

Baie de goji

中文 Cette page contient des caractères chinois. En cas de problème, consultez Aide:Unicode ou testez votre navigateur.

Le **goji** ou **baie de goji**^[N 1] est le nom commercial de



Baies séchées de goji

la baie du lyciet commun (*Lycium barbarum*) et du lyciet de Chine (*Lycium chinense*).

Il se présente sous la forme d'une petite baie rouge, allongée, de saveur légèrement sucrée ; il est souvent commercialisé sous forme séchée ou sous forme de jus (généralement mélangé à d'autres jus de fruits). On lui accorde en Asie des vertus médicinales exceptionnelles liées à la quête d'immortalité taoïste.

Le nom « goji » a été fabriqué en 1973 par un ethnobotaniste nord américain, Bradley Dobos, à partir des parlers locaux himalayens de 藏语 « gǒuqǐ », le nom chinois ; la baie, elle, s'appelle 枸杞 « gǒuqǐ » en chinois^[1].

1 Origine

Les lyciets poussent abondamment dans le Nord-Ouest de la Chine : Gansu, Ningxia, Qinghai (nord du Tibet) et Mongolie-Intérieure.

Ils sont cultivés surtout en altitude, du nord-ouest de la Chine à la Mongolie. La région autonome Hui du Ningxia, en Chine, est célèbre pour sa production de goji.

2 Valeur nutritive et médicinale

Depuis des millénaires, les baies de goji sont consommées en Asie et sont réputées pour leurs vertus médicinales. Elles sont censées stimuler le jing 精 et revigorer le qi 气 (énergie vitale)^[2].

Relativement riche en vitamines, en minéraux et en oligoéléments, la baie est souvent présentée comme un « su-

perfruit »^[N 2]. C'est aussi une très importante source d'antioxydants avec une très importante proportion de caroténoïdes mais aussi avec quatre polysaccharides (sucres) considérés comme les composés actifs responsables des effets bénéfiques.

Les baies de goji^[N 3] contiennent :

- 18 sortes d'acides aminés, en quantités huit fois supérieures à celles trouvées dans le pollen. Elles contiennent les huit acides aminés essentiels, dont le tryptophane et l'isoleucine ;
- 21 oligo-éléments, du zinc au fer en passant par le cuivre, le sélénium et le phosphore ;
- plus de bêta-carotène que les carottes : 8,4mg contre 6.6mg pour 100g
- presque autant de calcium que le lait : 112,5mg contre 120mg pour 100g
- plus de protéines que le blé : 12,10g contre 10,59g pour 100g ^[réf. à confirmer]
- des vitamines, dont B1, B2, B6, C et E ;
- des bêta sitostérols, aux propriétés anti-inflammatoires.

Le goji permettrait de renforcer les défenses immunitaires (propriétés anti-inflammatoires), de faire baisser la tension artérielle, le taux de cholestérol et de sucres dans le sang, d'améliorer l'assimilation du calcium, et de soulager le foie.

Le goji est présenté comme pouvant être utile dans les cas de fatigue, de faiblesse immunitaire, d'hypertension, d'infection urinaire, d'excès de cholestérol, de prévention des troubles oculaires. Certains chercheurs chinois supposent que cette baie fait partie des aliments qui pourraient retarder le vieillissement cellulaire^[3].

3 Espèces cultivées

Sur les 70 espèces de *Lycium* connues de par le monde, seules deux sont vraiment commercialisées :

- le *Lycium barbarum* ; le plus riche en vitamine, minéraux et antioxydants. Il est principalement utilisé pour des propriétés thérapeutiques. Il est également le plus vendu dans les pays occidentaux.



Baies de *Lycium barbarum*

- le *Lycium chinense* ; il est en vente dans plusieurs marchés chinois et s'est depuis longtemps répandu hors de Chine. Il est surtout utilisé comme alicament.

4 Controverses

De nombreux scientifiques qualifient de « surévalués »^[4] les bienfaits attribués aux baies de goji sur la santé ; le récent engouement pour ce produit serait plus lié au marketing qu'à la science. Selon eux, ce fruit ne contient pas plus de vitamines que l'orange ou la pomme, et moins que les baies d'argousier.

De plus, des traces de pesticides^[4], supérieures aux normes européennes, ont été relevées dans de nombreuses importations de baies de goji vendues sous la forme de baies séchées. Il s'agit essentiellement de l'Acetamidrid^[5], un insecticide utilisé dans la lutte contre les pucerons.

5 Commercialisation



Baies de goji séchées en vente sur un marché en Île-de-France.

La baie de goji du lyciet commun (*Lycium barbarum*) ne peut être exportée légalement à l'état de fruit frais hors

des régions de culture.^[réf. nécessaire] Elle est commercialisée principalement sous forme de jus, généralement pasteurisés ou ionisés et souvent mélangés avec d'autres jus de fruits, ou de fruits déshydratés ou encore réduits en poudre.

Certains commerçants, surtout en Asie, sont spécialisés en transformation des goji. Ils proposent ce produit en gélules, teintures, vins, etc.

On peut maintenant se procurer ce fruit en Asie, en Europe, en Amérique et un peu partout dans le monde.

Dans la région autonome Hui du Ningxia, en Chine du Nord-Ouest, le goji sert également à produire du vinaigre et un élixir, l'« alcoolature de gouqi » ou 枸杞酒 gouqi jiu, obtenu par macération des fruits dans de l'alcool blanc ou dans du riz gluant fermenté.

Le goji entre également dans la composition de nombreux plats chinois, dont des soupes ou des poissons cuits à la vapeur.

Les baies sont vendues séchées, en sachets, dans tous les supermarchés chinois.

6 Notes

- [1] prononciation anglaise [ɡodʒi] ; en chinois *gōuqǐ* 枸杞 se prononce kɔ̃tɕʰi
- [2] Le terme de « superfruit » est utilisé par les nutritionnistes américains pour désigner les fruits les plus intéressants sur le plan nutritionnel et sur le plan des composés phytochimiques bons pour la santé
- [3] pour les références bibliographiques voir l'entrée *Lycium barbarum*

7 Références




- [1] VégéTox : Lyciet de Chine
- [2] (en) Berry good for you ? - *BBC news*, 5 septembre 2006
- [3] (en) Raymond C. Chang, Kwok-Fai So, « Use of Anti-aging Herbal Medicine, *Lycium barbarum*, against Aging-associated Diseases. What do we Know so far ? », *Cellular and Molecular Neurobiology*, vol. 28, n° 5, 2008
- [4] À bon entendeur (émission du 23 mars 2010), le magazine des consommateurs de la Tsr, Télévision suisse romande *Baies de goji, le remède miracle ?* Vidéo en ligne
- [5] Substance active : acétamidride - Catalogue des produits phytopharmaceutiques du Ministère français de l'Agriculture

8 Bibliographie

- Jean-Pierre Bordes *Goji, un aliment authentique de bien-être*, Je médite, Agen, 2008 (ISBN 978-2-9514-1601-7)
- Shalila Sharamon, *La Baie de Goji*, éditions Médecis, Paris, 2009 (ISBN 978-2-8532-7395-4)

9 Annexes

9.1 Articles connexes

- Lycium
- Lycium barbarum
- Lycium chinense
-  Portail de la pharmacie
-  Portail de la botanique
-  Portail de l'alimentation et de la gastronomie

10 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

10.1 Texte

- **Baie de goji** *Source* : https://fr.wikipedia.org/wiki/Baie_de_goji?oldid=125237768 *Contributeurs* : Semnoz, Liné1, Ollamh, Kōan, Pixeltoo, Leag, DocteurCosmos, Chobot, Gribeco, Inisheer, Pok148, Coyau, Aleks, Myrabella, Ico, Litlok, Gordjazz, Sylveno, Benjism89, Pautard, ChoumX, Lamiot, Youen, Bourrichon, Groom Da Oger, Chaoborus, Birdie, Voxhominis, Anne97432, RebelRobot, PurpleHz, M-le-mot-dit, Wikig, Salebot, Akeron, Zorrobot, Isaac Sanolnacov, Idioma-bot, VolkovBot, Theoliane, Sophos-frwiki, Langladure, Allauddin, Béotien lambda, Lysosome, Nipisiquit, SieBot, Durifon, Dionys-frwiki, JLM, Wanderer999, Cdrk, Alecs.bot, Hercule, Pancrat, Skippy le Grand Gourou, Colo, HerculeBot, WikiCleanerBot, Letartean, GojiLtd, Bub's wikibot, Cetiienne8, Cplmix, SpBot, Luckas-bot, Micbot, Gagea, GrouchoBot, Seawind, Lespacearcenciel, Malvina14, Aguamala, Jacques Ballieu, Xqbot, Archaeodontosaurus, W.kostro, Abaobab, Skull33, Tarsonis, LairepoNite, Hiob, Lomita, Salamandre, Goji-ningxia, Syphon-frwiki, ROBERT48, Bobodu63, Jean-Philippe Larnack, Pascal kh, Frisco75, Kilith, LOIC03, Seetheus, Jules78120, 0x010C, MerllwBot, OrlodrimBot, BendelacBOT, ElphiBot, Éric Messel, Supergoji, Robot du 90, OriCriBot, Addbot, Freshgod et Anonyme : 81

10.2 Images

- **Fichier:Coupe_d'Hygie.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/Coupe_d%27Hygie.svg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Vallat David Vallatd
- **Fichier:Foodlogo2.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d6/Foodlogo2.svg> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Original *Artiste d'origine* : Seahen
- **Fichier:Goji_dried_berries.jpg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/db/Goji_dried_berries.jpg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Myrabella
- **Fichier:Icône_botanique01.png** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Icône_botanique01.png *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Transféré de fr.wikipedia à Commons par Jacopo Werther. *Artiste d'origine* : Original téléversé par Pixeltoo sur Wikipedia français
- **Fichier:Lycium-barbarum-fruits.JPG** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f2/Lycium-barbarum-fruits.JPG> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Self-published work by Sten Porse *Artiste d'origine* : Sten Porse
- **Fichier:Lycium_chinense_MHNT.jpg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/85/Lycium_chinense_MHNT.jpg *Licence* : CC BY-SA 4.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Didier Descouens
- **Fichier:Zhongwen.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/Zhongwen.svg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?

10.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0