

C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE RAISIN MALIN

VIE QUOTIDIENNE



Un peu, beaucoup,
en cure...
pour la santé, la beauté...

LE RAISIN MALIN



Un verre de jus de raisin au réveil ou une petite grappe en guise de dessert, voilà de quoi égayer votre quotidien. Mais grâce à ce livre, vous allez découvrir de nombreuses autres façons d'apprécier ce fruit magique.

Laissez-vous tenter par ses 1 001 vertus :

- Riche en vitamines et en minéraux, il booste l'organisme contre les maux quotidiens (douleurs, toux, fatigue...).
- Sa forte teneur en antioxydants protège des maladies cardiovasculaires, du cholestérol, du diabète...
- En soin ou en massage, il nettoie et nourrit la peau, les cheveux et les ongles.
- En cuisine, il relève fromages et viandes pour sublimer vos petits plats (inclus : de nombreuses recettes !).

**AVEC LE RAISIN ET SES BIENFAITS,
VOUS N'ÊTES PAS AU BOUT DE VOS SURPRISES !**

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Yaourts inratables* et *Le chlorure de magnésium malin*.

ISBN 979-10-285-0109-9

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Paris avec les enfants, c'est malin (avec Stéphanie Buhot), 2015.

Mes petites recettes magiques à la courgette, 2015.

Mes petites recettes magiques au wok, 2014.

Mes petits yaourts maison, 2014.

La première année de bébé, c'est malin (avec le Dr Sarah Bursaux), 2014.

Mes petites recettes magiques en 10 minutes chrono, 2013.

La grossesse malin, 2013.

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Yaourts irratables, 2010.

Découvrez la bibliographie complète de cet auteur :

www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Illustrations : Fotolia

Sauf celles dans les annexes : Delétraz

Maquette : Nordcompo

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0109-9

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE RAISIN MALIN



L E D U C . S
E D I T I O N S

*« Si on avait toujours des cerises et des raisins,
on pourrait se passer de médecin. »*

Proverbe savoyard

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 : Le raisin et autres trésors	11
Raisin frais et raisin sec.....	13
Les autres richesses du raisin et de la vigne .	41
Partie 2 : Utilisations santé et beauté...	57
La cure de raisin.....	59
Les autres utilisations santé.....	75
Les utilisations beauté.....	101
Partie 3 : Dans la maison et en cuisine ...	133
Le raisin dans la maison.....	135
Cuisiner avec le raisin frais.....	139
Cuisiner avec les raisins secs.....	153
Recettes bonus.....	171
Annexes	181
Table des matières.....	185

Introduction

Petite histoire d'un grand fruit

Le raisin est l'un des fruits les plus anciens. À l'état sauvage, la vigne est présente depuis des millénaires dans de nombreuses régions du monde.

Sa culture aurait débuté 6 000 ans avant Jésus-Christ en Transcaucasie, région que l'on pourrait localiser aujourd'hui à cheval entre l'Arménie, l'Azerbaïdjan et la Géorgie. Au Proche-Orient, le raisin est alors consommé sous différentes formes : frais, sec ou en jus. Petit plus incontournable dans de nombreuses recettes orientales – comme le couscous, le tajine ou les pâtisseries –, il conquiert les cuisines européennes qui l'acclimatent dans les marinades ou les sauces pour le gibier.

Il faut attendre le XVII^e siècle pour qu'il se fraye une place au dessert, à la table des rois. Les grands de ce monde y dégustent alors les meilleurs raisins du pays comme le chasselas de Bar-sur-Aube et le muscat de Touraine. Mais la majorité des fruits de la vigne restent encore destinés à la production du vin. Ce n'est qu'au début du XX^e siècle que la consommation de raisin de table se développe en France.

8

Très tôt, le raisin est paré de mille et une vertus. Dans la Rome Antique, il sert de remède à presque toutes les maladies, mais c'est aussi une monnaie d'échange et une récompense lors des compétitions sportives ! Les médecins arabes, Pline l'Ancien ou Rabelais, en font le remède en cas de constipation ou de maladie du foie. « C'est viande céleste, manger à déjeuner raisin avec fouace fraîche pour ceux qui sont constipés du ventre », écrit Rabelais.

Avant leurs expéditions outre-Atlantique, Christophe Colomb et ses marins remplissent les cales de leurs navires de raisins secs, afin de faire le plein d'énergie et de minéraux lors de leurs longues traversées. À la cour des rois de France, les dames en enduisent leur visage pour garder une belle peau et un teint éclatant. À la fin du XIX^e siècle, la mode est aux cures uvales

(autre nom des cures de raisin) pour résoudre de nombreux maux, comme l'obésité, la constipation ou la goutte.

Aujourd'hui encore, le raisin reste un fruit de choix, et pas seulement à table ou dans notre verre! La communauté scientifique étudie de plus en plus près ses richesses extraordinaires, notamment ses antioxydants, voie d'avenir dans le traitement des cancers, des maladies cardiovasculaires ou neurodégénératives.

Consommé de manière régulière ou plus ponctuelle, le raisin aide à lutter contre le cholestérol, les effets du vieillissement, la constipation, la fatigue, la rétention d'eau, le mal de gorge... Sous forme d'une cure de plusieurs jours, il permet aussi de purifier l'organisme et d'éliminer les toxines à l'origine de diverses maladies.

Le raisin, secret de la vie et de la jeunesse éternelles?

**Le raisin
et autres trésors**

Raisin frais et raisin sec

Un cocktail de bienfaits

De l'énergie concentrée
dans un petit grain !

Le raisin est l'un des fruits les plus sucrés : entre 15 et 25 g de glucides aux 100 g (12 g maxi dans les autres fruits). Naturellement, c'est donc aussi l'un des fruits les plus énergétiques, avec 72 kcal aux 100 g. Il arrive ex aequo avec la figue fraîche, et juste derrière la banane, avec ses 90 kcal aux 100 g.

Composition nutritionnelle moyenne*

(pour 100 g de raisin frais)

Kcal	72
Glucides	15 g minimum
Protides	0,6 g
Lipides	0,6 g
Fibres alimentaires	0,7 g minimum

14

Malgré cette richesse en sucres, le raisin a un avantage : ses glucides sont facilement assimilables et répartis équitablement entre glucose et fructose. Il fournit ainsi de l'énergie rapidement disponible et facilement utilisable grâce à la présence en grande quantité d'acides organiques (qui le rendent rafraîchissant malgré une teneur en sucre élevée) et de vitamines du groupe B. Il est donc recommandé aux sportifs ainsi qu'aux enfants et aux adolescents en pleine croissance. Idéalement, on le consomme sous forme fraîche, sèche ou de jus...

- Au petit déjeuner pour faire le plein d'énergie dès le matin.
- En cas de coup de barre dans la journée.

* Source : Aprifel, d'après « Répertoire général des aliments », Regal (1995), « Minéraux » (1996); « Composition des aliments », Souci, Fachmann et Kraut; "The Composition of Foods", Mc Cance et Widdowson. Composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité...

- Avant un effort intellectuel intense (examen par exemple).
- Avant une compétition sportive mais aussi après car il facilite la récupération grâce à sa richesse en minéraux et en acides organiques (voir p. 99).

Le raisin frais bénéficie également d'un index glycémique (IG) modéré de 45 (ce qui lui permet d'être autorisé aux diabétiques, voir p. 87). Le jus de raisin sans sucre ajouté a un IG de 55, et le raisin sec de 64.

L'index glycémique

Cet index mesure la capacité d'un glucide à élever le taux de sucre dans le sang. Plus il est bas, moins il a d'effet sur la glycémie et moins il fait grossir.

Index glycémique minimal = inférieur à 25

Index glycémique modéré = de 25 à 49

Index glycémique significatif = de 50 à 74

Index glycémique élevé = de 74 à 100

Une bonne source de vitamines et de minéraux

Le raisin affiche de bonnes teneurs en divers minéraux, oligo-éléments et vitamines. Mais c'est surtout leur association et leur juste équilibre qui sont intéressants en termes nutritionnels

car tous ces éléments sont ainsi très facilement assimilables par l'organisme.

Teneurs moyennes en minéraux et vitamines* (pour 100 g de raisin)	
Potassium	191 mg
Phosphore	22 mg
Calcium	10 mg
Magnésium	7 mg
Soufre	8 mg
Sodium	2 mg
Chlore	2 mg
Fer	0,3 mg
Cuivre	0,1 mg
Zinc	0,1 mg
Vitamine C	4 mg
Provitamine A	0,03 mg
Vitamine B1	0,04 mg
Vitamine B2	0,02 mg
Vitamine B3	0,3 mg
Vitamine B5	0,05 mg
Vitamine B6	0,1 mg
Vitamine B9	0,015 mg
Vitamine E	0,7 mg

* Source : Aprifel, d'après « Répertoire général des aliments », Regal (1995), « Minéraux » (1996); « Composition des aliments », Souci, Fachmann et Kraut; "The Composition of Foods", Mc Cance et Widdowson. Composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité...

Le potassium

Parmi les minéraux, le potassium arrive en tête avec un taux de 191 mg aux 100 g. Cette richesse, associée à un taux de sodium très bas et à une forte teneur en eau (plus de 80 %), fait du raisin un fruit aux propriétés diurétiques exceptionnelles. D'où l'efficacité de la cure de raisin (voir p. 59), qui permet de détoxifier tout l'organisme. Mais le potassium a également d'autres fonctions essentielles pour la santé de l'organisme : il assure le bon fonctionnement des muscles, et notamment du cœur, abaisse la pression sanguine (en cas d'hypertension), stimule la digestion... Et le taux de potassium est encore plus élevé dans les raisins secs !



Les vitamines B

Le raisin est également une bonne source de vitamines du groupe B.

- La vitamine B1 favorise la croissance et la coordination musculaire.
- La vitamine B2 joue un rôle dans la production des hormones et des globules rouges.
- La vitamine B6 participe à la fabrication des neurotransmetteurs et des globules rouges.

18

La vitamine C

Par rapport à d'autres fruits, le raisin contient une faible dose de vitamine C : 4 mg pour 100 g. C'est treize fois moins que l'orange par exemple ! Mais la vitamine C du raisin a un avantage : son effet est potentialisé par la présence des anthocyaniques et des polyphénols. En clair, elle est présente en petite quantité, mais elle est très bien assimilée par l'organisme.

Les raisins secs, encore plus riches en minéraux !

Délestés d'une partie de leur eau, les raisins secs sont encore plus riches en sucres et donc en calories : environ 280 kcal aux 100 g. C'est quasiment quatre fois plus que les raisins frais. Mais ils sont également encore plus concentrés en minéraux, oligo-éléments, vitamines (sauf la vitamine C) et fibres. Ainsi, par exemple, les raisins secs affichent une teneur en fibres de 6,5 g aux 100 g, soit neuf fois plus que les raisins frais.

Les raisins secs sont également plus riches :

- en cuivre, nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène ;
- en phosphore, qui joue un rôle dans la croissance, la formation des os et des dents ;
- en potassium, essentiel au bon fonctionnement des muscles ;
- en fer, nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang et à la formation des globules rouges.

Une mine d'antioxydants

Outre ses teneurs en vitamines et minéraux, c'est surtout son exceptionnelle richesse en antioxydants superpuissants qui fait du raisin un fruit à part. Ces substances sont présentes dans les vitamines, les minéraux et divers composés comme les composés phénoliques (ou polyphénols).

À quoi servent les antioxydants ?

Ils ont une mission importante : lutter contre les radicaux libres, des molécules naturellement produites par l'organisme et qui causent des dommages aux cellules. En « s'oxydant », ces molécules peuvent en effet déclencher un vieillissement accéléré des cellules, des maladies cardio-vasculaires ou certains types de cancer. En clair, les antioxydants permettent de retarder le processus de vieillissement, d'abaisser le taux de cholestérol, de lutter contre l'hypertension et de protéger les vaisseaux sanguins.

20

L'activité antioxydante d'un aliment, c'est-à-dire sa capacité à neutraliser l'action des radicaux libres, est mesurée par l'indice TAC (*Total Antioxidant Capacity*). Plus l'aliment a un indice TAC élevé, plus il est antioxydant. L'unité de mesure est le micromole (μmol). On considère qu'un aliment est « très fortement antioxydant » quand son indice TAC dépasse 2 000 μmol .

Indice TAC du raisin

Raisin blanc : 1 789 μmol

Raisin noir : 2 016 μmol

Raisin sec : 2 490 μmol

À noter

Plus riche en vitamines B et P, le raisin noir a également une activité anti-radicaux libres plus intense. En effet, les pigments qui donnent au raisin sa couleur pourpre ou violet foncé sont plus riches en substances antioxydantes, et notamment en anthocyanines. Les raisins secs, qui concentrent la matière sèche, en contiennent logiquement encore plus!

Le resvératrol, une substance porteuse de multiples espoirs

C'est l'une des richesses principales du raisin. Cet antioxydant puissant est produit naturellement par la plante pour se défendre contre les parasites. On le trouve principalement dans la peau du raisin noir (et en quantité importante dans le vin) ainsi que dans les sarments de vigne. Depuis le début des années 1990, de nombreuses études menées dans le monde entier ont

montré ses multiples bienfaits pour la santé, et notamment dans les domaines suivants :

- Protection contre les maladies cardio-vasculaires. Selon l'Organisation mondiale de la santé, le resvératrol réduirait à lui seul le risque cardio-vasculaire de 40 %!
- Protection contre le cancer. Plusieurs études scientifiques ont démontré qu'il était capable de bloquer la prolifération de certaines cellules cancéreuses à différents stades ou d'améliorer l'efficacité d'un traitement par chimiothérapie.
- Baisse du taux de cholestérol, et notamment du mauvais cholestérol.
- Action anti-âge, prévention du vieillissement et des troubles qui y sont liés.
- Protection des neurones. Des études ont montré que le resvératrol aide les neurones à se défendre contre l'attaque des radicaux libres (maladie d'Alzheimer, démence sénile...) mais aussi contre la huntingtine, protéine à l'origine de la maladie de Huntington.
- Action contre l'ostéoporose. Selon une étude taïwanaise, le resvératrol mime les phytoestrogènes et pourrait remplacer les substituts hormonaux prescrits habituellement pour résoudre ce trouble.
- Effet anti-inflammatoire.

- Action protectrice contre l'obésité et le diabète...

Les premières recherches sur cette substance ont pour origine un constat sur l'hygiène de vie française que l'on a appelé le «French paradox». Alors que nous avons une alimentation riche en graisses, nous sommes relativement moins touchés que les autres populations, notamment celles du Nord de l'Europe, par les maladies cardio-vasculaires. La clé résiderait dans la consommation (modérée) de vin rouge, riche en resvératrol. Grâce à ses propriétés antioxydantes et anticoagulantes, cet antioxydant agit sur de nombreuses causes à l'origine des maladies cardio-vasculaires.

Voilà pourquoi de nombreux médecins affirment qu'une consommation modérée de vin



est bonne pour la santé. Le vin serait même plus riche en antioxydants que le jus de raisin rouge, grâce au processus de fermentation. Certains disent même qu'il faudrait consommer trois fois plus de jus de raisin que de vin pour obtenir les mêmes effets! Mais attention, tout est une question d'équilibre. En effet, la consommation d'alcool entraîne, en parallèle, un stress oxydatif et donc une production de radicaux libres. On continue donc de consommer le vin **avec modération** : 1 verre de rouge par jour, conseillent certains médecins. Et, surtout, on privilégie **les vins les plus riches en resvératrol** :

- Les vins rouges.
- Les vins de culture biologique (ou vins dits « bio ») : ils contiennent en moyenne deux fois plus de resvératrol que les vins de culture conventionnelle.
- Certains crus, comme le pinot noir, le merlot, le grenache ou le mourvèdre.
- En priorité les vins français puis, dans l'ordre, les vins australiens, italiens, espagnols et américains. En effet, la teneur en resvératrol varie aussi en fonction des régions de production.

Le secret de la longévité ?

Au début des années 2000, des chercheurs de la Harvard Medical School* ont démontré que le resvératrol avait la capacité d'activer un « gène de longévité » dans la levure, augmentant ainsi sa durée de vie de 70 %. Les effets seraient les mêmes que ceux de la restriction calorique (sans malnutrition), seule méthode considérée comme efficace par le monde scientifique depuis les années 1930 pour allonger la durée de vie. Reste à savoir si le resvératrol agit de la même façon sur les cellules humaines... Mais en tout cas, les espoirs sont nombreux!

25

Les OPC, le secret des pépins

Les autres antioxydants majeurs du raisin sont les OPC, aussi appelés oligomères procyanidoliques, proanthocyanidines ou oligomères proanthocyanidiques. Eux aussi font partie de la grande famille des polyphénols, et plus précisément des flavonoïdes. Selon certains, ce serait les antioxydants les plus puissants du monde végétal. On les trouve dans la peau des raisins noirs, mais aussi et surtout dans les pépins des

* Howitz K.T. *et al.*, "Small Molecule Activators of Sirtuins Extend *Saccharomyces Cerevisiae* Lifespan", *Nature*, 2003 Sept. 11; 425 (6954) : 191-6.

raisins : c'est leur richesse principale. Leur intérêt est double.

- Ils ont une action antioxydante très puissante. On l'estime vingt à cinquante fois plus importante que celle des vitamines C et E ! C'est pourquoi ils se révèlent utiles pour traiter de nombreuses pathologies, des maladies cardiovasculaires aux problèmes de peau, en passant par l'hypertension, les cancers ou les maladies du système nerveux.

- Ils fortifient l'ensemble du système vasculaire en renforçant l'élasticité et la résistance des vaisseaux. Ils permettent donc de soulager l'insuffisance veineuse et tous les troubles qui y sont liés : jambes lourdes, varices...

Comme pour le resvératrol, de nombreuses études scientifiques ont été – et sont toujours menées – sur cette substance riche d'espoirs !

Où les trouver ? À défaut de croquer des pépins de raisin toute la journée, vous pouvez :

- choisir des compléments alimentaires à base d'extrait de pépins de raisin (voir p. 50) ;
- agrémenter vos salades d'huile de pépins de raisin non raffinée (voir p. 43) ;
- consommer de la farine de pépins de raisin, que l'on trouve dans certains magasins bio et de produits naturels (voir p. 52).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le raisin malin
Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S