



[Retour liste alphabétique](#)

1. [Nom et famille](#)
2. [Description, composition et partie utilisée](#)
3. [Propriétés](#)
4. [Conseils d'utilisation](#)

Nom et famille

Raphanus sativus niger

Le radis noir, est une plante de la famille des *Crucifères*.

Description, composition et partie utilisée

Originaire du bassin méditerranéen on le retrouvait également en Asie occidentale. Aujourd'hui, il peut être cultivé n'importe où.

La racine du radis noir est un légume d'hiver qui contient des composés organiques soufrés lui donnant sa saveur piquante, des [vitamines](#) ([C](#) , [B1](#) et [B2](#)), des acides organiques, des acides aminés et des [minéraux](#) ([calcium](#)

, [magnésium](#)

, [fer](#)

).

Propriétés

L'eau et les fibres contenues dans sa racine vont faciliter le transit intestinal et permettre de lutter contre la paresse intestinale. Les [isothiocyanates](#) présents chez le radis noir facilitent l'élimination des toxines, et participent à limiter la survenue de troubles gastro-intestinaux. Le radis noir agit principalement au niveau hépato-biliaire. Il est reconnu pour faciliter l'écoulement

de la bile dans les voies biliaires. Au niveau du foie, il augmente la quantité de bile sécrétée. Il a également une action tonique sur l'intestin. La Commission E a jugé que l'usage traditionnel ainsi que les essais in vitro et sur des animaux étaient suffisamment éloquents pour reconnaître les bienfaits du jus de radis noir.

Une étude indiquerait également que les substances présentes dans le radis noir permettraient, par l'intermédiaire d'enzymes spécifiques, de détoxifier le foie. [\(1\)](#)

Conseils d'utilisation

La racine du radis noir se consomme sous forme de jus, 15 ml de 2 à 6 fois par jour.

Bibliographie

(1) J Agric Food Chem. 2007 Aug 8;55(16):6439-46. Epub 2007 Jul 6. Aqueous extract from Spanish black radish (*Raphanus sativus* L. Var. *niger*) induces detoxification enzymes in the HepG2 human hepatoma cell line. Hanlon PR, Webber DM, Barnes DM.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17616135>

LARCHE A. « Fiches de documentation pratique de cinq plantes hépatotropes : Boldo – Chardon Marie – Chélidoine – Radis noir – Romarin », thèse de pharmacie, Paris V, France, 1994. VALNET J. « Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales ». Edition Maloine s.a, Paris, 1985. VAN HELLEMONT J. "Compendium de phytothérapie" Ed. APB, Service Scientifique, Bruxelles, 1985. COSTAZ L. « Le radis noir ». Thèse de Doctorat de Pharmacie. Université de Grenoble, 1985. JACQUET E. « Le radis (*Raphanus sativus* L. : Utilisation en allopathie et homéopathie. Thèse de Doctorat de Pharmacie. Université de bordeaux II, 1991. TORFANOL A. « Contribution à l'étude du *Raphanus sativus* L. var. *niger* » Thèse de Doctorat de Pharmacie. Université de Lyon I, 1985.