

Collection dirigée par CAROLE MINKER  
DOCTEUR EN PHARMACIE

# GRENADE

## ET AUTRES SUPERFRUITS

CLAIRE PINSON



Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

# GRENADE

## ET AUTRES SUPERFRUITS

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté



La grenade, comme les autres « superfruits » (courants tels que la banane, le kiwi, la papaye... et moins connus tels que l'acérola, le goji, la canneberge...) présentent de nombreuses vertus dont vous pouvez bénéficier :

- **Pour votre santé** : quels superfruits vous aident à lutter contre les radicaux libres grâce à leur richesse en antioxydants ? Comment vous permettent-ils de booster votre immunité ? Pourquoi favorisent-ils votre digestion ?...
- **Pour votre beauté** : quel est l'intérêt de la consommation de ces fruits pour réduire les effets du vieillissement ? Comment les utiliser pour embellir et adoucir votre peau ? Quelles sont les astuces pour vous démaquiller naturellement ?...

Ce livre propose également conseils, astuces et recettes alimentaires (sucrées, salées, boissons) et cosmétiques « maison » (masques, soins, gommages) pour profiter pleinement des bienfaits des superfruits.

.....

**Claire Pinson** est auteure, spécialisée dans le domaine de la diététique et de la santé. Elle est l'auteure d'un grand nombre de livres parus aux éditions Marabout et Leduc S.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et Pharmacognosie.

.....

# **Grenade et autres superfruits**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

Collection dirigée par Carole Minker  
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire  
intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support  
que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de  
copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-55248-5

Claire Pinson

# Grenade et autres superfruits

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES



Malgré tout le soin et toute l'attention apportés à l'élaboration de cet ouvrage, l'auteur stipule que son contenu ne peut en aucun cas remplacer un avis d'expert ni une consultation médicale, et décline toute responsabilité en cas de problème de santé ou autre rencontré par les lecteurs et utilisateurs.

# Grenade et autres superfruits

Les superfruits... Il n'y en a plus que pour eux ! Sur les étals des marchands de quatre-saisons, dans les boutiques bio, sur Internet et dans la presse, ils sont sous le feu des projecteurs ! Alors... Effet de mode ou réel atout santé ?

Comme vous le savez sans doute, nombre de nos superfruits sont célèbres depuis longtemps pour leurs effets positifs sur la santé : citons, entre autres, la banane, l'ananas, la pastèque, le raisin ou encore la pêche.

De nombreux chercheurs et professionnels de la nutrition se sont penchés sur ces superfruits et ont mené des études qui ont confirmé leurs vertus. Mais ils sont allés plus loin : au-delà de nos frontières poussent de petits fruits consommés et utilisés dans les pharmacopées traditionnelles par les populations locales pour prévenir et guérir certaines maladies. Or ils ont découvert que ces fruits « exotiques » détiennent bien des propriétés qui complètent, plus qu'ils ne concurrencent, nos superfruits « classiques », c'est-à-dire déjà largement consommés sous nos

cieux, même s'ils poussent loin de chez nous (je pense à la banane par exemple).

Alors ? Qu'est-ce vraiment qu'un superfruit ? C'est un aliment merveilleux qui contient des substances qui, d'après les études épidémiologiques sur l'homme, et des tests effectués soit sur les animaux, soit *in vitro*, ont de nombreuses propriétés, que nous allons décrire ci-dessous. Ainsi, les superfruits ont des vertus antioxydantes – ils luttent contre les radicaux libres qui nous font vieillir plus vite et qui sont responsables de nombreuses maladies – ; ils facilitent la digestion, qui, si elle est trop longue, a tendance à fatiguer l'organisme en général et le système digestif en particulier ; ils boostent l'immunité et nous rendent donc plus résistants aux petits maux qui nous gâchent la vie : rhumes, bronchites et autres réjouissances hivernales, mais aussi allergies par exemple ; ils sont bourrés de substances bien sympathiques qui agissent pour nous faire une belle peau toute douce et naturellement hâlée, notamment grâce à leur richesse en caroténoïdes, qui donnent aux superfruits leurs couleurs vives allant du jaune à l'orange.

D'une manière générale, on peut dire que les superfruits regorgent de trois types de substances magiques :

- ces fameux caroténoïdes antioxydants ;
- des polyphénols, dont des flavonoïdes, qui luttent également contre les radicaux libres ;
- de nombreux sels minéraux et vitamines, indispen-

sables à notre métabolisme : citons, entre autres, les vitamines A, C et E, les trois vitamines phare antioxydantes qui sont vendues dans le commerce sous la forme de compléments alimentaires... mais que l'on préfère absorber sous forme naturelle en se régaland de superfruits. N'est-ce pas ?

Personnellement, je préconise la consommation de produits bio, et les superfruits ne font pas exception à la règle. Vous n'êtes pas sans savoir que les fruits et légumes non bio sont hélas chargés de produits phytosanitaires (herbicides, pesticides...) dont on connaît les effets néfastes, à la longue, sur la santé.

Manger bio n'est pas une contrainte et n'est pas plus cher si l'on est motivé et débrouillard ; les coopératives bio, boutiques et supérettes exclusivement bio et autres Amap (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) ont envahi nos contrées. Ces structures ont pour objectif de mettre en relation consommateurs et paysans afin de conserver une agriculture de qualité, bio, qui a du mal à perdurer face à l'agriculture intensive utilisant des produits phytosanitaires.

Il existe aussi des maraîchers bio chez lesquels on peut aller récolter soi-même ses fruits et légumes. À vélo, c'est encore mieux !

Pour en savoir plus et trouver une Amap près de chez vous : <http://www.reseau-amap.org/>

Bien évidemment, il faut garder une logique: ne pas prendre sa voiture pour aller chercher ses légumes bio si l'on habite à une distance raisonnable. Déjà, le producteur se déplace avec son véhicule dans un lieu désigné pour y vendre ses fruits et légumes. Donc, de notre côté, arrangeons-nous pour ne pas prendre notre véhicule ou, au pire, ayons recours au covoiturage.

Beaucoup de personnes sont convaincues que le fait de manger bio ne sert à rien, que les produits bio n'ont pas davantage de vertus nutritionnelles que les produits courants, ou qu'ils contiennent également des produits phytosanitaires. Je respecte leur opinion, d'autant que sortent sans cesse des études et contre-études pour encenser ou démolir les produits bio. Mais j'ai un argument indiscutable pour prôner la consommation de produits bio: c'est tellement meilleur au goût, succulent et fondant que, une fois qu'on a mis le nez dedans, il est impossible de revenir en arrière... On retrouve le goût authentique des aliments.

8

Un dernier mot sur le bio: manger bio, c'est un état d'esprit; il faut reprendre le temps de cuisiner, et de savourer le plaisir à table (car un bon repas équilibré se déguste bien plus lentement qu'une pizza devant la télé). Il faut aussi se dire que, même si les produits bio sont un peu plus chers – voire dans certains cas beaucoup plus chers – que les

produits courants, le fait de changer son comportement alimentaire nous fait abandonner naturellement tout grignotage de produits chers (barres chocolatées, desserts industrialisés, viennoiseries, plats tout préparés...), et, au final, on fait des économies.



# Le pouvoir des superfruits : pourquoi ils sont incontournables

## Les superfruits ont des propriétés antioxydantes

### Radicaux libres et antioxydants : la guerre et la paix

Notre existence et notre survie sont fondées sur un paradoxe. L'oxygène, ce gaz incolore et inodore dont nous avons un besoin vital, nous détruit pourtant insidieusement chaque jour. Explication : l'oxygène a la capacité de se transformer en radicaux libres, néfastes pour la santé. Nous sommes ainsi confrontés à un paradoxe infernal : le fait même de respirer, donc d'inhaler de l'oxygène, nous fait vieillir plus vite ! Les espèces d'animaux respirant rapidement ont une durée de vie bien moins longue que celles qui respirent lentement...

L'oxygène n'est pas le seul facteur qui déclenche la fabrication des radicaux libres. C'est le cas également de

la digestion. Mais elle est, comme la respiration, indispensable à notre survie. D'autres phénomènes, en revanche, qui eux aussi génèrent la fabrication de ces molécules toxiques, peuvent être atténués, voire évités. Ce sont l'exposition aux UV, le stress, le contact avec des produits toxiques (pollution, composés organiques volatiles, fumées de tabac et de combustibles...), certaines maladies, une alimentation trop abondante ou de mauvaise qualité, les rayonnements électromagnétiques, certains pesticides et herbicides, certains solvants, certains médicaments... et la pratique d'un sport à outrance, qui peut s'avérer, contrairement à ce que l'on pourrait en penser au départ, pro-oxydante !

Comme notre organisme est intelligent et fait tout pour assurer sa survie, il a inventé un « pare-feu » interne qui lutte contre les radicaux libres fabriqués à partir de l'oxygène. Ces substances pare-feu, nous les fabriquons au quotidien, sans même en avoir conscience. On les nomme glutathion peroxydase, catalase et superoxyde dismutase (SOD). Trois noms compliqués que vous n'êtes pas obligés d'apprendre par cœur : ce qu'il faut retenir est juste le fait qu'ils vous permettent de lutter contre l'attaque des vilains radicaux libres !

Mais avec l'âge, ou si notre exposition aux radicaux libres est trop importante, les antioxydants que notre corps fabrique ne sont plus assez puissants pour contrecarrer les effets néfastes des radicaux libres. L'organisme devient vulnérable : on dit qu'il arrive dans sa période de stress oxydatif.

Pendant une période plus ou moins longue, les conséquences destructrices des radicaux libres se développent sournoisement, sans qu'aucun symptôme vienne mettre la puce à l'oreille de la « victime », mais un jour la maladie survient.

## Le pouvoir des superfruits

Pour échapper à ce stade critique, il convient d'éviter, en amont et autant que faire se peut, l'exposition aux radicaux libres. La solution conjointe efficace pour contrer les effets dévastateurs de ces vilaines substances est d'aider son corps en consommant un maximum d'aliments naturels et bio bourrés de substances protectrices. La grenade et les autres superfruits font partie de ces aliments salvateurs.

---

## Les superfruits ont des propriétés anticancer

13

Grâce aux antioxydants et aux autres molécules bénéfiques dont sont bardés nos superfruits, nous pouvons lutter contre l'apparition de certains cancers, dans le cadre d'une bonne hygiène de vie... Ainsi, certaines substances contenues dans ces aliments miracle auraient la capacité d'éviter la prolifération des cellules cancéreuses, d'empêcher la formation de nouveaux vaisseaux permettant à la

tumeur de s'accroître... Certains éléments poussent même la cellule cancéreuse à s'autodétruire ! Nous verrons tout cela plus avant lors de la description de nos superfruits.

## Les superfruits facilitent la digestion

Outre leurs qualités antioxydantes et anticancer, les superfruits facilitent la digestion et combattent la constipation.

### Des aliments particulièrement digestes

D'abord, ils sont très digestes, voire « prédigérés » quand ils sont bien mûrs. Veillez à éviter les fruits pas assez mûrs, sous peine de vous retrouver avec des ballonnements, de la diarrhée et des colites.

14

Certains de nos superfruits (ananas, banane) contiennent des substances qui favorisent la digestibilité des protéines. Tous les fruits, d'une manière générale, font partie des aliments qui sont rapidement digérés. Pour que cette propriété soit encore plus efficace, l'idéal serait de les consommer seuls, une demi-heure avant les repas, ou pendant des pauses, le matin ou dans l'après-midi. Reconnaissons que ce n'est pas toujours facile à réaliser au quotidien. Cela dit, vous pouvez utiliser des fruits dans des plats « sucrés-salés », comme le fameux sauté de poulet aux ananas.

## Les fibres alimentaires des fruits

Les fibres alimentaires sont un produit miracle pour faciliter la digestion et contribuer à l'équilibre de la flore intestinale. Par chance, nos superfruits en abondent. Voici quelles sont les principales vertus des fibres alimentaires contenues dans nos superfruits :

- elles réduisent l'appétit en remplissant l'estomac, sans apporter de calories. Ainsi, elles permettent de lutter contre le surpoids et l'obésité ;
- elles contribuent à lutter contre la constipation et la formation d'hémorroïdes car elles améliorent le transit intestinal : elles accroissent le volume du bol fécal, les selles sont donc moins dures, diminuant ainsi le risque de développer une maladie hémorroïdaire, conséquence fréquente de la constipation ;
- elles emprisonnent une partie des lipides et des glucides, qui sont ainsi évacués dans les selles sans être assimilés par l'organisme, donc sans avoir fourni de calories ;
- en retenant les sels biliaires et en limitant leur action dans l'intestin, elles font baisser le taux de cholestérol sanguin. Elles emprisonnent également une partie des graisses, retardent leur assimilation et aident à leur élimination ;
- elles sont utiles pour lutter contre le cancer du côlon car, grâce à leur action sur le transit intestinal, les