

# LES BIENFAITS DE LA CLÉMENTINE

La **clémentine** a été « inventée » au début du XXème siècle par le Père Clément, un religieux-agronome de la région d'Oran, en Algérie (qui lui a donné son nom !). Il s'agit d'un hybride de mandarine et d'orange amère ou « bigaradier » -Citrus aurantium.

La clémentine est un fruit d'hiver elle est riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux:

- riche en vitamine C
- source d'oligo-éléments et minéraux
- riche en calcium, magnésium et fer
- peu calorique (25 kcal par clémentine)
- convient même aux personnes ayant un système digestif sensible
- riche en carotène et pro-vitamine 1 : excellent pour la peau et la vue
- propriétés anti-inflammatoires grâce à la présence de flavonoïdes
- utile dans la prévention de certains cancers (bouche, pharynx, œsophage, colon..)

## **Aide au système immunitaire**

En mangeant deux clémentines vous absorbez déjà la moitié de l'apport journalier conseillé en vitamine c Les vertus de cette vitamine sont nombreuses, elle stimule notamment le système immunitaire.

## **Protection du réseau vasculaire**

Les flavonoïdes présents dans les clémentines permettent de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires en équilibrant le bilan lipidique.

## **Santé des os**

La clémentine est l'allié de nos os : les caroténoïdes qu'elle contient en quantité non-négligeable les protègent et les renforcent.

## **Préserve la vue**

La vitamine A que contient la clémentine est un rempart contre la dégradation des fonctions visuelles.

## **Anti vieillissement de la peau**

La clémentine est riche en vitamine E, anti-oxydant puissant qui permet notamment de régénérer les cellules de la peau. La vitamine E est aussi utilisée pour soulager les douleurs menstruelles.

## **Prévention des maladies du cœur**

La vitamine B présente dans la clémentine protège l'organisme contre les troubles cardiaques.

## **Anti-crampes**

Le potassium est l'élément minéral qui est présent en plus grande quantité dans la clémentine. Il a une action positive sur les crampes et sur l'arthrose.

---

# **CLEMENTINE**

**AVANTAGES:** la clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E