

ALIX LEFIEF-DELCOURT

# LE PAMPLEMOUSSE MALIN



TOUS LES BIENFAITS

POUR LA SANTÉ, LA BEAUTÉ ET LA MAISON

D'UN INGRÉDIENT **100% NATUREL**

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

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites papilottes magiques*, 2010.

*Le raisin malin*, 2010.

*Les 30 ingrédients de la cuisine bio*, 2010.

*Soupes brûle-graisses*, 2010.

*100 réflexes mariage bio et durable*, 2010.

*Yaourts irratables*, 2010.

*Le Pamplémousse malin*, 2009.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

## Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

Illustrations : Delétraz

© 2009 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-339-3

*À Xavier,  
Pamplemousse addict*

# Sommaire

Préface de Guillaume Gérault.....	11
Introduction : 4 bonnes raisons d'aimer le pamplemousse.....	13
<b>Partie 1 : Le pamplemousse sous toutes ses formes.....</b>	<b>17</b>
Le fruit.....	19
L'huile essentielle de pamplemousse.....	55
L'extrait de pépins de pamplemousse.....	69
<b>Partie 2 : Utilisations pratiques.....</b>	<b>87</b>
Utilisations beauté.....	89
Utilisations santé.....	103
Utilisations dans la maison.....	131
Utilisations en cuisine.....	153
Bibliographie.....	179
Table des matières.....	183

# Préface

Que pourrait-il manquer à ce pomélo ?

Considéré par beaucoup comme un fruit béni, il symbolise la fécondité et la prospérité. Porteur d'une énergie d'action et de vitalité, il est souverain en cas de surmenage, tant physique que psychique.

L'huile essentielle extraite de sa pelure stimule le cerveau droit, favorisant les qualités d'intuition, de calme, de douceur, d'harmonie, de créativité... Avec elle s'envolent idées sombres, doutes, incertitudes...

Et si vous pensiez en avoir fait le tour, il vous reste encore à découvrir le pouvoir de ses pépins, véritable mine d'or pour combattre toutes les infections et les bobos du quotidien.

Le pamplemousse n'a pas fini de vous étonner et risque de vous réserver quelques surprises de taille, que Alix Lefief-Delcourt nous livre dans ce guide complet et pratique qui accompagnera votre quotidien.

*Guillaume Gérault, naturopathe.*

# Introduction

## 4 bonnes raisons d'aimer le pamplemousse

Un guide entier sur le pamplemousse? Drôle d'idée, me direz-vous... Mais savez-vous que, sous sa chair juteuse et son goût légèrement acide, il cache bien d'autres vertus?

### 1. Un sacré caractère!

Une chose est sûre : le pamplemousse ne laisse pas indifférent. Voilà qui fait tout son intérêt! Contrairement aux autres agrumes, orange et citron en tête, il suscite des avis tranchés. D'un côté, il y a ceux qui se délectent de son goût acidulé, et en consomment quasiment tous les jours au petit déjeuner. Et de l'autre, ceux qui font la

grimace à la simple évocation de son nom, et le trouvent toujours trop acide. Sûrement parce qu'ils ont encore en tête le demi-pamplemousse amer qu'on leur servait à la cantine quand ils étaient petits, avec lequel ils bataillaient pour en extraire les quartiers et dont le jus éclaboussait leurs voisins de tablée. Stop! Un bon pamplemousse, ça se mérite. Et ce guide vous livre tous les secrets pour bien le choisir, le conserver et le préparer. Parions même que ses détracteurs changeront d'avis...

## 2. Un fruit encore mystérieux...

Le pamplemousse a fait – et fait toujours – l'objet de multiples recherches scientifiques. Aliment minceur par excellence, il est également source de nombreux vitamines et minéraux. On le dit même excellent pour prévenir certaines maladies : cancers, maladies cardio-vasculaires, cholestérol... Rançon de la gloire, ou revers de la médaille : il est même capable de démultiplier l'efficacité de certains traitements médicamenteux... contre le cholestérol justement! Voilà pourquoi son jus doit, chez certaines personnes, être consommé avec modération (voir p. 44).

### **3. Une huile essentielle aux vertus étonnantes**

La chair juteuse du pamplemousse n'est pas sa seule richesse. Son huile essentielle, issue du zeste, regorge elle aussi de bienfaits... et de paradoxes : on la dit à la fois énergisante et apaisante, apéritive et antifringales. En massage, en diffusion, en masque, elle se révèle bien utile pour résoudre de nombreux petits soucis du quotidien. En cuisine, elle apporte un petit grain de folie très original. Et dans la maison, son pouvoir désinfectant et sa délicieuse odeur, qui peut vite rendre accro, en font un produit efficace et totalement naturel.

15

### **4. Des pépins aux propriétés magiques**

Les pépins de cet agrume contiennent une substance aux propriétés, n'ayons pas peur des mots, **MAGIQUES!** L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP pour les intimes) est capable de tuer virus, champignons et bactéries sans aucun effet indésirable. On le qualifie même d'antibiotique naturel parfait! Application en externe sur

les bobos et autres problèmes de peau, utilisation en interne pour guérir les maux de gorge ou les problèmes intestinaux, sans compter ses emplois dans la maison pour désinfecter le linge ou les jouets des enfants : ses usages sont innombrables.

Santé, beauté, maison, cuisine : le pamplemousse sous toutes ses formes va vite devenir un indispensable. Son goût, son odeur et ses multiples vertus vont vous rendre addict ! **Grâce à lui, vous pourrez...**

16

- vous concocter des soins de beauté pour votre peau et vos cheveux ;
- déloger cette fameuse peau d'orange ;
- vous accorder une pause zen à moindre frais ;
- soigner de nombreux bobos de manière efficace et naturelle ;
- vous protéger des petits maux de l'hiver ;
- dire adieu à vos problèmes de digestion ;
- oublier (dans la plupart des cas) les antibiotiques ;
- assainir l'air de la maison ;
- faire des économies en fabriquant vos propres produits d'entretien ;
- épater vos amis avec des plats parfumés et des desserts originaux ;
- et bien d'autres choses encore !

**Le pamplémousse  
sous toutes  
ses formes**

## CHAPITRE I

# Le fruit

### Pamplemousse... ou pomélo ?

Saviez-vous que ce que l'on nomme couramment « pamplemousse » est en réalité un « pomélo » ? On les confond souvent, mais il s'agit bien de deux fruits différents, de deux espèces de la même famille, celle des *Citrus*. Voici leurs portraits croisés...

#### Le pamplemousse

*Citrus maxima*, *Citrus grandis*

Ce gros fruit lourd, à l'écorce épaisse (3 cm environ) et aux nombreux pépins est très prisé

en Asie. Il pousse sur un arbre appelé pamplemoussier. Il peut avoir une forme sphérique ou piriforme (en poire). Sa peau est généralement verdâtre, rosée ou jaune. Sa chair, amère et peu juteuse, est jaune, rosée ou rouge. Il est composé de 16 à 18 quartiers. En Asie, on le consomme le plus souvent cuisiné ou dans des salades.

20

### **Le saviez-vous ?**

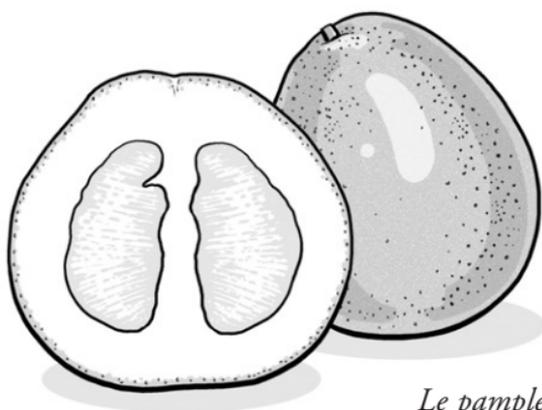
Les plus gros pamplemousses peuvent atteindre 60 cm de diamètre pour un poids de... 10 kg!

En Chine, il existe une version plus sucrée, produite dans le sud du pays depuis plus de 500 ans. Depuis quelques années, elle est vendue en Europe, de septembre à février, sous le nom « pomélo exotique », « pomélo de Chine » ou « honey pomélo », ce qui accentue la confusion avec le « vrai » pomélo! Sa chair, douce et peu parfumée, est presque dépourvue de jus. Ce qui rend les quartiers quasiment croquants. Inutile donc de vouloir le presser! Pour le manger, il faut l'éplucher en entier, et s'armer de patience.

### **Sur les marchés...**

On trouve peu de « vrais » pamplemousses en France. Le plus facile à dénicher est le « honey

pomélo ». Certains supermarchés ou marchands de primeurs en proposent au rayon fruits exotiques. Sinon, allez faire un tour du côté des boutiques asiatiques. Ces fruits viennent principalement d'Asie du Sud-Est (sud de la Chine, Thaïlande, Malaisie, Indonésie...).



*Le pamplemousse*

### Un drôle de nom !

Le mot « pamplemousse » vient du néerlandais *pompelmoes* qui, littéralement, veut dire gros citron. Il a longtemps été féminin : on disait alors « une » pamplemousse. Depuis le xx<sup>e</sup> siècle, les dictionnaires lui attribuent les deux genres. Et c'est toujours le cas aujourd'hui. Ainsi, lors d'un dîner, n'hésitez à dire : « Elle est délicieuse, cette pamplemousse ! » Vous surprendrez à coup sûr vos hôtes, qui se précipiteront sur le diction-

naire pour vérifier vos affirmations... et votre maîtrise irréprochable de la langue française.

## Le pomélo

*Citrus x paradisi*

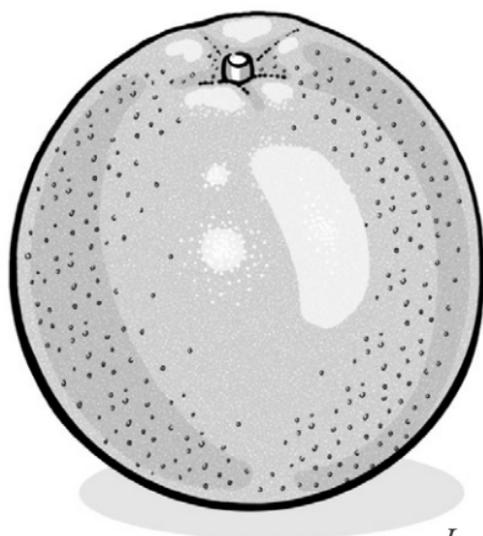
Plus petit que le pamplemousse (le pomélo a un diamètre de 10 à 15 cm), ce fruit bien rond ressemble à une grosse orange. Sa peau est généralement jaune ou légèrement rosée; sa chair, jaune, rosée ou rouge. Il est composé d'une douzaine de quartiers. Selon les scientifiques, il serait issu d'un croisement naturel, ou hybridation, entre deux espèces : le pamplemoussier et l'oranger doux.

22

### Le saviez-vous ?

Les États-Unis sont le premier producteur de pomélos et de pamplemousses au monde \*. On les cultive majoritairement en Floride, au Texas, en Arizona et en Californie. En 2007, les Américains en ont produit plus de 1,5 million de tonnes. Au deuxième rang, on trouve la Chine (580 000 tonnes) puis l'Afrique du Sud (430 000 tonnes), le Mexique (390 000 tonnes), la Syrie (290 000 tonnes...).

\* Food and Agricultural Organization of United Nations, Economic and social Department, The Statistical Division.

*Le pomélo*

### Sur les marchés...

Il est normalement vendu sous son appellation véritable de « pomélo ». Mais parfois, on le trouve abusivement étiqueté « pamplemousse ». Il vient généralement des États-Unis et d'Israël entre l'automne et le printemps (de novembre à mai), d'Afrique du Sud et d'Argentine en été.

Les principales variétés :

- Marsh seedless. Sous sa peau jaune, se cache une chair blanche. Son jus est généralement assez amer.
- Thompson et Ruby. Ils ont une chair rosée et plus sucrée.
- Star Ruby. Il a une chair rouge, un goût bien sucré et pas de pépin. Ce qui explique sa popularité sur les tables des petits déjeuners français.

## Un drôle de nom !

Le mot « pomélo » aurait été calqué sur l'anglais *pomelo*, qui lui-même vient du latin *pomum melo*, littéralement « pomme melon ». D'autres linguistes avancent qu'il s'agit simplement d'une déformation du mot néerlandais *pompelmoes*, qui a par ailleurs donné le nom pamplemousse... Bref, rien n'est sûr !

24

### Pour la petite histoire...

Le pomélo est le seul agrume qui n'est pas originaire d'Asie. C'est dans les Caraïbes, et plus précisément à la Barbade, qu'il a été observé pour la première fois au XVIII<sup>e</sup> siècle. Selon les historiens, le révérend Griffith Hughes aurait fait les premières descriptions de ce fruit surnommé « l'une des sept merveilles de la Barbade » ou « le fruit défendu » en 1750. Mais c'est le comte français Philippe Odet, chirurgien des armées napoléoniennes, qui, capturé par les Anglais lors de la bataille de Trafalgar et exilé aux Caraïbes, eut l'idée d'en emporter quelques pépins lorsqu'il fut libéré. Il en rapporta en Caroline du Sud puis en Floride dans les années 1820. Après quelques recherches, il trouva l'endroit idéal pour cultiver son arbre à pomélos : Tampa Bay, en Floride. La renommée du pomélo de Floride date de cette époque. Et on la doit à... un Français !

Lors de sa découverte dans les Caraïbes à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, le pomélo était considéré comme une mutation du pamplemousse. C'est un botaniste écossais qui, en 1837 dans son livre *Flore de la Jamaïque*, a fait la distinction entre les deux, en donnant au pomélo un nom botanique spécifique : *Citrus paradisii*. Depuis les années 1940, on pense qu'il s'agit d'un hybride entre le pamplemousse et l'orange, d'où le « x » dans son nom savant.

### Pourquoi cette confusion ?

La confusion pomélo/pamplemousse ne date pas d'hier ! C'est dans les années 1950 qu'on a commencé à employer le mot pamplemousse pour désigner son concurrent. Sûrement sous l'influence de l'anglais... En effet, le terme anglais *pomélo*, né au début du XIX<sup>e</sup> siècle pour désigner le *Citrus maxima*, a vite été employé pour qualifier également son faux ami, le *Citrus paradisii*. Aujourd'hui, les anglophones distinguent le *grapefruit* (de *grape*, raisin, car il pousse en grappes, comme le raisin) qui est en réalité « notre » pomélo, et le *pomélo*, qui désigne en fait... le pamplemousse. Pas facile de s'y retrouver !

À noter : dans la suite de cet ouvrage, nous désignerons donc le fruit par son vrai nom de

« pomélo ». Sauf une variété, le pamplemousse de Floride, qui est son nom commercial. Quant à l'huile essentielle et à l'extrait de pépins, on emploiera le mot « pamplemousse » car c'est sous ce nom que sont vendus ces deux produits. Mais l'huile essentielle et l'extrait de pépins sont tous les deux issus du pomélo!

## D'autres variétés...

Depuis le début du xx<sup>e</sup> siècle, de nombreux croisements ont été faits entre pamplemousses, pomélos, oranges, mandarines. Parmi eux, on trouve...

### Le Sweetie

*Citrus grandis 'Sweetie'*

Né dans les années 1980, ce fruit est le résultat d'un croisement entre le pomélo et le pamplemousse. Ce gros agrume bien rond à l'écorce verte cache une chair douce et sucrée... comme son nom le laisse entendre. On le trouve en général sur les marchés entre octobre et décembre, aux côtés d'autres fruits exotiques. Il porte aussi le nom de « pomélo oroblanco ».

## Le tangelo

*Citrus xtangelo*

Croisement entre le pomélo (*Citrus xparadisii*) et la mandarine (*Citrus reticulata*) ou la tangerine (*Citrus xtangerina*), ce fruit est originaire de Jamaïque, d'où il est exporté depuis les années 1930. Sa particularité? Il ne pourrait pas remporter un concours de beauté! Petit, difforme, il a la peau ridée, jaunâtre et souvent tachée de vert. Voilà pourquoi il porte aussi un nom commercial étrange : Ugli® (de *ugly*, moche, en anglais!). Malgré les apparences, il est délicieux : sa chair juteuse et très sucrée a un délicat goût d'orange. Très recherché, c'est l'un des agrumes les plus chers. Les variétés les plus connues et les plus commercialisées sont Minneola et Orlando.

27

## Un fruit santé

Riche en vitamine C, en minéraux et en fibres, pauvre en calories et en sodium, le pomélo est un aliment excellent pour la santé. La preuve : le guide *The World's Healthiest Foods* l'a même classé dans les 139 meilleurs aliments pour la santé.

**Composition moyenne pour 100 g\***  
(½ pomélo = 150 g environ)

<b>Apports énergétiques</b>	42 kcal (175 kjoules)
<b>Composants</b>	<b>En grammes (g)</b>
Glucides	9,50 g
Protides	0,70 g
Lipides	0,10 g
Fibres	1,50 g
Eau	89 g

28

<b>Minéraux</b>	<b>En milligrammes (mg)</b>
Potassium	140 mg
Phosphore	12 mg
Calcium	19 mg
Magnésium	9 mg
Soufre	5 mg
Sodium	1 mg
Cuivre	0,04 mg
<b>Vitamines</b>	<b>En milligrammes (mg)</b>
Vitamine C	37 mg
Provitamine A	0,015 mg
Vitamine B1	0,040 mg

\* Aprikel, 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 ou le degré de maturité du fruit.

Vitamine B2	0,020 mg
Vitamine B3 ou PP	0,250 mg
Vitamine B5	0,270 mg
Vitamine B6	0,040 mg
Vitamine B9	0,010 mg
Vitamine E	0,250 mg

## Un cocktail de vitamines et de minéraux

29

### La vitamine C

Le pomélo apporte 37 mg de vitamine C pour 100 g, soit l'équivalent d'un demi-kiwi. C'est presque autant que l'orange, mais avec deux fois moins de sucre! Un demi-pomélo (150 g) permet de couvrir la moitié des besoins en vitamine C d'un adulte ou d'un adolescent, l'apport nutritionnel recommandé en France étant de 110 mg d'après l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments). En consommer chaque matin : une bonne habitude à prendre, à condition de ne pas suivre certains traitements médicamenteux (voir p. 44).

La vitamine C participe au bon fonctionnement de l'organisme tout entier. Elle est présente dans le cerveau, les glandes surrénales, les globules blancs... À ce titre, elle entre dans de multi-

ples processus vitaux, notamment la fabrication du collagène (peau, os, ligaments), la cicatrisation ou les défenses immunitaires. De nombreuses études sont menées sur son action, et on ne connaît pas encore toutes ses vertus ! Certains chercheurs avancent même qu'elle permettrait de prévenir voire de guérir la grippe, les maladies cardio-vasculaires ou le cancer. Elle suscite donc encore beaucoup d'espoirs. En l'état actuel des connaissances, on peut affirmer qu'elle est idéale pour...

... **se protéger des petits maux de l'hiver.** Grâce à la vitamine C, l'organisme se défend mieux contre les infections virales et bactériennes. Une bonne façon de prévenir le rhume, mais aussi d'en réduire les symptômes.

... **se protéger des effets néfastes des radicaux libres,** et donc de freiner le vieillissement des cellules (action antioxydante). À la clé : une protection contre les maladies, les cancers et les troubles cardiaques. Quand on fume, c'est doublement important : les fumeurs sont invités à augmenter leur consommation de vitamine C.

... **combattre la fatigue et l'anémie.** La vitamine C favorise l'absorption du fer et donc la formation des globules rouges. C'est essentiel quand on sait qu'une femme sur quatre en

### Le saviez-vous ?

La vitamine C booste l'absorption du fer non hémique (celui que l'on trouve dans les végétaux). Le bon réflexe quand vous mangez des lentilles ou une salade de pousses d'épinards par exemple : consommez un verre de jus de pamplemousse juste avant. Votre organisme absorbera ainsi deux à quatre fois plus de fer !

âge de procréer souffre d'une carence en fer, un minéral indispensable au bon développement du bébé.

... **détoxifier l'organisme.** Elle accélère l'élimination de toutes les substances polluantes de notre organisme (pesticides, métaux lourds, toxines...).

**Attention :** la vitamine C est hydrosoluble (elle se dissout dans l'eau) et très fragile. Elle se détruit au contact de l'air et de la lumière. Si on presse le pomélo pour en boire le jus, mieux vaut donc le consommer sans attendre. Le mieux étant évidemment de manger le fruit entier car la pulpe et la membrane blanche qui entoure les quartiers contiennent les principes actifs du fruit, notamment des bioflavonoïdes, favorisant l'absorption de cette vitamine C.

### Le saviez-vous ?

L'autre nom de la vitamine C est « acide ascorbique », car elle protège du scorbut. Cette maladie se manifeste par une faiblesse généralisée, des saignements de gencives et des blessures qui ne cicatrisent pas. Connue depuis l'Antiquité, elle touchait essentiellement les marins qui ne consommaient pas ou très peu de produits frais. Elle pouvait être mortelle. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, un physicien anglais a découvert que consommer un jus d'agrumes permettait de s'en protéger. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, un chercheur hongrois, Albert Szent-Györgyi (1893-1986), l'a isolée et clairement identifiée. Depuis 1938, on peut la synthétiser en laboratoire et la commercialiser comme complément alimentaire.

### Les autres vitamines

Le pamplemousse est une bonne source de **flavonoïdes** (rutine, hespéridine...), qu'on appelle aussi parfois vitamine P. Ceux-ci sont fournis par les pigments contenus dans la pulpe. Voilà pourquoi il est préférable de choisir un pamplemousse rose ou rouge, et de consommer le fruit entier, pas uniquement le jus. Fortifiants des parois vasculaires, ces vitamines permettent de prévenir les varices, la couperose, la constipation, l'insuffisance veineuse, les jambes lourdes, le syndrome