



Le jus de grenade ...

Disons le clairement dès l'intro, le jus de grenade bénéficie d'un réel succès depuis ces dernières années en France et à l'international du fait **de sa composition nutritionnelle et de ses bienfaits multiples sur notre santé**

Mais avant tout, une légère présentation s'impose pour ce fruit des Dieux égyptiens :

En 1500 av. J.-C., le pharaon Thoutmès introduisit le grenadier en Égypte, en provenance du Proche-Orient, apprécié alors pour ses propriétés vermifuges.

Au Moyen-Orient, la grenade fit sans doute partie des premiers fruits à être domestiqués, il y a environ 5 000 ou 6 000 ans. De par sa structure, la grenade était un des aliments de base « parfait » des voyageurs et des caravaniers ; Son épaisse écorce protégeait le fruit des transports, et sa pulpe gorgée d'eau désaltérait.

Les Maures l'introduiront en Espagne où, sous leur influence, elle donnera son nom à la ville de Grenade. En Mésopotamie, elle est le symbole de la fertilité, du fait de ses nombreux arilles, qui se chiffraient à 840. Alors qu'elle devient symbole des perfections divines pour les chrétiens, antidote contre la haine et l'envie chez les musulmans.

Aujourd'hui, il existe de nombreuses variétés de grenadiers cultivés dans différentes régions tropicales d'Europe, d'Afrique, d'Asie, et d'Amérique. Parmi elles, « **la wonderful** » **cultivée en Californie** demeure la principale.

Arilles rouges ou blancs?

Les arilles constituent les graines à pulpe de la grenade qui sont traditionnellement de couleur rouge. Ce dernier était si intense qu'il était même utilisé comme encre. Aujourd'hui pour éviter tous les méfaits liés aux taches, il existe une variété à arilles blancs.



Composition nutritionnelle :

La grenade est un fruit riche :

☞ **En eau** (80%) ce qui la rend désaltérante

☞ **En fibres alimentaires**

(Contribuant ainsi à la régulation du transit intestinal)

☞ **En glucides** (13 à 15g pour 100g)

☞ **En vitamine C et vitamine B9**

Ainsi qu'en **potassium** (intérêt pour le sportif)

Remarque : autant la vitamine C est naturellement présente dans la grenade (fruit coloré et à la peau épaisse et protectrice par excellence) autant extraite du fruit, la vitamine est très sensible à la lumière et à la chaleur.

Mais d'après de nombreux résultats d'études, **la grenade se retrouve en tête de liste quant à son contenu en antioxydants**. Les principaux antioxydants retrouvés dans la grenade sont : Les **flavonoïdes** (particulièrement les **anthocyanines** qui confèrent au fruit sa couleur rouge), Les **tannins** (responsable du goût « amer » mais surtout de cette forte activité antioxydante) Et l'**acide ellagique** utilisé en thérapeutique pour sa capacité à inhiber la prolifération des cellules cancéreuses. Il exercerait même une action capitale dans la prévention du cancer de la peau, du poumon et de l'œsophage.



Généralement considéré comme agréable et rafraîchissant, mieux vaut opter pour bénéficier de tous ses attraits Santé du **jus de grenade**. Car même si les graines renferment une quantité élevée d'antioxydants, la membrane blanche non consommée dans le fruit contient une grande quantité de polyphénols.

Les polyphénols ... c'est quoi au juste ??

Ils constituent une famille de **molécules organiques largement présente dans le règne végétal**, ou ils font partie intégrante du « **système immunitaire** » des plantes, présents à tous les niveaux (de la racine au fruit).

Il existe 4 principaux types de composés phénoliques :

- ☞ Les **phénols** et **acides phénoliques**
- ☞ Les **flavones** : localisés dans les membranes des fruits
- ☞ Les **anthocyanes** responsables de la couleur rouge
- ☞ Et les **tanins** (ou tannins) qui sont la forme polymérisée des polyphénols

Ce qui est très intéressant : c'est que les polyphénols sont aujourd'hui reconnus pour leurs **effets bénéfiques sur la santé** :

- ☞ Comme de **puissants antioxydants**
- ☞ Dans la **Prévention et traitement de nombreuses maladies** (cancers notamment)

Parmi eux, vous avez peut être même entendu parler du resvératrol qui fait également partie des composés phénoliques. Largement également présent dans le raisin et les vins, il participe au **french-paradox**, par son action protectrice contre le cancer et son effet antiviral, neuroprotecteur, anti-âge et anti-inflammatoire.

Les polyphénols sont donc des antioxydants, puissants. Cela veut dire que lorsqu'ils passent dans le sang, ils continuent à lutter contre les agressions de l'oxygène, en particulier contre les **radicaux libres (oxygénés)**, qui sont à l'origine d'un grand nombre de maladies et responsables du **vieillesse prématuré ; Tout en permettant de potentialiser les vitamines E et C :**

C'est de cette façon que l'équipage de **Jacques Cartier (découverte du Canada en 1534)** a été sauvé du scorbut par les Indiens lorsqu'ils sont arrivés en Amérique du Nord. En consommant l'écorce d'une variété de pin - l'Anneda - ils ont obtenu des poly-phénols tandis que les feuilles leur ont apporté la vitamine C, et préservé leur vitamine E.

Remarque : pour être pleinement assimilés et actifs, **les tanins ont besoin d'une flore intestinale correctement régulée**. Rappelons donc à ce titre que les fibres alimentaires, présentes essentiellement dans les fruits, légumes et légumineuses, jouent ce rôle de régulation du transit intestinal à condition bien sur que la consommation quotidienne idéale soit proche des 30g, ce qui correspond en moyenne à nos **cinq parts minimum de fruits et légumes journaliers**.

Enfin, pour être exhaustif, citons la **punicalagine** qui est l'agent antigrippe spécifique à la grenade.



Bienfaits du jus de grenade sur notre organisme :

Outre ses effets antioxydants, le jus de grenade exerce plusieurs actions bénéfiques sur notre organisme :

☞ **Action préventive sur les maladies cardio-vasculaires :**

Les poly-phénols auraient la capacité à inhiber l'oxydation des LDL, ce qui limiterait l'athérosclérose, favoriserait la circulation sanguine avec des effets anti-hypertenseur et anticholestérolémiant



☞ **Action anti-cancéreuse :**

Les vertus anticancéreuses (notamment de la prostate) du jus de grenade ont largement été popularisées par les ouvrages de David Servan-Schreiber et de David Khayat ; Les polyphénols nettement représentés dans la grenade auraient des activités anti-proliférative et anti-invasive efficaces particulièrement sur les cellules cancéreuses du sein et de la prostate.

☞ **Citons également son action anti-ulcère et anti-microbienne**

Quant à son action sur la dysfonction érectile, faute de rapports d'études probants, la grenade reste toujours un symbole de vie et de fertilité.



Pour conclure cet énième dossier Diététique, disons que la grenade, de par sa richesse nutritionnelle en antioxydants, vitamines, minéraux et fibres peut largement s'inviter à votre table notamment sous la forme du jus de grenade !! Cependant, comme pour tout aliment, celui-ci doit être sain et de qualité, et consommé de manière adaptée et variée, si ce n'est pour vous en garantir un maximum de SANTE & PLAISIR à chaque consommation !

Marc ANTOINE

CONTRAST

Ces informations sont données à titre informatif, et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de CONTRAST. La copie et la reproduction de ces documents ne peuvent être faites qu'à des fins exclusives d'information pour un usage personnel et privé.