

**VU SUR ARTE:** La chaîne de télévision ARTE a diffusé le 01/03/2006 un documentaire sur la culture de la maca au Pérou et sur la stratégie des laboratoires américains, dont la présentation est visible sur son site.

## La Maca : Une tubercule miracle venue des Andes



**La maca ou « *Lepidium meyenii* », de la famille des « Brassicacea », est un tubercule qui pousse à une altitude de 3 500 à 4 500 mètres, dans le centre les Andes péruviennes, et principalement dans les provinces de Pasco, Junin, Huancavelica, Ayacucho et Apurimac. Les principales propriétés attribuées à la maca par la tradition andine concernent ses effets positifs sur la fertilité, masculine et féminine. C'est un aphrodisiaque, et elle est aussi efficace contre l'impuissance.**

La maca ou « *Lepidium meyenii* », de la famille des « Brassicacea », est un tubercule qui pousse à une altitude de 3 500 à 4 500 mètres, dans le centre les Andes péruviennes, et principalement dans les provinces de Pasco, Junin, Huancavelica, Ayacucho et Apurimac. La maca est une plante hermaphrodite autopollinisante : ses semences germent en 5 jours et à une température de 25 degrés. Le nom de maca résulte de l'accolement des mots quichuas « MA », signifiant « cultivé en montagne », et « CA », « nourriture fortifiante ». La valeur nutritive des racines de maca séchées est équivalente à celle du maïs, du riz ou du blé. Elle se compose de glucides (55-60 %), de protéines (10-12 %), de fibres (8-9 %) et de lipides (2-3 %). La maca contient entre autres de grandes quantités d'acides aminés, de fer et de calcium, d'acides linoléiques, d'acides palmitiques,

d'acides oléiques et, dans la catégorie des métabolites secondaires, des esters (stérol) et des alcaloïdes.

Les principales propriétés attribuées à la maca par la tradition andine concernent ses effets positifs sur la fertilité, masculine et féminine. C'est un aphrodisiaque, et elle est aussi efficace contre l'impuissance.

### **L'influence de la maca sur la fertilité a été démontrée en laboratoire :**

- des rats auxquels ont été administrés des alcaloïdes extraits de maca ont permis de constater un accroissement de la spermogénèse, une maturation folliculaire accélérée ainsi qu'une progéniture accrue.
- des cochons d'Inde alimentés en maca pulvérisée ont vu leur fertilité et leur progéniture augmenter de 100 %.
- des moutons ayant ingurgité 80 grammes de maca par jour pendant deux semaines produisaient des spermatozoïdes en plus grand nombre et d'une plus grande mobilité.

Les effets positifs de la maca sur la fertilité ainsi que son influence sur la frigidité et l'impuissance pourraient être attribuées à la prostaglandine et aux esters présents dans le tubercule. En outre, on prête à la maca des vertus préventives du cancer, ce qui pourrait s'expliquer par la glucosine et le benzyle isothiocyanate.

La maca est traditionnellement prescrite contre les troubles liés à la menstruation et à la ménopause, outre qu'elle est reconnue comme un fortifiant général.

### **La récolte de la Maca**

A Huancacoral, petite communauté de 50 familles établies à 4 500 mètres d'altitude, dans la province de Huancavelica, la récolte de la maca débute fin avril, 9 mois après l'ensemencement. Sous les déluges de grêle du printemps et dans des conditions souvent extrêmes, le père, la mère et les enfants entament la récolte. Des documents historiques relatent que Pizarro, sa poignée d'hommes affamés et son troupeau de chevaux fortrails, une fois parvenus sur les hauts plateaux du Pérou, ne survécurent que grâce à la découverte de la maca.

Quelques petits producteurs se sont lancés dans des coopératives autogérées et dans la vente de leurs produits extraits de la maca (sous forme de farine, de confiture, de boissons et de bonbons) sur les petits marchés, traditionnels ou bio, par exemple à Huancayo, une petite ville de la Cordillère des Andes.

Le docteur Reyes, pharmacien et gérant d'une petite entreprise familiale, est le porte-parole de la société phytopharmaceutique du Pérou. Il propose la maca en pilules et en gélules. Tania, sa fille, rêve de commercialiser la maca en Europe.

Désormais, l'industrie pharmaceutique s'intéresse à cette plante dont elle assure la distribution, en conformité avec les normes applicables aux médicaments, sous forme de cachets et d'extraits.

Auteur : Basile Sallustio

[www.macapunch.ch](http://www.macapunch.ch)

Trouvé sur [www.abecedairemaca.com](http://www.abecedairemaca.com)