

La pulpe de baobab : une pharmacie à elle toute seule

Propriétés nutritionnelles de la pulpe

Selon le Centre international des cultures sous-exploitées de l'Université de Southampton (sud de la Grande-Bretagne), le pain de singe serait "un fruit de l'avenir", car riche en vitamines C, B1, B2 et regorgeant d'antioxydants. Des scientifiques ont démontré qu'il recèle jusqu'à dix fois plus de vitamine C que les oranges et davantage de calcium qu'un verre de lait.

Le fruit de baobab est donc reconnu pour sa teneur élevée en acide ascorbique (vitamine C) : en particulier, 100 grammes de pulpe contiennent jusqu'à 300 de vitamine C. L'acide ascorbique est très important en tant qu'élément nutritionnel ou en tant que complément alimentaire pour son action antiscorbutique et reste indispensable pour les personnes qui consomment peu de fruits et de légumes. Son action antioxydante est très puissante pour combattre l'action néfaste des radicaux libres.

Parce que c'est l'antioxydant le plus efficace de la classe hydrophile - d'ailleurs, il participe à plusieurs processus métaboliques essentiels comme la production de collagène, la biosynthèse des tissus conjonctifs et des neurotransmetteurs, des hormones (stéroïdes) - l'acide ascorbique augmente l'assimilation et la biodisponibilité du calcium et du fer. Il est reconnu comme agent préventif de plusieurs maladies dégénératives comme la cataracte, les risques cardiovasculaires et l'artériosclérose.

Les apports journaliers recommandés (AJR) pour l'acide ascorbique est de 75 mg pour des femmes et 90 pour les hommes ; en prenant en compte que la teneur en acide ascorbique contenu dans la pulpe de baobab est de 300 mg par 100 grammes de pulpe, la prise orale de 25 et 30 grammes peut couvrir respectivement les apports journaliers de vitamine C.

Des utilisations multiples

Pour les périodes de convalescence : à la suite, ou au cours d'une maladie, d'un épisode infectieux, d'une opération, d'un allaitement, d'un stress émotionnel important, d'une fatigue passagère, ou saisonnière. Sa richesse en vitamines, minéraux, acides aminés en fait un excellent régénérant. La pulpe des fruits de baobab ne contient pas de gluten et peut être consommée par les personnes intolérantes au gluten.

Chez les enfants : en période de croissance, par sa richesse nutritionnelle, la pulpe de baobab va apporter un grand nombre de vitamines et minéraux ainsi que les acides aminés indispensables à une croissance harmonieuse comblant ainsi les carences d'une nourriture moderne et pauvre en nutriments.

Lors d'une activité sportive régulière : depuis quelques années, une société italienne commercialise nombre de produits dérivés du baobab et fait sa publicité de l'usage qu'en font de nombreux athlètes (cyclistes, footballeurs, et même un pilote de formule 1) qui rapportent l'amélioration de leurs performances à la consommation de ces extraits. Le cycliste Damiano Cunego, vainqueur du Tour d'Italie en 2004, en consomme. Des athlètes pendant les derniers jeux olympiques en ont consommé également, participant sans doute efficacement à leurs bonnes performances.

Des troubles du transit intestinal : aussi bien au cours des diarrhées que des épisodes de constipation. Cependant en cas de diarrhée, si son efficacité ne se manifeste pas dans les 2 à 6 heures, il est fortement recommandé de consulter : une infection microbienne est alors fortement à suspecter, nécessitant un traitement antiseptique.

De certaines maladies rhumatismales : arthrose en particulier par l'apport de micronutriments indispensables (acides aminés).

D'affections inflammatoires : arthrose, arthrite, maladies intestinales inflammatoires. Certains auteurs font également mention de son usage dans la prévention du vieillissement, au cours du diabète, des affections respiratoires, des maladies cardiovasculaires et neuro-dégénératives, voire auto-immunes...

La pulpe est conseillée pour les régimes végétariens pauvres en protéines et fer.



Principaux constituants nutritionnels pour 100g de pulpe :

- Acides aminés pour 100g de protéines :
Proline 2.35g - Histidine 2.71g - Leucine 8.41mg - Lysine 14.62g - Arginine 6.04g - Isoleucine 10.73g - Methionine 4.92g - Cystéine 11.23g - Acide Glutamique 4.02g - Valine 1.62g - Tyrosine 4.21g - Tryptophane 1.49g - Threonine 2.96g
- Valeur en carbohydrates :
Glucose 8.47mg - Fructose 17.93mg - Saccharose 10.21mg - Maltose N.D. - Polysaccharides solubles 10.21mg - Amidon 48.10mg
- Teneur en principaux minéraux :
Calcium 293-300mg (davantage de calcium qu'un a deux verres de lait) - Phosphore 96- 210mg - Fer 7mg - Potassium 2.31g - Sodium 1.86mg - Magnesium 0.10mg - Zinc 0.064mg - Manganèse 2.07mg
- Teneur en vitamines :
Vit.C 200-300mg - Total carotenes (Vit. A) 200mcg - Vit.B1 (thiamine) 0.038mg - Vit.B2 (riboflavine) 0.06mg - Vit.B6 (pyridoxine) 2.13µg - Vit.PP (niacine) 2.16mg
- Fibres dietetiques 44.0% :
Constituants : fibres dietetiques solubles 22.00% - Fibres dietetiques insolubles 22.00% - Cellulose 1.5% - Cendres 1.98% - Valeur energetique 200 Kcal/100g - 836 KJ/100g



Propriétés anti-inflammatoires, antalgiques, prébiotiques

La pulpe du fruit du baobab possède également des propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et anti-pyrétiques notables. En effet, 500 mg/kg de pulpe de fruit ont une activité anti-inflammatoire comparable à 15 mg/kg de phénylbutazone (un anti-inflammatoire longtemps considéré comme référence) ou 50 mg/kg d'aspirine. Cet effet pourrait être en lien avec la présence de stéroïdes, de saponines et de triterpènes.

La fraction des fibres solubles qu'elle contient a des vertus prébiotiques (Fructo Oligosaccharides), c'est-à-dire qu'elle facilite le développement de bactéries utiles à notre organisme, comme par exemple les bifidobactéries suivantes : B. longum, B. infantis, B. bifidum etc. Quant à la fraction insoluble, elle exerce un effet de ballast qui favorise l'émission régulière de selles et évite la constipation.

La pulpe est également un bon anti-diarrhéique et un excellent réhydratant. Lors d'une étude menée chez 160 nourrissons âgés de 8 mois en moyenne et présentant des troubles dysentériques, elle s'est montrée aussi efficace que la solution de l'OMS. Les tanins (astringents) et mucilages (absorbants) qu'elle contient seraient les principes actifs responsables de cet effet.

La pulpe de baobab est une source de nombreux autres micronutriments : la pulpe apporte d'avantage de calcium qu'un verre de lait.

Anti-oxydant par excellence

Du fait de sa teneur équilibrée en anti-oxydants hydrophiles (vitamine C, flavonoïdes) et lipophiles (bêta-carotène, acide alpha-linolénique), la pulpe du fruit de baobab est un véritable antioxydant global. Cette teneur protège donc des attaques des radicaux libres toutes les structures cellulaires. En mesurant les scores antioxydants par la mesure ORAC de plusieurs fruits, la pulpe de baobab est donc 4 fois plus puissante qu'un kiwi, 10 fois plus qu'une orange et 15 fois plus qu'une pomme.

Capacité Intégrale antioxydante (ORAC) comparative hydrosoluble et liposoluble (référence : Acta Phytotherapeutica, vol. V, n°02, 2002, p. 5)

- Pulpe de fruit de baobab : 11,11
- Feuilles séchées de baobab : 8,74
- Extrait glycolique du fruit : 1,02
- Extrait glycolique des feuilles : 4,41
- 90% OPC extrait végétal : 10,25
- Pulpe de kiwi : 0,344
- Pulpe d'orange : 0,103
- Pulpe de fraise : 0,906
- Pulpe de pomme : 0,162



Une richesse en acides aminés précieux



La L-proline est l'un des composants essentiels de certaines fibres de collagène et sous forme d'hydroxyproline des cartilages articulaires. Elle n'est pas considérée comme un acide aminé essentiel parce que notre organisme sait la synthétiser. Mais, avec l'âge (parfois avant 40 ans), notre organisme n'en produit plus suffisamment ; alors les fibres de collagène et les cartilages s'altèrent peu à peu. Les tissus sous-cutanés se distendent, l'arthrose fait son apparition et s'étend. Quant à l'histidine, elle participe à la structure de nombreuses molécules protéiques (carnosine, histamine notamment) ou à la fixation d'ions métalliques indispensables (le fer pour l'hémoglobine du sang et la myoglobine des muscles, le zinc pour la collagénase...), intervient dans la plupart des réactions de transfert d'énergie au cœur des cellules et contribue à la régulation du pH sanguin...

N'exposant qu'à un risque allergisant faible, elle sert d'ailleurs d'excipient à la préparation de certains médicaments comme le paracétamol, théophylline LP... Ne contenant pas de gluten, elle peut être consommée par les personnes présentant une maladie coeliaque.



Institut pour l'Etude et la Conservation du Baobab - INECOBA
Association loi 1901 créée le 20 décembre 2007 sous le numéro : W932001671
5 rue Julien Mira - 93600 Aulnay-sous-Bois
<http://www.inecoba.fr> Courriel : secretariat@inecoba.fr

