

Newsletter du jeudi 24 janvier 2013

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE : CET ANTIBIOTIQUE NATUREL SERA-T-IL VICTIME DE SON SUCCÈS ?

L'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) est considéré depuis une quinzaine d'années comme le meilleur antibiotique naturel. Et l'on a raison de le considérer comme tel. Depuis les travaux du Dr Jacob Harich qui l'ont popularisé dans les années 80/90, on n'a pas trouvé mieux. Cette histoire serait merveilleuse si le succès de cette médication n'avait rapidement attiré des escrocs et des margoulines de toutes espèces à l'affût d'un marché juteux...

Un incroyable antibiotique, d'une simplicité biblique

Comme on peut le lire dans le livre *Secrets et Merveilles du Pamplemousse* (aux Ed. Médicis), l'un des nombreux ouvrages qui ont été consacrés au sujet depuis le début des années 90, l'huile de pépin de pamplemousse a un effet équivalent ou supérieur aux antibiotiques et antimycotiques les plus puissants. Cela a été prouvé par des équipes de recherches internationales lors de tests comparatifs.

L'EPP présente de plus une action rapide, sans affaiblir le système immunitaire (au contraire, il le soutient).

Avant de l'utiliser, rappelez-vous qu'il s'utilise toujours dilué et qu'il doit être évité sur les yeux.

En usage interne, il est efficace aussi bien en prévention qu'en traitement d'attaque pour toutes les infections, particulièrement :

- **Les infections du système digestif**, intoxications alimentaires, diarrhées, maladies parasitaires...
- **Les ulcères de l'estomac** et du duodénum (il tue *Helicobacter pylori*),
- **Le Candida albicans**, les candidoses et autres mycoses.
- **Le rhume**, les infections de la sphère ORL en général, la grippe, les affections bronchiques ...
- **Les infections urinaires** et cystites.
- **La fatigue chronique** et l'affaiblissement immunitaire.
- **Les allergies** (car il est aussi hypoallergène).

En usage externe, l'EPP est aussi un recours dans bien des situations :

- **La bouche** : aphtes, herpès des lèvres, muguet, gingivite...
- **La peau** : acné, dermatites, psoriasis mais aussi petites coupures ou brûlures, piqûre d'insectes, verrues, mycoses...
- **Les cheveux** : pellicules, démangeaisons du cuir chevelu, poux...

- **Les pieds** : eczéma des orteils, verrues plantaires, infections à champignons.
- **Les ongles** : onychomycose, panaris.
- **Les organes génitaux** : vaginite, infections vaginales, parasites...

Pourtant, à l'expérience, il y a de quoi douter

Malgré la réputation justifiée de l'EPP, il m'est arrivé moi-même, ces dernières années, de douter de ses vertus. Pendant longtemps, j'ai essayé plusieurs marques sur moi-même et sur ma fille et je ne constatais aucun effet. J'ai ainsi tenté de guérir des rhumes, je l'ai essayé pour traiter un petit champignon entre les orteils. Mais rien... **Peut-être cela vous est-il arrivé aussi !**

Un jour pourtant, j'ai trouvé un produit qui semblait fonctionner. J'en ai appliqué sur une piqure d'araignée qui s'infectait... Et là, ça m'a d'abord chatouillé fort puis tout a disparu. **Alors j'ai compris qu'il y avait différentes qualités d'EPP et je me suis posé la question : à quoi peut-on reconnaître un bon EPP ?**

On n'y comprend plus rien sur les étiquettes

Pas facile de s'y retrouver. Les dosages, comme les prix, varient du simple au triple et les qualités s'avèrent très inégales, certains produits étant même totalement inefficaces ou bien dangereux.

Sur les étiquettes, on lit parfois « *enrichi en bioflavonoïdes* » ou « *en vitamine C* ». Ou encore « *à base de pépins et d'écorces* » ou « *de pépins et de pulpe* »...

Quant à la fabrication, le plus souvent non divulguée, elle reste mystérieuse et l'on trouve même de l'EPP sous forme de comprimés ou à usage cosmétique.

De nombreuses fraudes signalées

À plusieurs reprises, dans les années 2000, des scientifiques, allemands, suisses et japonais, ont prouvé que certains EPP n'étaient pas si naturels que ça (1) : dans plusieurs d'entre eux a été détecté la présence en quantité non négligeable d'antibiotiques et de conservateurs industriels comme du chlorure de benzéthonium (un ammonium quaternaire toxique), du chlorure de benzalkonium (idem), du triclosan (un composé organochloré) et du methyl paraben.

En Suisse, suite à une étude des laboratoires cantonaux de Bâle mettant en évidence la présence de hautes concentrations de chlorure de benzéthonium dans des EPP (7 produits sur les 9 étudiés étaient contaminés !), plusieurs marques ont même été retirées du marché au début des années 2000.

Avec du chlorure de benzéthonium, vous pouvez remplacer n'importe quel EPP par de la Vache qui Rit ou de la confiture de groseille : le résultat sera aussi époustouflant !

Une légende merveilleuse... bien qu'écornée

Vous connaissez certainement cette histoire désormais légendaire : un jour de 1980, Jacob Harich, médecin et physicien émigré aux Etats-Unis, jardinier à ses heures, remarqua que les pépins de pamplemousse ne pourrissaient pas sur son compost. Il les étudia alors dans son

laboratoire où il apparut rapidement que les graines de pamplemousse recélaient une substance biocide à la fois plus puissante et moins nocive que tout antibiotique...

Mais les bricolages frauduleux subis par le produit ont amené les scientifiques officiels à conclure que l'EPP, seul, n'avait aucune activité antibactérienne (2).

Je ne suis pourtant pas le seul à avoir expérimenté avec succès l'EPP et il s'agissait bien d'un authentique EPP, pur, « sans chlorure de benzéthonium » comme indiqué sur le flacon. On ne peut donc pas contester que ce produit possède de vraies vertus.

D'ailleurs, les cultivateurs bio font grand usage de l'EPP

La preuve en est que ses propriétés sont largement mises à profit en agriculture biologique, en jardinage (on l'utilise contre les moisissures, le mildiou, les limaces, les pucerons) et dans les élevages (on soigne ainsi les animaux souffrant d'infections à champignons, on s'en sert pour nettoyer le pis des vaches, les cages et les stalles...).

Alors si la méfiance s'impose face à la floraison actuelle de marques et sous-marques et face à certaines pratiques, compte-tenu de ces arguments et de nos expériences respectives, l'EPP reste un excellent produit qu'il faut simplement savoir bien choisir.

Des études rassurantes... enfin !

Les troublantes constatations d'une partie du monde scientifique ont forcément nourri une trépidante controverse, toujours en cours ; autour de l'ammonium quaternaire (3). Mais il faut savoir que l'EPP n'a pas que des détracteurs chez les chercheurs : **de très sérieuses études ont récemment confirmé les premiers travaux menés dans les années 90 (notamment à l'Institut Pasteur) sur les propriétés bactéricides du pépin de pamplemousse (4).**

L'étude citée plus haut a ainsi confirmé que **l'action de l'EPP s'étend à environ 800 souches de bactéries et virus, une centaine de souches de champignons, ainsi qu'à un très grand nombre de parasites unicellulaires.** L'extrait de pépin agit en désorganisant la membrane cytoplasmique et mitochondriale des micro-organismes.

Avantage imparable par rapport aux antibiotiques chimiques : l'EPP inhibe les bactéries nocives au niveau intestinal mais ne touche pas les indispensables bifidus et ne diminue que très peu les lacto-bactéries. Globalement, l'ensemble de la flore s'en trouve améliorée.

Intéressons-nous au procédé de fabrication industriel standard

L'EPP est normalement produit à partir des pépins du *Citrus paradisi*, autrement dit le gros pamplemousse originel encore appelé « pomélo ». Certains fabricants utilisent toutefois *Citrus grandis*, plus petit et plus courant chez nous ou *Citrus maxima*.

Le plus souvent, on vous propose un extrait hydro-glycériné ou hydro-alcoolique sur la base d'une extraction à sec. Grosso modo :

- Les pépins sont séchés et réduits en poudre.
- Cette poudre est ensuite dissoute dans de l'eau pure et distillée (pour éliminer les fibres et la pectine).
- Une autre opération de séchage permet d'obtenir une poudre concentrée.

- Ce concentré est mélangé à un solvant (glycérine ou alcool) et à de l'eau puis chauffé sous haute pression.
- Puis il est refroidi, filtré et traité aux U.V.

Américains ou Chinois fournissent les marchands

Mais dans les faits, on ne sait pas comment est précisément fabriqué l'EPP. Car la réalité, **c'est que si l'on trouve une myriade de marchands français, il existe très peu de vrais fabricants dans l'Hexagone** : la matière première est le plus souvent importée sous forme liquide. D'où vient-elle ? Les principaux fabricants sont américains, chinois et, dans le meilleur des cas (je veux dire le plus traçable), allemands.

Difficile de vérifier la qualité de l'extrait originel dans ces conditions, facile de tomber sur un extrait fabriqué à partir de n'importe quel pamplemousse... **Et ça, les marchands d'EPP concernés se gardent bien de nous le dire.**

En plus, l'EPP est maintenant au centre d'une nouvelle bataille commerciale où tous les coups sont permis. Voilà décidément une histoire à rebondissement...

La guerre des bioflavonoïdes

Même si certains fabricants font valoir des procédés d'extraction plus sophistiqués (extraction à froid, sous vide, par pression, dépression, percolation, hyperfréquence et *tutti quanti*), le principe de fabrication est le même partout ou presque.

C'est ainsi que la norme est d'utiliser 20% en moyenne d'extrait de pépins de pamplemousse pur (pour obtenir un produit suffisamment liquide), ce qui donne au final un EPP qui titre à 400 mg de bioflavonoïdes pour 100 ml de produit.

Comment expliquer alors que l'on trouve des EPP à 800, 1 000 ou 1 200 mg de bioflavonoïdes pour 100 ml ? C'est à qui proposera le plus...

Les petits calculs des marchands d'EPP

Tout dépend en fait de la méthode de mesure utilisée.

Il existe en effet deux techniques d'analyse quantitative des molécules :

- la chromatographie en phase liquide à haute performance (CLHP ou HPLC en anglais), la plus précise.
- le test U.V. (l'absorption U.V. visible).

Or le même extrait donnera pas exemple un résultat de 100 mg en HPLC et de 300 mg par la méthode U.V., soit 3 fois plus.

Si l'on vous annonce 1 200 mg, c'est que l'on a utilisé la méthode d'analyse U.V., 3 fois plus avantageuse dans la mesure où elle quantifie tous les composants de l'extrait et pas seulement les bioflavonoïdes.

Ainsi, un EPP titré à 800 mg selon la méthodologie U.V. contient en réalité moins de 300 mg de bioflavonoïdes.

A moins que l'on ait rajouté artificiellement des flavonoïdes (d'où viennent-ils ?) dans le produit, ou l'écorce ou le péricarpe (l'enveloppe superficielle du fruit), ce qui se pratique aussi allègrement.

Autant vous le dire tout de suite : cette astuce commerciale, comme celle qui consiste à rajouter de la vitamine C naturelle ou de synthèse, ne présente aucun intérêt, l'extrait de pépin se suffisant pour ce qui nous intéresse : son action antibiotique. Et cette action dépend des bioflavonoïdes, des composés phénoliques qui sont de puissants antioxydants et qui constituent aussi les défenses immunitaires des plantes contre les parasites, les bactéries, la lumière, etc.

Quant au péricarpe, rien n'indique qu'il ait un effet antibactérien mais pour des raisons qui m'échappent, on m'explique qu'il permet d'obtenir plus facilement la mention bio...

Faut-il préférer le bio ?

Faut-il privilégier un EPP bio ? Pas forcément. Bien sûr, on évitera ainsi les extraits produits à partir de pamplemousses à jus de culture intensive, et par conséquent les traces d'intrants. Mais **l'on en paiera le prix, pour une différence qui, en l'espèce, n'est pas déterminante.**

Car la meilleure filière qui soit, reste celle du pamplemousse originel, sauvage, à savoir le *Citrus paradisi* provenant d'Asie. Ce sont les gros pépins de ce pamplemousse qui ont été étudiés. Et sauf exceptions, ce pamplemousse sauvage peut difficilement accéder à un label.

Alors comment choisir sans se tromper ?

Avant de sortir votre porte-monnaie, avant de craquer sur un prix alléchant, vérifiez autant que possible les points suivants :

- **la traçabilité du produit** : assurez-vous qu'il s'agit bien de pépins de *Citrus paradisi*.
- Privilégiez les extraits ou macérats obtenus **sans solvant chimique, sans alcool** et de préférence avec de la glycérine végétale, **sans pulpe ou péricarpe, sans ajout de bioflavonoïdes ou de vitamine C.**
- **Choisissez de préférence la forme liquide**, a priori plus pure et plus efficace que les comprimés.
- Vérifiez qu'il n'y ait **aucun additif** autre qu'un conservateur inoffensif et surtout pas, évidemment, de chlorure de benzéthonium.
- Méfiez-vous surtout des **importations bon marché**, souvent identifiables à leur contenance bizarre (30 ml par exemple) ou à leur goût très amer (l'EPP ne doit être que très légèrement amer voire pas du tout) ou bien des marchands Internet implantés à l'étranger.

Enfin des formules fiables !

A force de chercher la meilleure formule possible, j'ai fini par en trouver une - ce qui n'exclut pas, bien entendu, qu'il y en ait d'autres. Elle répond, bien sûr, aux critères énoncés ci-dessus mais en plus, elle est issue d'une fabrication française, assez rare, basée sur une macération et non sur une poudre de pépins.

[Vous pourrez vous la procurer en suivant ce lien.](#)
ou ici (EPP Originel, Laboratoires DIOTER) :

<http://www.labodioter.com/extrait-de-pepins-de-pamplemousse,fr,4,EPP.cfm>

Les pépins importés d'Asie, entiers, sont mis en macération dans un mélange d'eau et de glycérine à raison de 20 g de pépins pour 100 ml. A travers des opérations de macération successives, on extrait ainsi l'ensemble des principes actifs et « non actifs » (ou considérés comme tels) du pépin et on obtient un produit concentré huileux naturellement titré à 400 mg de bioflavonoïdes. A ce taux là, on estime que l'action est déjà optimum.

Au final, avec cet EPP basé sur le totum, notre organisme bénéficie de tous les principes du pépin : il filtrera ce dont il aura réellement besoin et éliminera le reste.

Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple ? Tout est entièrement naturel dans ces EPP, excepté bien sûr le conservateur, qui peut être du sorbate de potassium par exemple, inoffensif. La fabrication est, de fait, contrôlée de A à Z. **Ce type de produit ne court pas les rayons des boutiques mais il en existe bel et bien chez certains petits laboratoires.**

Passez un hiver tranquille !

N'hésitez pas à préférer la qualité au prix et à faire une bonne cure préventive d'EPP. L'authentique EPP a fait ses preuves et il est dépourvu de toute toxicité, même en cas de dépassement des doses conseillées.

C'est en particulier un excellent préventif des maux hivernaux et sa seule contre-indication sérieuse s'adresse aux rares personnes allergiques aux agrumes.

Prenez soin de vous.

Dominique Vialard

Sources :

(1) *Identification of Benzethonium Chloride in Commercial Grapefruit Seed Extracts – Takeoka et al. J. Agric. Food Chem. 2001, 49, 3316-3320. Cosmetics and grapefruit seed extracts / quaternary ammonium compounds - 2004 - Kant. Laboratorium BS.*

(2) *Aspects of the Antimicrobial Efficacy of Grapefruit Seed Extract and Its Relation to Preservative Substances Contained. - von Woedtke et al. Pharmazie. 1999 Jun ; 54(6):452-6.*

(3) *Selon quelques sources scientifiques, les polyphénols du pépin de pamplemousse seraient convertis durant l'opération d'extraction (par une réaction chimique spontanée) en un ammonium quaternaire, l'hydroxybenzene diphenol (du triclosan en fait). La présence de ce composé en petite quantité dans le produit final serait donc plus ou moins naturelle (le procédé d'extraction étant, on l'a vu, souvent industriel) et expliquerait l'action antibactérienne de l'EPP. Mais en l'état de la recherche, ce n'est encore qu'une hypothèse parmi d'autres, hypothèse évidemment mise en avant par les gros industriels américains ou chinois (certains parlant même de présence naturelle de chlorure de benzéthonium !) mais qui est loin de faire l'unanimité.*

Pour les plus curieux, voir ici :

<http://www.mountainroseherbs.com/learn/grapefr.php?>

<http://www.nhiondemand.com/viewcontent.aspx?mgid=503#207?>

<http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3435100356.html?http://chemicaloftheday.squarespace.com/most-controversial/2010/1/27/the-truth-about-grapefruit-seed-extract.html>

<http://www.itmonline.org/jintu/grapefruit.htm>

(4) *Antimicrobial activity of grapefruit seed and pulp ethanolic extract - Cvntniz et Vladimir-Knezevic. Acta Pharm. 54 (2004) 243–250.*

The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent: II. Mechanism of action and in vitro toxicity. - Hegggers JP et al. J Altern Complement Med. 2002 Jun; 8(3):333-40.