



La canneberge, au cœur de votre santé!

Des bienfaits reconnus pour les systèmes urinaire, digestif et cardiovasculaire

La canneberge est un fruit riche en composés bioactifs, notamment les proanthocyanidines de type A (PACs), reconnues pour leurs effets bénéfiques sur la santé. Ces composés uniques contribuent à plusieurs fonctions de l'organisme, notamment au niveau urinaire, digestif et cardiovasculaire.

Santé cardiovasculaire

Les polyphénols et la vitamine C présents dans les canneberges :

- protègent contre le stress oxydatif;
- augmentent la capacité antioxydante;
- améliorent la réponse immunitaire;
- aident l'organisme à gérer l'inflammation.

Protection urinaire

L'un des bienfaits les plus reconnus de la canneberge est la prévention des infections urinaires. Les PACs empêchent l'adhésion de bactéries comme E. coli aux parois des voies urinaires.

Points à considérer

- Les effets de la canneberge varient selon la forme consommée et leur teneur en composés actifs.
- Il est recommandé de privilégier des produits faibles en sucre ajouté.
- La canneberge ne constitue pas un traitement médical et agit surtout en prévention.

À retenir

- La canneberge agit principalement via ses molécules uniques (PACs).
- Elle contribue à la santé urinaire, digestive et cardiovasculaire.
- Ses effets sont préventifs, et non curatifs.
- Elle s'intègre dans une alimentation saine, sous plusieurs formes.

Bienfaits en émergence

Des études récentes suggèrent que :

- Les anthocyanines contribueraient à la santé cognitive et à retarder l'émergence de maladie, telle que l'Alzheimer.
- Les canneberges, riches en acide ursolique, pourraient présenter des propriétés anticancéreuses.
- La canneberge aurait des effets positifs sur le vieillissement cellulaire

Soutien digestif

La canneberge contribue à l'équilibre du microbiote intestinal, limite certaines bactéries nuisibles et participe au maintien d'une bonne santé intestinale.

Pour en apprendre plus et pour des idées de recettes délicieuses, visitez www.notrecanneberge.com!



Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

