

Fruits dangereux à éviter

Du cyanure dans les noyaux d'abricot

Le 27 juillet 2018, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) alertait des risques liés à la consommation d'amandes d'abricots. Appréciables pour leurs vertus anti-cancer, elles présentent pourtant des risques d'intoxication au cyanure pouvant provoquer "des vertiges, des malaises, des céphalées, des troubles digestifs, des palpitations cardiaques, ou encore une gêne respiratoire". De même pour les noyaux de cerise, de pêche et de prune. "Il faut éviter de les croquer et de les sucer car ils contiennent un acide cyanogène toxique, explique Alexandra Rétion, diététicienne-nutritionniste. Il existe un risque d'empoisonnement. Il est donc important de bien veiller à enlever le noyau de ces fruits."

Avocat : dangereux avec certains médicaments

Outre sa découpe qui peut occasionner de graves blessures, l'avocat s'avère particulièrement dangereux chez les personnes qui prennent des anticoagulants (traitements qui empêchent la formation de caillot de sang). "L'avocat est riche en vitamine K, qui fluidifie la circulation du sang. Les personnes sous anticoagulants doivent veiller à ce que leurs apports en vitamine K restent stables pour ne pas gêner le rôle du médicament, c'est pourquoi on leur conseille d'éviter ou de diminuer largement tous les fruits et légumes qui peuvent en contenir." Ajoutez à cela le fait que l'avocat contient une protéine appelée hévéine. "Celle-ci est commune à l'hévéa, l'arbre d'origine du latex. Cela peut être embêtant pour les personnes qui y sont allergiques... "

Feuille de rhubarbe : un risque d'intoxication

Le 27 novembre 2014, l'ANSES a rapporté dans un communiqué que des cas d'intoxications à l'oxalate ont été recensés. Cet acide dont sont composées les feuilles de rhubarbe peut être à l'origine de troubles gastro-intestinaux mais également de l'accumulation de cristaux dans les reins, ce qui peut, à terme, conduire à des calculs rénaux. "Les feuilles de rhubarbe, qui contiennent des toxines, peuvent aussi provoquer des convulsions et des problèmes respiratoires, précise Alexandra Rétion. A part cela, la rhubarbe peut être consommée sans risque."

Citron : un risque de calculs rénaux

Il n'y a pas que du bon, dans le citron. Une chose que l'on a tendance à oublier, selon Alexandra Rétion : "tout le monde dit que c'est bon pour santé mais c'est un fruit acide donc cela représente certains désagréments si l'on en mange tous les jours. Ça fragilise et use l'émail des dents, ça irrite les muqueuses donc augmente les risques de faire des aphtes et ça peut également brûler l'estomac si l'on est fragile à ce niveau-là." Sans compter que son zeste, comme la feuille de rhubarbe, contient de l'oxalate : "ça cristallise et peut provoquer des calculs, ce qui accroît les risques chez ceux qui y sont déjà sujets." Outre les risques de brûlure de la peau, attention également à la déshydratation : "le citron est diurétique. Il ne faut pas le consommer à outrance car certes, il élimine le surplus de sel et d'eau, mais il peut également déshydrater."

Noix de cajou : une molécule toxique

"La noix de cajou contient de l'urushiol qui est une molécule toxique, explique Alexandra Rétion. En revanche, on la retrouve uniquement dans la noix de cajou crue. Et on les mange rarement crues puisque toutes celles qu'on achète dans le commerce ont été cuites au moins à la vapeur, donc il n'y a pas de risque." Même constat chez les amandes, qui sont naturellement riches en cyanure. Mais une fois cuites, celles-ci aussi peuvent être consommées sans modération.

Pamplemousse : à éviter avec certains traitements

Alexandra Rétion affirme que le pamplemousse "représente un danger quand il est mélangé à certains médicaments". En effet, en 2012, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) rappelait dans un point d'information que le fruit est "connu pour

interagir avec quelques médicaments", précisant qu' "il ne s'agit pas d'une réduction de leur efficacité, mais d'une augmentation de la fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables." "Le mélange médicaments/pamplemousse bloque une enzyme qui permet d'assimiler les médicaments, ajoute la nutritionniste, ce qui veut dire que ces derniers pénètrent dans le sang sans être transformés par l'enzyme, donc il y a un surdosage." Pour éviter ce risque, veillez à bien lire la notice des médicaments, qui l'indiquera systématiquement. Les médicaments concernés sont certains prescrits contre le cholestérol, des immunodépresseurs, des antiarythmiques, un antidépresseur ainsi qu'un médicament utilisé dans le cancer du sein.

Baies de sureau : des risques d'intoxication alimentaire

Les baies de sureau sont les fruits des arbustes du genre Sambucus. Appréciables notamment pour leurs propriétés antioxydantes, anti-infectieuses, anti-inflammatoires et expectorantes, "elles deviennent mauvaises pour la santé à partir du moment où elles sont consommées crues et pas mures, affirme Alexandra Réton. Il y a alors un risque d'intoxication alimentaire et donc de troubles digestifs (diarrhée, vomissements), qui ne sont pas à négliger chez les personnes fragiles puisqu'ils peuvent entraîner des convulsions et un coma." Pensez alors à bien les cuire si vous voulez profiter pleinement de leurs bienfaits.

Carambole : attention à l'insuffisance rénale

Le carambolier est l'arbre qui donne la carambole, ce joli fruit en forme d'étoile que l'on trouve principalement en Asie mais également dans les Antilles françaises. Toutefois, gare à ses neurotoxines : "celles-ci sont dangereuses pour les personnes qui souffrent d'insuffisance rénale car elles accentuent les problèmes rénaux." Les individus sains ne seraient pas non plus à l'abri de ce risque : il convient alors de le manger en faible quantité, c'est-à-dire un fruit tous les trois jours environ.

Olive : déconseillé en cas d'hypertension

Oui, l'olive peut être considérée comme un fruit puisqu'elle possède un noyau et qu'elle pousse sur un arbre (l'olivier). Et oui, l'olive peut s'avérer dangereuse, particulièrement chez les personnes souffrant d'hypertension, qui doivent être vigilantes sur leur consommation de sel : en effet, on la retrouve la plupart du temps en conserve, alors imbibée de vinaigre et d'eau très salée. Pour éviter de s'en priver, on peut tout simplement les mettre en bocaux soi-même et les assaisonner à notre manière, en limitant le sel.

Le durian : à ne pas consommer avec de l'alcool

S'il ne pousse pas en métropole, le durian est très prisé sur l'île de La Réunion ainsi qu'en Asie. Connue pour son goût particulier et son odeur pestilentielle, ce fruit rempli d'épines est apprécié notamment pour ses propriétés digestives. Toutefois, plusieurs études s'accordent à dire qu'une consommation accrue de durian associée à l'alcool est particulièrement dangereuse : le fruit contient du soufre qui bloque une enzyme de notre corps permettant normalement de protéger notre foie des toxines de l'alcool. Boire ou manger du durian, il faut donc choisir !

Les fruits peuvent-ils être mauvais pour la santé ?

Depuis 2007, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) Manger Bouger nous vante les bienfaits des fruits et des légumes, dont il faudrait consommer cinq portions par jour (une portion représentant entre 80 et 100 grammes). Riches en vitamines, en minéraux, en fibres et en eau, les fruits ont notamment des effets bénéfiques pour prévenir certaines maladies comme le cancer, le diabète ou encore les maladies cardiovasculaires. Mais si "une faible consommation de fruits [...] figure parmi les dix principaux facteurs de risque de mortalité" selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), leur ingestion n'est pas dépourvue de danger et peut même avoir une issue fatale. Alexandra Réton explique : "consommer trop de fruits, c'est-à-dire plus de 800 grammes par jour, c'est aussi consommer beaucoup de sucre puisque le fruit est principalement composé de sucre

simple. Ce sucre est lui-même constitué de glucose et de fructose. Et le fructose, c'est le sucre qui se transforme en gras dans notre organisme quand il est en excès." Une consommation accrue de fruits peut donc augmenter le risque de prise de poids, mais pas seulement : "manger trop de fibres peut également irriter le système digestif. Certaines personnes sensibles pourront alors souffrir de troubles du système digestif, avec des diarrhées, etc." Outre la surconsommation de fruits, leur composition pure et simple peut également être redoutable, comme vu précédemment : toxicité, incompatibilité avec certains traitements, néfastes pour certaines personnes souffrant de pathologies... Les effets indésirables sont nombreux et inhérents à plusieurs fruits que l'on pense pourtant bien connaître.

Choix des fruits : toujours demander conseil auprès d'un professionnel pour éviter les risques
Alexandra Rétion est catégorique : "même s'il est important de manger varié, il ne faut jamais manger un fruit qu'on ne connaît pas sans se renseigner avant auprès de son pharmacien ou de son médecin, affirme-t-elle. Si l'on prend des médicaments, il est également important de lire les notices, qui spécifieront s'il faut éviter leur association avec certains fruits." La meilleure solution pour déguster des fruits sans risque ? Manger des fruits locaux et de saison, "car en général on les connaît donc on sait comment les préparer et les consommer. De plus, ils seront adaptés à nos besoins : si l'on trouve plus d'agrumes au moment de l'hiver en France, c'est parce qu'on a plus besoin de vitamine C à cette période par exemple. Les fruits d'été sont également plus riches en eau que les fruits d'hiver parce qu'il fait chaud à ce moment-là", ce qui permet d'éviter la déshydratation." Pour votre santé, laissez-vous donc guider par ce que vous pouvez trouver dans les commerces ou sur le marché !

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/bien-etre/10-fruits-dangereux-à-éviter/ss-BBTwhGP?li=BBqiJuZ&ocid=mailsignout#image=12>