J'en déguste chaque jour... À la découverte des agrumes

Chaque année, depuis 2006, votre revue *Phytothérapie* réalise un dossier de nutrithérapie à la frontière de la phyto.

Au moment du choix du thème de cette année, j'ai eu quelques doutes sur l'intérêt d'un dossier citrus, c'est-à-dire agrumes ! Comme vous pourrez en juger vous même le jus qui coule de ce thème est très stimulant : bourré de polyphénols et autres antioxydants, les agrumes sont pleins de promesses pour la prévention des maladies dégénératives. Il suffit de lire les articles d'Edmond Rock, N. Metoui et le mien pour s'en convaincre. C'est bien la vitamine C des agrumes qui a guéri du scorbut les marins de la Renaissance, mais 10 ou 20 mg suffisent pour cela ; aujourd'hui les apports conseillés pour une nutrition optimale sont de 110 mg/j : en faut-il plus ? Avant de trancher, penchez-vous sur l'excellent texte d'Ambroise Martin, l'expert français de la question qui nous explique comment est calculé ce chiffre. Mais s'il y a un agrume qui a été mis sur la sellette, c'est le pamplemousse, du fait de ses interactions médicamenteuses : voici un des rares articles de synthèse en français de cette question passionnante de pharmacologie. Il ne faut pas oublier qu'autour de la pulpe et donc du jus, l'écorce des agrumes est aussi un trésor en huiles essentielles, sources de terpènes et autres limonènes, F. Millet nous le redit brillamment. Paul Goetz nous fournit également des articles de *Formation continue* très fouillés sur le *Citrus limonum*, le cédrat et sur le célèbre yuzu.

Mais ce dossier ne serait pas complet sans les pages, désormais traditionnelles, de cuisine diététique ou de diététique gastronomique (au choix !) rédigées par une des expertes des fruits, Véronique Liégeois, auteur de nombreux ouvrages qui nous mettent tous l'eau à la bouche.

Vraiment on ne regrettera pas d'avoir ce numéro sous la main, et même sous les yeux pour le plus grand bien de la nutrition et de notre santé.

J.-M. Lecerf
Service de nutrition
Institut Pasteur de Lille, France