

En ces temps de printemps ou le pollen commence à diffuser, la consommation régulière de pommes peut vraiment vous aider en cas d'asthme et d'allergies ! Ce n'est rien qu'une des propriétés extraordinaires de ce fruit trop bon marché pour être prescrit par les médecins...

Série sur les aliments - remèdes naturels : 1. La pomme

Toutes ces informations très sérieuses, proviennent d'études scientifiques, de publications de références tirés du livre : L'urgence d'une alimentation saine - Jacques Fontaine, Ed. Amyris.

Manger des pommes aurait un effet favorable sur **la fonction respiratoire**. Des études ont observé que la consommation en grande quantité de pommes diminuait **l'asthme et les affections des voies respiratoires**. Cet effet serait déjà perceptible à partir d'une consommation de deux pommes par semaine.

La pomme est un aliment-remède apprécié depuis la plus haute Antiquité. Elle possède des propriétés de tonique musculaire et nerveux, de diurétique urolytique, de digestif et de protecteur gastrique.

Elle est un antiseptique intestinal, un stimulant et décongestionnant du foie, un laxatif et dépuratif sanguin mais aussi un rajeunissant tissulaire.

On l'indique en cas de **fatigue physique et intellectuelle, de surmenage, en cas de rhumatismes, de goutte et de lithiase urinaire**. Elle aide à **prévenir les méfaits de la sédentarité et de l'obésité**. Elle aide en cas **d'insomnies, de nervosité et d'ulcères digestifs**.

De nombreuses études épidémiologiques associent la consommation de pommes à un risque réduit de **maladies cardiovasculaires**, de certains **cancers** et d'**asthme**. En laboratoire et chez l'animal on a démontré que **la pomme a un grand pouvoir antioxydant**. Elle peut **inhiber la prolifération de cellules cancéreuses, diminuer l'oxydation des graisses** dans le sang ainsi que **le taux de cholestérol sanguin**, ce qui pourrait expliquer son potentiel de **protection contre ces maladies chroniques**.

La pomme contient une grande variété d'antioxydants des familles phénoliques et flavonoïdes (quercétine, procyanidines, catéchine, épicatechine, l'acide chlorogénique). Puissante, la quercétine, aurait un potentiel de protection autant contre le **cancer** que contre les **maladies cardiovasculaires**.

Pour profiter au maximum des effets bénéfiques de la pomme, il est préférable de la manger crue, à maturité et avec sa pelure. Selon une étude, les pommes avec la pelure sont davantage efficaces pour **réduire la multiplication de cellules cancéreuses** que les pommes sans pelure. Le pouvoir antioxydant de la pelure de la pomme est de deux à six fois plus élevé que celui de la chair. La transformation de la pomme peut affecter grandement son contenu en flavonoïdes. Par exemple, le jus de pomme contiendrait aussi peu que 3 % du pouvoir antioxydant du fruit frais.

La protection des antioxydants sur les **maladies cardiovasculaires** n'est plus à démontrer. Les antioxydants contenus dans la pomme aideraient à **prévenir l'oxydation des lipides** dans le sang, ce qui contribuerait à **réduire le risque de maladies cardiovasculaires**. Les procyanidines, l'épicatéchine et la catéchine ont été associées à une **diminution de l'oxydation du cholestérol LDL** qui est un facteur de risque des troubles cardiovasculaires.

Il existe un lien entre la consommation de pommes et **un risque moins élevé de souffrir d'un cancer**, particulièrement **le cancer du poumon**. Elle fait partie du très petit nombre de fruits et légumes que des chercheurs ont pu associer à une **diminution significative du risque de cette maladie**, cette protection serait due à la quercétine. Comme plusieurs fruits et légumes, la pomme contient des substances antioxydantes de plus en plus reconnues pour **prévenir l'oxydation de l'ADN**.

La pectine est un type de fibres dites solubles. Elle représente environ la moitié de la quantité totale de fibres contenues dans la pomme, surtout dans la pelure. Par leur capacité de former un gel, **ces fibres solubles lient, en partie, le sucre et le cholestérol dans l'intestin et ainsi, en réduisent l'absorption**. On a démontré **une diminution significative du cholestérol** dans le sang chez le rat par administration de pectine de pomme. Le cholestérol étant éliminé en plus grande quantité dans les selles. Pour la pomme entière, l'impact sur le cholestérol est probablement causé par la combinaison des fibres et des antioxydants de la pomme.

Pour conclure, la pomme est alcalinisante, fortement antioxydante et protectrice. Se priver de la consommation idéalement quotidienne de ce fruit béni pour l'homme apparaît presque comme une rencontre ratée pour votre santé. L'idéal est de privilégier des espèces locales fortement colorées, de saison et mûres. Si le BIO est incontournable qualitativement, les variétés traitées chimiquement seront consommés après avoir lavé la pelure à l'eau en la frottant vigoureusement. Malgré une faible présence de quelques pesticides, il semble préférable de profiter des vertus très importantes des composés présent dans la couche périphérique et non de la peler.

