Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 113

Artikel: Les pépins vous veulent du bien
Autor: M.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906128

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Les pépins vous veulent du bien

Manger des pépins de fruits est-ce bénéfique pour la santé ? Et, si oui, quelle est leur action et lesquels sont à privilégier ? Voyage au cœur des fruits, en compagnie du docteur Dimitrios Samaras, médecin consultant à l'Unité de nutrition des HUG.

Ils sont souvent délaissés, notamment en raison de leur amertume. Pourtant, la plupart des pépins de fruits regorgent d'éléments aux propriétés insoupçonnées par les consommateurs que nous sommes. Parmi eux, ceux du raisin possèdent des vertus reconnues depuis longtemps, comme l'explique le docteur Dimitrios Samaras, médecin consultant à l'Unité de nutrition des HUG et auteur du livre *Ma cuillère intelligente*, paru aux Editions Favre. « Les nombreuses études ont démontré que, grâce à leur important contenu en polyphénol, ils peuvent avoir un effet positif sur l'athérosclérose et le risque cardiovasculaire. Ces polyphénols ont des vertus anti-inflammatoires qui favorisent la fluidité du sang, soulagent les jambes lourdes et la tension artérielle. En revanche, il y a moins d'effets reconnus et prouvés en ce qui concerne le cholestérol. »

Le spécialiste est moins enthousiaste en ce qui concerne les pépins de pamplemousse réputés pour être des antibiotiques naturels. Une seule étude datant de 2005 a été diligentée sur un panel de quatre patientes souffrant d'infections urinaires et prenant ces pépins durant deux semaines. Les résultats ne sont pas suffisamment probants et les recherches trop limitées pour l'instant pouvant affirmer qu'ils sont efficaces, alors que les bienfaits de la canneberge ou des graines de lin ont, eux, été démontrés face à ce genre d'infections.

LA COURGE, MEILLEURE ALLIÉE DE L'HOMME ?

Dans la pharmacopée naturelle, les pépins de courge figurent en bonne place, mais sont plus utiles pour les hommes que pour les femmes. « Ils jouent un rôle carrément phytothérapeutique dans l'hypertrophie de la prostate, souligne le docteur Samaras. La prostate va un peu diminuer de taille en consommant ces pépins, mais, évidemment, pas de manière aussi immédiate que si l'on prend des médicaments spécifiques. En outre, avec les pépins, on aura moins de symptômes obstructifs et de stagnation d'urine dans la vessie, ce qui limite les risques d'infection urinaire. Il faut préciser que les pépins de courge sont extrêmement caloriques, mais qu'il existe des extraits de pépins, à l'instar des raisins. »

Comme pour la courge, n'épépinez plus vos pastèques : ces graines contiennent un taux important en protéine. La façon la plus pratique de les consommer est de les sécher avant de les broyer et de les joindre à vos plats. Tous les fruits cités ici sont riches en antioxydants. Mais, s'il ne devait en conserver qu'un, le médecin choisirait la grenade, qui a le vent en poupe depuis quelques années. Pour lui, ce phénomène de mode est justifié. Il s'agit d'un « superaliment » au très fort contenu phénolique qui a un effet antioxydant et antivieillissement important. Mais, cette fois, la partie la plus intéressante du fruit est la chair qui se trouve… entre les pépins. M.B.

Maria Shumova

Les pépins regorgent de richesses qu'on ignore trop souvent.