

L'Ananas: Un Excellent Partenaire Minceur Doté de Vertus Anticancéreuses



Dr. Alice Gerges Geagea
*Director of Health Education
 Lebanese Health Society*

En 1943, lors de son second voyage vers le nouveau monde, Christophe Colomb introduit aux Européens une plante tropicale à pulpe sucrée et savoureuse ayant pour origine l'Orénoque au Brésil: l'Ananas. Baptisé «nana» par les autochtones, ce fruit, dont la tranche était considérée comme cadeau de bienvenue pour les navigateurs, occupait le rang de «roi des fruits» grâce à la couronne de feuilles qui l'entourent. L'Ananas ou *Ananas comosus* est une plante herbacée de la famille des broméliacées et dont les parties utilisées en phytothérapie sont la tige et le fruit. Cette plante peut atteindre 1m à 1,50m en tous sens et sa floraison est caractéristique des broméliacées: une tige, en général unique avec une couronne de feuilles courtes qui surmontent un ensemble de fleurs bleues éphémères donnant des fruits coniques.

Action anti-cellulite de l'Ananas

La tige d'Ananas contient une importante quantité de bromélaïne: une enzyme protéolytique capable de digérer jusqu' à 1000 fois son poids en protéines. En fragmentant les protéines cloisonnant le tissu cellulosique, la bromélaïne favorise la désinfiltration, la mobilisation et l'évacuation des dépôts gras... D'où son efficacité pour faire face à un poids corporel excessif associé à une rétention d'eau ou un état cellulitique.

L'Ananas est un excellent partenaire minceur car la bromélaïne éviterait également la montée d'insuline dans le sang causée par l'ingestion et l'absorption de produits constitués de sucres rapides (tels que les pâtisseries, etc....)

et donc empêcherait leur stockage sous forme de graisse.

L'Ananas possède une charge glycémique faible et il est riche en fibres, d'où l'intérêt de sa consommation lors de régimes nutritionnels visant à perdre du poids.

Certaines associations courantes de l'Ananas avec d'autres plantes forment une arme efficace dans la lutte contre le surpoids, parmi ces associations on cite:

- ananas + maté + reine des prés: association recommandée en cas de surcharge pondérale.
- ananas + reine des prés: association très utile dans la lutte contre la cellulite.

A noter que la bromélaïne possède également une action anti inflammatoire combinée à l'effet d'élimination d'où son indication pour la réduction rapide des œdèmes liés aux entorses et autres foulures.

Action anti-cancéreuse de l'Ananas

L'Ananas, ce fruit exotique vendu dans tous les supermarchés et très apprécié pour sa saveur sucrée possède un pouvoir antioxydant élevé. De plus, il est riche en fibres, vitamines et minéraux. Des études récentes suggèrent également que la bromélaïne, l'enzyme protéolytique par excellence de l'Ananas, est capable d'avoir un effet direct sur les cellules cancéreuses et leur microenvironnement. Une étude sur les animaux comparant l'effet de cette enzyme à celui du 5-fluorouracile, médicament utilisé en chimiothérapie, aurait montré que l'effet anti tumoral de la bromélaïne est supérieur à celui du 5-fluorouracile. Cependant, davantage d'études s'avéreront nécessaires pour mesurer l'effet chez l'humain.

