

Toutes les courges ne sont pas comestibles

En France, les courges, citrouilles, melons et coloquintes sont largement présentes sur les étals des marchés ainsi que dans les potagers familiaux. Les espèces fréquemment cultivées et commercialisées en Europe sont les suivantes : *Cucumis melo* (melon), *Cucumis sativus* (concombre, cornichon), *Cucurbita pepo* (courge, courgette), *Cucurbita moschata* (courge musquée, *Butternut*, etc.), *Cucurbita maxima* (potiron, potimarron), *Citrullus lanatus* (pastèque). Il existe également un nombre important de variétés de légumes proposées sous l'appellation « courge ». Sous le seul nom d'espèce *Cucurbita pepo* L. sont regroupées aussi bien les courges que les courgettes, les citrouilles (formes alimentaires *a priori* comestibles) ou encore les coloquintes ornementales (formes non comestibles).

Mais toutes les « courges » ne sont pas comestibles. La forme et la couleur de certaines courges non comestibles peuvent tromper le consommateur non averti. Dans les potagers, les particuliers peuvent avoir planté par mégarde des espèces non comestibles mais il peut y avoir aussi des hybridations de courges comestibles avec des courges non comestibles, lorsque plusieurs espèces coexistent à proximité.

La toxicité des espèces non comestibles est principalement digestive ; elle est liée à la présence de molécules amères et cytotoxiques appelées cucurbitacines, responsables du goût désagréable des fruits et surtout d'une action purgative drastique au niveau intestinal. Une incertitude persiste cependant sur le lien entre présence de cucurbitacine, amertume et toxicité et les études manquent sur le sujet.



Citrullus Colocynthis non comestible – Source Pr A. Badoc

C'est dans ce contexte que les Centres antipoison (CAP) sont régulièrement sollicités pour la survenue de troubles digestifs associés à la consommation de « courges » supposées comestibles. Ainsi, en cinq ans, entre le 1^{er} janvier

2012 et le 31 décembre 2016, 176 dossiers¹ concernant 353 personnes ont été enregistrés dans le système d'information des CAP, parce qu'elles avaient consommé une courge « amère ». Comme on pouvait s'y attendre, les cas surviennent préférentiellement (82 % des cas) au moment des récoltes lors du second semestre de l'année et en moyenne deux personnes étaient exposées au même légume.



Cucurbita maxima ou potimarron comestible – Source Pr A. Badoc

L'origine de la courge amère a pu être déterminée dans 86 dossiers (48,8 %) correspondant à 197 personnes :

- Achat au marché, au supermarché ou au maraîcher (« marché ») pour 32 dossiers (18,2 %) concernant 90 personnes ;
- Culture dans le potager familial (« jardin ») pour 52 dossiers (29,5 %) concernant 105 personnes ;
- Récolte de spécimens « sauvages » : 2 dossiers (2 personnes).

Plus des deux tiers (n=204) des personnes ont présenté des symptômes digestifs, principalement une diarrhée (54,4 %) et des vomissements (47,5 %) qui apparaissent le plus souvent très rapidement après l'ingestion (quelques heures) et peuvent durer plusieurs jours.

Il n'y a eu aucun décès, ni de cas de gravité forte. Les personnes les plus atteintes (n=14, 4 %), surtout des personnes âgées ou de très jeunes enfants, donc plus fragiles, ont été victimes de troubles digestifs marqués et mal tolérés (hypotension, déshydratation), dont certains ont nécessité une hospitalisation.

¹ Un dossier est constitué d'un cas ou de plusieurs cas reliés entre eux : ici, plusieurs personnes ayant mangé le même produit.

Les intoxications de courges amères achetées dans le commerce ne sont pas rares.

Les courges « décoratives » non comestibles devraient être proposées à la vente aux seuls rayons « décoration » ou dans un rayon dédié en période spécifique (Halloween, etc.) et non à proximité des courges comestibles. Si toutefois ces courges étaient utilisées pour décorer un rayon légumes, l'étiquetage « non comestible » devrait être clairement visible pour éviter toute confusion en cas d'achat et la séparation d'avec les courges comestibles bien visible.

Ainsi, le risque de confusion lors de l'achat de légumes ou de courges décoratives serait limité.

S'agissant des « courges » cultivées par les particuliers, il semble également important, dans les jardineries ou chez les semenciers, d'indiquer clairement sur les jeunes plants ou sur les sachets de graines, l'espèce, la variété et sa comestibilité. Il serait nécessaire de mentionner clairement les possibilités d'hybridation de deux espèces de cucurbitacées plantées à proximité dont l'une n'est pas comestible.

Magali LABADIE

POUR EN SAVOIR PLUS, VOUS POUVEZ CONSULTER:

http://www.centres-antipoison.net/cctv/CCTV_Courges_2017.pdf