprit n'est pas correctement stabilisé et

c'est là que les troubles émotionnels et cognitifs apparaissent.

Le longane, en nourrissant le sang du cœur, peut ainsi prévenir les pertes de mémoire, les difficultés de concentration, la tristesse, la déprime, etc. Le cœur a aussi pour fonction de faire circuler le sang. Il correspond à la pompe cardiaque. Pour bien assumer ce rôle, il a besoin d'énergie et aussi du sang. Encore une fois, si la qualité ou la quantité de sang dans l'organisme sont insuffisantes, il en découle une difficulté pour le cœur de propulser le liquide rouge dans tout le réseau vasculaire.

Il en résulte par exemple des palpitations cardiaques, une arythmie, une tachycardie. Pour les mêmes raisons, le longane, en nourrissant le sang du cœur, peut réguler le rythme cardiaque.

Nous l'avons compris, le longane tonifie à la fois le cœur et la rate. C'est pourquoi ce fruit est idéal quand ces deux organes sont déficients



Originnaire de Chine, le longane préserve et renforce la vivacité intellectuelle

4. Adenosine, the anxiolytic-like principle of the Arillus of Euphoria longana. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10193200>

5. Longan fruit increase bone mineral density in zebrafish and ovariectomized rat by suppressing RANKL-induced osteoclast differentiation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30978650>

simultanément et qu'apparaissent des symptômes à la fois digestifs et psychiques. Comme il a l'avantage de tonifier simultanément l'énergie et le sang, on l'indique en cas d'anémie, de convalescence, de faiblesse après l'accouchement, de vertiges par faiblesse...

Frais, secs ou en gruau

Sous forme séchée, le longane est l'un des constituants d'une célèbre prescription de phytothérapie chinoise qui se nomme Guī Pí Tāng 归脾汤 (Décoction qui se rend à la rate) qui est la formule clé du déséquilibre « double vide du cœur et de la rate ». Pour nourrir le cœur, le longane frais est plus intéressant. Pour tonifier la rate, le longane séché est mieux adapté. Le longane peut être consommé frais ou séché, ou bien en alcoolature ou en gruau de riz. On peut bénéficier de ses propriétés en décoction : de 10 à 15 g sous forme séchée, de 30 à 50 g sous forme fraîche.

À cause de la nature humidifiante du longane frais, il faut éviter sa consommation excessive en cas de diarrhée, de goût pâteux dans la bouche, de troubles respiratoires avec expectorations de mucosités blanchâtres ou jaunâtres. Pour les mêmes raisons, il vaut mieux s'abstenir du fruit frais ou séché en cas de cystite ou d'urétrite.

Moins connu et souvent confondu avec le litchi, le longane est disponible dans les épiceries asiatiques l'été sous forme fraîche et l'hiver sous forme séchée. Il conserve ses propriétés médicinales dans les deux cas. Si vous n'aimez pas son goût exotique, il est possible de le consommer sous forme de tisane.



Tonique cardiaque, le longane est idéal pour la convalescence ou les faiblesses. Sa chair translucide et son noyau noir font penser au litchi

Une excellente source de vitamine C et de fer

Sur le plan nutritionnel, le longane contient beaucoup de vitamine C et de potassium. Il est aussi une bonne source de magnésium et de provitamine A (carotènes) et d'antioxydants⁶. Grâce à ses polyphénols, il lutte contre les radicaux libres et aurait un effet préventif sur certains types de cancer, en particulier du système digestif (estomac, côlon). Les polyphénols favorisent également une vasodilatation des artères, des veines, des capillaires, ce qui explique en partie son action contre les palpitations cardiaques et son effet légèrement hypotensif. En outre, toujours grâce à sa teneur en polyphénols, le longane possède une action similaire aux prébiotiques⁷, favorisant ainsi la santé de la flore intestinale et par la même occasion de toute notre santé.

L'œil du dragon est également une source non négligeable de fer (qui est rare dans les végétaux) et plus modeste en calcium, phosphore, zinc,

vitamines B1, B2 et B3. Il semble favoriser la circulation sanguine et surtout l'assimilation du fer, raison pour laquelle il est souvent utilisé en cas d'anémie ferriprive en Chine. Par ailleurs, il est à noter que l'extrait du noyau du longane permet de diminuer le taux d'acide urique dans le sang et peut ainsi prévenir les crises de goutte, les lithiases rénales et les autres maladies associées à une hyperuricémie⁸.

Philippe Sionneau

Bibliographie



Ces aliments qui nous soignent.

Philippe Sionneau,
Éditions Trédaniel.

Diététique chinoise : prévenir et soigner. <https://sionneau.com/boutique/medecine--chinoise/formation-superieure-en-dietetique-chinoise/>

- 1- Phenolic profiles and cellular antioxidant activity of longan pulp of 24 representative Chinese cultivars. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10942912.2018.1425705>
- 2- Advances on Bioactive Polysaccharides from Medicinal Plants. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26463231>
- 3- HPLC Profile of Longan (cv. Shixia) Pericarp-Sourced Phenolics and Their Antioxidant and Cytotoxic Effects. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30754614>
7. Physicochemical properties and prebiotic activities of polysaccharides from longan pulp based on different extraction techniques <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30553331>
8. Longan seed extract reduces hyperuricemia via modulating urate transporters and suppressing xanthine oxidase activity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22928829>