



# La figue de Barbarie pour réguler la glycémie

■ Par Dr Shahid Nasim

Le figuier de Barbarie, appelé aussi Nopal, produit des fruits juteux et savoureux qui ont des propriétés intéressantes pour normaliser la santé. Ce fruit est encore peu connu en France et je vous invite à le découvrir avant de le savourer.

## 1. Un arbuste millénaire

Le figuier de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*) est un arbuste qui peut vivre très longtemps. Il mesure dans son aire d'origine 3,50 m en tous sens et jusqu'à 6 m de haut, formant un tronc gris avec l'âge. Ce **cactus mexicain** appelé aussi **Nopal**, donne des fleurs de différentes couleurs, jaunes, roses ou violettes, selon les espèces, et des fruits orangés ou violets, comestibles, appelés **figues de Barbarie** au nom poétique et exotique. Le figuier de Barbarie se plaît dans les climats chauds et arides, car il capte efficacement l'humidité de certains terrains. Il s'est ainsi développé dans le pourtour méditerranéen, notamment en Sicile, en Afrique du Sud et en Afrique du Nord.

Toutes les parties de la plante sont utilisées en phytothérapie, les fleurs, les fruits, les fibres, les racines et les cladodes (tiges en forme de raquettes qui contiennent des fibres et de l'eau). Le figuier de Barbarie fait à ce point partie de la culture mexicaine qu'il **figure sur le drapeau du pays**. Les experts pensent que sa culture a débuté, il y a environ 5 000 ans. Vers 1587, les Aztèques, qui lui donnaient le nom de nopali, l'ont fait découvrir aux Espagnols.

## 2. Principales propriétés thérapeutiques

Le Fiquier de Barbarie possède de nombreuses propriétés (hypoglycémiant, régulation des lipidiques, anti-inflammatoire, antioxydant), que la médecine entend mettre à profit.

Grâce à son action **hypoglycémiant**, il est conseillé pour réduire les taux de glucose (sucre) dans le sang. La figue augmenterait même le taux d'insuline. Le figuier et la figue sont donc recommandés aux **diabétiques de type 2**. Une étude clinique américaine réalisée en 2010 sur des hommes et femmes obèses pré-diabétiques



suggère que cet arbuste peut significativement réguler la glycémie qui suit les repas. Une autre étude parue en 2014, chez des patients diabétiques de type 2, confirme l'effet hypoglycémiant du figuier de Barbarie. Dans la pratique, ce sont les fibres et les pectines du Nopal qui s'opposent à l'absorption intestinale de glucose, mais le Dr J.R. Robert pense que certaines enzymes faisant partie de sa structure agiraient comme une **insuline naturelle**. D'autres recherches conduites en « double aveugle » ont démontré des effets hypoglycémiques, 4 à 6 heures après l'ingestion de Nopal, tant chez des diabétiques de type 2, que parmi le groupe témoin de non-diabétiques ayant participé au test. On a constaté que le bêta-carotène (vitamine A), la vitamine C et les vitamines B1, B2, B3 contenues par la plante, combattent souvent avec succès les dangereux effets secondaires d'un excès de sucre dans le sang tels que la détérioration des capillaires sanguins (yeux et cerveau) et des tissus nerveux.

**Une réduction des lipides sanguins** est obtenue grâce à la teneur élevée en fibres et en gommes. Le Nopal favorise l'interception des graisses dans l'estomac et dans l'intestin, permettant de ramener les taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang à leurs concentrations normales. Le Nopal, en améliorant la microcirculation artérielle et veineuse, contribue à la prévention des problèmes cardiaques en régulant la tension.

**Le figuier de Barbarie fait à ce point partie de la culture mexicaine qu'il figure sur le drapeau du pays.**

D'autres recherches sur la niacine (vitamine du groupe B3), présente dans le Nopal ont démontré qu'elle a pour effet de transformer le mauvais cholestérol (LDL) en bon cholestérol (HDL). Les acides aminés et les fibres, en particulier le principe antioxydant des vitamines A (bêta-carotène) et C que contient le Nopal ont pour effet de diminuer la formation d'athérome et de réduire le risque de détérioration des parois artérielles. Des chercheurs en ethnomédecine ont remarqué que les populations habituées à consommer des figues étaient préservées de l'artérite et de l'artériosclérose.

**Son rôle anti-inflammatoire** permet de protéger contre l'inflammation des vaisseaux sanguins et de réduire l'expression des protéines inflammatoires. Elle protège aussi contre l'**ostéoporose**, maladie caractérisée par la perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures, en réduisant les risques de rhumatismes inflammatoires.

**Son potentiel antioxydant** a un effet « anticancéreux », comme tous les aliments protégeant de l'oxydation. Le Nopal prévient donc l'apparition de cellules cancéreuses et inhibe leur croissance. Les antioxydants contenus dans la figue semblent également pouvoir limiter l'atteinte des cellules saines lors des chimiothérapies et atténuer certains effets secondaires. Ainsi, **ils protègent le foie et les reins** contre les dommages causés par les toxines et limitent également l'inflammation du foie causée par l'alcool. Il renforce aussi le **système immunitaire** pour défendre l'organisme contre les virus et les bactéries, grâce à la présence de vitamines, de minéraux et d'acides aminés précieux, qui vont permettre d'éliminer les toxines, de détoxifier le foie et de supprimer les effets nocifs de la fumée de cigarette et de la pollution.

### 3. Composition du figuier de Barbarie

Les bienfaits pour la santé du figuier de Barbarie sont principalement attribuables à sa valeur nutritive et à sa grande teneur en vitamines : riboflavine, vitamine B6, vitamine A, vitamine C et vitamine K, mais aussi en fibres et en minéraux : cuivre, fer, calcium, potassium, magnésium et manganèse. Cet arbuste est également une source importante de composés organiques comme certains polysaccharides très bénéfiques pour renforcer la santé. Une tasse de **figue crue** contient environ : 14 calories, 1 g de protéine, moins de 1 g de graisse, 3 g de glucides, 2 g de fibres, 1 g de sucre, 20 µg de vitamine A, 8 mg de vitamine C, 141 mg de calcium, 4,6 µg de vitamine K.

#### Composition de la graine du Nopal

<b>Eau</b>	<b>86-92%</b>
<b>Sucre</b>	<b>11,2%</b>
<b>Cellulose</b>	<b>1,3%</b>
<b>Protéines</b>	<b>6,7%</b>
<b>Matière grasse</b>	<b>0,3%</b>
<b>Acides</b>	<b>0,1%</b>
<b>Cendres</b>	<b>0,7%</b>
<b>Minéraux</b>	
<b>Calcium</b>	<b>93 mg</b>
<b>Fer</b>	<b>1,6 mg</b>
<b>Phosphore</b>	<b>17,0 mg</b>
<b>Hydrates de carbone</b>	<b>5,6 mg</b>
<b>Protéines</b>	<b>1,7 mg</b>

### 4. Autres actions bénéfiques complémentaires

Parmi les bienfaits de la figue de Barbarie figurent la régulation du poids et celle du transit intestinal. Ce cactus contient en effet, beaucoup de fibres et d'eau, qui procurent une sensation de **satiété** et réduisent la prise de poids par l'**effet coupe-faim**. L'effet amincissant a été prouvé par une étude démontrant que la fibre de Nopal a été efficace dans l'excrétion fécale des lipides. En accélérant en douceur le transit, les fibres (solubles et non solubles) du Nopal permettent **d'éviter la constipation**.

Les autres bienfaits concernent : le sang (hémostatique), les reins (diurétique), le foie, la digestion, les glandes endocrines et le système nerveux.

- **Hémostatique.** C'est un excellent hémostatique grâce au « pectate-calco-magnésien » extrait des tiges qui accélère la coagulation du sang et abrège les temps de saignement. Selon certains auteurs, son action serait même supérieure à celle des pectines ayant servi de comparaison, sans doute à cause de la teneur notable en Calcium et Magnésium.

- **Diététique.** La racine de Nopal est également considérée comme un excellent diurétique. Fraîche, elle contient près de 90 % à 93 % de son poids en eau. Déshydratée, 15 % de son poids est composé de fibres, en plus d'une quantité élevée de pectine et d'une grande variété de minéraux et de vitamines, notamment B et C.

- **Stimulant hépatique.** Le Nopal contient des fibres très efficaces sous forme de lignine, de cellulose, d'hémicellulose, de pectine, de mucilages et de gommes. L'ensemble contribue

**Parmi les bienfaits de la figue de Barbarie figurent la régulation du poids et celle du transit intestinal.**



## Le Nopal atténue l'agressivité des aliments crus, trop acides ou trop épicés, de l'aspirine et d'autres substances chimiques.

avec les 17 acides aminés présents, à **désintoxiquer l'organisme** en général et plus particulièrement le foie. Selon d'autres études, le Nopal éliminerait l'excès d'ammoniaque accumulé dans certains organes. Il neutraliserait ainsi en partie les toxines qui affaiblissent le système immunitaire suite à une surconsommation d'alcool ou de tabac.

- **Protection des organes digestifs.** L'association des fibres végétales du Nopal et de son mucilage parvient à réduire la production excessive d'acidité et préserve la muqueuse gastro-intestinale, contre **les risques d'ulcères**. Cet effet évite les colites, ces douloureuses inflammations du colon éprouvées par les intestins fragiles. Le Nopal agit comme un régulateur du pH de l'estomac et de l'intestin. Il atténue l'agressivité des aliments crus, trop acides ou trop épicés, de l'aspirine et d'autres substances chimiques. Absorbé sous forme d'extrait ou de jus frais sans adjonction d'eau ou de sucre, le Nopal est le meilleur ami de l'estomac et de l'intestin.

- **Stimulant endocrinien.** Comme la Berce en Europe ou le Ginseng en Extrême-Orient, le Cactus de Barbarie, a de tout temps été considéré comme une "plante d'amour". Dans certaines officines il tient une place honorable auprès du gingembre et d'autres aphrodisiaques renommés. Les 17 acides aminés du Nopal (sur les 22 du corps humain, dont huit sont essentiels), contribuent par leurs éléments nutritifs très diversifiés à remettre sur pied les personnes carencées, et à leur redonner l'énergie nécessaire pour mener une vie normale.

- **Anxiolytique.** Par sa capacité tout à fait remarquable de rééquilibrer le système nerveux, le Nopal est un tranquillisant naturel, apportant calme et sérénité à un organisme stressé. Il permet de se relaxer, d'acquiescer un bon état d'esprit

et d'éradiquer les problèmes de dépression ou de déséquilibres affectifs. Des chercheurs ont suggéré que ce serait à la **berbéryne** que l'on devrait cette action bienfaisante.

## 5. Un grand ami de la santé : le bon docteur Nopal

Les nombreuses propriétés du figuier et de la figue de Barbarie font de cet arbuste et de son fruit des alliés précieux pour entretenir la santé de manière naturelle. Leur efficacité est si bien reconnue par la population du Mexique, que ses utilisateurs appellent familièrement ce cactus : **le bon docteur Nopal !** ■



### Proposition pour les adhérents de l'ABE

Comme ce fruit est difficile à trouver en France, j'ai le plaisir d'offrir aux adhérents de l'ABE mon produit **REMINCE** (Gélules à base de figuier de Barbarie), pour une cure de 3 mois (3 X 120 = 360 gélules) au prix de 60 € au lieu de 69 € + 5 € frais d'envoi.

À partir de 99 € les frais d'envoi sont gratuits. Pour passer la commande sur la boutique en ligne : [www.phytomisan.com](http://www.phytomisan.com) ou ajoutez sur le formulaire d'offre distribué avec le SV.

Sources :

- 1- <https://complement-minceur.com/avantages-du-nopal/>
- 2- <https://www.optimysself.com/benefices-figues-de-barbarie/>
- 3- Docteur Nopal, le médecin du Bon Dieu