

Pourquoi on vous ment sur cette boisson ?

Posté dans : [Bien-être](#), [Dossiers](#), [Soin de la peau](#) | 22 novembre 2013 à 9 h 49 min [Pas de commentaires](#)



Protecteur cardiaque, préventif de la maladie d'Alzheimer, solution isotonique pour perfusion... Contrairement à l'idée très marquée, cette boisson n'est pas un simple breuvage désaltérant. Alternative aux sodas et limonades trop sucrés qui n'ont aucun intérêt scientifiquement parlant, ce cocktail de molécules nutritives semble maîtriser la tension artérielle, stimuler la repousse des cheveux et embellir la peau ! Qu'est-ce que c'est ?

Breuvage à portée de machette, l'eau de coco est un liquide opalescent contenu dans la noix de coco vert. Il sert de réserve de nutriments et de facteurs de croissance végétale nécessaires au développement de l'embryon du cocotier : le germe. Par ailleurs, il peut être comparé au liquide amniotique qui beigne le futur bébé. Au fur et à mesure que le germe mûrit, l'eau de coco se transforme en gelée visqueuse, puis en chair perlée appelée « coconut meat » ou « copra ». Il ne faut pas donc confondre l'eau de coco avec le lait de coco, qui n'est obtenu qu'en pressant « copra » de la noix mûre.

Quelles sont les molécules bioactives de l'eau de coco ?

Avec seulement 19 kcal pour 100 g, l'eau de coco est principalement constituée d'eau (93-95 %) et de glucides (2-4 %). Elle renferme également des vitamines du groupe B, sels minéraux (potassium, sodium, magnésium, calcium), acides organiques (quinique, shikimique), pigments (leucoanthocyanines), enzymes antioxydantes (catalase, déhydrogénase, peroxydase) et surtout, facteurs de croissance (cytokinines, auxines, gibbérellines), substances mystérieuses totalement méconnues du grand public.

Que sont les facteurs de croissance ?

Les facteurs de croissance sont les molécules qui contrôlent la multiplication et le développement des cellules. Au niveau de la peau, ils activent la cicatrisation, en stimulant la production de nouvelles cellules cutanées : les fibroblastes. Les fibroblastes synthétisent le collagène (fibre structurelle de la peau), l'acide hyaluronique (aquamatelas de la peau) et la filagrine (ciment des cellules cutanées), assurant la densité, l'hydratation et l'intégrité de la peau. Or, au fil du temps, le corps produit de moins en moins de facteurs de croissance et les cellules cutanées ne se renouvellent plus convenablement. Un apport en facteurs de croissance aide les cellules cutanées à fonctionner à plein régime, contribuant ainsi au rajeunissement spectaculaire de la peau.

Quelles sont les avantages de l'eau de coco ?

Source végétale exceptionnellement riche en facteurs de croissance, l'eau de coco est un cocktail hydratant, redensifiant et lissant. C'est un véritable activateur de jeunesse qui favorise le renouvellement cellulaire et accélère la cicatrisation des plaies. Stimulant la production du collagène, elle « retisse » le maillage du derme (couche profonde de la peau) et rebooste la fermeté de la peau. Un apport en eau de coco réduit la profondeur des rides et, fait étonnant... favorise la repousse des cheveux !

Mais la peau et les cheveux ne sont pas les seuls à réjouir du soutien de l'eau de coco. Depuis des siècles, elle est fortement appréciée pour son effet hydratant : un verre d'eau de coco désaltère le corps comme le ferait un litre d'eau, en apportant quinze fois plus de potassium que la plupart des boissons énergisantes. Grâce à cette richesse en potassium, elle contribue à maîtriser la tension artérielle et à soutenir la santé cardiaque. L'eau de coco empêche la formation des caillots sanguins et possède un effet hypoglycémiant. Fait étonnant, elle peut remplacer le sérum physiologie en cas de perfusion d'urgence ! Enfin, l'eau de coco prévient l'agglutination des peptides bêta-amyloïdes (cortège malveillant de la maladie d'Alzheimer) et préserve la mémoire.

Références :

1. Yong JW, Ge L, Ng YF, Tan SN. The chemical composition and biological properties of coconut (Cocos nucifera L.) water. *Molecules*. 2009 Dec 9;14(12):5144-64. doi: 10.3390/molecules14125144.
2. Radenahmad N, Saleh F, Sayoh I, Sawangjaroen K, Subhadhirasakul P, Boonyoung P, Rundorn W, Mitranun W. Young coconut juice can accelerate the healing process of cutaneous wounds. *BMC Complement Altern Med*. 2012 Dec 12;12:252. doi: 10.1186/1472-6882-12-252.
3. Radenahmad N, Saleh F, Sawangjaroen K, Vongvatcharanon U, Subhadhirasakul P, Rundorn W, Withyachumnankul B, Connor JR. Young coconut juice, a potential therapeutic agent that could significantly reduce some pathologies associated with Alzheimer's disease: novel findings. *Br J Nutr*. 2011 Mar; 105(5):738-46. doi: 10.1017/S0007114510004241.
4. Preetha PP, Devi VG, Rajamohan T. Hypoglycemic and antioxidant potential of coconut water in experimental diabetes. *Food Funct*. 2012 Jul;3(7):753-7. doi: 10.1039/c2fo30066d. Epub 2012 Jun 27.