

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 98

Artikel: L'orange et ses surprenants talents
Autor: Bernier, Martine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830777>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'orange et ses surprenants talents

Sans être un médicament, l'orange est bénéfique pour nos organismes. Mais la croyance populaire lui attribue des qualités qu'elle ne mérite pas toujours, au détriment d'autres, plus méconnues.

Produit phare de l'hiver, les oranges sont indissociables de nos plateaux de fruits et seraient parées de multiples vertus. Mais lesquelles? En effet, on lui a parfois attribué, à tort, certaines qualités, alors que d'autres sont largement méconnues. Le point avec la diététicienne Laurence Margot de Fourchette verte Vaud.

Les généralités d'abord. Qu'elles soient blondes ou sanguines, toutes sont identiques pour ce qui est de leur composition nutritionnelle. Les consommer sous forme de jus est aussi bienfaisant que si vous mangez le fruit, car vous y retrouverez les mêmes substances à l'exception des fibres alimentaires qui resteront dans le filtre, selon le type d'extraction utilisé. Les vitamines, les calories et les minéraux seront donc au rendez-vous, mais le jus aura moins d'effet sur votre satiété que l'absorption du fruit complet.

De là à considérer cet agrume comme un allié santé à lui tout seul, Laurence Margot pose un léger bémol :

« Il convient de ne pas focaliser sur un unique aliment en disant de lui qu'il est tout bon ou tout mauvais. L'alimentation est un ensemble composé de différents aliments qui se combinent. Tous peuvent être équilibrés, tout est question de fréquence et de dosage. Pour ce qui est de l'orange, elle est riche en vitamine C utile à notre organisme pour absorber le fer. Avoir une carence vous exposera à tomber plus facilement malade, mais, contrairement à ce que dit le mythe, prendre cette vitamine en quantité ne vous empêchera pas d'être grippé. »

En revanche, l'orange regorge de pectines, fibres hydrosolubles qui ont une influence positive sur le mauvais cholestérol. Elle mérite donc bien sa place dans notre alimentation, d'autant que les contre-indications sont minimes. Si vous avez une certaine sensibilité à l'acidité, le fruit comme son jus, absorbés no-



6 Ne jetez plus les pelures! Détestées par les fourmis, les mites et les moustiques, elles limiteraient leur apparition. Dans vos chaussettes, elles neutralisent les odeurs désagréables. Et frottées sur les feuilles de vos plantes, elles en éloigneraient votre chat. Enfin, faire bouillir des pelures diffusera dans votre logis un délicieux parfum d'ambiance.

5 Les écorces d'orange sont employées en cuisine pour leurs propriétés aromatiques. Choisissez vos fruits bio, lavez-les avant de les utiliser, et ne prélevez que la partie colorée de la peau! La blanche n'apportera que de l'amertume à vos préparations.

« L'orange, elle est riche en vitamine C utile à notre organisme pour absorber le fer »

LAURENCE MARGOT, DIÉTÉTICIENNE

ramment à jeun, seront difficilement digestes. Ce qui ne veut pas dire que vous ne les supporterez pas à d'autres moments de la journée. Tout est donc affaire de mesure et de bonne connaissance de soi.

MARTINE BERNIER

1 L'orange contribue à lutter contre la fatigue et à mieux résister aux agressions extérieures liées à la saison, grâce à sa bonne teneur en vitamine C. Les fumeurs, qui ont un besoin augmenté en vitamine C, auront intérêt à consommer une plus grande quantité d'agrumes que les personnes qui ne fument pas.

Photo: A. Marmontel / Olycom / V. Thaler

2 L'orange douce est reconnue dans l'univers des huiles essentielles. Ses essences diffusées dans l'atmosphère ont des effets anxiolytiques et relaxants, favorisant le sommeil. Le limonène très présent dans cette huile essentielle désinfecte l'air ambiant et joue un rôle bactéricide et antiviral.

3 En cosmétique, l'orange est utilisée pour lutter contre les rides et aider au renouvellement des cellules. Sur internet, les recettes maison de masques bonne mine pullulent. A base de pulpe d'orange, de miel ou de yaourt nature, ils ont la réputation de nettoyer la peau en douceur, tout en stimulant la circulation sanguine.

4 Les flavonoïdes, substances antioxydantes contenues dans l'orange, seraient bons pour la mémoire. C'est du moins la conclusion de chercheurs de l'Université de Reading [Royaume-Uni] à la suite d'une étude menée en 2015. Leur recommandation? Boire deux jus par jour contribuerait à améliorer la santé du cerveau.