

# La Gomme arabique : un trésor de la nature

Publié le 30/09/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



La **gomme arabique**, également connue sous le nom de gomme d'acacia, est une substance naturelle aux multiples bienfaits. Récoltée à partir de la sève d'arbres spécifiques du genre *Acacia*, elle a traversé les siècles en tant que ressource précieuse pour diverses cultures. Cet article explore les origines, la composition, les utilisations traditionnelles et modernes de la gomme arabique, ainsi que ses nombreux bienfaits pour la santé.

## Origine et description botanique

La gomme arabique provient principalement de deux espèces d'acacias :

- Acacia seyal ;
- Acacia senegal.

Ces arbres de taille moyenne (**4 à 6 mètres**) se trouvent dans les régions désertiques du Sahel africain. La gomme est produite naturellement ou après une incision superficielle du tronc ou des branches de l'arbre.

## Composition chimique

La gomme arabique est un **hydrocolloïde naturel**, un polysaccharide complexe de la famille des arabinogalactanes<sup>1</sup>. Sa composition chimique varie en fonction de facteurs tels que :

- l'origine géographique ;
- l'âge de l'arbre ;
- les conditions climatiques ;
- et la qualité du sol.

Elle contient des **protéines** (minimum 3%), des **acides aminés** et des **minéraux**, ce qui en fait un ingrédient nutritionnellement riche. Les [acides aminés](#) présents incluent la glutamine, la sérine et l'hydroxyproline, qui jouent tous un rôle crucial dans diverses fonctions biologiques. La richesse minérale de la gomme arabique inclut des éléments tels que le [calcium](#), le [magnésium](#) et le [potassium](#), essentiels pour la santé humaine.



## Oronat Tux ACTI'GOMME

- En cas de toux occasionnelles
- Arômes naturels de grenade et de fruit de la passion
- Garanties sans sucre et vegan

[Je découvre](#)

## La gomme arabique : utilisations traditionnelles

Depuis des millénaires, la gomme arabique est utilisée pour ses propriétés **uniques**. En Chine et au Japon, elle servait de liant pour les peintures il y a 4000 ans. En Égypte ancienne, elle était utilisée par les scribes pour écrire des hiéroglyphes et comme colle pour les bandelettes de momification. Des figures historiques telles que Cléopâtre utilisait la gomme dans les **cosmétiques**. Les philosophes Théophraste et Pline mentionnaient son utilisation **médicinale** pour traiter diverses affections cutanées.

Au Moyen Âge, la gomme arabique était couramment utilisée en Europe dans la fabrication de **manuscrits**, servant de liant pour les pigments des enlumineurs. Les artistes de la Renaissance, comme Rembrandt, employaient également la gomme arabique pour ses propriétés **adhésives** et liantes dans la peinture. Cette utilisation polyvalente s'est perpétuée à travers les siècles, soulignant la durabilité et la valeur de cette substance naturelle.

## La gomme arabique : quels sont ses bienfaits pour la santé

### Rôle en tant que prébiotique

De nos jours, la gomme arabique est utilisée pour ses fonctions technologiques et ses bienfaits nutritionnels, notamment en tant que prébiotique<sup>2</sup>. Les prébiotiques sont des fibres alimentaires non digestibles qui stimulent la croissance et l'activité des bactéries bénéfiques dans le côlon. En favorisant un microbiote intestinal sain, la gomme arabique aiderait à améliorer la digestion et le fonctionnement du [système immunitaire](#).

### Effets sur la satiété et la glycémie

Sa capacité à former des **gels** dans l'estomac aiderait à contrôler l'appétit et à prolonger la sensation de satiété. En outre, étant un glucide non digestible<sup>3</sup>, elle n'augmente pas la **glycémie**, ce qui en fait un choix idéal pour les produits à faible indice glycémique. Cette propriété est particulièrement bénéfique pour les personnes cherchant à [gérer leur poids](#) ou à contrôler leur taux de sucre dans le sang.

## Applications et utilisations modernes

### La Gomme arabique : Un additif naturel

La gomme arabique est un **additif d'origine naturelle** naturel précieux utilisé dans de nombreux produits du quotidiens. Dans l'industrie alimentaire, elle stabilise les **émulsions**, comme celles utilisées dans les sodas, et agit comme agent d'enrobage dans les confiseries. Son faible pouvoir calorifique et son goût neutre sont particulièrement appréciés dans les boissons diététiques. Les **propriétés émulsifiantes** de la gomme arabique permettent également de maintenir la texture et la stabilité des produits alimentaires, ce qui est essentiel pour garantir la qualité et la durée de conservation des produits.

Ses **propriétés filmogènes et tensioactives** sont exploitées dans l'industrie **nutraceutique et pharmaceutique** pour encapsuler des substances liposolubles, des huiles essentielles, des vitamines et des arômes. Elle est également

utilisée pour **comprimer, enrober et texturer les gélules et comprimés** dans les compléments alimentaires et les produits pharmaceutiques. Dans le domaine cosmétique, la gomme arabique est utilisée pour ses **propriétés hydratantes et apaisantes**. Elle entre dans la composition de divers produits de soins de la peau, offrant des avantages tels que la réduction de l'irritation et l'amélioration de l'hydratation cutanée.

## Découvrez les ACTI'GOMMES du Laboratoire Lescuyer

Nos **ACTI'GOMMES**, ce sont des compléments alimentaires accessibles à tous, à base de gomme arabique, conçus pour vous accompagner en cas de légères gênes du quotidien. Que ce soit pour le [stress](#), le [sommeil](#), la [respiration](#), la [gorge](#) ou la [toux](#), nos ACTI'GOMMES offrent des solutions spécifiques grâce à des actifs soigneusement sélectionnés. De plus, leur **format gomme** à sucer rend ces compléments alimentaires particulièrement faciles à intégrer dans votre routine et agréables à consommer, sans eau. Formulées **sans sucre et à base d'arômes naturels**, nos gommes allient praticité et bien-être.

### Sources :

- 1. Ashour, M. A.; Fatima, W.; Imran, Mohd.; Ghoneim, M. M.; Alshehri, S.; Shakeel, F. A Review on the Main Phytoconstituents, Traditional Uses, Inventions, and Patent Literature of Gum Arabic Emphasizing Acacia Seyal. *Molecules* 2022, 27 (4), 1171. <https://doi.org/10.3390/molecules27041171>.
- 2. Daguat, D.; Pinheiro, I.; Verhelst, A.; Possemiers, S.; Marzorati, M. Acacia Gum Improves the Gut Barrier Functionality in Vitro. *AGRO FOOD Ind. HI-TECH* 2015, 26 (4), 29-33.
- 3. Phillips, G. O. Acacia Gum (Gum Arabic): A Nutritional Fibre; Metabolism and Calorific Value. *Food Addit. Contam.* 1998, 15 (3), 251-264. <https://doi.org/10.1080/02652039809374639>.

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 Stress et anxiété ,

### La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021

2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## Comment faire face à la fatigue morale en hiver ?

07/08/2018

3 minutes de lecture

Manque de motivation, baisse d'énergie... Au cours de l'hiver, on peut ressentir une certaine fatigue. Quelles solutions pour éloigner la fatigue morale et psychologique ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil , Stress et anxiété , Système immunitaire , Fatigue et énergie ,

## ACTI'GOMME du Laboratoire Lescuyer, des gummies pas comme les autres

10/09/2024

2 minutes de lecture

Découvrez ACTI'GOMME, des gummies innovantes pour votre bien-être au quotidien.

[Lire la suite](#)