

La Mangue, Mang Guo.

La mangue, Mang Guo, 芒果 est le fruit du manguier, qui est un arbre tropical originaire de l'Inde. On l'appelle aussi « Mango » ou « Mangotine ».



Il fait partie de la famille des Anacardiaceae, famille qui produit aussi les noix de cajou, la pistache.

Le manguier s'appelle « *Mangifera indica* ». Son feuillage est persistant, dense et vert foncé.

On considère que sa domestication remonte à plus de 4000 ans avant notre ère. En Inde il est considéré comme le « *roi des fruits* ».

Il en existe plus de 2500 variétés. Il peut peser entre 300gr et 2kg.

Selon la tradition, Bouddha aurait reçu de la courtisane Ambapali un verger de manguiers pour y méditer et pour se faire quelque argent, pour poursuivre sa voie.

Il faut savoir que c'est le sixième fruit le plus produit au monde après la banane, le raisin, l'orange, la pomme et la banane plantain.

Un proverbe africain : « *Le premier à se lever le matin ramasse toujours les mangues les plus jolies* ».

Un autre proverbe, celui haïtien : « *Si tu attends sous le manguier, la mangue peut tomber* ».

Que dit la médecine chinoise ?

Mang Huo, la mangue est de saveur **douce** et **acide** et de nature fraîche.

Nous savons que la saveur acide « *contient la sueur, arrête la diarrhée et régénère les liquides organiques en particulier ceux de l'estomac* ».

Au Burkina d'où je reviens, ils ont l'habitude de la servir en rajoutant dedans un peu de citron vert pour renforcer cette action.

Les méridiens-organes cibles sont ceux

- - de la Rate et
 - de l'Estomac.

La mangue a comme principales actions de :

- - *tonifier l'estomac,*
 - *d'arrêter les vomissements*
 - *de dissiper la soif,*
 - *de favoriser la miction,*
 - *de clarifier le foyer moyen,*
 - *d'abaisser le vent interne.*

*Dans le Shi Xing Ben Cao, il est dit : « *La mangue traite l'absence de communication des méridiens chez les femmes et la non-circulation dans les vaisseaux sanguins chez les hommes* ».

*Il est dit en MTC que « *l'estomac déteste quand il y a une stagnation d'aliments et de liquides à son endroit* ».

Cela favorise des états de nausée, de « *remontée à contre-courant de l'énergie* » pouvant aller jusqu'aux vomissements.

Ce cas de figure se retrouve très facilement lorsqu'on boit trop de liquides pendant un repas, surtout quand il fait très chaud et humide à l'extérieur.

Je vous renvoie à mon cours sur l'hydratation en diététique chinoise ([voir lien](#)).

La mangue en faisant circuler l'énergie et en « *harmonisant l'estomac* » s'oppose à ce type de situation. C'est d'ailleurs un excellent remède en cas de mal des transports (voiture, mer), mais aussi les « *nausées de la femme enceinte* ».

*On doit aussi en consommer quand il y a trop de chaleur-humidité dans l'estomac, consécutif à des blocages émotionnels ou à l'absorption excessive de produits laitiers et d'aliments gras et frits. Cela entraîne une bouche pâteuse, une sensation de lourdeur dans le corps, souvent des problèmes de sinusite, une soif permanente et des nausées-vomissements.

*C'est un grand fruit **favorisant la diurèse**, quelle qu'en soit la cause.



*En dehors du « *vent externe* », celui de la nature, il existe en MTC ce que l'on appelle le « *vent interne* ». C'est un déplacement trop rapide et excessif d'énergie en particulier vers le haut du corps. Cet état est souvent à mettre en relation avec un excès de Yang au niveau du Foie.

La mangue est alors excellente pour traiter les vertiges, en particulier ceux de Ménières et l'hypertension artérielle.

*Une consommation régulière permet d'agir sur les problèmes d'oligoménorrhée et d'aménorrhée.

*Dans les familles chinoises, on prend une infusion de mangue en cas de toux, de difficultés respiratoires, d'angines chroniques ou d'aphonie.

*Mais la mangue peut aussi devenir un excellent masque de beauté : « *Prendre deux cuillères à soupe de pulpe de mangue soigneusement hachée, une cuillère à café de miel et une cuillère à soupe d'huile d'amande douce. On mélange bien le tout et on l'applique sur le visage. Après 15', on rince ce masque. Il est parfait pour tous les types de peau* ».

Que disent les recherches modernes ?

*Les recherches modernes insistent sur le fait que la mangue contient de très nombreuses fibres.

Elles permettent l'augmentation du péristaltisme intestinal facilitant ainsi l'élimination des déchets, des selles. Ceci est très appréciable, surtout pour les femmes, quand on est dans un pays étranger, quand il fait très chaud.

*La mangue, comme la goyave ou le litchi contient une très grande quantité de polyphénols à très grande capacité antioxydante.

Elle protège les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres.

Elle contribue à diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers, en particulier digestifs.

*Sa couleur orangée est donnée par les bêta-carotènes qu'elle contient en quantité importante. Ils ont de grandes propriétés antioxydantes et sont précurseur de vitamine A qui a un rôle très important sur la croissance des os et des dents .

*La mangue regorge de vitamine C.

*Elle est très peu calorique et contient très peu de sucres.

Mode de préparation.

La mangue est prioritairement consommée en tant que fruit frais, mais on peut aussi la prendre en jus, en infusion. On la trouve aussi sous forme séchée.

Elle peut être incorporée aux salades de fruits, en coulis, en confitures. En Inde, on fait sécher le fruit au soleil, puis on le réduit en poudre dont on se servira comme épice. Elle contient alors un enzyme qui a la propriété d'attendrir les viandes et de favoriser la digestion.

*Pour savoir si la mangue est mûre, la peau doit « céder » sous une légère pression des doigts et un parfum agréable doit s'en dégager. Elle peut comporter des taches noir signe d'une maturité avancée.

*Vous trouverez facilement sur internet les techniques de découpe.



Sa chaire doit être jaune foncé, onctueuse et sucrée. Si elle est trop mûre, la chaire devient filandreuse. Il ne faut pas consommer l'écorce, car elle contient des substances irritantes.

*Un point jaune peut apparaître sur la peau de certains fruits montrant que celui-ci est arrivé à maturation.

Bien qu'elle soit consommée partout dans le monde, elle n'est vraiment délicieuse que cueillie à maturité là où elle pousse. Dans nos villes, elle est importée verte et ne mûrit qu'après. Elle perd alors une grande partie de ses saveurs.

*Il ne faut pas la conserver dans le réfrigérateur, car elle ne supporte pas une température inférieure à 8°.

Contre-indications

*Comme la mangue met en mouvement « le souffle du vent », c'est-à-dire qu'elle fait circuler le sang et l'énergie, il ne faut pas en consommer en période de convalescences des maladies épidémiques.

*Il ne faut pas en prendre après un repas copieux ou qui contient de l'ail ou des aliments piquants, car elle peut engendrer des ictères.

Conclusion

La mangue étant un fruit des pays tropicaux, elle ne pousse évidemment pas dans nos climats tempérés. On doit donc la consommer quand il fait très chaud.

Par contre c'est un excellent fruit à prendre dès que l'on voyage. À Ouagadougou, on en prenait tous les matins au petit déjeuner alors qu'il faisait 40° dans la journée avec une importante hygrométrie.

Et plus que jamais, il faut appliquer ici la règle de diététique qui est « *d'éviter de consommer des fruits après un repas, surtout quand il est copieux* ».

Un proverbe créole pour terminer : « *Les mangues mûres peuvent rester accrochées à leurs branches, les mangues vertes peuvent tomber* ». Moralité : il n'y a pas d'âge pour mourir.