

LES BIENFAITS DU MELON AMER

Le melon amer est riche en nutriments et vitamines. C'est une source importante de de zinc, de phosphore, de manganèse, de fer, de magnésium, d'acide folique, de potassium, de calcium et de vitamine B et C.

On l'utilise sous forme de thé en Afrique, en Asie et en Amérique Latine, car sa consommation régulière semble réduire le niveau de sucre dans le sang. Il a d'ailleurs été surnommé « l'insuline végétale ».

Le melon amer est notamment présent au Japon sous le nom de « goya » à Okinawa et « niga-uri » dans le reste du Japon. L'impressionnante longévité des habitants d'Okinawa est montrée comme exemple dans le monde entier et le melon amer est emblématique de leur alimentation quotidienne.

1. Régulation de la glycémie

L'un des bienfaits les plus documentés du momordique est sa capacité à **réguler le taux de sucre dans le sang**. Ce fruit est souvent utilisé en tant que complément naturel dans la prise en charge du **diabète de type 2**. Il contient des composés comme la **charantine**, l'**insuline végétale** et des alcaloïdes qui aident à diminuer le taux de glucose dans le sang.

- **Augmentation de la sensibilité à l'insuline** : Le momordique stimule l'action de l'insuline dans le corps, ce qui améliore l'absorption du glucose par les cellules.
- **Diminution de la production de glucose** : Il inhibe la production de glucose dans le foie, ce qui réduit la quantité de sucre libérée dans le sang.

2. Propriétés antioxydantes

Le momordique est une source importante d'**antioxydants** tels que les **flavonoïdes** et les **phénols**. Ces composés aident à protéger le corps contre les **radicaux libres**, qui peuvent endommager les cellules et accélérer le vieillissement.

- **Réduction du stress oxydatif** : En combattant les radicaux libres, le momordique aide à protéger les cellules du vieillissement prématuré et de l'inflammation chronique.
- **Protection contre les maladies** : Les antioxydants jouent un rôle clé dans la prévention des maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

3. Effet bénéfique sur la digestion

Le momordique est reconnu pour ses bienfaits sur la **digestion**. Sa consommation régulière peut aider à améliorer la santé digestive de plusieurs façons :

Stimule la digestion

En tant que **amérissant**, le momordique stimule la production de sucs gastriques, favorisant ainsi une digestion plus efficace. Il est souvent utilisé dans des tisanes ou des extraits pour soulager des troubles comme les **indigestions**, les **ballonnements** et la **constipation**.

Détoxification du foie

Le melon amer aide également à **nettoyer et protéger le foie**, en stimulant la sécrétion de bile et en éliminant les toxines accumulées. Ces actions sont particulièrement bénéfiques après une alimentation trop riche en graisses ou en alcool.

4. Renforcement du système immunitaire

Le momordique est riche en vitamines et minéraux essentiels qui contribuent à renforcer le **système immunitaire**. Il contient notamment de la **vitamine C**, un puissant antioxydant qui stimule la production de globules blancs et améliore la réponse immunitaire face aux infections.

Autres nutriments :

- **Vitamine A** : Aide à maintenir la santé des muqueuses et des yeux.
- **Zinc et fer** : Essentiels pour la formation des cellules immunitaires et la lutte contre les infections.

5. Propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes

Les propriétés anti-inflammatoires du momordique en font un remède naturel contre diverses inflammations, tant internes qu'externes. Il est utilisé dans certaines cultures pour soulager les **douleurs articulaires**, les inflammations cutanées et même pour accélérer la **cicatrisation** des plaies superficielles.

Utilisation en application topique :

Dans la médecine traditionnelle, des cataplasmes à base de momordique sont appliqués sur la peau pour traiter les coupures, les blessures légères et les **affections cutanées** comme l'eczéma.

6. Aide à la perte de poids

Le momordique est un allié naturel pour la **perte de poids**. Faible en calories, riche en fibres et possédant des

propriétés qui améliorent la digestion et l'élimination des toxines, ce fruit est souvent recommandé dans les régimes minceur.

Mécanismes d'action :

- **Effet coupe-faim** : Grâce à sa richesse en fibres, il procure une sensation de satiété plus rapide et plus durable, ce qui peut aider à réduire l'apport calorique quotidien.
- **Stimulation du métabolisme** : En favorisant une meilleure digestion et en régulant la glycémie, le momordique aide à stabiliser les niveaux d'énergie et à éviter les fringales sucrées.

7. Protection contre les maladies cardiovasculaires

Le momordique pourrait avoir un effet protecteur contre les **maladies cardiovasculaires**. En régulant les niveaux de sucre dans le sang et en réduisant l'inflammation, il contribue à maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

Effets sur le cholestérol :

Certaines études ont montré que la consommation de melon amer pouvait aider à **réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL)** et à améliorer les niveaux de bon cholestérol (HDL), contribuant ainsi à la prévention des maladies cardiaques.

8. Propriétés anticancéreuses potentielles

Des recherches préliminaires ont suggéré que le momordique pourrait posséder des **propriétés anticancéreuses** grâce à sa capacité à inhiber la croissance de certaines cellules cancéreuses, en particulier dans le **cancer du sein**, de

la **prostate**, et du **côlon**.

Les **antioxydants** et les **flavonoïdes** contenus dans le momordique pourraient contribuer à protéger les cellules saines et à ralentir la prolifération des cellules cancéreuses. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces effets.

9. Régulation hormonale

Le momordique est parfois utilisé pour améliorer la **régulation hormonale**, en particulier chez les femmes. Il aide à soulager les symptômes de certains troubles hormonaux, tels que les déséquilibres liés à la ménopause ou au syndrome prémenstruel.

Effet sur les cycles menstruels :

Dans certaines médecines traditionnelles, le momordique est utilisé pour **réguler les cycles menstruels** et atténuer les douleurs liées aux règles.

Le **momordique**, ou **melon amer**, est une plante aux multiples bienfaits pour la santé. Grâce à ses propriétés hypoglycémiantes, anti-inflammatoires, antioxydantes et digestives, il se présente comme un allié naturel pour les personnes cherchant à améliorer leur bien-être général, gérer leur glycémie ou prévenir certaines maladies chroniques. Que ce soit sous forme de tisane, de complément alimentaire ou cuisiné comme légume, le momordique peut être intégré à votre alimentation quotidienne pour profiter de ses nombreux avantages. Cependant, il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant d'en faire un usage thérapeutique, surtout pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou prenant des médicaments.

Comme pour tous les aliments puissants, les femmes enceintes éviteront d'en consommer.

Il se trouve également en gélules prêt à consommer dans des

compléments alimentaires vendus en parapharmacie