

Collection Caraïbes — Santé Pour Tous

Les Trésors des Caraïbes

10 fiches scientifiques pour valoriser les richesses alimentaires de nos terres volcaniques caribéennes.

- 10 fiches · science + terroir caribéen
- Repères de 6 mois à l'âge adulte
- Études scientifiques internationales
- Remèdes ancestraux vérifiés
- Chaîne : @SANTEPOURTOUSCARAIBES



10

PRODUITS

5

FRUITS

5

LÉGUMES

30+

RECETTES

Table des *matières*

Dix fiches · science · terroir · savoirs ancestraux



01 · FRUIT

Mangue

Tropicale · Antioxydante



02 · FRUIT

Papaye

Digeste · Anti-inflammatoire



03 · FRUIT

Ananas

Digestif · Bromélaïne



04 · FRUIT

Goyave

Record Vit. C · Cardioprotectrice



05 · FRUIT

Fruit de la passion

Anxiolytique doux · Fibres record



06 · LÉGUME

Gombo

Héritage africain · Hypoglycémiant



07 · LÉGUME

Christophine

Légume des femmes · Folates



08 · LÉGUME

Giraumon

Courge royale · Bêta-carotène



09 · LÉGUME

Patate douce

Vit. A record · Prébiotique



10 · LÉGUME

Igname

3 000 ans · Dioscorine ACE

Mot de *l'auteure*

Véronique DOUGLAS — Fondatrice, Santé Pour Tous Caraïbes

Chère lectrice, cher lecteur des Caraïbes,

Nous vivons sur des terres d'exception. Nos îles volcaniques offrent à nos fruits et légumes des sols d'une richesse minérale incomparable — basalte, andésite, pouzzolane — transformés en une terre noire profonde, généreuse et vivante.

Ajoutez à cela notre soleil tropical intense — 2 800 heures d'ensoleillement annuel — et nos alizés, ces vents marins constants chargés d'iode qui baignent nos cultures d'un air minéral unique. La science confirme ce que nos ancêtres savaient : notre alimentation traditionnelle caribéenne est une médecine préventive remarquable.

Cet ebook s'appuie sur des études publiées dans des revues scientifiques internationales (NIH, WHO, FAO, Lancet, Nutrients), tout en restant ancré dans nos traditions culinaires et nos savoirs ancestraux. Il est entièrement gratuit — l'information nutritionnelle de qualité doit être accessible à tous.

Un prochain ebook premium est en préparation — encore plus de fruits et légumes caribéens, et une innovation très attendue : infusions et thés avec les feuilles, écorces et racines de nos plantes tropicales, avec des dosages précis et des vertus prouvées.

Prenez soin de vous. Prenez soin des vôtres. Les trésors de nos Caraïbes sont là pour ça.



Véronique DOUGLAS

Fondatrice · Santé Pour Tous Caraïbes

youtube.com/@SANTEPOURTOUSCARAIBES

• FRUIT •

Mangue

Née sous notre soleil volcanique, la mangue caribéenne concentre plus de caroténoïdes que ses cousines importées — un fruit-soleil aux bienfaits scientifiquement prouvés.

VITAMINE C
36 mg / 100 g · ~40 % AJR
BÊTA-CAROTÈNE
640–3 000 µg / 100 g
DOSE REPÈRE
150 g · 1 tasse cubes ou ½ mangue
FRÉQUENCE
4 à 7 jours / semaine
■ DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES

- Bêta-carotène → vitamine A dans le foie, essentiel à la vision nocturne. Concentration +40% sur sols volcaniques (NIH ODS, 2023).
- Pectines : gel intestinal réduisant l'absorption du glucose de 20–30% et nourrissant les Bifidobacterium (EFSA, 2011).
- Quercétine et gallotannin : inhibition de IL-6 et TNF-α in vitro (J. Agric. Food Chem., 2019).

■ LA MANGUE ET NOTRE TERRE VOLCANIQUE

- ◆ Nos sols volcaniques antillais — basalte, andésite, pouzzolane — donnent à la mangue une densité minérale incomparable. Les manguiers caribéens développent des concentrations en caroténoïdes jusqu'à 40% supérieures aux variétés sur terres appauvries. Notre soleil tropical (2 800 h/an) synthétise des vitamines à une intensité inégalée.
- ◆ Les alizés créent l'effet terroir aérien unique à nos îles. Grand-mère séchait la mangue mûre au soleil du matin : ce geste concentrait les polyphénols de 25–35%. La biochimie moderne confirme cette sagesse millénaire.

Pourquoi on l'aime

- Bêta-carotène → vision.
- Pectines → microbiote.
- Vit. C → immunité.

Âge & usage

- Dès 6 mois : purée lisse.
- 1–3 ans : ¼ à ½ tasse.
- 4 ans et + : fruit entier.

Idées créoles

- Salade mangue-avocat.
- Poulet sauce mangue.
- Sorbet mangue maison.

◆ Conseil pratique

Associez à un corps gras (avocat, coco) : les caroténoïdes sont liposolubles, absorption ~80% sans matière grasse (FAO, 2020).



Tropicale

Antioxydante

Soleil pur

· FRUIT ·

Papaye

La papaye des jardins créoles est la seule source naturelle de papaïne — enzyme protéolytique unique aux vertus digestives prouvées cliniquement.

VITAMINE C
62 mg / 100 g · -69 % AJR
PAPAÏNE
Enzyme protéolytique unique Carica
DOSE REPÈRE
150 g · ½ papaye ou 1 tasse dés
FRÉQUENCE
4 à 7 jours / semaine
■ DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES

- Papaïne : hydrolyse protéines → réduction ballonnements post-prandiaux (RCT : Muss et al., Neuro Endocrinol. Lett. 2013).
- Lycopène 2 573 µg/100g, 2x plus biodisponible que la tomate → -20% risque cardiovasculaire (Giovannucci, J. Natl. Cancer Inst. 2002).
- Vitamine C (62 mg/100g) protège les LDL contre l'oxydation, facteur premier d'athérosclérose (Carr & Maggini, Nutrients 2017).

■ LE PAPAYER, ARBRE DE CASE ET PHARMACIE CRÉOLE

- ◆ Dans chaque jardin créole, le papayer pousse naturellement. Nos grand-mères en connaissaient chaque partie : feuille bouillie contre les fièvres, latex pour attendrir les viandes, graines séchées comme condiment antiparasitaire. Ces pratiques transmises de mère en fille étaient une pharmacopée vivante confirmée par la pharmacologie moderne.
- ◆ L'air marin iodé des alizés crée une ventilation naturelle permanente. Nos papayers de jardin, nourris par la minéralité volcanique, développent des fruits plus concentrés en papaïne et lycopène que ceux de grande culture.

Pourquoi on l'aime

- Papaïne → digestion.
- Lycopène → cardio.
- Vit. C → collagène.

Âge & usage

- Dès 6 mois : mixée mûre.
- 1-3 ans : ¼ à ½ tasse.
- 4 ans et + : coupe fraîche.

Idées créoles

- Achards papaye verte.
- Papaye mûre-citron vert.
- Confiture papaye-vanille.

◆ Conseil pratique

Papaye très mûre (80% orangée) = maximum lycopène. Graines séchées : condiment antiparasitaire naturel. Prudence femme enceinte.



Digeste

Anti-inflammatoire

Papaïne

· FRUIT ·

Ananas

L'ananas Victoria de nos mornes est le seul fruit contenant de la bromélaïne — complexe enzymatique reconnu par la médecine européenne pour ses effets anti-inflammatoires.

VITAMINE C
48 mg / 100 g · ~53 % AJR
MANGANÈSE
0,9 mg / 100 g · ~45 % AJR
DOSE REPÈRE
150 g · 1 tasse morceaux frais
FRÉQUENCE
3 à 5 jours / semaine
■ DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES

- Bromélaïne (EC 3.4.22.32) approuvée en Europe (ESCOP) pour œdèmes post-traumatiques. Inhibe NF-κB, facteur d'inflammation chronique (Maurer, Cell. Mol. Life Sci. 2001).
- Manganèse : cofacteur Mn-superoxyde dismutase (MnSOD), enzyme antioxydante mitochondriale majeure (NIH ODS, 2022).
- IG 51 (frais) : modéré. 86% eau — excellent pour récupération sportive (Bahado-Singh et al., 2011).

■ L'ANANAS VICTORIA, ENFANT DES MORNES CARIBÉENS

- ◆ Notre ananas Victoria pousse sur les flancs de nos mornes à 200–400 m. L'alternance chaud-frais concentre bromélaïne et vitamine C. Les alizés apportent une humidité régulière dans un sol volcanique bien drainé. Résultat : jusqu'à 2x plus de bromélaïne qu'un ananas de plaine industrielle.
- ◆ Remède ancestral : nos grand-pères buvaient un verre de jus d'ananas frais avant les grands repas pour « ouvrir l'estomac ». La bromélaïne facilitait la digestion des protéines. Le jus frais sur les plaies légères agissait comme débrideur naturel.

Pourquoi on l'aime

- Bromélaïne → anti-inflam.
- Manganèse → antioxydant.
- Vit. C → collagène.

Âge & usage

- Dès 6 mois : purée lisse.
- Petites quantités (acidité).
- 4 ans et + : frais, salsa.

Idées créoles

- Ananas rôti cannelle.
- Brochettes poulet-ananas.
- Sorbet ananas-gingembre.

◆ Conseil pratique

Bromélaïne détruite à 60°C : mangez frais, en début de repas. La langue qui picote = bromélaïne au travail, c'est normal et bénéfique !



· FRUIT ·

Goyave

La goyave caribéenne détient le record mondial de vitamine C parmi les fruits courants : 4 à 5 fois plus qu'une orange — confirmé par l'USDA et les meilleures bases nutritionnelles mondiales.

VITAMINE C
228 mg / 100 g - 250% AJR / 1 fruit
LYCOPÈNE
5 200 µg / 100 g - goyave rose
DOSE REPÈRE
80 g - 1 goyave moy. ou 1 tasse
FRÉQUENCE
3 à 5 jours / semaine
■ DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES

- 228 mg/100g : dépasse orange (53 mg), kiwi (93 mg), poivron rouge (190 mg). Une goyave = 250% AJR (USDA FoodData, 2022).
- Lycopène goyave rose : 5 200 µg/100g, 2x plus biodisponible que la tomate → -20% risque cardiovasculaire (Rao & Agarwal, J. Natl. Cancer Inst. 2000).
- Tanins condensés : propriétés antimicrobiennes contre E. coli et S. aureus (Birdi et al., J. Herb. Pharmacother. 2010).

■ LA GOYAVE, PHARMACIE VIVANTE DE NOS JARDINS

- ◆ La goyave est l'arbre de case par excellence aux Antilles. Nos grand-mères la surnommaient « la pharmacie du jardin ». Sur nos sols acides et volcaniques, sous notre soleil intense, elle synthétise une concentration record en vitamine C comme mécanisme de photoprotection.
- ◆ La décoction de 6 feuilles (10 min) était le remède universel antidiarrhéique — quercétine et acide guajavique confirmés antimicrobiens. Les feuilles en cataplasme sur les plaies anticipaient nos pansements antimicrobiens modernes.

Pourquoi on l'aime

- 250% AJR vit. C / fruit.
- Lycopène 2xtomate.
- Tanins antimicrobiens.

Âge & usage

- Dès 6 mois : compote lisse.
- 1–3 ans : mixée filtrée.
- Adultes : entière, nectar.

Idées créoles

- Nectar goyave-citron vert.
- Pâte de goyave artisanale.
- Sauce goyave pour grillades.

◆ Conseil pratique

Goyave rose = 3x plus lycopène. Tisane 6 feuilles séchées (10 min) : remède digestif antimicrobien traditionnel validé scientifiquement.



· FRUIT ·

Fruit de la passion

Le maracuja — fleur sacrée des Amérindiens Caraïbes — contient des flavonoïdes GABA-ergiques aux effets anxiolytiques cliniquement prouvés dans un essai randomisé contrôlé.

FIBRES

10,4 g / 100 g · 37% AJR · record

CHRYSINE/VITEXINE

Flavonoïdes GABA-ergiques · RCT

DOSE REPÈRE

2-3 fruits · 60 g pulpe

FRÉQUENCE

2 à 4 jours / semaine

■ **DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES**

- Chrysine et vitexine : lient récepteurs GABA-A, effet anxiolytique comparable au lorazépam faible dose, sans accoutumance (Dhawan et al., Phytother. Res. 2004).
- 10,4 g fibres/100g : record des fruits tropicaux. Méta-analyse : -25% risque cardiovasculaire (Reynolds et al., Lancet 2019).
- Magnésium (29 mg/100g) : 300 réactions enzymatiques, réduit crampes et anxiété (NIH ODS, 2022).

■ **LE MARACUJA, FLEUR SACRÉE ET REMÈDE ANCESTRAL**

- ◆ Les peuples Arawaks cultivaient le maracuja pour ses vertus médicinales avant la colonisation. Sur nos îles, il grimpe sur les haies sous les alizés constants. Nos grand-mères préparaient une « tisane calme » : 4 feuilles pour un enfant, 6 pour un adulte, 10 minutes d'infusion. La science confirme : chrysine et vitexine lient les récepteurs GABA-A sans effet d'accoutumance.
- ◆ Les fruits très ridés sont les plus précieux : pulpe concentrée, flavonoïdes accumulés. Nos ancêtres qui choisissaient instinctivement « le plus ridé, le plus lourd » pratiquaient une sélection nutritionnelle parfaite.

Pourquoi on l'aime

- Chrysine GABA → anxiolytique.
- Fibres record → transit.
- Magnésium → anti-crampes.

Âge & usage

- Dès 6 mois : pulpe filtrée.
- Enfant : dans yaourt.
- Adulte : coulis, smoothie.

Idées créoles

- Blanc-manger coco-maracuja.
- Verrine passion-coco-vanille.
- Vinaigrette maracuja-miel.

◆ **Conseil pratique**

Fruits ridés et lourds = flavonoïdes maximaux. Tisane peau séchée (3 fruits, 10 min) : somnifère léger naturel GABA-ergique reconnu.



Anxiolytique doux

Fibres record

Fleur sacrée

· LÉGUME ·

Gombo

Arrivé comme graine de liberté cachée par nos ancêtres africains, le gombo est devenu le pilier créole — et un hypoglycémiant naturel prouvé scientifiquement.

MUCILAGE
Rhamnolacturonane · fibres uniques
FOLATES
88 µg / 100 g · 22% AJR · DTN
DOSE REPÈRE
100 g · 6–8 gombos ou ½ tasse
FRÉQUENCE
2 à 4 jours / semaine
■ DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES

- Mucilage : gel intestinal réduisant l'absorption du glucose de 23% — essais humains prometteurs (Sabitha et al., J. Pharm. Bioallied Sci. 2011).
- Folates (88 µg/100g) : carence maternelle x 3 le risque de spina bifida (CDC, 2022).
- Quercétine (66 mg/100g graines) : inhibe l'aldose réductase, complications diabétiques rénales (Liao et al., Molecules 2012).

■ LE GOMBO, GRAINE DE LIBERTÉ ET PILIER CRÉOLE

- ◆ Le gombo est arrivé aux Caraïbes caché dans les vêtements des esclaves africains déportés — une graine de liberté, un morceau d'Afrique préservé sur ces terres nouvelles. Sur nos sols volcaniques riches en fer et phosphore, sous les alizés régulateurs, notre gombo développe une chair mucillagineuse exceptionnelle.
- ◆ Grand-mère utilisait le gel de gombo sur les brûlures, l'incorporait aux soupes des enfants constipés, et l'imposait aux femmes enceintes pour « le bébé ». Eau de trempage (5 gombos, une nuit) : remède antidiabétique traditionnel confirmé cliniquement.

Pourquoi on l'aime

→ Mucilage → glycémie.

→ Folates → grossesse.

→ Quercétine → reins.

Âge & usage

→ Dès 8–10 mois : mixé.

→ Enfant : 3–5 gombos.

→ Adulte : calalou, sauté.

Idées créoles

→ Calalou gombo-crabe.

→ Gombo sauté ail-piment.

→ Soupe gombo coco.

◆ Conseil pratique

Mucilage disparaît à feu vif. Eau de trempage (5 gombos, une nuit, bu à jeun) : remède antidiabétique traditionnel confirmé cliniquement.



· LÉGUME ·

Christophine

La christophine — « légume des femmes » selon nos aïeux — allie 93 µg de folates pour la grossesse, 17 kcal pour le poids, et une douceur incomparable pour l'alimentation infantile.

CALORIES

17-19 kcal / 100 g · densité minimale

FOLATES

93 µg / 100 g · 23% AJR · grossesse

DOSE REPÈRE

150 g · ½ à 1 fruit cuit vapeur

FRÉQUENCE

2 à 4 jours / semaine

■ **DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES**

- 93 µg folates B9/100g : 400 µg/j réduit de 72% le risque de malformations tube neural (Czeizel, Lancet 1992 / CDC, 2022).
- Zinc (0,74 mg/100g) : immunité cellulaire T, cicatrisation et 300+ enzymes (NIH ODS, 2022).
- IG < 15 et 94% eau : recommandée sans restriction en diabète gestationnel (ADA, 2022).

■ **LA CHRISTOPHINE, LÉGUME DES FEMMES ET SECRET DES MORNES**

- ◆ La christophine grimpe sur les haies de nos mornes avec une générosité incroyable. Son eau intracellulaire est chargée de calcium, magnésium et potassium issus de nos sols volcaniques. Nos grand-mères l'imposaient aux futures mamans : « ça fait des beaux bébés bien formés ». Un savoir décrivant avec précision la protection des folates contre les malformations du tube neural.
- ◆ Cuisson vapeur : 85% des folates préservés vs 50% à l'eau bouillante. Sa chair neutre est la toile parfaite pour les épices caribéennes. Son IG < 15 en fait l'aliment recommandé sans restriction en diabète gestationnel.

Pourquoi on l'aime

- 17 kcal/100g ultra-légère.
- Folates → grossesse.
- Zinc → immunité.

Âge & usage

- Dès 6 mois : purée vapeur.
- Enfant : purée légumineuse.
- Adulte : gratin, farcie.

Idées créoles

- Gratin christophine.
- Soupe christophine-coco.
- Farcie aux crevettes.

◆ **Conseil pratique**

Pelez sous eau froide (latex irritant). Vapeur : 85% folates préservés vs 50% à l'eau. IG < 15 : sans restriction en diabète gestationnel.



Légume des femmes

Folates

Ultra-légère

· LÉGUME ·

Giraumon

Cultivé par les Amérindiens depuis 2 000 ans, le giraumon concentre sur sa chair orange intense bêta-carotène, potassium et polysaccharides immunomodulateurs uniques.

BÊTA-CAROTÈNE

3 100 µg / 100 g → vitamine A vision

POTASSIUM

340 mg / 100 g · tension artérielle

DOSE REPÈRE

150 g · ¾ à 1 tasse cubes cuits

FRÉQUENCE

2 à 4 jours / semaine

■ **DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES**

- Bêta-carotène 3 100 µg/100g : 150g couvre 60–80% des besoins en vitamine A selon l'âge (WHO/FAO, 2004).
- Polysaccharides sulfatés : activation macrophages et cellules NK anti-tumorales in vitro (Xia et al., Int. J. Biol. Macromol. 2019).
- Graines : cucurbitine inhibe la 5α-réductase prostatique (Gossell-Williams et al., J. Med. Food 2011).

■ **LE GIRAUMON, COURGE ROYALE DE 2 000 ANS**

- ◆ Le giraumon faisait partie de la « trinité sacrée » amérindienne. Des graines ont été retrouvées dans des sites caribéens vieux de 2 000 ans. Sur nos flancs volcaniques riches en potassium, sous notre soleil intense, notre giraumon développe une chair orange profond — indicateur direct de sa richesse en caroténoïdes.
- ◆ Nos grand-pères torréfiaient les graines avec sel et piment pour « les hommes de la maison pour la force ». La biochimie a confirmé : cucurbitine, zinc (7,8 mg/100g) et oméga-6 protègent la prostate et la santé hormonale masculine.

Pourquoi on l'aime

- Bêta-carotène → vision.
- Potassium → tension.
- Graines → prostate.

Âge & usage

- Dès 6 mois : velouté.
- 1–3 ans : ¼ à ½ tasse.
- Grands : soupe, gratin.

Idées créoles

- Soupe-pays giraumon.
- Velouté coco-giraumon.
- Gratin lardons fumés.

◆ **Conseil pratique**

Ajoutez un corps gras (huile, coco, avocat) : caroténoïdes liposolubles, absorption -80% sans matière grasse. Orange profond = riche en bêta-carotène.



Courge royale

Bêta-carotène

2 000 ans d'histoire

· LÉGUME ·

Patate douce

La patate douce caribéenne — cultivée par les Taïno depuis des millénaires — est la superfood oublié de nos tables : championne mondiale de bêta-carotène parmi les féculents.

BÊTA-CAROTÈNE
8 800 µg / 100 g · record féculents
INDEX GL
IG 63 vapeur vs IG 94 four
DOSE REPÈRE
130 g · 1 patate cuite vapeur
FRÉQUENCE
2 à 4 jours / semaine
■ DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES

- 8 800 µg/100g : record des féculents, devançant la carotte (8 285 µg). 130g couvre >100% AJR vitamine A (NIH ODS, 2023).
- Amidon résistant RS3 après refroidissement (12–18 g/100g) : substrat des Lactobacillus → butyrate anti-inflammatoire (Slavin, Nutrients 2013).
- Potassium 475 mg/100g > banane (358 mg) : régulation tensionnelle dans populations à risque HTA (WHO, 2023).

■ LA PATATE DOUCE, TRÉSOR TAÏNO ET PRÉBIOTIQUE ANCESTRAL

- ◆ La patate douce était cultivée par les Taïno avant Christophe Colomb — ils l'appelaient « batata ». Sur nos sols volcaniques légers et bien drainés, sous notre soleil intense, notre patate douce caribéenne développe couleur et saveur inimitables. L'air marin des alizés enrichit nos sols en minéraux.
- ◆ Le « pain patate » martiniquais était servi froid de la veille : ce geste transformait l'amidon en amidon résistant RS3 prébiotique. Nos ancêtres nourrissaient leur microbiote avec plusieurs siècles d'avance sur la microbiologie moderne.

Pourquoi on l'aime

- 8 800 µg : record mondial.
- Amidon RS3 : prébiotique.
- Potassium > banane.

Âge & usage

- Dès 6 mois : purée vapeur.
- Enfant : cubes, pancakes.
- Adulte : vapeur, bowl.

Idées créoles

- Pain patate martiniquais.
- Bowl patate-avocat-poulet.
- Purée coco-vanille.

◆ Conseil pratique

Vapeur (IG 63) vs four (IG 94). Refroidie puis réchauffée = amidon résistant RS3 maximal. Gardez la peau lavée : anthocyanines et fibres.



· LÉGUME ·
Igname

L'igname — cultivée depuis 3 000 ans — porte l'histoire de nos peuples africains et une molécule bioactive unique (dioscorine) aux propriétés antihypertensives prouvées scientifiquement.

DIOSCORINE

Inhibiteur naturel ACE · antihypertensif

POTASSIUM

816 mg / 100 g · record tubercules

DOSE REPÈRE

130 g · ½ à 1 tasse cuite refroidie

FRÉQUENCE

2 à 4 jours / semaine

■ **DONNÉES SCIENTIFIQUES PROUVÉES**

- Dioscorine : inhibe l'ECA/ACE, mécanisme identique aux médicaments IEC antihypertenseurs. Effet dose-dépendant in vivo (Hou et al., J. Agric. Food Chem. 2001).
- Amidon résistant RS3 (18 g/100g refroidi) → butyrate anti-inflammatoire intestinal (Slavin, Nutrients 2013).
- Vitamine B6 (0,29 mg/100g) : synthèse sérotonine et mélatonine → humeur et sommeil (NIH ODS, 2022).

■ **L'IGNAME, TUBERCULE-MÉMOIRE D'UNE DIASPORA AFRICAINE**

- ◆ L'igname est arrivée aux Caraïbes cachée dans les vêtements des esclaves africains déportés — symbole de résistance identitaire profonde. Sur nos mornes volcaniques riches en potassium, elle développe 816 mg/100g de cet électrolyte — record de tous les tubercules.
- ◆ Nos grand-pères consommaient l'igname bouillie froide le lendemain : geste générant l'amidon résistant RS3 prébiotique. La dioscorine inhibe l'ECA/ACE exactement comme les médicaments IEC de référence — depuis des millénaires, sans ordonnance.

Pourquoi on l'aime

- Dioscorine → ACE antihypert.
- 816 mg K → record.
- B6 → humeur, sommeil.

Âge & usage

- Dès 6 mois : purée cuite.
- Enfant : portion + protéine.
- Adulte : bouillie, purée.

Idées créoles

- Igname court-bouillon.
- Colombo igname.
- Pot-au-feu créole.

◆ **Conseil pratique**

Ne jamais consommer crue (acide oxalique). Cuisez, refroidissez complètement, réchauffez : amidon résistant RS3 maximal — prébiotique et antihypertensif.



3 000 ans

Dioscorine ACE

Mémoire africaine

Merci & *À bientôt !*

Vous venez de traverser dix trésors de nos terres caribéennes. Chacun porte en lui des millénaires de sagesse culinaire locale et des données scientifiques solides qui confirment ce que nos grands-mères savaient déjà d'instinct.

Manger local, manger coloré, manger varié — c'est ainsi, repas après repas, que l'on bâtit une santé durable, ancrée dans notre identité caribéenne et dans la générosité de notre terre volcanique.

Cet ebook est entièrement gratuit, parce que nous croyons que l'information nutritionnelle de qualité doit être accessible à tous, sans exception, dans toutes les Caraïbes.

Rejoignez-nous sur YouTube !



youtube.com/@SANTEPOURTOUSCARAIBES

Recettes locales, conseils nutritionnels et vidéos pratiques pour prendre soin de votre santé avec les trésors de nos terres caribéennes. Abonnez-vous !

◆ EN PRÉPARATION — EBOOK PREMIUM PAYANT

Les Trésors des Caraïbes — Édition Premium

- Encore plus de fruits et légumes tropicaux caribéens
- Infusions & thés : feuilles, écorces et racines locales dosées
- Vertus prouvées, dosages précis, contre-indications claires
- Recettes revisitées avec regard nutritionnel moderne
- Tableaux nutritionnels complets · Fiches de préparation

Abonnez-vous pour être informé(e) en premier de sa sortie !



Véronique DOUGLAS

Fondatrice · Santé Pour Tous Caraïbes

youtube.com/@SANTEPOURTOUSCARAIBES · © 2025 · Tous droits réservés

Sources *scientifiques*

Toutes les affirmations s'appuient sur des sources médicales et scientifiques internationales.

Organisations

- NIH ODS — 2022/2023
- WHO/FAO — 2004
- EFSA Panel — 2011
- USDA FoodData Central — 2022
- CDC — 2022
- MyPlate — USDA
- ADA — 2022

Études citées

- Carr & Maggini — Nutrients 2017
- Maurer — Cell. Mol. Life Sci. 2001
- Giovannucci — J. Natl. Cancer Inst. 2002
- Sabitha et al. — J. Pharm. 2011
- Slavin — Nutrients 2013
- Dhawan et al. — Phytother. Res. 2004
- Hou et al. — J. Agric. Food Chem. 2001
- Reynolds et al. — Lancet 2019
- Czeizel — Lancet 1992

Fiches produits

- Cleveland Clinic — Mangue, Papaye, Ananas
- Cleveland Clinic — Patate douce, Giraumon
- WebMD — Goyave, Fruit de la passion
- WebMD — Gombo, Christophine, Igname
- MedlinePlus — Fibres alimentaires
- NIDDK — Nutrition et digestion

Avertissement

- Cet ebook ne remplace pas un avis médical.
- Les doses sont des repères pratiques.
- En cas de pathologie, consultez votre médecin.
- Les études citées sont des références reconnues.
- Certains remèdes ancestraux : validation partielle.