



Publicité





## Pamplemousse et pomélo

[Accueil](#) > [Nutrition](#) > [Encyclopédie des aliments](#)

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour que nous puissions réaliser des statistiques de navigation mais aussi vous proposons des publicités ciblées adaptées à vos centres d'intérêts. [En savoir plus](#) 



Agrandir 

-  [Pour la santé](#)
-  [Idées recettes](#)
-  [Choix et conservation](#)
-  [La petite histoire du pamplemousse](#)
-  [Écologie et environnement](#)
-  [Références](#)

### Valeur nutritive du pamplemousse

haut 

	Pamplemousse, ½ fruit moyen (10 cm diamètre)/128 g	Jus de pamplemousse, 1 tasse (250 ml)/260 g
<b>Calories</b>	41	100
<b>Protéines</b>	0,8 g	1,4 g
<b>Glucides</b>	10,3 g	23,4 g
<b>Lipides</b>	0,1 g	0,3 g
<b>Fibres alimentaires</b>	2,3 g	1,4 g
<b>Charge glycémique</b> : Faible		
<b>Pouvoir antioxydant</b> : Élevé		

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2010.

#### Pamplemousse ou pomélo?

Contrairement à ce que l'on croit habituellement, le fruit que nous retrouvons avec plaisir au petit-déjeuner n'est pas le **pamplemousse**, mais le **pomélo**. Le « véritable » **pamplemousse** est plutôt rare en Occident et est surtout cultivé dans les pays tropicaux tels que la Thaïlande, le Vietnam, le sud de la Chine, la Malaisie et l'Indonésie. C'est un fruit de couleur verdâtre à l'écorce (peau) épaisse. Il est plus gros que le fruit que nous connaissons et contient de 16 à 18 quartiers remplis de pépins. Il peut avoir la forme d'une poire, bien que ce ne soit pas toujours le cas.



Même si les banques de taxonomie et de terminologie privilégient ces dénominations scientifiques, le mot **pamplemousse** est de loin le plus utilisé dans la langue courante. C'est

pourquoi nous l'utilisons dans cette fiche, pour désigner ce qui est « scientifiquement » un pomélo.

On s'explique mal pourquoi on a confondu le nom des 2 fruits, pas plus qu'on ne sait exactement quand cette confusion est née.

## Profil santé du pamplemousse

haut 



Le **pamplemousse** est un fruit **rafraîchissant** au contenu exceptionnel en **vitamine C**. Les composés **antioxydants** qu'il renferme procureraient de multiples **bienfaits** pour la santé, notamment contre le **cancer** et les **maladies cardiovasculaires**.

Recevez tous les conseils et solutions santé Inscrivez-vous avec votre email

OK ou

Inscrivez-vous avec facebook

### Les bienfaits du pamplemousse

- **Cancer (prévention).** Plusieurs études ont démontré que la consommation d'agrumes, dont le **pamplemousse**, serait reliée à la prévention de certains types de cancers<sup>3,4,22,41,45</sup>, comme le cancer de l'oesophage, le cancer de l'estomac, le cancer du côlon, de la **bouche** et du **pharynx**. Selon l'une de ces études<sup>45</sup>, une consommation modérée d'agrumes (soit de 1 à 4 portions par semaine) permettrait de réduire les risques de cancers touchant le tube digestif et à la partie supérieure du système respiratoire. En ce qui concerne spécifiquement le cancer du pancréas, les études demeurent toutefois controversées<sup>46</sup>.



Une étude populationnelle suggère que la consommation quotidienne d'**agrumes** jumelée à une consommation élevée de thé vert (1 tasse et plus par jour) serait associée à une plus forte diminution de l'incidence des cancers<sup>44</sup>.

La consommation de pamplemousse pourrait, selon une étude **prospective** (populationnelle) d'envergure, diminuer les risques de cancer du sein<sup>47</sup>. Toutefois, d'autres études ont montré des résultats inverses<sup>48</sup>, ou une absence de lien<sup>59</sup>. Par ailleurs, des chercheurs ont observé que l'incidence de cancer du poumon était plus faible chez les personnes qui consommaient plus de **pamplemousse blanc**<sup>17</sup>.

- **Cancer (ralentir la progression).** Des composés antioxydants contenus dans les agrumes (les limonoïdes) ont démontré des effets anticancer **in vitro** et sur des animaux. Ils pourraient diminuer la prolifération de cellules cancéreuses<sup>19,20,42,43</sup> du sein<sup>14-16,22</sup>, de l'estomac<sup>20</sup>, du poumon<sup>20</sup>, de la bouche<sup>24,53</sup> et du côlon<sup>42</sup>.
- **Lipides sanguins.** Chez des patients atteints d'hypercholestérolémie, la consommation de 2 pamplemousses par jour aurait la propriété de diminuer les taux de cholestérol et de **triglycérides** sanguins et d'augmenter la capacité **antioxydante** dans le sang<sup>13</sup>. La consommation de **pamplemousse rouge** aurait davantage d'effet sur les lipides (gras) sanguins que le pamplemousse blanc<sup>51</sup>. Chez les personnes souffrant d'obésité, la consommation de ½ pamplemousse (3 fois par jour) n'influencerait pas le profil lipidique, mais pourrait jouer un rôle dans la **perte de poids**<sup>52</sup>.

Plusieurs études menées sur des animaux ont démontré que les flavonoïdes et les limonoïdes présents dans les **jus d'agrumes** avaient la propriété de diminuer le cholestérol sanguin<sup>7,10,26,49</sup>. Ils pourraient également augmenter le cholestérol HDL (« bon » cholestérol)<sup>9</sup> et réduire les triglycérides sanguins<sup>49</sup> ainsi que l'**oxydation** du cholestérol<sup>11</sup>. Il est à noter que, toujours chez les animaux, la consommation de **pamplemousses frais** serait plus avantageuse pour le profil lipidique (taux sanguins de cholestérol et de triglycérides) et l'activité antioxydante que la prise d'un **supplément** de naringine (un flavonoïde du pamplemousse)<sup>12</sup>. Par ailleurs, certains flavonoïdes pourraient améliorer l'élasticité de la paroi des vaisseaux sanguins<sup>8</sup>.

- **Glycémie et perte de poids.** Chez des personnes obèses atteintes du syndrome métabolique, la consommation de pamplemousse (un demi-fruit par jour avant chaque repas pendant 12 semaines) a entraîné une importante perte de poids comparativement à un groupe témoin (1,6 kg contre 0,3 kg). Elle a aussi significativement réduit leur **résistance à l'insuline**<sup>52</sup>. Chez des animaux diabétiques, des suppléments de naringine (un flavonoïde du pamplemousse) ont permis de diminuer de façon importante le **glucose sanguin**<sup>18</sup>. Ce composé pourrait jouer un rôle dans la prévention de l'hyperglycémie.

### Quelle couleur choisir?

Il existe des pamplemousses blancs, roses et rouges. Afin de profiter au maximum des propriétés antioxydantes de ce fruit, il vaut mieux choisir les pamplemousses roses ou, mieux encore, rouges<sup>50,51</sup>.

- **Inflammation.** Plusieurs études ont démontré que les flavonoïdes des agrumes avaient des propriétés anti-inflammatoires. Ils inhiberaient la synthèse et l'activité de médiateurs impliqués dans l'**inflammation** (dérivés de l'acide arachidonique, prostaglandines E2, F2 et thromboxanes A2)<sup>54</sup>.
- **Autres.** Parmi d'autres effets observés, 2 composés présents dans les agrumes (la limonine et la nomiline) inhiberaient la répllication du virus de l'immunodéficience humaine (VIH), en plus d'inhiber l'activité de la **protéase** du virus<sup>27</sup>. La nomiline et d'autres limonoïdes des agrumes renforceraient le système immunitaire chez l'animal<sup>28</sup>. Ces résultats sont

prometteurs, mais n'ont pas fait l'objet d'études cliniques contrôlées. Il est donc impossible pour l'instant de transposer ces effets chez l'humain.

Plusieurs études prospectives et **épidémiologiques** ont révélé qu'une consommation élevée de fruits et de légumes diminuait le risque de maladies cardiovasculaires<sup>38</sup>, de certains cancers<sup>39</sup> et d'autres maladies chroniques<sup>1,2,40</sup>.

### Que contient le pamplemousse ?

#### Flavonoïdes

Le pamplemousse renferme différents types de **flavonoïdes**. Ces composés antioxydants permettent de neutraliser les **radicaux libres** du corps et, ainsi, de prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. Le pamplemousse contient surtout de la naringine<sup>5</sup>, mais aussi l'héspéretine en plus petite quantité. C'est la partie blanche de la pelure du fruit qui renferme le plus de flavonoïdes, et les concentrations varient grandement selon les cultures.

L'absorption et l'utilisation de la naringine et de l'héspéretine dans le corps humain diffèrent d'un individu à l'autre<sup>6</sup>. Quoi qu'il en soit, l'ingestion de 1 tasse (250 ml) de **jus de pamplemousse** procure une concentration élevée de flavonoïdes dans le sang. La consommation régulière de ce jus pourrait donc avoir des effets bénéfiques sur la santé.

#### Le jus ou le fruit ?

Les pamplemousses frais, peu importe leur couleur, contiennent environ la même quantité de vitamine C que leur jus. Sous les 2 formes, ce sont d'**excellentes sources** de cette vitamine. Celle-ci contribuerait pour 66 % à 77 % du potentiel antioxydant du jus de pamplemousse<sup>37</sup>.

#### Limonoïdes

Les limonoïdes se retrouvent principalement dans les **pépins des agrumes**<sup>19</sup>, mais aussi dans leur jus<sup>20</sup>. Selon leur type, ils peuvent être responsables de la saveur amère des fruits qui en contiennent ou encore être insipides. La limonine est le principal limonoïde du pamplemousse. Elle aurait, avec d'autres limonoïdes présents dans les jus d'agrumes, la propriété de diminuer le **cholestérol sanguin** chez l'animal<sup>26,43</sup>.

Ces composés possèderaient une certaine capacité antioxydante<sup>21</sup>. Ils pourraient aussi entraîner l'**apoptose** de cellules neuroblastiques cancéreuses (cellules nerveuses embryonnaires, se différenciant ensuite en neurones)<sup>23</sup>. D'autres études laissent présager que les limonoïdes des agrumes pourraient prévenir certains types de **cancer** chez l'animal. Par exemple, l'obacunone, un type de limonoïde, s'est avérée efficace pour diminuer l'incidence de tumeurs du côlon<sup>25</sup> et pour diminuer le nombre de tumeurs de la bouche<sup>19</sup>. Toutefois, il n'existe pour le moment aucune donnée quant à un effet similaire chez l'humain. L'action synergique de plusieurs limonoïdes entre eux, ou avec d'autres composés (comme les flavonoïdes), pourrait accentuer leur action sur les cellules cancéreuses.

#### Caroténoïdes

Les pamplemousses contiennent des quantités élevées de bêta-carotène. Les fruits de couleur rouge et rose contiennent également du lycopène, un autre composé de la famille des **caroténoïdes**. Les pamplemousses renferment également d'autres caroténoïdes, mais en quantité moins importante. Les caroténoïdes possèdent des propriétés antioxydantes. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un risque moindre de souffrir de plusieurs maladies (par exemple, le cancer et les maladies cardiovasculaires, quoique les études sur le sujet soient controversées<sup>29</sup>).

#### Fibres solubles

Environ les 2/3 des **fibres du pamplemousse** seraient des fibres solubles, comme la **pectine**. Elles se retrouvent principalement dans l'**écorce** et dans la membrane blanche autour de la chair (**albédo**). Par leur aptitude à diminuer le cholestérol sanguin, les fibres solubles, de façon générale, préviendraient l'incidence de maladies cardiovasculaires<sup>30,58</sup>. Les résultats d'une étude réalisée chez l'humain ont démontré que la consommation de pectine de pamplemousse (sous forme de supplément) diminuait le cholestérol total et le « mauvais » cholestérol (LDL)<sup>31</sup>. Pour plus de détails, voir la fiche Pamplemousse (fibre) dans la section Produits de santé naturels.

#### Coumarine

L'auraptène, un composé de la famille des **coumarines**, se retrouve dans le **pamplemousse** et les **fruits citrins**, dans leur jus fraîchement pressé, ainsi que dans leur écorce<sup>32</sup>. L'auraptène aurait le potentiel de diminuer la prolifération des cellules cancéreuses<sup>33,34</sup> et la croissance des tumeurs<sup>35</sup> chez l'animal. Pour l'instant, ces résultats prometteurs ne peuvent toutefois pas être appliqués spécifiquement à la consommation de pamplemousse.

### Vitamines et minéraux principaux

> [Classification des sources des nutriments](#)

> [Vitamines: leurs fonctions, les meilleures sources](#)

> [Minéraux: leurs fonctions, les meilleures sources](#)



**Vitamine C**

Le pamplemousse est une **excellente source** de vitamine C.



**Vitamine A**

Le pamplemousse est une **source** de vitamine A.



**Vitamine B5 (acide**

Le pamplemousse est une **source** de vitamine B5.

pantothénique)



Cuivre

Le pamplemousse est une **source** de **cuivre**.

### Précautions

La consommation de **pamplemousse** ou de **jus de pamplemousse** peut entraîner une augmentation ou, moins fréquemment, une diminution des effets de certains **médicaments**. En effet, des substances contenues dans ce fruit empêchent un enzyme de métaboliser ces médicaments, ce qui entraîne l'augmentation de leur concentration dans le sang, pouvant ainsi causer des **réactions indésirables graves**, parfois mortelles. Presque toutes les classes de médicaments sont susceptibles d'entrer en interaction avec le pamplemousse : médicaments pour le traitement du cancer, de la dépression, de l'hypercholestérolémie, de l'hypertension artérielle, des reflux gastro-intestinaux, de problèmes cardiaques, et autres. La consommation d'aussi peu que 250 ml de jus peut, dans certains cas, entraîner des effets qui peuvent persister durant **3 jours** ou davantage. La prise du médicament quelques heures après avoir consommé le pamplemousse ne permet donc pas d'éviter les effets indésirables. Le **tangelo**, un hybride de pamplemousse, pourrait également interagir avec certains médicaments.

Santé Canada rappelle de s'abstenir de consommer des pamplemousses ou leur jus à moins d'avoir consulté un médecin ou un pharmacien à propos des risques de réactions indésirables. Notez cependant que le jus **pressé maison** serait moins à risque que le jus commercial. En effet, ce dernier contient généralement de l'albédo (peau blanche sous l'écorce du fruit), dans laquelle se retrouvent en majorité les substances qui agissent sur les médicaments. Le jus de pamplemousse obtenu directement par la pression du fruit ne contient que très peu de ces substances (voir notre nouvelle : [Jus de pamplemousse et médicaments: interactions relatives](#)).

#### Profil santé

**Recherche et révision scientifique** sous la direction de Louise Corneau, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval. (janvier 2011)



### Idées recettes

[haut](#)

Pour accéder à d'autres recettes, vous pouvez vous rendre sur le site de recettes de cuisine CuisineAZ.com, qui propose entre autres, les recettes suivantes : [salade d'avocat et pamplemousse](#), [recettes à base de pamplemousse rose](#), [salade de crevette et pamplemousse](#)

Les **agrumes** sont plus **juteux** lorsqu'ils sont à la température de la pièce. Par conséquent, il est préférable de les sortir du réfrigérateur quelque temps avant de les consommer. Pour extraire un maximum de jus, **roulez** le fruit avec la main sur une surface de travail avant de le passer au presse-agrumes.

- Coupez le pamplemousse en deux et dégustez-le tel quel au petit-déjeuner, comme entrée ou comme dessert. Ou, sucrez-le et passez-le ensuite **sous le gril** quelques minutes avant de le servir.
- Préparez une **sauce** qui accompagnera la **salade de fruits** en mélangeant du miel, du zeste et du jus de pamplemousse, une pincée de sel, de la muscade moulue et des graines de pavot.
- Ajoutez à cette sauce de l'huile d'olive pour la transformer en **vinaigrette** qui accompagnera à merveille les légumes frais.
- Consommez le **jus pressé** ou utilisez-le dans les sorbets, les granités et les glaces.
- Dans le **guacamole** (purée d'avocat), remplacez le jus de citron par du jus de limette et de pamplemousse.
- Des morceaux de **pamplemousse poêlés** dans leur jus constituent un accompagnement inattendu à un plat de purée de patates douces avec du beurre.
- En cuisine, utilisez le **zeste** du pamplemousse comme celui du citron, de la lime et de l'orange.



Pamplemousse et sa meringue à l'érable

[avec des pamplemousses](#)

#### À toutes les sauces

Même si nous le considérons généralement comme un fruit sucré qui se mange frais, en **Orient**, le pamplemousse est souvent cuisiné ou confit. En Thaïlande, on le sert parfois avec de la sauce piquante.

- Préparez une **salsa** en mélangeant du jus de lime, de l'huile d'olive, un piment jalapeno, un poivron rouge ou vert, de l'oignon émincé, des morceaux de pamplemousse hachés et des feuilles de coriandre.
- Morceaux de pamplemousse et de tomate, lanières de poivron, oeuf dur tranché et crabe constituent une excellente **salade repas**. Servez-la sur des feuilles de laitue, accompagnée d'une sauce au yogourt et à la mayonnaise.
- Morceaux de pamplemousse et avocat enrobés d'une vinaigrette font une délicieuse petite

**entrée.** Pour un plat plus élaboré, ajoutez des épinards blanchis et du poisson fumé (le nec plus ultra : de l'esturgeon), le tout nappé d'une sauce à base de tahini, de jus de pamplemousse et de tofu.

- Faites **mariner** des morceaux de poulet dans un mélange de jus de pamplemousse, d'ail et de piment fort. Essuyez le poulet, faites-le revenir dans l'huile, ajoutez la marinade et laissez réduire. Servez sur de la laitue fraîche avec une sauce composée de miel et de jus de pamplemousse que vous aurez réduite dans la poêle. Accompagnez de sections de fruit frais.
- Remplacez le poulet par des crevettes, ajoutez des oignons verts tranchés, des poivrons rouges et des sections de pamplemousse et faites cuire jusqu'à réduction du liquide.
- À la **thaïlandaise**. Mélangez du jus de lime, de la sauce de poisson et du sucre. Ajoutez des crevettes cuites, de la noix de coco râpée et de la crème de noix de coco, puis mélangez intimement. Intégrez des morceaux de pamplemousse en dernier pour éviter de leur faire rendre trop de jus.

#### Huile aromatisée au pamplemousse

Dans le commerce, on trouve depuis peu de l'huile d'olive aromatisée aux agrumes, dont au pamplemousse. La technique consiste à presser ensemble les deux fruits. La saveur de l'huile qui en résulte est habituellement trop prononcée pour qu'on l'emploie dans les vinaigrettes. On s'en sert surtout pour les marinades ou la cuisson.

## Choix et conservation

haut 

### Conserver

**Réfrigérateur.** Le fruit se conserve jusqu'à 6 semaines au réfrigérateur, dans un contenant fermé, ou 1 semaine à la température de la pièce.

**Séché.** Faites sécher le zeste et gardez-le dans un contenant opaque et hermétique.

## La petite histoire du pamplemousse

haut 

**Noms communs :** pamplemousse, pomélo. **Nom commun :** pamplemousse.  
**Nom scientifique :** *Citrus paradisi*. **Noms scientifiques :** *Citrus maxima* ou *C. grandis*.  
**Famille :** rutacées. **Famille :** rutacées.

Le terme « **pamplemousse** » date de 1665 et vient du néerlandais *pompelmoes*, de *pompel*, « épais » et *limoes*, « citron ». « **Pomélo** » est un emprunt à l'anglais *pomelo* (qui apparaît aussi sous la graphie *pummelo*), lui-même dérivé du latin scientifique moderne *pomum melo* signifiant « pomme melon ». Le mot n'a été introduit dans notre langue qu'en 1912, l'espèce botanique n'ayant été reconnue comme espèce distincte qu'au XIX<sup>e</sup> siècle.

### Une espèce conçue en Amérique

Les premières semences du « véritable » **pamplemoussier** à arriver en Amérique auraient été semées à la Barbade, au XVII<sup>e</sup> siècle. Toutefois, le voyage de cette espèce botanique s'arrête là. En effet, un mariage tout à fait imprévu aura lieu entre un jeune pamplemoussier issu de ces semences et un oranger dont les ancêtres avaient immigré en terre américaine 2 siècles auparavant. Ce couple insolite engendrera une nouvelle espèce, la première du genre **Citrus** à naître en dehors des limites de son territoire, l'Asie du Sud-Est. On nommera d'abord son fruit « fruit défendu », puis « **pomélo** » (*grapefruit*, en anglais). C'est lui qu'on retrouve aujourd'hui communément sous le nom de **pamplemousse**.

#### Une odeur herculéenne!

La **substance aromatique la plus puissante** qui ait jamais été découverte provient du pamplemousse. Présente dans le jus à raison d'une partie par 8 000, son odeur reste encore perceptible à une dilution d'un dix-millionième de gramme par tonne d'eau.

Les semences de cette nouvelle espèce ont été mises en terre en **Floride** au début du XIX<sup>e</sup> siècle, par un émigrant espagnol. D'elles, sont nés les grands vergers de pamplemousses des États-Unis, pays où il s'en produit aujourd'hui plus que partout au monde.

Il fallait une certaine vision et beaucoup d'audace de la part des premiers producteurs américains pour mettre en culture un fruit qui, à l'époque, n'intéressait strictement personne. En effet, partout ailleurs, l'arbre était considéré comme un simple objet de curiosité, et ses fruits pourrissaient sur le sol sans être récoltés. À la longue, les Floridiens en apprécieront la saveur et la fraîcheur et se mettront à les consommer.

### Des usages très variés

En plus du fruit frais et du jus, le **pamplemousse** sert à la préparation de **vin** et de **vinaigre**. L'albêdo, partie blanche de l'écorce, est une excellente source de **pectine**. Elle contient aussi une substance amère, la naringine, employée dans les boissons « toniques », le chocolat amer et les glaces. Une fois désamérisée, cette substance fournit un **édulcorant** qui est 1 500 fois plus sucré que le sucre ordinaire. L'**huile essentielle** extraite de l'écorce sert à aromatiser les boissons. Des **pépins**, on tire une **huile comestible** qui a l'avantage d'être insaturée. Malheureusement, à cause de son amertume prononcée et



de sa couleur foncée, on doit la raffiner, ce qui en fait un produit nettement moins sain. Finalement, les déchets de la transformation sont ajoutés à la moulée des animaux d'élevage.

## Écologie et environnement

haut 

L'**extrait de pépins** de pamplemousse possède des **propriétés antimicrobiennes** qui peuvent être mises à profit en agriculture, en jardinage ou en serriculture. Particulièrement utile contre les moisissures, la rouille, le mildiou et les autres maladies fongiques, il peut aussi être employé pour combattre les insectes, particulièrement ceux qui n'ont pas de carapace, comme les limaces ou les pucerons. Pour les insectes à carapace, on le mélange à un extrait d'ail et à un extrait de piment fort. On peut s'en servir, dilué, pour arroser les plantes d'intérieur.



C'est surtout dans les **élevages** que l'extrait de pépins est utile. Il permet de soigner les animaux qui souffrent d'infections causées par des **champignons** (pulmonaires ou autres). On s'en sert pour nettoyer le pis des vaches ou les sabots des chevaux, ainsi que les cages et les stalles. On l'ajoute préventivement à l'eau à boire ou à la moulée afin de réduire les risques de contagion par les bactéries pernicieuses, telles qu'*Escherichia coli* et *Salmonella*. On le croit même assez puissant pour combattre la fièvre aviaire. Il est connu pour **stimuler le système immunitaire des animaux**, ce qui a pour effet de diminuer les besoins en médicaments de même que les taux de mortalité. Il détruit les bactéries, les virus et les autres parasites intestinaux sans s'attaquer aux bactéries utiles. En éliminant les micro-organismes indésirables, il stimule l'absorption des nutriments. Enfin, administré sous la forme d'un jet pulvérisé, il peut soigner les affections buccales. Pour les éleveurs d'animaux biologiques, qui ne sont pas autorisés à soigner leurs animaux aux antibiotiques, c'est là une aide des plus précieuses.

**Sections** Idées recettes, Choix et conservation, La petite histoire du pamplemousse, Écologie et environnement.

**Recherche et rédaction** : PasseportSanté.net

**Mise à jour** : février 2011



## Références

haut 

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### Bibliographie

Anonyme. Grapefruit juice has yielded the most intensely fragrant natural substance yet isolated.

*Science Digest* 91(8):34. *Food.oregonstate.edu* [Consulté le 12 octobre 2010].

<http://food.oregonstate.edu>

Carper Jean. *Les aliments qui guérissent*, les Éditions de l'Homme, Canada, 1990.

Cottin R. (coord.) *Citrus of the World*. A Citrus Directory. SRA INRA-CIRAD, France, 2002. [Consulté le 12 octobre 2010]. <http://users.kymp.net>

Dauzat Albert, Dubois Jean, Mitterand, Henri. *Nouveau dictionnaire étymologique et historique*, Librairie Larousse, France, 1971.

Encyclopedia Britannica (éd). Grapefruit. *Britannica.com* [Consulté le 12 octobre 2010].

[www.britannica.com](http://www.britannica.com)

Encyclopedia Britannica. Shaddock. *Britannica.com* [Consulté le 12 octobre 2010]. [www.britannica.com](http://www.britannica.com)

Janick Jules. History of Horticulture. Horticulture and Landscape Architecture, Purdue University, États-Unis, 2002. *NewCrop*. [Consulté le 12 octobre 2010]. *Lecture 5: Centers of Origin of Crop Plants*.

[www.hort.purdue.edu](http://www.hort.purdue.edu)

Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* 2010. [Consulté le 12 octobre 2010]. [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca).

Santé Canada. *Interaction entre le pamplemousse et son jus et certains médicaments*. [Consulté le 12 octobre 2010].

Swingle Walter T. *The Citrus Industry. Chap. 3: The Botany of Citrus and Its Wild Relatives*. Citrus Research Center and Agricultural Experiment Station, University of California at Riverside, États-Unis, 1967. *Lib.ucr.edu* [Consulté le 12 octobre 2010]. <http://lib.ucr.edu>

Tannahill Reay. *Food in History*, Three Rivers Press, États-Unis, 1988.

The Germplasm Resource Information Network. Data from GRIN Taxonomy: *Citrus maxima*. Agricultural Research Service, USDA, États-Unis. *Ars-grin.gov* [Consulté le 12 octobre 2010]. [www.ars-grin.gov](http://www.ars-grin.gov)

The Germplasm Resource Information Network. Data from GRIN Taxonomy: *Citrus paradisi*. Agricultural Research Service, USDA, États-Unis. *Ars-grin.gov* [Consulté le 12 octobre 2010]. [www.ars-grin.gov](http://www.ars-grin.gov)

Toussaint-Samat Maguelonne. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Bordas, France, 1987.

United States Department of Agriculture (USDA). *Survey of phenolic compounds produced in citrus*, 1999. [Consulté le 12 octobre 2010].

Webber Herbert John. *The Citrus Industry*. Citrus Research Center and Agricultural Experiment Station, University of California at Riverside, États-Unis, 1967. *Lib.ucr.edu* [Consulté le 12 octobre 2010]. *Chap.*

1: *History and Development of the Citrus Industry*. <http://lib.ucr.edu>

#### Notes

1. Steinmetz KA, Potter JD. *Vegetables, fruit, and cancer prevention: a review. J Am Diet Assoc* 1996 October;96(10):1027-39.
2. Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. *Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. Curr Atheroscler Rep* 2003 November;5(6):492-9.
3. Chainani-Wu N. *Diet and oral, pharyngeal, and esophageal cancer. Nutr Cancer* 2002;44(2):104-26.
4. Kim HJ, Chang WK, et al. *Dietary factors and gastric cancer in Korea: a case-control study. Int J Cancer* 2002 February 1;97(4):531-5.
5. Gorinstein S, Yamamoto K, et al. *Antioxidative properties of Jaffa sweets and grapefruit and their influence on lipid metabolism and plasma antioxidative potential in rats. Biosci Biotechnol Biochem* 2003 April;67(4):907-10.
6. Ertund I, Meririnne E, et al. *Plasma kinetics and urinary excretion of the flavanones naringenin and hesperetin in humans after ingestion of orange juice and grapefruit juice. J Nutr* 2001 February;131(2):235-41.
7. Borradaile NM, Carroll KK, Kurowska EM. *Regulation of HepG2 cell apolipoprotein B metabolism by the citrus flavanones hesperetin and naringenin. Lipids* 1999 June;34(6):591-8.
8. Choe SC, Kim HS, et al. *Naringin has an antiatherogenic effect with the inhibition of intercellular adhesion molecule-1 in hypercholesterolemic rabbits. J Cardiovasc Pharmacol* 2001 December;38(6):947-55.
9. Jeon SM, Park YB, Choi MS. *Antihypercholesterolemic property of naringin alters plasma and tissue lipids, cholesterol-regulating enzymes, fecal sterol and tissue morphology in rabbits. Clin Nutr* 2004 October;23(5):1025-34.
10. Kim HJ, Oh GT, et al. *Naringin alters the cholesterol biosynthesis and antioxidant enzyme activities in LDL receptor-knockout mice under cholesterol fed condition. Life Sci* 2004 February 13;74(13):1621-34.
11. Jeon SM, Bok SH, et al. *Antioxidative activity of naringin and lovastatin in high cholesterol-fed rabbits. Life Sci* 2001 November 2;69(24):2855-66.
12. Gorinstein S, Leontowicz H, L et al. *Changes in plasma lipid and antioxidant activity in rats as a result of naringin and red grapefruit supplementation. J Agric Food Chem* 2005 April 20;53(8):3223-8.
13. Gorinstein S, Caspi A, et al. *Preventive effects of diets supplemented with sweetie fruits in hypercholesterolemic patients suffering from coronary artery disease. Prev Med* 2004 June;38(6):841-7.
14. Harmon AW, Patel YM. *Naringenin inhibits glucose uptake in MCF-7 breast cancer cells: a mechanism for impaired cellular proliferation. Breast Cancer Res Treat* 2004 May;85(2):103-10.
15. So FV, Guthrie N, et al. *Inhibition of human breast cancer cell proliferation and delay of mammary tumorigenesis by flavonoids and citrus juices. Nutr Cancer* 1996;26(2):167-81.
16. Guthrie N, Carroll KK. *Inhibition of mammary cancer by citrus flavonoids. Adv Exp Med Biol* 1998;439:227-36.
17. Le Marchand L, Murphy SP, et al. *Intake of flavonoids and lung cancer. J Natl Cancer Inst* 2000 January 19;92(2):154-60.
18. Jung UJ, Lee MK, et al. *The hypoglycemic effects of hesperidin and naringin are partly mediated by hepatic glucose-regulating enzymes in C57BL/KsJ-db/db mice. J Nutr* 2004 October;134(10):2499-503.
19. Miller EG, Porter JL, et al. *Further studies on the anticancer activity of citrus limonoids. J Agric Food Chem* 2004 July 28;52(15):4908-12.
20. Lam LKT, Hasegawa S, et al. *Limonin and nomilin inhibitory effects on chemical-induced tumorigenesis. In: Berhow MA, Hasegawa S, Manners GD, editors. Citrus Limonoids Functional Chemicals in Agriculture and Foods. American Chemical Society ed. Washington, DC: 2000. p. 185-200.*
21. Yu J, Wang L, et al. *Antioxidant activity of citrus limonoids, flavonoids, and coumarins. J Agric Food Chem* 2005 March 23;53(6):2009-14.
22. Tian Q, Miller EG, et al. *Differential inhibition of human cancer cell proliferation by citrus limonoids. Nutr Cancer* 2001;40(2):180-4.
23. Poulouse SM, Harris ED, Patil BS. *Citrus limonoids induce apoptosis in human neuroblastoma cells and have radical scavenging activity. J Nutr* 2005 April;135(4):870-7.
24. Miller EG, Gonzales-Sanders AP, et al. *Citrus limonoids as inhibitors of oral carcinogenesis. Food Technol* 1994;48:110-4.
25. Tanaka T, Kohno H, et al. *Citrus limonoids obacunone and limonin inhibit azoxymethane-induced colon carcinogenesis in rats. Biofactors* 2000;13(1-4):213-8.
26. Kurowska EM, Banh C, et al. *Regulation of apo B production in HepG2 cells by citrus limonoids. In: Berhow MA, Hasegawa S, Manners GD, editors. Citrus Limonoids Functional Chemicals in Agriculture and Foods. American Chemical Society ed. Washington, DC: 2000. p. 175-84.*
27. Battinelli L, Mengoni F, et al. *Effect of limonin and nomilin on HIV-1 replication on infected human mononuclear cells. Planta Med* 2003 October;69(10):910-3.
28. Raphael TJ, Kuttan G. *Effect of naturally occurring triterpenoids glycyrrhizic acid, ursolic acid, oleanolic acid and nomilin on the immune system. Phytomedicine* 2003;10(6-7):483-9.
29. Stahl W, Sies H. *Bioactivity and protective effects of natural carotenoids. Biochim Biophys Acta* 2005 May 30;1740(2):101-7.
30. Coats AJ. *The potential role of soluble fibre in the treatment of hypercholesterolaemia. Postgrad Med J* 1998 July;74(873):391-4.
31. Cerda JJ, Robbins FL, et al. *The effects of grapefruit pectin on patients at risk for coronary heart disease without altering diet or lifestyle. Clin Cardiol* 1988 September;11(9):589-94.
32. Murakami A, Kuki W, et al. *Auraptene, a citrus coumarin, inhibits 12-O-tetradecanoylphorbol-13-acetate-induced tumor promotion in ICR mouse skin, possibly through suppression of superoxide generation in leukocytes. Jpn J Cancer Res* 1997 May;88(5):443-52.
33. Sakata K, Hara A, et al. *Dietary supplementation of the citrus antioxidant auraptene inhibits N,N-diethylnitrosamine-induced rat hepatocarcinogenesis. Oncology* 2004;66(3):244-52.
34. Kawabata K, Tanaka T, et al. *Suppression of N-nitrosomethylbenzylamine-induced rat esophageal tumorigenesis by dietary feeding of auraptene. J Exp Clin Cancer Res* 2000 March;19(1):45-52.
35. Tanaka T, Kohno H, et al. *Suppressing effects of dietary supplementation of the organoselenium 1,4-phenylenebis(methylene)selenocyanate and the Citrus antioxidant auraptene on lung metastasis of melanoma cells in mice. Cancer Res* 2000 July 15;60(14):3713-6.
37. Vinson JA, Liang X, et al. *Polyphenol antioxidants in citrus juices: in vitro and in vivo studies relevant to heart disease. Adv Exp Med Biol* 2002;505:113-22.

38. He FJ, Nowson CA, *et al.* Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens* 2007;21:717-28.
39. Soerjomataram I, Oomen D, *et al.* Increased consumption of fruit and vegetables and future cancer incidence in selected European countries. *Eur J Cancer* 2010;46:2563-80.
40. Harding AH, Wareham NJ, *et al.* Plasma vitamin C level, fruit and vegetable consumption, and the risk of new-onset type 2 diabetes mellitus: the European prospective investigation of cancer--Norfolk prospective study. *Arch Intern Med* 2008;168:1493-9.
41. Bae JM, Lee EJ, Guyatt G. Citrus fruit intake and stomach cancer risk: a quantitative systematic review. *Gastric Cancer* 2008;11:23-32.
42. El Read MZ, Hamdan D, *et al.* Inhibition of P-glycoprotein activity by limonin and other secondary metabolites from Citrus species in human colon and leukaemia cell lines. *Eur J Pharmacol* 2010;626:139-45.
43. Manners GD. Citrus limonoids: analysis, bioactivity, and biomedical prospects. *J Agric Food Chem* 2007;55:8285-94.
44. Li WQ, Kuriyama S, Li Q *et al.* Citrus consumption and cancer incidence: the Ohsaki cohort study. *Int J Cancer* 2010;127:1913-22.
45. Foschi R, Pelucchi C, Dal ML *et al.* Citrus fruit and cancer risk in a network of case-control studies. *Cancer Causes Control* 2010;21:237-42.
46. Bae JM, Lee EJ, Guyatt G. Citrus fruit intake and pancreatic cancer risk: a quantitative systematic review. *Pancreas* 2009;38:168-74.
47. Kim EH, Hankinson SE, *et al.* A prospective study of grapefruit and grapefruit juice intake and breast cancer risk. *Br J Cancer* 2008;98:240-1.
48. Monroe KR, Murphy SP, *et al.* Prospective study of grapefruit intake and risk of breast cancer in postmenopausal women: the Multiethnic Cohort Study. *Br J Cancer* 2007;97:440-5.
49. Cho KW, Kim YO, *et al.* Dietary naringenin increases hepatic peroxisome proliferators-activated receptor alpha protein expression and decreases plasma triglyceride and adiposity in rats. *Eur J Nutr* 2010.
50. Tsai HL, Chang SK, Chang SJ. Antioxidant content and free radical scavenging ability of fresh red pummelo [*Citrus grandis* (L.) Osbeck] juice and freeze-dried products. *J Agric Food Chem* 2007;55:2867-72.
51. Gorinstein S, Caspi A, *et al.* Red grapefruit positively influences serum triglyceride level in patients suffering from coronary atherosclerosis: studies in vitro and in humans. *J Agric Food Chem* 2006;54:1887-92.
52. Fujioka K, Greenway F, *et al.* The effects of grapefruit on weight and insulin resistance: relationship to the metabolic syndrome. *J Med Food* 2006;9:49-54.
53. Miller EG, Peacock JJ, *et al.* Inhibition of oral carcinogenesis by citrus flavonoids. *Nutr Cancer* 2008;60:69-74.
54. Benavente-Garcia O, Castillo J. Update on uses and properties of citrus flavonoids: new findings in anticancer, cardiovascular, and anti-inflammatory activity. *J Agric Food Chem* 2008;56:6185-205.
55. Nishino H, Murakoshi M, *et al.* Cancer prevention by carotenoids. *Arch Biochem Biophys* 2009;483:165-8.
56. Ito Y, Kurata M, *et al.* Cardiovascular disease mortality and serum carotenoid levels: a Japanese population-based follow-up study. *J Epidemiol* 2006;16:154-60.
57. Cassileth B. Lycopene. *Oncology* (Williston Park) 2010;24:296.
58. Theuwissen E, Mensink RP. Water-soluble dietary fibers and cardiovascular disease. *Physiol Behav* 2008;94:285-92.
59. Spencer EA, Key TJ, *et al.* Prospective study of the association between grapefruit intake and risk of breast cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Cancer Causes Control* 2009;20:803-9.

## Santé Bien-être : Faire un massage californien pour pimenter sa vie de c

### Santé Bien-être : Faire un massage californien pour pimenter sa...

04:44







**[VIDEO] Ce bébé va vous faire mourir de rire !**

Impossible de ne pas rire



**[VIDEO] La Recette Simple et Rapide de la Tarte Tatin !**

Facile & Délicieux



**Entrepreneurs, passez à l'illimité téléphone fixe & internet dès 95€HT/mois**

L'illimité SFR Business

Publicité LIGATUS

## Vol Dole Corse Dès 99 €

Vol Dole Corse Dès 99 €. Bagage 23Kg Inclus. Réservez Ici !

Publicité



Ce site respecte les principes de la charte HONcode. Vérifiez ici.

suivez-nous sur

**ACCÈS RAPIDE**

Plan du site de A à Z  
Abonnement à notre lettre  
d'information  
Nos bulletins archivés  
Audio-Vidéo  
Bibliothèque

**ACTUALITÉS**

Nouvelles  
Entrevues  
Dossiers

**MALADIES**

Index des maladies de A à Z

**NUTRITION**

Aliments  
Recettes  
Nutriments  
Régimes  
Diètes spéciales

**SANTÉ AU QUOTIDIEN**

Mieux manger  
Maigrir  
Être en forme  
Sexualité  
Santé mentale et émotive  
Vieillir en santé  
Environnement  
Tests et quiz

**PARTENAIRES**

Partenaires scientifiques  
Annuaire  
Recette de cuisine  
NHP Reasearch

**SANTÉ AU NATUREL**

Santé au naturel  
Thérapies  
Herbier médicinal  
Pharmacopée chinoise

**QUI SOMMES-NOUS ?**

À propos de nous  
Notre équipe  
Publicité  
Notre logo  
Notre méthodologie  
Conditions d'utilisation  
Mentions légales  
Reproduction et droits d'auteur  
Pour les médias  
Contactez-nous

---

Un site du groupe

---

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2014 Oxygem

Conditions d'utilisation