



### Les bienfaits du citron

Les bienfaits du citron Le citron est un agrume riche en vitamine C et en molécules antioxydantes. En boisson ou en assaisonnement, il apporte différents bénéfices pour la santé cardiovasculaire, la peau ou contre l'asthme. Le citron est utilisé en cuisine pour parfumer des sauces, pâtisseries, marinades, poissons et fruits de mer ou encore le thé... Autrefois, pour éviter le scorbut, une maladie due au manque de vitamine C, les marins emportaient des citrons sur leurs navires. Le citron est particulièrement riche en vitamine C, un puissant antioxydant. Il contient aussi des flavonoïdes, aux propriétés antioxydantes également. De manière générale, les antioxydants permettent de lutter contre le cancer. Une étude a trouvé qu'un extrait de citron réduit la prolifération de cellules de cancer du sein. De plus, la vitamine C semble bénéfique contre l'asthme, comme le montre une revue de littérature de 2013. Elle soulagerait aussi les symptômes du rhume. Les effets bénéfiques du citron pour la peau et le système cardiovasculaire Le citron contient des flavonoïdes (flavanones) bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Ainsi, le citron pourrait aider à prévenir l'AVC chez les femmes : une étude qui a suivi environ 70.000 femmes sur 14 ans a trouvé que celles qui prenaient le plus de citron réduisaient de 19 % leur risque d'AVC ischémique. Une étude sur une centaine de femmes japonaises a aussi montré que le citron pouvait aider à réduire la pression artérielle. La vitamine C serait également bénéfique à la peau car elle favorise la synthèse de collagène. Une étude sur la souris a montré que la vitamine C aide à corriger les effets du



vieillissement de la peau. Le citron pourrait donc éviter que la peau ne vieillisse trop vite à cause du soleil ou de la pollution ! Source web : futura sciences    Plaquette de l'AMDGJB-Geoparc Jbel Bani