

Le cresson, un couteau suisse alimentaire/santé

La société Innocress met en lumière une plante potagère, le cresson, en le transformant en complément alimentaire Superpress. Zoom sur cette petite entreprise de l'Oise qui ne connaîtra pas la crise.

[Abonnez-vous](#)[Imprimer](#)[Envoyer](#)

Transformation du cresson en complément alimentaire. - © Cédric Derbaise

C'est à Moyenneville et à Bresles dans l'Oise que la magie du cresson opère. Olivier Robert de Massy, économiste à l'Insee, dans la banque, puis dirigeant d'entreprise, et Irène Inchauspé, journaliste au Point, à Challenges puis à L'Opinion, ont créé la petite société Innocress. Ils ont acheté le moulin à eau de Moyenneville, en Picardie. En briques rouges typiques, le moulin est entouré d'une rivière, l'Aronde. Juxtant le terrain, ils ont découvert une cressonnière, le cressiculteur et son délicieux cresson qu'il vendait jusqu'en Allemagne. Puis ce cressiculteur est tombé malade, a souhaité vendre sa cressonnière et n'a trouvé aucun acheteur : peu de candidats se bousculent pour faire ce métier très rude, où l'on est les pieds dans l'eau, courbés pour planter le cresson, puis pour le récolter.

Curieux par nature et interpellés de voir cette petite activité économique périlcliter dans l'indifférence générale, Irène et Olivier ont racheté la cressonnière sans savoir qu'elle allait prendre autant de place dans leur vie. «Je me suis demandé pourquoi le cresson suscitait si peu d'intérêt aujourd'hui en France, contrairement à ce qui se passe à l'étranger. Je me suis dit qu'il était sans doute possible d'innover pour améliorer cela, et nous nous sommes alors tournés vers l'Institut UniLaSalle à Beauvais», explique Olivier Robert de Massy. C'est en creusant les études scientifiques sur le cresson avec l'Institut UniLaSalle de Beauvais que les fondateurs d'Innocress ont été convaincus de poursuivre la quête du cresson parfait. Si son plus grand défaut est la fragilité. il doit pousser et être récolté dans l'eau, et une botte de cresson frais ne se garde pas au-delà de trois jours. «Alors pourquoi ne pas imaginer un mode de consommation différent. Frais le cresson est fragile et pourquoi pas sec alors ? Peut-on réduire ses feuilles gorgées d'eau en poudre en conservant toutes les qualités merveilleuses du cresson ?» poursuit-il. Des tests sont conduits dans le zéodrateur pilote d'UniLaSalle Beauvais, un petit séchoir à plantes qui sèche sans chauffer et en douceur tout en conservant les nutriments, les saveurs, les arômes et les couleurs. Résultat des courses : le cresson en poudre conserve tous ses atouts. Dès lors, depuis le 1er avril 2019 (ce n'est pas un poisson d'avril) Olivier Robert de Massy, Irène Inchauspé et Aline Lesage-Roussel, ingénieur agronome d'UniLaSalle et agricultrice, se consacrent complètement au développement du produit baptisé Superpress 5. La jeune pousse mise également sur le made in France. «Le cresson frais est livré le matin même par les cressiculteurs de l'Oise, de Bresles notamment, José Lenzi et Laurent Vande. On a déjà été approchés par des exploitants d'autres régions de France, intéressés par ce nouveau produit pour redynamiser une filière en berne. Ensuite, nous le lavons, l'essorons et l'envoyons pour

séchage à Fontenay-sur-Eure dans l'après-midi. Le soir, la poudre obtenue est conditionnée sous forme de sachets à Gien, dans le Val-de-Loire, de sorte que toutes les étapes sont produites en France en un temps très court, pour préserver tous les nutriments» affirme Olivier Robert de Massy.

Le concept de Superpress a attiré l'attention de la Région des Hauts-de-France et de la Banque publique d'investissement (BPI) qui ont versé 120.000 euros pour que le projet voie le jour. Trois tonnes de cresson frais ont déjà été séchées, broyées et mises en sachets.

Le cresson, la plante par excellence

Superpress 5 est la solution idéale pour profiter le plus simplement des merveilleux atouts du cresson. Le cresson est séché doucement et réduit en poudre. Ainsi concentré, sans aucune manipulation moléculaire, sans aucun additif, le cresson frais devient Superpress 5, un complément alimentaire 100 % naturel et permettant de compléter de façon efficace et gourmande les besoins de chacun en vitamines et nutriments. Il propose ses apports nutritionnels diversifiés pour très peu de calories. Il s'agit d'un complément alimentaire qui, comme tous les compléments alimentaires, ne doit pas se substituer à une alimentation courante. Il vient proposer des apports en nutriments qui ajoutent leurs effets, dans le bon sens, à ceux de l'alimentation courante. Mais pourquoi le cresson est-elle une plante aux qualités exceptionnelles ?

En prenant 2,3 grammes de Superpress 5 par jour, on couvre 48 % de ses besoins en vitamine K1. Celle-ci est connue depuis longtemps pour son rôle dans la coagulation sanguine, elle permet d'activer plusieurs facteurs de la coagulation et ainsi d'éviter les hémorragies. Dans 100 grammes de Superpress 5, poudre de cresson zéodraté, on trouve : 20 fois plus de vitamine C que dans le jus d'orange maison, 70 % de calcium en plus que dans la poudre de lait, autant de bêta-carotène que dans la carotte déshydratée, 38 % de protéines, 28 % de fibres, très peu de lipides et de glucides. De nombreuses études montrent l'efficacité d'une molécule de cresson pour lutter contre le cancer, le phenéthylisothiocyanate ou plus simplement le PEITC. Ces molécules inhibent la prolifération ou suppriment l'effet invasif des cellules cancérogènes humaines ; elles apportent des matériaux et ouvrent d'éventuelles pistes sur le plan thérapeutique. Les effets du PEITC favorisent l'élimination de substances toxiques potentiellement cancérogènes. Le cresson contient deux pigments de la famille des caroténoïdes dont les apports réguliers permettent de limiter la cataracte, la dégénérescence maculaire liée à l'âge et la rétinite pigmentaire.

«À moyen terme, nous travaillons sur une autre propriété du cresson, dont l'une des molécules a des propriétés détoxifiantes qui font l'objet de nombreuses études scientifiques. Nous aimerions que la filière cresson reprenne du poil de la bête, en particulier dans les Hauts-de-France ! En 25 ans, la production a reculé de 60 %, sous le poids des charges, de la pénibilité du travail et de la mauvaise adaptation de la distribution à la fragilité de la plante. Notre démarche vise à innover sur la consommation du produit cresson, ajoutant une demande à celle du cresson frais ; cela permettra ensuite d'innover en termes de modes de production. Nous voulons travailler surtout sur la communication de notre produit. Nous le vendons déjà sur notre site internet et Amazone. Nous voulons toucher également l'univers médical, avec les nutritionnistes par exemple» souligne Aline Lesage. Les cibles principales de cette entreprise sont les seniors et les actifs qui n'ont pas toujours une alimentation équilibrée. Innocress souhaite également ouvrir son marché à hors Hexagone avec l'Italie (premier consommateur de complément alimentaire en Europe) et l'Allemagne.

Un peu d'histoire

Le cresson de fontaine est une plante vivace qui forme des pousses rampantes au fond de l'eau, puis des tiges creuses qui se dressent hors de l'eau à l'extrémité des rameaux. Le cresson se cultive traditionnellement en fosses remplies d'eau non stagnante, appelées cressonnières (terme attesté depuis 1286). Cette plante est connue depuis la plus haute antiquité. On lui attribuait alors des vertus magiques. Elle entrait dans la préparation de philtres d'amour. Xénophon raconte que les jeunes Perses allaient à la chasse en se contentant d'eau et de pain assaisonné de cresson. Les Romains en faisaient une grande consommation, car ils pensaient que cette plante prévenait la calvitie et stimulait l'activité de l'esprit. Au Moyen âge, il faisait partie des plantes potagères recommandées dans le Capitulaire de Villis, écrit sous Charlemagne. Il sert encore de modèle dans de très nombreux potagers rencontrés dans les monastères. Hippocrate le conseillait pour aider le corps à se débarrasser de ses toxines. Le chirurgien Récamier, au XIXe, guérit divers cas de tuberculose en faisant suivre au malade un régime strict, à savoir deux bottes de cresson par jour.

