C’est la période de Noël et avec elle odeurs et saveurs exotiques. Une épice que j’aime beaucoup et qui est bien présente dans de nombreuses recettes et boissons pourrait être un allié dans la lutte contre l’obésité. **La Cannelle** !

Les vertus de la cannelle

La cannelle est une épice provenant de l’écorce intérieure du cannelier de Ceylan. Produite en très grande quantité au Sri Lanka, la cannelle généralement consommée est issue de la variété du cannelier de Ceylan (*Cinnamomum verum*), même s’il existe d’autres variétés.

Riche en aldéhyde cinnamique, ce composé organique est un puissant antibactérien, antifongique, antiviral et antiparasitaire reconnu. Selon la quantité et la manière de la consommer, la cannelle a donc un pouvoir de stimulation du système immunitaire, notamment dans le cas d’un rhume ou d’un état grippal.

Une étude réalisée par l’Institut de la vie de l’Université du Michigan a déterminé que la cannelle stimulerait la thermogenèse pour favoriser la perte de poids des cellules graisseuses.

Les scientifiques avaient précédemment observé que l’aldéhyde cinnamique, le composé principal de l’huile essentielle qui donne sa saveur à la cannelle, semblait protéger les souris contre l’obésité et l’hyperglycémie.
Les scientifiques ont découvert que ce composé affecte le métabolisme dans les cellules humaines aussi. Leurs résultats indiquent que l’aldéhyde cinnamique améliore la santé métabolique en agissant directement sur les adipocytes (cellules présentes dans les tissus adipeux, impliquées dans le stockage de la graisse), les amenant à commencer à brûler de l’énergie par un processus appelé thermogenèse.

Ceci reste encore au *stade de l’étude* et donc **rien ne sert de jetter des tonnes de cannelle dans son assiette,** juste d’ en profiter avec bonheur pour une pause bien-être dans la journée en mangeant un bon cookie, voire une boisson chocolatée à la cannelle, ou dans un plat épicé.

A vendredi pour une petite recette de boisson anti-frimade et anti-fatigue à la cannelle.

Wendy G.