La grande bataille du pépin de pamplemousse

L'extrait de pépin de pamplemousse est l'objet de nombreuses controverses depuis le début des années 2000 : études et contre-études scientifiques, bataille médiatique, arnaques commerciales juteuses...

Malgré les doutes soulevés par la communauté scientifique concernant son efficacité, ce produit reste aujourd'hui un classique de la santé naturelle auquel des centaines de milliers de personnes font confiance pour renforcer leur système immunitaire, lutter contre les radicaux libres et toutes sortes d'infections.

Il était une fois le meilleur antimicrobien naturel

Au début des années 1980, Jacob Harich, un médecin, physicien et immunologiste féru de jardinage et vivant en Floride fit une observation étonnante : alors qu'il avait préparé plusieurs tas de compost pour son jardin, il remarqua que les pépins de pamplemousse étaient les seuls composants à ne pas pourrir.

Partant de cette incongruité, il décida de comprendre ce phénomène étrange et étudia en laboratoire les propriétés de ces drôles de pépins. C'était alors sans savoir que ses recherches sur le pamplemousse l'occuperaient pour le restant de sa vie !

Au cours de ses travaux, Harich isola une substance antiparasitaire et antibiotique au sein des pépins de pamplemousse.

Il réussit d'abord à convaincre les Dr Steven Otwell et Wayne Marshal, spécialistes de la microbiologie, du potentiel de l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) pour lutter contre les bactéries, les parasites et les champignons.

Dans les années 1990, Jacob Harich bénéficia d'une grande renommée internationale à mesure que des médecins et thérapeutes du monde entier s'intéressèrent à l'EPP et à ses effets bénéfiques pour la santé.

De nombreux ouvrages ont été consacrés à l'EPP et ont vanté ses vertus thérapeutiques (1) :

- il est généralement présenté comme un antibiotique naturel particulièrement efficace pour prévenir et traiter de nombreuses infections (intoxications alimentaires, diarrhées, maladies parasitaires, rhume, infections de la sphère ORL, grippe, bronchite, infections urinaires...);
- en usage externe, l'EPP serait efficace pour traiter un grand nombre de problèmes dermatologiques ou gynécologiques (acné, dermatites, psoriasis, verrues, mycoses, démangeaisons, infections vaginales...);
- il est aussi recommandé pour renforcer le système immunitaire et lutter contre les allergies.

Porté par des laboratoires et thérapeutes convaincus de ses bienfaits, l'extrait de pépin de pamplemousse est devenu en quelques années un produit de santé naturelle incontournable pour des centaines de milliers d'utilisateurs réguliers qui l'emploient en prévention pour renforcer leur système immunitaire ou pour combattre les infections.

Cet enthousiasme grandissant fut pourtant presque totalement anéanti par une découverte proprement scandaleuse.

L'extrait de pépin de pamplemousse : une arnaque ?

En 2001, une étude de plusieurs produits à base d'extraits de pépins de pamplemousse a montré la présence d'antibiotiques de synthèse et de conservateurs industriels, notamment du chlorure de benzéthonium (un ammonium quaternaire toxique), du chlorure de benzalkonium (idem), du triclosan (un composé organochloré) et du methyl paraben. (2)

Selon cette étude, les vertus antimicrobiennes supposées des produits commercialisés à l'époque n'étaient donc pas issues de l'EPP mais s'expliquaient en fait par la présence de ces molécules chimiques utilisées pour la fabrication du produit !

Une pluie de contrôles en tous genres s'est alors abattue sur les laboratoires qui commercialisaient de l'EPP et dont certains ont dû retirer leur produit du marché. Utilisateurs trompés, laboratoires mis en difficulté, produits retirés du marché... On aurait pu croire alors que c'était la fin de la merveilleuse histoire de l'EPP.

Eh bien, pas du tout ! C'est même l'inverse qui s'est produit car, dans les années qui ont suivi ce scandale, d'autres études sont venues donner une nouvelle légitimité à l'EPP.

En 2002, une étude réalisée sur des cellules humaines a été publiée par le *Journal of Alternative and Complementary Medicine* et a démontré les propriétés antibactériennes de l'EPP. (3)

En 2004, une expérience sur des rats dont les résultats ont été publiés par le *Journal of Physiology and Pharmacology* a montré les effets protecteurs de l'EPP sur le pancréas. (4)

Plus intéressant encore, les recherches effectuées ont permis de mettre en valeur la teneur en flavonoïdes (naringine et hespérétine) de l'EPP et qui pourrait en constituer le bienfait le plus important. 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 telles que les maladies inflammatoires, le diabète, l'obésité...

En tout cas, si l'EPP a fait l'objet d'études contradictoires au plan scientifique, il est assez troublant de constater que ses propriétés antimicrobiennes sont, depuis longtemps et avec des résultats prouvés, mises à profit dans l'agriculture biologique pour lutter contre les moisissures et les maladies fongiques des cultures, soigner les animaux qui souffrent d'infections causées par des champignons, d'affections buccales ou simplement pour stimuler leur système immunitaire.

Prenez l'EPP pour ce qu'il est et vérifiez bien ce que vous achetez

Grâce à ces nouvelles études et aux efforts réalisés par les laboratoires pour commercialiser des produits exempts des composés chimiques pointés du doigt par les études menées en 2001, l'EPP a retrouvé sa place parmi les solutions de santé naturelle les plus populaires et appréciées.

Bien que les preuves scientifiques soient encore aujourd'hui trop peu nombreuses pour confirmer de manière indiscutable les bienfaits thérapeutiques de l'EPP, celui-ci est toujours considéré par de nombreux thérapeutes et adeptes des médecines naturelles comme un produit sans équivalent dans de nombreuses situations, en particulier :

- A titre préventif pour soutenir le système immunitaire et lutter contre le stress oxydatif grâce à sa haute teneur en flavonoïdes : cure de 3 semaines/1 mois. Pour un adulte, prendre 30 gouttes (1 cuillère à café) par jour à mélanger dans un verre d'eau ou un jus de fruits. A boire le matin de préférence. Pour un enfant, suivre le même protocole mais avec seulement une demie cuillère à café par prise.
- Pour lutter contre les maux de l'hiver (rhume, gastro, état grippal, grippe, angine, bronchite, sinusite) et les troubles digestifs (intoxications alimentaires, maladies gastriques...) : prenez 30 gouttes (1 cuillère à café) à mélanger dans un verre d'eau ou un jus de fruits 3 fois par jour. Pour un enfant, il faut diminuer la dose de moitié (1/2 cuillère à café).
- Contre les maux de gorge : 3 à 15 gouttes dans un verre d'eau pour effectuer des gargarismes, 2 à 3 fois par jour.
- En usage externe contre les champignons et les mycoses : à appliquer directement sur la partie du corps concernée.

Si vous êtes déjà un utilisateur de l'EPP ou que vous souhaitez essayer ce produit, vous devez absolument suivre ces quelques indications afin de vérifier que le produit que vous achetez est de bonne qualité :

- Assurez-vous qu'il s'agit d'un extrait de pépins de *Citrus paradisi*, une variété de pamplemousse généralement importée d'Asie et qui a fait l'objet des études scientifiques sur les bienfaits de l'EPP ;
- Préférez un produit fabriqué en Europe pour éviter les productions frauduleuses qui circulent ailleurs ;
- Choisissez de préférence la forme liquide et produite par extraction hydroglycérinée. Cette forme est jugée plus pure et plus efficace que les comprimés ;
- Vérifiez qu'il n'y ait aucun additif ou conservateur autres que les conservateurs classiques de type acide ascorbique, acide citrique ou sorbate de potassium. Vérifiez surtout que le produit est certifié sans chlorure de benzéthonium !
- Pour une efficacité optimale, le produit doit contenir environ 33 % d'extrait de pépin de pamplemousse. Sa teneur en naringine, ce nutriment au puissant pouvoir antioxydant, doit être d'au moins 400 mg/100 g (en mesure par HPLC, soit environ 1200 mg en mesure UV) ;
- Certains laboratoires commercialisent l'EPP dans des bouteilles en verre ambré. Ce peut être un atout pour la conservation du produit mais la plupart des produits sont commercialisés dans des bouteilles en plastique, ce qui à ma connaissance ne pose pas de problème particulier.

Les laboratoires ont réalisé de réels efforts au cours des dernières années pour améliorer la qualité de leurs produits à base d'extrait de pépins de pamplemousse. Vous pouvez donc trouver sans problème sur Internet ou dans des boutiques spécialisées des produits tout à fait corrects et qui répondent aux critères de qualité énoncés.

Si les informations sur le produit ne sont pas complètes, n'hésitez pas à poser toutes les questions nécessaires au vendeur pour vérifier la qualité de son produit. Il doit normalement pouvoir répondre très clairement sur chacun des points cités plus haut.

Et pour finir voici, parmi d'autres, un exemple d'EPP dont j'ai pu vérifier qu'il respecte ces critères de qualité et que vous pouvez vous procurer [en vous rendant ici \(lien cliquable\)](#).

Portez-vous bien,