

N°158 Côté Santé
+ DOM : 4,50 € - BEL/LUX : 4,40 € - CH : 6,90 € - ESP/ITAL/PORT CONT : 4,40 € - GR : 4,40 € - Mar : 48 DH - Tun : 8,50 TND - CAN : 7,99 \$ CAN - TOM : 640 xpf
Mars/avril 2026

scôté Santé

Le magazine de la santé au féminin

Faire le plein d'énergie
avec la marche active !

Beauté

- **CAP SUR L'ÉCLAT !**
Les secrets « belle peau »
- **COUP DE GOMME
SUR LES CERNES**

Médecine

- **AFFECTIONS
OCULAIRES**
Les bons réflexes
- **COMMENT PRÉVENIR
LES ALLERGIES**
- **DOULEURS
CHRONIQUES**
Les nouvelles solutions

MINCEUR
PERDRE DU POIDS
SANS FRUSTRATION
LES CONSEILS
DE NOTRE DIÉTÉTICIENNE

37 PAGES
D'INFOS
SANTÉ !

**Acide hyaluronique :
molécule du futur ?**

Faut-il se méfier
des oxalates ?

Spécial détox

**POUMONS, PEAU, INTESTINS,
REINS, FOIE...**

- Nettoyer son corps
en profondeur
- Rééquilibrer son microbiote
- Drainer les toxines au naturel

CPPAP

L 13982 - 158 - F: 3,90 € - RD



LE GUARANA, UN SUPER ALIMENT !

Originnaire d'Amazonie, cette plante très spéciale, source de guaranine, est psychoactive, protectrice, antioxydante et équilibrante pour le système nerveux.

Nathalie Giraud

Le vrai guarana est profondément lié à la culture ancestrale d'une tribu de la forêt amazonienne, les Indiens Satéré Mawé, qui l'appellent Waraná. Ce fruit qui ressemble étrangement à un œil provient d'une liane sauvage (*Paullinia cupana* var. *Sorbilis*) et a donné lieu au terme guaranine, équivalent à la caféine, à l'instar de la théine pour le thé. Depuis sa transformation en compléments alimentaires et boissons stimulantes, le guarana est devenu un ingrédient mondialisé. Cependant, la qualité n'est pas toujours au rendez-vous car il peut être cultivé avec des pesticides entre autres. L'intérêt aujourd'hui est de le découvrir

dans sa forme originelle issue de la cueillette des Satéré Mawé. Ce Waraná est distribué par l'entreprise française Guayapi et protégé par plusieurs organisations telles Slow Food et Jardins-Forêts qui défendent les méthodes de foresterie analogue permettant la restauration de la biodiversité des sols.

Tonifiant, mais pas seulement

Le guarana est surtout utilisé pour son actif caféiné, la guaranine, que l'on trouve en grande quantité (jusqu'à 6 % en moyenne). Raison pour laquelle il faut éviter de boire du café dans la même journée. De plus, il est préférable de consommer le guarana en petite quantité et plusieurs fois pendant une

période d'effort (physique ou mental). Ainsi, on profite d'une stimulation progressive. Par ailleurs, on trouve d'autres nutriments intéressants qui agissent en synergie. Outre ses minéraux (magnésium, calcium, potassium, phosphore), il est riche en vitamines du groupe B qui interviennent dans le bon fonctionnement du système nerveux et dans le métabolisme énergétique. Sa vitamine B1 (thiamine) profite à l'effort physique comme aux capacités intellectuelles, sa vitamine B2 (riboflavine) régule l'humeur, stimule l'énergie et la qualité de la peau. Quant à sa vitamine B3 (niacine), elle intervient dans la protection cardio-vasculaire, le renouvellement cellulaire et la synthèse de la sérotonine, baptisée l'hormone du bonheur.

Le choix de la qualité

En matière de guarana comme pour le reste des végétaux, il y a à boire et à manger. Choisir la qualité est toujours profitable. Une méta-analyse publiée en 2023 (*Effet du guarana (Paullinia cupana) sur la performance cognitive (Nutrients)*) montre que le guarana est bien plus que de la caféine. Ainsi, on découvre de multiples composés antioxydants comme des flavonoïdes (catéchines, épicatechines), des pro-anthocyanidines, ainsi que d'autres molécules actives. Ce qui lui confère des propriétés biologiques variées, anti-inflammatoires notamment, qui stimulent et protègent l'organisme, physique et psychique.

Contre la fatigue mentale

Grâce au guarana, les personnes sujettes à la fatigue psychique verront leurs capacités d'attention et de concentration et leurs efforts intellectuels s'améliorer. Les étudiants et les professionnels qui doivent soutenir l'effort psychique et lutter contre la fatigue retrouvent un regain d'énergie rapidement. Cependant, cette consommation doit se faire en retrouvant une hygiène de vie saine et équilibrée, en alternant activité et phase de repos pour la récupération. Le guarana seul ne suffira pas. Dans une étude en double aveugle, contrôlée et randomisée, 129 jeunes adultes de 18 à 24 ans ont pris une boisson contenant du guarana avec un ajout de vitamines. Une batterie de tests cognitifs a été réalisée pendant 60 minutes. Résultat : le groupe « *guaraná + vitamines* » a montré plus de rapidité et plus de précision, ainsi qu'une fatigue mentale moindre que le groupe placebo. Une autre étude a montré, à l'issue d'une cure de guarana pendant 10 jours par des étudiants, les améliorations significatives de la vitesse de réaction, de la mémoire et de l'attention. Les participants ont perçu une augmentation d'énergie et une amélioration de la rétention d'informations.

Une meilleure endurance

Des tests ont été effectués sur des sportifs – des cyclistes et des footballeurs notamment – et les résultats montrent une amélioration de la capacité à réaliser un effort soutenu ou des efforts brefs et intenses. Le guarana n'intervient pas sur l'agilité ou la force musculaire, mais plus sur l'endurance (physique et mentale) et sur la récupération. Plusieurs consommateurs rapportent également que le guarana s'intègre de façon harmonieuse aux cycles naturels de l'organisme. Grâce à son action progressive, il générerait moins d'effets secondaires liés à la nervosité ou à l'excitation du café. Cela ne signifie pas qu'il soit dépourvu d'effets pour autant : comme tout produit contenant de la caféine, il doit être consommé avec modération, en particulier chez les

✓ Boost d'Amazonie

Ce nouveau complément alimentaire est une source d'énergie instantanée et une protection immunitaire. Enrichi de camu-camu (excellente source naturelle de vitamine C), le Waraná authentique se prend ici en comprimés à croquer, à raison de deux ou trois par jour à répartir dans la journée (28 € la boîte de 80 tablettes, Boost d'Amazonie, Guayapi, en vente dans les boutiques bio, les pharmacies et les parapharmacies, et sur guayapi.com).



personnes sensibles à cette molécule, enceintes ou sous traitement médical. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

De nouvelles pistes

Les scientifiques évoquent les pistes anti-inflammatoires et antidiabétiques. Une étude publiée en 2020 a montré que des polyphénols extraits du guarana, libérés après digestion in vitro, inhibent des enzymes clés pour la digestion des glucides. L'article conclut que ces résultats soutiennent l'intérêt du guarana comme ingrédient fonctionnel pour la prévention ou la gestion du diabète de type 2. Une autre étude « *in silico* » (modélisation moléculaire) montre les effets des composés bioactifs (catéchines, théobromine, caféine, etc.) du guarana sur les enzymes liées au stress oxydatif et au métabolisme, suggérant un potentiel antidiabétique, anti-inflammatoire et antioxydant. À suivre. ■

