

NOS EXPERTS

DR ROSE RAZAFIMBELO
Médecin nutrithérapeute,
auteure de "Les super
antioxydants", éditions
Solar Santé, 2016.



FRÉDÉRIQUE LAURENT
Naturopathe, auteure
de "Ma bible naturopathie
Spécial minceur",
éditions Leduc.s, 2019.



ÉTIENNE SCHALLER
Gérant, avec
Perrine Schaller, des
Agrumes Bachès
(Pyrénées-Orientales).



Le **CITRON** **SUPERSTAR** **DE L'IMMUNITÉ**

SI COMMUN ET EN MÊME TEMPS SI PRÉCIEUX, LE CITRON EST INCONTOURNABLE DANS LES RECETTES DE CUISINE COMME DANS LES REMÈDES NATURELS. FRUIT DÉTOX PAR EXCELLENCE, CONDIMENT PARFAIT, IL CACHE SOUS SON HABIT JAUNE DE MULTIPLES TRÉSORS. DE SON ZESTE À SON JUS EN PASSANT PAR SES PÉPINS, TOUT EST BON... DANS LE CITRON!

PAR JULIE MARTORY





9%

C'est la part du citron dans les 25 kg d'agrumes consommés en moyenne par chaque ménage français en 2016. Derrière l'orange, les clémentines et le pamplemousse.

(Source: Interfel)



4 127 tonnes

C'est la quantité de citrons et citrons verts produits en France en 2017. Une infime partie, au regard de la production mondiale estimée à 17 218 173 tonnes!

(Source: FAOSTAT)



2 528 174

C'est, en tonnes, le nombre de citrons produits par le Mexique en 2017, producteur N° 1 de citrons et citrons verts, suivi par l'Inde (2 364 000 tonnes) et la Chine (2 353 238 tonnes).

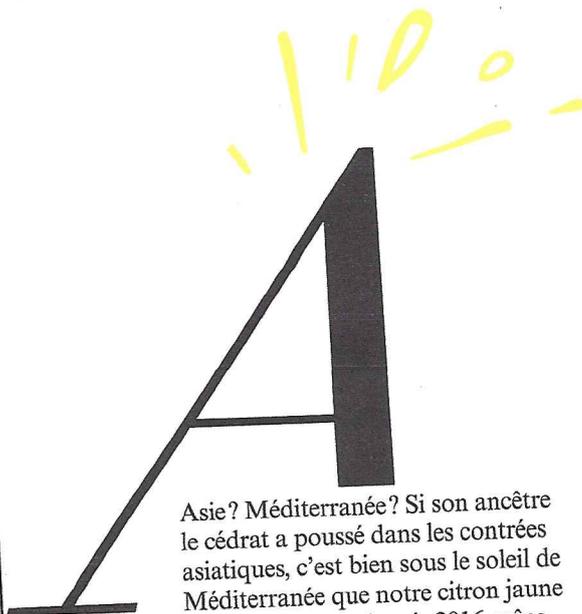
(Source: FAOSTAT)



77,3%

des échantillons de citrons non bio testés contiennent des résidus de pesticides quantifiables, et 3,1% dépassent les limites maximales en résidus (LMR) autorisées.

(Source: Générations futures-État des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et légumes en France, 2019)



Asie? Méditerranée? Si son ancêtre le cédrat a poussé dans les contrées asiatiques, c'est bien sous le soleil de Méditerranée que notre citron jaune est né. On le sait depuis 2016 grâce aux travaux des spécialistes des agrumes de l'INRA-Cirad de San Giuliano (Corse) et de leurs collègues espagnols de l'IVIA, qui ont permis d'établir la généalogie complexe de ce fruit pourtant si familier. Le citron serait ainsi né du mariage entre le bigaradier – lui-même moitié mandarinier, moitié pamplemoussier – et le cédratier, gros citron à la peau bosselée et premier agrume à avoir été introduit en Méditerranée en 300 avant J.-C. 50% cédratier, 30% mandarinier et 20% pamplemoussier: tel est donc le pedigree de notre citron jaune. *“Les agrumes ont en effet une capacité d'hybridation remarquable, qu'elle soit naturelle ou guidée par la main de l'homme”*, souligne Étienne Schaller, agrumieriste. Aussi, pour décompter le nombre de variétés de citrons

existantes, c'est peine perdue. Peu importe: tous autant qu'ils sont, ils nous intéressent pour leur goût, unique, et leurs bienfaits, multiples!

Quels sont les principes actifs du citron?

Avec 39 Cal./100 g au compteur, la pulpe de citron est très peu calorique et composée à 89% d'eau. Ce qui ne l'empêche pas de renfermer un maximum de nutriments, à commencer bien sûr par la vitamine C. Avec 51 mg/100 g, le citron jaune n'est en réalité pas le fruit le plus riche, mais un jus couvre à lui seul un tiers de nos besoins journaliers. La chair du citron contient également des minéraux et oligo-éléments avec, en tête, du potassium (157 mg pour 100 g) et du calcium (13 mg pour 100 g). Vu son acidité, on s'en serait douté: avec 5 g/100 g, le citron est de loin le champion en acides organiques, principalement de l'acide citrique qui lui confère, notamment, des propriétés

UN JUS FRAIS, LE MATIN AU RÉVEIL, DANS DE L'EAU TIÈDE (CHAUDE ELLE TUE LES VITAMINES; FROIDE, LES VITAMINES PASSENT TROP RAPIDEMENT DANS L'INTESTIN), CELA MET TOUT DE SUITE SUR LES RAILS POUR LA JOURNÉE.





5 bonnes raisons D'EN CONSOMMER

1

Il aide à digérer

Parce qu'il stimule la sécrétion de bile - et plus le repas est gras, plus il en faudra! -, le citron est le véritable allié des foies engorgés, des lendemains de soirées arrosées ou des (nombreuses) raclettes de l'hiver. Et lorsque ça bloque en bas, il répond encore présent: ses fibres facilitent en effet le transit intestinal.

Son acidité réveille les saveurs

En jus ou en zeste, le citron vient apporter son inimitable et subtile touche d'acidité à de nombreuses recettes sucrées et salées. Taboulé libanais, guacamole, curry, ceviche, tartare... toutes les cultures l'ont adopté! Et parce que chaque citron possède sa signature gustative, on peut vraiment s'amuser.

2

3

Il est disponible toute l'année

Avec ses différentes variétés "des 4 saisons", le citron est disponible toute l'année sur les étals. Verna, la variété la plus cultivée en Europe, est récoltée de février à septembre. Eureka, la variété d'origine californienne la plus courante dans le monde, pousse quant à elle toute l'année.

Il est riche en vitamine C

Le citron contribue activement à combler les apports conseillés en vitamine C. Les citroflavonoïdes vont d'ailleurs agir en synergie avec la vitamine C, améliorant son absorption et dopant ses effets: soutien de l'immunité, fabrication d'hormones, action antioxydante et cicatrisante, protection des vaisseaux sanguins...

5

Il rend de fiers services en cuisine

Dans la marinade des viandes et poissons, sur l'avocat pour éviter qu'il noircisse, dans les blancs en neige pour qu'ils soient bien aérés, dans la confiture pour qu'elle prenne bien, dans la mayo pour éviter les grumeaux... Il doit ce rôle de couteau-suisse aux réactions chimiques qu'il déclenche: casser le collagène de la viande qui est alors plus tendre, coller les molécules de pectine entre elles dans la confiture, etc.

4



Le citron Caviar

Originaire d'Australie, on le surnomme "citron perle" ou "finger lime". Sous sa forme longue, ce citron rare - et donc cher - cache de petites billes nacrées qui éclatent en bouche, laissant échapper une saveur acide et une pointe pimentée (pour les palais les plus aiguisés !).

La bergamote

Avec sa peau lisse et épaisse joliment dorée, ce petit agrume récolté sur le bergamotier (un arbre issu du mariage du citronnier et du bigaradier) tient plus de l'orange que du citron. En bouche, c'est plutôt l'inverse. Légèrement amère, sa pulpe verdâtre est délaissée au profit de son zeste agréablement herbacé et acidulé. L'huile essentielle extraite de son écorce ou de son péricarpe parfume le thé Earl Grey. On lui prête des propriétés antiseptiques, digestives, anti-inflammatoires...

cancérigène. Interdit en France, il est largement répandu en Espagne... d'où sont importés 80% de nos citrons. "Une raison de plus de choisir ses citrons bio, et si possible d'origine française, même si notre production est faible", conseille Étienne Schaller. Laver le citron ne suffit pas à le débarrasser des traitements, et même si l'on n'utilise que le jus, on y est exposé : malgré son épaisseur, la peau du citron laisse passer une partie des produits utilisés. Sur l'étal, on le choisit ferme et lourd. Mou, il a déjà quelques jours derrière lui... "On le conserve de préférence à l'air libre et on le consomme rapidement, surtout s'il n'est pas traité. Ses huiles essentielles sont extrêmement volatiles, il perd donc rapidement sa saveur", conseille le spécialiste des agrumes.

Quelle forme consommer ?

En entier, c'est l'idéal pour bénéficier de ses différents composés qui vont agir en synergie, mais question goût, ce n'est pas toujours évident ! "On peut le couper en très fines lamelles et le faire mariner dans de l'huile d'olive. Ainsi, leurs antioxydants se potentialisent", propose le Dr Rose Razafimbelo. Autre solution : le mixer dans ses smoothies en entier, pépins compris ! En jus, on perd une grande partie de ses fibres et de ses antioxydants mais il reste intéressant à condition de le consommer rapidement. "La vitamine C est la plus fragile des vitamines. Très sensible à l'air, elle s'oxyde rapidement et perd son action", rappelle la nutrithérapeute. Ainsi, 15 minutes après avoir été pressé, un jus a déjà perdu 50% de sa vitamine C ! À la chaleur (dès 60°C), elle s'envole littéralement. Quant au jus en bouteille, chauffé à haute température pour permettre sa conservation, il perd une grande partie de ses bienfaits. "Son parfum n'aime pas non plus les hautes températures, c'est pourquoi, en cuisine, on l'ajoute généralement au dernier moment. Cela permet également d'éviter qu'il ne prenne en amertume", complète Étienne Schaller.

“Des études ont en effet montré que les citroflavonoïdes, et notamment l’hespéridine et la rutine, renforçaient les vaisseaux capillaires. Ils participent ainsi à la prévention des maladies cardio-vasculaires”, précise la nutritionniste. Les pecunines, ces fibres solubles, ont de leur côté prouvé leurs propriétés hypocholestérolémiantes.

À-t-il une action anti-cancer ?

Des travaux se sont en effet intéressés aux liens entre la consommation d’agrumes et certains cancers. “L’eritricitrine a montré une activité anti-cancéreuse, mais pour l’heure, cela reste *au stade in vitro*”, explique le Dr Rose Razafimbelo. D’autres études suggèrent une action anti-prolifération des cellules cancéreuses de certains limonoïdes, mais sur le rat uniquement. Quelques pistes donc, mais rien qui permette de présenter le citron comme un remède anti-cancer miracle ! “Comme tous les fruits et légumes et autres aliments riches en polyphénols, le citron participe à la prévention globale du cancer. Mais comme tout aliment, aussi ‘santé’ soit-il, il est à intégrer dans une alimentation diversifiée”, insiste la nutritionniste.

Son acidité est-elle à éviter dans certains cas ?

Sa richesse en acides organiques en fait le fruit le plus acide au palais, mais grâce à sa teneur en potassium et autres minéraux, le citron est un aliment alcalinisant. Avec un indice PRAL (Potential Renal Acid Load pour “charge rénale acide potentielle”, l’indice permettant d’évaluer le potentiel acidifiant ou alcalinisant d’un aliment) de -2,31, il contribue donc à maintenir un bon équilibre acide-base. “Contrairement aux idées reçues, il n’est pas déconseillé en cas de reflux gastrique. Au contraire, une minuscule de quelques jours de citron, sous forme d’eau chaude additionnée du jus d’un demi-citron pris le matin à jeun, est bénéfique”, précise Frédérique Laurent. Cette petite cure permet également de “nettoyer” le foie.

Notes de citrons !

La main de Bouddha

Elle surprend avec ses sections en forme de longs doigts ! Utilisé en offrande et comme porte-bonheur au nouvel an chinois, ce cédrar original d’Asie du Sud-Est est dépourvu de pulpe. Son zeste et son ziste s’utilisent crus – tranchés fin en carpaccio, un must ! – ou cuits, et libèrent un parfum citronné-orangé.



Le combawa

Aussi appelé lime kaffir, le combawa est tout en rondours. Il cache sous sa peau verte et bosselée une pulpe très amère. Aussi ce sont surtout son zeste et ses feuilles séchées que l’on utilise. Leur saveur de citron-nelle vient contrebalancer le côté pimenté des currys et les poissons blancs et vient réveiller les rhums arrangés.

“Le meilleur moment pour cette cure, c’est au printemps car le foie est enclin par lui-même à se nettoyer. Mais on ne la poursuit pas plus de 21 jours au maximum, car le foie n’aime pas non plus être bousculé trop longtemps”, poursuit la naturopathe. Mais le mieux reste de tester sur soi. Chez certaines personnes en effet, le jus de citron peut entraîner des maux d’estomac, souvent en raison d’une faiblesse de la muqueuse gastrique. Auquel cas on arrête. Par ailleurs, “il faut éviter de consommer du citron en même temps que les pansements antiacides qui contiennent de l’aluminium, car le citron va accélérer son absorption”, rappelle le Dr Rose Razafimbelo. Autant éviter ! Sa richesse en acide citrique est aussi agressive pour l’émail des dents. Et se brosser rapidement les dents après avoir bu son jus de citron pour limiter cette agression n’est pas une bonne idée : cela ne fait que rajouter une action mécanique qui risque d’accélérer le processus d’érosion de l’émail ! Mieux vaut donc attendre au moins une demi-heure. Parasite, virus, champignon, mouche... : cible de nombreuses menaces sur l’arbre et après la récolte, le citron fongicide utilisé pour améliorer sa conservation mais soupçonné d’être

Comment le choisir ?

ACIDE AU GOÛT, LE CITRON EXERCE EN RÉALITÉ UN EFFET ALCALINISANT SUR L'ORGANISME : DE QUOI LUTTER CONTRE L'INFLAMMATION POSSIBLE D'UNE ALIMENTATION TROP RICHE.



digestives. Côté antioxydants, ce n'est pas tant par la quantité que le citron se distingue – sa teneur en polyphénols totaux est inférieure à la teneur moyenne contenue dans les fruits estimée à 65,34 mg pour 100 g – mais par la qualité. Le flavédo (le zeste, partie externe de l'écorce, jaune et très parfumé) et l'albédo (la partie blanche et amère, parfois appelée ziste) renferment en effet des polyphénols spécifiques aux agrumes, les citroflavonoïdes, qui, à l'instar de tous les antioxydants, protègent nos cellules du vieillissement et exercent une protection particulière des vaisseaux sanguins. Aux côtés de l'héspéridine et de l'ériocitrine, les chefs de file, on trouve l'héspéretine, la rutine, la naringénine, la nobilétine, la diosmine... Les pépins contiennent quant à eux des antioxydants de la famille des terpènes, les limonoïdes, dont la limonine et la nomiline. Citons enfin des fibres solubles particulières, les pectines, principalement concentrées dans l'albédo.

Le citron est-il vraiment un aliment détox ?

"Plus que détox, disons que le citron facilite la digestion, c'est un fait avéré", répond le Dr Rose Razafimbelo. "Le citron stimule la production de bile, facilite la décomposition des graisses et leur évacuation. La digestion est ainsi plus efficace. En outre, ses propriétés diurétiques soutiennent l'activité des reins et aident à l'élimination des toxines. Un jus de citron chaud va stimuler la production de bile, tandis qu'un jus de citron froid le transit intestinal", ajoute Frédérique Laurent,

naturopathe. Ainsi, le citron est depuis toujours utilisé en médecine chinoise pour harmoniser le système digestif. Côté minceur, en revanche, il ne faut pas en attendre une véritable action "brûle-graisse" – aucun aliment n'a ce pouvoir magique! Mais il détient un autre atout: "De par son acidité, il contribue à abaisser l'index glycémique des aliments qu'il accompagne, comme le fait le vinaigre", précise la naturopathe.

Permet-il de tenir les microbes à distance ?

Véritable carburant des globules blancs, la vitamine C soutient l'immunité. De là à dire qu'elle permet de prévenir les maux de l'hiver ou d'écourter les rhumes, les résultats des recherches se suivent... et ne se ressemblent pas! Mais outre sa richesse en vitamine C, le citron possède des armes pour nous aider à lutter contre les microbes: des propriétés antiseptiques et antivirales.

Mais attention: "Pour cet usage, on va utiliser l'huile essentielle de citron comme assainissant de l'air, où elle détruit une vingtaine de germes", explique Frédérique Laurent.

Le citron offre-t-il d'autres protections ?

Si on la connaît comme la vitamine de l'immunité, "la vitamine C est surtout un antioxydant majeur que notre corps ne peut synthétiser, rappelle le Dr Rose Razafimbelo. À la manière d'un jus de citron sur une tranche de pomme évite qu'elle ne noircisse – ou chimiquement parlant, qu'elle ne s'oxyde –, la vitamine C fait de même dans notre corps." Ainsi, comme tout aliment riche en antioxydants, le citron contribue à la lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. Les antioxydants de l'écorce exercent en outre une protection du système cardio-vasculaire.

Huile essentielle de citron, comment l'utiliser ?

Issue de l'expression à froid du zeste, l'huile essentielle de citron (*Citrus limonum*, sur l'étiquette) contient, entre autres, du limonène et du citral. Par voie orale, elle est utilisée en tant que tonique digestif en cas de foie engorgé ou pour faire passer la nausée. Il suffit alors d'en prendre 1 à 2 gouttes – pas plus...



... SUR UN COMPRIMÉ NEUTRE OU UN DEMI SUCRE, à laisser fondre sous la langue. "Sous cette forme, on l'utilise également comme hépatoprotecteur lors de l'utilisation d'autres huiles essentielles par voie orale", précise la naturopathe Frédérique Laurent.



EN CUISINE, sa saveur fraîche et citronnée s'associe parfaitement avec les fruits de mer, les plats exotiques et bien sûr avec tous les desserts où elle peut d'ailleurs remplacer le zeste, à raison de 4 à 5 gouttes dans les pâtes à gâteaux, crêpes, crèmes, etc.

