

Acérola

Malpighia glabra



Famille: Malpighiaceae

Noms communs: acérola, cerise des Antilles, cerise des Barbades

Partie utilisée: fruit

Description et habitat

L'acérola est un arbuste qui atteint 5m de hauteur dans la forêt sèche à feuilles caduques. Il produit une abondance de fruits rouges brillants de 1-2 cm de diamètre, contenant plusieurs petites graines, qui ressemblent à la cerise européenne. Pour cette raison, l'acérola est également connu comme cerise des Antilles, des Barbades ou portoricaine. Les fruits mûrs sont juteux et mous avec une saveur plaisante et un goût âpre. L'acérola est natif du nord de l'Amérique du sud, de l'Amérique centrale et de la Jamaïque.

Utilisations traditionnelles

Le jus d'acérola est aussi commun et populaire au Brésil que le jus d'orange en Europe. En tant que remède naturel, une poignée de fruits frais est consommée dans les cas de fièvre ou de dysenterie. L'acérola y est aussi utilisée comme anti-inflammatoire, astringent, stimulant du foie et du système rénal, diurétique et soutien à la fonction cardiaque. Elle est employée comme aide nutritive dans les cas d'anémie, de diabète, de fort taux de cholestérol, de problème de foie, de rhumatisme, de tuberculose et pendant la convalescence.

En Amérique du nord et en Europe, l'usage de l'acérola est dû principalement à sa forte teneur en vitamine C, qui est considérée dans les pratiques médicales conventionnelles et alternatives comme un anti-oxydant puissant.

Utilisations actuelles et principes actifs

Jusqu'à ce que l'on découvre le camu-camu, l'acérola était considérée comme la plus riche source connue de vitamine C naturelle. Les oranges apportent de 500 à 4000 parties par million (ppm) de vitamine C, ou acide ascorbique, alors que lors des tests, l'acérola fournit de l'acide ascorbique à une hauteur de 6000 à 172000 ppm. L'acérola peut contenir jusqu'à 4,5% de vitamine C, par rapport aux 0,05% d'une orange pelée. La teneur en vitamine C de l'acérola dépend d'un certain nombre de facteurs tels que la maturité, la saison, le climat et la localité. Lorsque les fruits commencent à mûrir, ils perdent une bonne partie de leur teneur en vitamine C, pour cette raison, la plupart des produits à base d'acérola commercialisée sont issus de récoltes des fruits encore verts.

L'acérola apporte aussi deux fois plus de magnésium, d'acide pantothénique (vit. B5) et de potassium que l'orange. Elle contient aussi de la vitamine A, de la thiamine, de la riboflavine, et de la niacine (vit. B3) à des concentrations comparables à celles d'autres fruits.

Jusqu'ici, 150 autres constituants ont été identifiés dans l'acérola. En plus de l'acide ascorbique et des autres vitamines mentionnées ci-dessus, l'acérola contient: 3 méthyl-3-buténol, acide déhydroascorbique, calcium, dextrose, acide diketogulonique, fructose, acide hexadécanoïque, fer, limonène, acide l-malique, phosphore, protéines.

De récentes recherches en cosmétologie ont indiquées que la vitamine C est un puissant anti-oxydant qui piège les radicaux libres de la peau et des extraits d'acérola sont maintenant intégrés dans des produits de soins pour la peau qui luttent contre le vieillissement cellulaire. En plus de sa teneur en vitamine C, l'acérola contient des sels minéraux qui ont démontré aider à la reminéralisation des peaux fatiguées et stressées, et ses mucilages et protéines ont des propriétés hydratantes et favorisent les traitements capillaires.

L'extrait sec d'acérola

Les cerises d'acérola sont cultivées suivant les principes de la biodynamie. Une fois lavés, les fruits sont soigneusement triés à la main et passent par un processus de pointe, ayant pour résultat un jus naturel d'acérola qui est concentré et pasteurisé à 80°C puis séché/pulvérisé en une poudre hygroscopique fine.

Ingrédients: fruits d'acérola (*Malpighia glabra*) 50-60%, maltodextrine (manioc)

Ratio plante/extrait: 15:1

Concentration en vitamine C naturelle: min. 17%

Colorants, conservateurs: aucun

Caractéristiques nutritionnelles moyennes

	Valeur centésimale (%)	Pour 16g
Calories	338,18 Kcal	54,1 Kcal
Glucides	80,91	12,9g
Protéines	3,61	0,6g
Matière grasse totale	0,01	0,0g
Acides gras saturés	0	0,0g
Fibres	0,55	0,1g
Sodium	1,09	17,5mg

Préparation: 1/2 cuillère à café (1g) dans une boisson fraîche, un verre d'eau ou de jus de fruit, ou bien dans un yaourt. L'apport journalier recommandé de vitamine C pour un adulte est de 110mg. Les dosages thérapeutiques sont plus élevés (1 à 5g/jour).

Contre-indications :

Une étude publiée en 2002 a indiqué que l'acérola pouvait causer une réaction allergique semblable à celle au latex. Les personnes susceptibles d'être allergiques au latex pourraient également être allergiques à l'acérola que ce soit sous la forme de complément nutritionnel ou de jus de fruit.

Interactions médicamenteuses : Aucune relevée.

L'extrait sec d'acérola doit être conservé à température ambiante, dans une atmosphère sèche, à l'abri de la lumière.