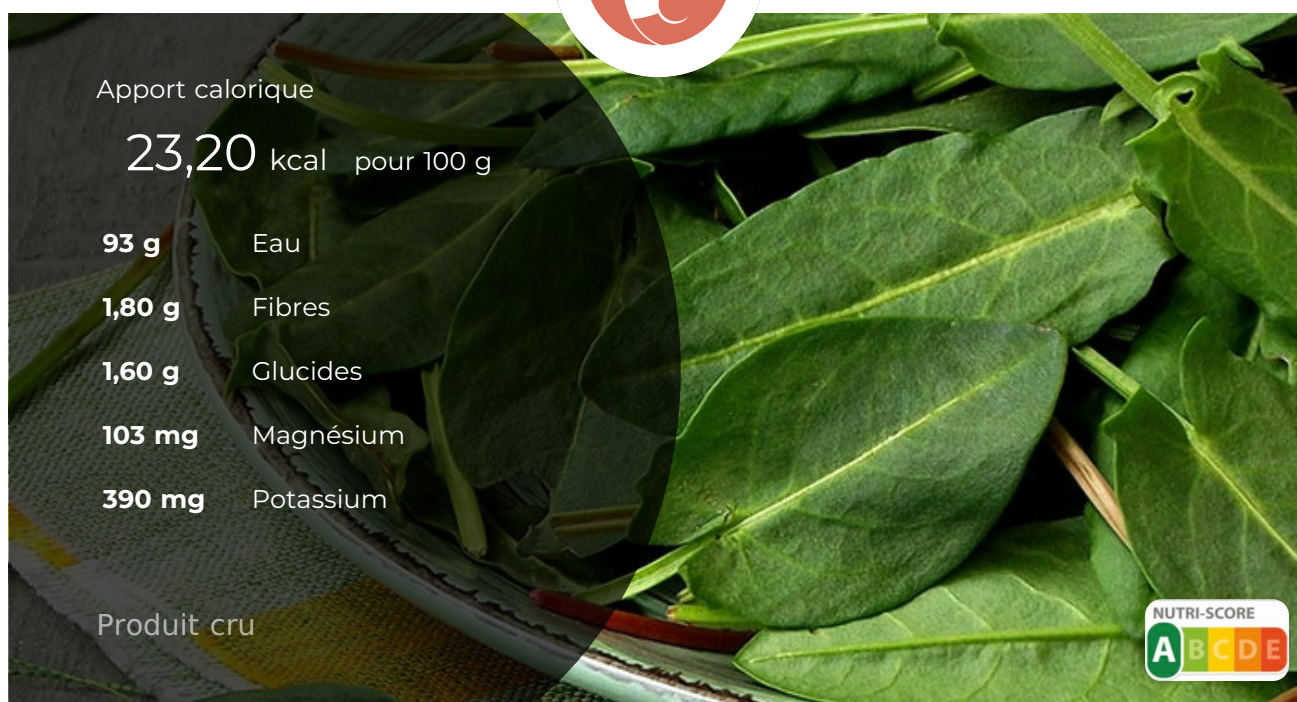


FICHE NUTRITIONNELLE

OSEILLE



L'OSEILLE EN BREF

Avec 23 calories (kcal) pour 100g, l'oseille est une plante aromatique au goût acidulé, riche en vitamine C et source de potassium et manganèse. Les feuilles d'oseille sont essentiellement cultivées dans les ceintures vertes autour des villes, la région parisienne étant la principale zone de production.

L'oseille se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, de préférence dans un sac hermétique. Elle s'utilise principalement cuite, en soupe, en sauce pour accompagner du poisson ou intégrée dans des omelettes et des quiches.

DESCRIPTION

- L'oseille (*Rumex acetosa*) appartient à la famille des **Polygonaceae**.
- C'est une plante herbacée vivace qui est largement distribuée dans toute l'Asie du Sud-Est ([Bae, 2012](#) ; [Ceccanti, 2020](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- L'oseille mesure entre 25 et 55 cm de hauteur et forme des fourrés avec des dizaines de propagules ([Lima, 2019](#)).
- Les feuilles de l'oseille ressemblent à celles des épinards ([Bae, 2012](#)).
- L'oseille contient de la **chlorophylle**, un **pigment photosynthétique** ([Porteka, 2016](#)).
- L'oseille renferme de l'**acide oxalique**, qui lui confère son **acidité** et son **astringence** ([Bae, 2012](#) ; [Bhat, 2017](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Parmi les polyphénols identifiés dans l'oseille, on retrouve des **proanthocyanidines (des tannins)** tels que les procyanidines de type A et B et des propelagonidines (15 dimères, 7 trimères et 2 tétramères) et des **flavonoïdes**, dont des flavan-3-ols, l'épicatéchine et l'épicatéchine-3-O-gallate ([Bicker, 2009](#) ; [Gescher, 2011](#)).
- Grâce à sa **forte teneur en flavonoïdes**, en **tanins** et en **anthraquinones**, l'oseille présente des **propriétés anti-inflammatoires, anti-cancéreuses**, anti-diarrhées et anti-scorbut ([Lima, 2019](#)).
- L'oseille aurait également des **activités antibactériennes**, anti-virales et antifongiques et des **propriétés thérapeutiques** pour l'**hypertension** et les **maladies des voies respiratoires**. Ces effets antihypertenseur proviendraient de la fraction éthanol de l'oseille et seraient notamment médiés par la production de monoxyde d'azote ([Qamar, 2018](#)).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRUE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

L'oseille crue a **une faible valeur énergétique*** car elle apporte en moyenne **23,20 calories (kcal) pour 100 g**, soit **96,90 kJ**.

Un bouquet d'oseille pèse en moyenne entre 150 et 200 g.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales, ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net d'oseille crue.

* Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	93	-	-
Fibres	1,80	0,70 - 2,90	-
Glucides	1,60	0,30 - 2,90	0,62
<i>dont Sucres</i>	1,54	NC - 2,80	1,71
Lipides	0,65	0,60 - 0,70	0,93
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	0,10	-	0,50
Protéines	1,84	1,80 - 1,88	3,68

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020	-	-
Fibres	Ciquel 2020	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Sucres</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- La quantité de glucides présente dans l'oseille (1,60 g pour 100 g) est inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (4,45 g pour 100 g).

- L'oseille **a une faible teneur en sucres*** (1,54 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

Zoom sur les fibres

- L'oseille crue renferme une quantité de fibres (1,80 g pour 100 g) inférieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (2,43 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- Son apport en protéines (1,84 g pour 100 g) est quasiment équivalente à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (1,87 g pour 100 g).

Zoom sur les lipides

- La quantité de lipides dans l'oseille crue (0,65 g pour 100 g) est légèrement supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes crus (0,56 g pour 100 g)
- L'oseille **a une faible teneur en matières grasses*** car elle n'en contient pas plus de 3 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	44	-	5,50
Chlorure (mg)	-	-	-
Cuivre (mg)	0,13	-	13
Fer (mg)	2,40	-	17,14
Iode (µg)	0,40	-	0,27
Magnésium (mg)	103	-	27,47
Manganèse (mg)	0,35	-	17,50
Phosphore (mg)	63	-	9
Potassium (mg)	390	-	19,50
Sélénium (µg)	0,90	-	1,64
Sodium (mg)	4	-	-
Zinc (mg)	0,20	-	2

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Magnésium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020	-	-

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Zinc (mg)	Ciqual 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- L'oseille est **source de** :
 - **magnésium** car elle apporte 27,47 % des VNR en magnésium, soit 103 mg pour 100 g ; d'ailleurs, d'après les données de la table Ciqual 2020, l'oseille est le légume qui contient le plus de magnésium ;
 - **potassium** car elle apporte 19,50 % des VNR en potassium, soit 390 mg pour 100 g ;
 - **manganèse** car elle apporte 17,50 % des VNR en manganèse, soit 0,35 mg pour 100 g ;
 - **fer** car elle apporte 17,14 % des VNR en fer, soit 2,40 mg pour 100 g.
- Son apport en **cuivre** est notable. Elle apporte l'équivalent de 13 % des VNR en cuivre, soit 0,13 mg pour 100 g.
- L'oseille apporte également l'équivalent de 9 % des VNR en phosphore, soit 63 mg pour 100 g.
- La quantité des autres minéraux et oligoéléments représente moins de 6 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	-	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	-	-	-
Vitamine B1 (mg)	0,04	-	3,64
Vitamine B2 (mg)	0,10	-	7,14
Vitamine B3 (mg)	0,50	-	3,13
Vitamine B5 (mg)	0,041	-	0,68
Vitamine B6 (mg)	0,12	-	8,57
Vitamine B9 (µg)	13	-	6,50
Vitamine C (mg)	48	-	60
Vitamine E (mg)	-	-	-
Vitamine K1 (µg)	-	-	-

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqua 2020	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B6 (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciqua 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- L'oseille est **riche en vitamine C** car elle apporte l'équivalent de 60 % des VNR en vitamine C, soit 48 mg pour 100 g.
- Elle apporte également l'équivalent de :
 - 8,57 % des VNR en vitamine B6, soit 0,12 mg pour 100 g ;
 - 7,14 % des VNR en vitamine B2, soit 0,10 mg pour 100 g ;
 - 6,50 % des VNR en vitamine B9, soit 13 µg pour 100 g.
- La quantité des autres vitamines représente moins de 4 % des VNR.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRUE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de l'oseille crue, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'OSEILLE CRUE

- **Faible valeur énergétique** (car 100 g d'oseille apportent moins de 40 kcal)
- **Faible teneur en sucres** (car 100 g d'oseille ne contient pas plus de 5 g de sucres)
- **Faible teneur en matières grasses** (car 100 g d'oseille apporte moins de 3 g de matières grasses)
- **Riche en vitamine C** (car 100 g d'oseille apportent plus de 30 % des VNR)
- **Source de magnésium** (car 100 g d'oseille apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de potassium** (car 100 g d'oseille apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 100 g d'oseille apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de fer** (car 100 g d'oseille apportent plus de 15 % des VNR)

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 100 G D'OSEILLE CRUE)

De la vitamine C

- La vitamine C contribue :
 - à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau,
 - à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,

- à protéger les cellules contre le stress oxydatif,
 - à réduire la fatigue,
 - à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.
- La vitamine C accroît l'absorption de fer.

Du magnésium

- Le magnésium contribue :
- à réduire la fatigue,
 - à l'équilibre électrolytique,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - à une synthèse protéique normale,
 - à des fonctions psychologiques normales,
 - au maintien d'une ossature normale

Du potassium

- Le potassium contribue :
- au fonctionnement normal du système nerveux,
 - à une fonction musculaire normale,
 - au maintien d'une pression sanguine normale.

Du manganèse

- Le manganèse contribue :
- à un métabolisme énergétique normal,
 - au maintien d'une ossature normale,
 - à la formation normale de tissus conjonctifs,
 - à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Du fer

- Le fer contribue :
- à une fonction cognitive normale,
 - à un métabolisme énergétique normal,
 - à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine,
 - au transport normal de l'oxygène dans l'organisme,
 - au fonctionnement normal du système immunitaire,
 - à réduire la fatigue,
 - au développement cognitif normal des enfants.
- Le fer joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

RÉFÉRENCES

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 31/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 22/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Bae JY, Lee YS, Han SY, Jeong EJ, Lee MK, Kong JY, Lee DH, Cho KJ, Lee HS, Ahn MJ. A Comparison between Water and Ethanol Extracts of *Rumex acetosa* for Protective Effects on Gastric Ulcers in Mice. *Biomol Ther* (Seoul). 2012;20(4):425-30.
- Bhat DM. First Report of Some Insect Pests Damaging *Rumex acetosa* L. in Kashmir Himalaya. *Trends in Biosciences*. 2017; 10(12): 2168-71.
- Bicker J, Petereit F, Hensel A. Proanthocyanidins and a phloroglucinol derivative from *Rumex acetosa* L. *Fitoterapia*. 2009;80(8):483-95.
- Ceccanti C, Landi M, Incrocci L, Pardossi A, Guidi L. Suitability of Hydroponically-Grown *Rumex acetosa* L. as Fresh-Cut Produce. *Horticulturae* 2020, 6(1), 4.
- Gescher K, Hensel A, Hafezi W, Derksen A, Kühn J. Oligomeric proanthocyanidins from *Rumex acetosa* L. inhibit the attachment of herpes simplex virus type-1. *Antiviral Res*. 2011;89(1):9-18.
- Lima M, Fontanetti A, Soares M, Gazaffi R, de França Guimarães N, de Souza Gallo A. Vegetative Development and Nutrient Absorption March of Sorrel (*Rumex acetosa* L.). *Journal of Agricultural Science*. 2019;11(4): 262-70.
- Porteka B, Mot A, Cimpoiu C, Hosu A, Bischin Pușcaș C, Damian G, et al. Selective Protective Effect of Antioxidant-rich *Rumex acetosa* Extracts. *Revista de Chimie -Bucharest- Original Edition*. 2016;67(5): 833-837.
- Qamar HM-U-D, Qayyum R, Salma U, Khan S, Khan T, Shah AJ. Vascular mechanisms underlying the hypotensive effect of *Rumex acetosa*. *Pharmaceutical Biology*. 2018;56(1): 225-34.
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.