

Le nopal, CACTUS «MONTIGNAC»

Très prisé au Mexique, le nopal revendique de nombreuses vertus médicinales. Parmi elles, la capacité à piéger les sucres, et donc d'aider à maigrir.



Mieux connu sous le nom de figuier de Barbarie, le nopal est un cactus couramment cultivé dans les zones arides du continent américain. Au Mexique, c'est un aliment qui trône sur le blason national mais qui figure aussi depuis longtemps parmi les ingrédients de base de la cuisine locale. Les Aztèques en étaient friands et on a découvert récemment des semences de nopal vieilles de 2700 ans. Aujourd'hui, la plante se consomme sous forme de fruit ou de légume ajouté au mais mais aussi sous forme d'huile, d'alcool, de jus, de miel et même de fromage de figue ! Frais, ce cactus contient près de 90% de son poids en eau. Déshydraté, il contient 50% de son poids en fibres, en plus d'une grande quantité de pectine et d'une grande variété de minéraux et vitamines. A l'ère des «aliments» (aliments-médicaments), ce végétal du désert devait forcément attirer l'attention des chercheurs...

Ceux-ci ont donc cherché. Et beaucoup trouvé. Menées au Mexique et aux Etats-Unis, de nombreuses études montrent en effet l'intérêt de consommer du nopal avant les repas pour combattre divers problèmes de santé. Certaines recherches concluent par exemple à un effet préventif de l'ulcère gastrique. Les fibres et les mucilages du nopal agissent comme un amortisseur du pH et contrôlent l'excès de production d'acide, protégeant ainsi la muqueuse gastro-intestinale. Riche en fibres alimentaires solubles et insolubles, le nopal contribue d'ailleurs à régulariser le transit des aliments et par conséquent à éviter la constipation. Mais c'est tout l'appareil digestif qui en tire profit: par sa richesse en vitamines (A, B1, B2, B3 et C), acides aminés (dix sept, dont huit essentiels) et minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, fer), le nopal détoxique le foie et soutient la fonction hépatique. En apportant ce florilège d'éléments nutritifs, il diminue à la fois

l'appétit et la fatigue, et stimule le corps en général. Une étude plus spécifique a montré que la consommation de feuilles de nopal grillées faisait baisser la glycémie et le taux de cholestérol total, avec à la clef une réduction sensible du poids corporel, surtout dans un groupe d'obèses et de diabétiques.

Normal: on sait que les fibres ont l'avantage d'entraîner les calories vers la sortie fécale et qu'elle provoquent également une sensation de satiété, ce qui pousse les individus à diminuer involontairement la quantité d'aliments ingérés. Mais le nopal agit sur d'autres plans et s'avère ainsi un ami précieux de l'amincissement. Primo, il capte les sucres et les graisses contenus dans l'estomac et l'intestin. Il empêche leur assimilation normale par l'organisme et réduit par conséquent la valeur calorique de l'alimentation.

Secundo, les protéines végétales du nopal aide le corps à réintroduire les fluides excédentaires des tissus dans la circulation sanguine, diminuant ainsi la cellulite et la rétention d'eau. Tertio, grâce à l'action des enzymes qui font partie de sa structure chimique, le nopal agirait comme «insuline» biologique en aidant les molécules de sucre rescapées à pénétrer dans les cellules, de sorte que le niveau de glucose se maintient à un taux normal dans le sang (les effets hypoglycémisants se mesurent 4 à 6 heures maximum après l'ingestion de nopal). Autrement dit, le nopal ménage le pancréas et aurait le don de «raboter» les pics glycémiques tant redoutés par les adeptes du régime Montignac.

Après le chitosan (Acti Slim, Liposorb...), et le Liporedux du Dr Rougier, voilà donc un nouveau complément alimentaire susceptible de favoriser la fonte des graisses sans effort diététique particulier. L'alimentation saine et équilibrée n'en demeure pas moins la meilleure alliée de la minceur...

Un effet
régulateur de
la glycémie

Dina Turelle