

Jus et extrait de pépins de pamplemousse : quelles différences ?

Publié le 02/02/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Issus tous les deux du pamplemousse, le jus et l'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) n'ont pas la même composition, ni les mêmes effets sur l'organisme.

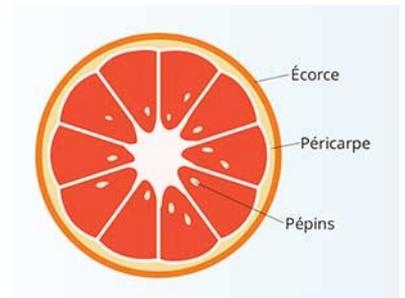
- [Comment les obtient-on ?](#)
- [Quels sont leurs effets sur l'organisme ?](#)
- [Absence d'interaction médicamenteuse ?](#)

Comment sont obtenus le jus et l'extrait de pépins de pamplemousse ?

Le jus de pamplemousse est très riche en **antioxydants**, en **vitamines**, en **minéraux** et **peu calorique**.

La valeur énergétique pour 100 grammes de pamplemousse est 39 calories soit moins de 100 calories pour un pamplemousse entier.

L'[extrait de pépins de pamplemousse](#) (EPP) est obtenu par extraction de grandes quantités de pépins et de péricarpes du pamplemousse (la couche blanche spongieuse située à la surface du fruit).



Quels sont leurs effets sur l'organisme ?

Le jus et l'EPP contiennent tous les deux des **flavonoïdes** et de la **vitamine C**, aux propriétés antioxydantes. Les flavonoïdes sont des pigments aux propriétés antioxydantes qui neutralisent les radicaux libres (responsables du vieillissement cellulaire) et améliorent l'absorption de la vitamine C.

Pour en savoir plus sur les antioxydants consultez le dossier scientifique complet : "[Stress oxydant et antioxydants comprendre pour mieux vieillir](#)".

L'**extrait de pépins de pamplemousse** contient également du de la vitamine E (sous forme de tocophérol). Celle-ci est antioxydante, elle aide à protéger les cellules du vieillissement. On retrouve aussi de l'acide citrique et des stérols dans l'EPP. L'acide citrique favoriserait la fixation de certains minéraux comme le calcium, le fer et le magnésium. Les stérols aident à réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang.

Jus de pamplemousse : attention aux interactions médicamenteuses !

Bien qu'intéressants d'un point de vue nutritionnel, le pamplemousse et son jus "ne doivent pas être consommés avec certains médicaments en raison d'un risque de surdosage avec apparition d'effets indésirables et, plus rarement, d'une diminution de l'efficacité de certains médicaments", alerte le Réseau Français des Centres Régionaux de Pharmacovigilance (RFCRPV). Le fruit est considéré comme un inhibiteur enzymatique : il contient des substances (quercétine, naringénine, bergamottine) qui désactivent certaines enzymes du corps humain dont le rôle est de transformer les médicaments au niveau de l'intestin et du foie. Si ces enzymes sont inhibées, elles ne peuvent plus éliminer le médicament qui se retrouve alors en grande quantité dans le sang pouvant entraîner des effets indésirables plus ou moins graves.

L'ANSM (Agence Nationale de la Sécurité du Médicament) a publié une liste des médicaments concernés : certains médicaments contre le cholestérol (atorvastatine, simvastatine), certains antidépresseurs (sertraline) ou anxiolytiques (buspirone) ou encore certains médicaments pour le cœur (lercanidipine, dronédarone, ivabradine, aliskiren, vérapamil,

ticagrélor).

Extrait de pépins de pamplemousse : les risques sont-ils les mêmes ?

Peut-on craindre des effets indésirables avec l'EPP ? **L'extrait de pépins de pamplemousse est peu concentré en bergamottine, une des substances responsables des interactions médicamenteuses.** A ce jour, seuls le pamplemousse (fruit) et le jus de pamplemousse sont susceptibles d'entraîner des interactions médicamenteuses potentiellement dangereuses. C'est la raison pour laquelle la **consommation en EPP ne fait pas l'objet de contre-indication** ou de précaution d'emploi. En effet, les substances susceptibles d'entraîner les interactions médicamenteuses ne sont pas retrouvées (ou en quantités très faibles) dans l'EPP. Les parties utilisées pour obtenir la préparation sont différentes : le fruit pour le jus ; et les pépins et le péricarpe pour l'EPP.

Attention aux extraits de pépins de pamplemousse présents sur le marché

Certains extraits de pépins de pamplemousse commercialisés sur le marché contiennent également du jus et de la pulpe de pamplemousse. Il est important de bien lire l'étiquetage et notamment la liste d'ingrédients pour s'assurer que l'EPP est bien composé à 100% de pépins et de péricarpes.



Citrobiol EPP 800

96% of 100

[\(37\)](#)

Le réflexe naturel pour favoriser la résistance de l'organisme

[Je découvre](#)

Formulé uniquement à base des pépins et péricarpes du pamplemousse, le [complément alimentaire CITROBIOL EPP 800](#) peut être consommé par les adultes et les enfants. Les lots produits sont régulièrement contrôlés pour vérifier l'absence de bergamottine (et ainsi limiter le risque d'interaction médicamenteuse). CITROBIOL EPP 800 apporte 800 mg de flavonoïdes pour 100 ml : un dosage concentré qui permet de bénéficier pleinement de tous les bienfaits de ses substances aux **propriétés antioxydantes et antimicrobiennes**. Les gouttes sont à diluer dans de l'eau ou du jus de fruit avant d'être consommées.

Sources :

- Mise au point. Contraception estroprogestative et pamplemousse : que risque-t-on vraiment ? , ANSM, 20 avril 2009.
- Interactions entre médicaments et pamplemousse, Réseau français des centres régionaux de pharmacovigilance (RFCRPV),
- Citroflavonoïdes, Société française des antioxydants (SFA).
- Interaction médicaments et pamplemousse : point d'information, ANSM, 29 novembre 2012.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Système immunitaire ,

Pourquoi penser à la micronutrition pour renforcer son immunité ?

30/08/2021

3 minutes de lecture

Le fonctionnement du système immunitaire.... Les solutions naturelles pour renforcer votre immunité et les actifs à privilégier.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

Immunité : les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire

15/10/2021

5 minutes de lecture

De quoi se compose le système immunitaire ? Comment renforcer son système immunitaire ?

[Lire la suite](#)



3.

Booster ses défenses immunitaires avant l'hiver, conseils et astuces

04/03/2019

3 minutes de lecture

A l'approche de l'hiver, l'organisme est davantage vulnérable aux virus. Le système immunitaire, qui défend le corps contre les infections, peut alors avoir besoin d'être renforcé à cette période. Voici tous nos conseils et astuces pour affronter sereinement la baisse des températures et vous protéger des petits pépins de santé.

[Lire la suite](#)