

La Mandarine, Ju Zi.

La mandarine se nomme Ju Zi 桔子 en chinois. Son nom latin est Citrus Reticulata. C'est un fruit originaire d'Extrême Orient (Chine-Viet Nam) très proche de l'orange.

On la cultive depuis plus de 3000 ans. Sa chair sucrée est très parfumée et est l'une des moins acides des agrumes.



Mandarine nous rappelle la couleur de la robe de soie des mandarins chinois, d'où son nom. Le mandarinier a fait son entrée en Europe grâce aux Portugais, et plus précisément en Provence vers les années 1800, soit 400 ans après l'orange. Elle a été cultivée à grande échelle en Algérie à partir de 1850.

Nous connaissons tous un hybride sans pépins de ce fruit : la clémentine (citrus clementinus). Ce fruit a été obtenu par croisement dans les années 1900 par le père Clément, moine près d'Oran en Algérie. Il existe aussi la tangerine qui a une écorce plus foncée et qui se pèle aussi plus facilement.

Ce fruit aux mille vertus est considéré comme un trésor en Chine. Il reste au centre de très nombreuses festivités lors du Nouvel An chinois.

C'est le grand fruit pour **prévenir les rhumes et gripes saisonnières**. C'est donc un fruit à consommer prioritairement en fin d'automne et à l'entrée de l'hiver.

Saint Exupéry a dit : « *Il est, derrière le petit mur, une patrie de mandariniers et de citronniers où sera reçue ma promenade. Cependant nul n'habite en permanence ni l'odeur des citronniers, ni celle des mandariniers, ni le sourire* ».

Un zeste de sourire dans ce monde de stress : « *Une petite mandarine rentrant tard le soir s'adresse à sa maman orange : Je suis sortie avec un joli citron. Comme j'étais pressée, il a eu un zeste déplacé et maintenant j'ai peur d'avoir des pépins* ».

Que dit la médecine chinoise ?

La mandarine est de nature **Fraîche** et de saveur **Douce-Acide**.

La nature fraîche permet de refroidir sans excès le corps, d'éliminer la chaleur et de favoriser modérément la circulation de sang et d'énergie dans l'organisme.

Les organes méridiens où vont se diriger principalement ses effets sont ceux :

-

- *Des Poumons,*
- *de l'Estomac.*

Ces actions principales sont de:

-
- *Régulariser le Qi, l'énergie.*
- *Tonifier la Rate et l'Estomac.*
- *Favoriser la production de liquides organiques.*
- *Dissoudre le Tan et les mucosités.*

*Ju Zi, la mandarine est excellente quand on présente de la toux avec des mucosités jaunâtres, épaisse et collante liée à la présence de « chaleur », d'inflammation du Poumon. C'est aussi un antitussif et un expectorant.

*Une des grandes actions de la mandarine est de **régénérer les liquides organiques**. Elle potentialise les effets du thé en tant que facteur hydratant du Poumon.

N'oublions pas que le Poumon et peau forment un même organe en médecine chinoise. Et que dans le même « logiciel-organe » le Poumon-Yin est couplé au Gros intestin-Yang. En hiver, le Yin a tendance à entrer en profondeur dans le corps. La peau s'assèche et des démangeaisons peuvent apparaître. De la constipation peut apparaître. C'est une des raisons pour laquelle ce fruit est consommé prioritairement en cette saison.

*Quand s'installe une faiblesse de Yin au niveau de l'Estomac (en cas de diabète par exemple), le Yang augmente entraînant une sensation de soif permanente. Si vous vous mettez alors à boire en trop grande quantité, vous ne faites qu'aggraver ces symptômes. La mandarine est alors tout à fait indiquée.

*En cas de non-respect des règles basiques de diététique, ou d'émotions intériorisées, un état de stagnation peut s'installer au niveau du Foyer Moyen, en particulier de l'estomac. C'est une grande cause de ballonnements intestinaux, de nausées, d'inappétence et de reflux gastro-œsophagien. **Par son action régulatrice de l'énergie, la mandarine permet de faire circuler et de digérer.**



*En Chine, on l'utilise pour évacuer plus rapidement les effets secondaires liés à une « bonne cuite ». Cela tombe bien pour les fêtes !

*Surtout chez les enfants, après une forte fièvre, les liquides organiques peuvent être « blessés », entraînant des symptômes de sécheresse. La mandarine est alors excellente.

Que disent les recherches modernes ?

*La mandarine contient de l'acide citrique, bromique et oxalique. Mais aussi du phosphore, du magnésium et de très nombreuses vitamines dont la vitamine C.

*Elle permet **d'éliminer les résidus des métaux lourds stagnant dans l'organisme** comme le cadmium, le mercure et le plomb. Elle potentialise les effets du thé vert et noir chinois qui vont déjà dans ce sens.

*C'est un **anti-infectieux du tube digestif**, car il empêche la fermentation des aliments.

*On dit qu'elle est dépurative, sédative, revitalisante et diurétique.

*Elle permet d'éliminer le mauvais cholestérol, de prévenir le diabète de type II et de lutter contre l'athérosclérose. On la conseille aux personnes qui souffrent d'hypertension, car elle possède certaines vertus hypotensives.

*Elle fortifie les tissus, les os, les dents, mais aussi le cerveau.

*Elle est anti hémorragique.

*La mandarine a comme action de prévenir les calculs rénaux et de vésicule biliaire.

*Grâce à ses fibres, elle favorise le péristaltisme intestinal et donc l'élimination des déchets.

*Elle permet aussi de lutter contre l'obésité.

*De récentes études ont montré que ce fruit (comme tous les agrumes) permettait de **prévenir les cancers de la bouche, du pharynx, de l'estomac et du colon. Elle favorise l'évacuation de la bile.**

*Elle possède entre autres, des propriétés pour les nerfs et favorise le sommeil.

Mode d'utilisation

*La mandarine peut être consommée crue, mais aussi cuite, en décoction. Quelques quartiers revenus 5' dans une poêle chaude ou sur le gril permettront d'agrémenter de très nombreux plats de fête.

***La peau de mandarine, Chen Pi** 陈皮 littéralement « vieille peau » (à ne pas dire à une chinoise) est un produit de pharmacopée à part entière. Je vous renvoie à l'étude complète que j'en ai faite dans les cahiers de Sinobiologie ([voir lien](#)), partie « alicaments ».



***Les pépins** ont aussi des vertus médicinales importantes. On dit qu'ils sont amers et neutres et qu'ils régularisent le Qi. Ils permettent d'arrêter les douleurs, de disperser les indurations, d'agir sur le méridien du Foie. Quand on observe le trajet de ce méridien (voir coffret théorie de l'acupuncture), on comprend pourquoi ils peuvent avoir une action sur les problèmes de hernies inguinales, d'hydrocèles, de kyste des testicules, mais aussi de douleurs et de distensions au niveau des seins.

*En ce qui concerne le jus de mandarine, je vous renvoie à mon étude sur le jus d'orange dans mon cours sur la diététique en médecine chinoise ([voir lien](#)). Non seulement vous perdez toutes les grandes fibres et la partie « blanche » accolée aux quartiers, mais beaucoup trop de saveur acide vient aggraver le « logiciel Foie ». Une mandarine nature suffit à donner toutes les vertus extraordinaires de ce fruit.

Contre-indications

*Attention de ne pas avaler les pépins, car ils risquent de blesser les villosités intestinales entraînant des diverticuloses et la formation de polypes réactionnels.

*Ne pas en donner en trop grande quantité aux nourrissons (juste un ou deux quartiers), car leur tube digestif est dans l'incapacité de la digérer.

*Ne pas en consommer en cas d'ulcère gastrique, de diabète installé, ou d'hyperacidité stomacale.

Conclusion

Pour les différentes raisons que nous avons évoquées précédemment, la mandarine est bien le fruit de la fin d'automne et du début de l'hiver. Mais attention de ne pas en surconsommer, car cela se retournerait contre votre organisme. C'est l'excès de saveur acide qui finirait par déséquilibrer l'énergie de votre foie.

De même respecter la règle : pas de fruit après un repas. Pourquoi pas dix minutes avant un repas. Mais privilégiez à la pause goûter ce fruit venu de Chine.