

# Mangoustan

[Accueil](#) > [Santé au naturel](#) > [Produits de santé naturels](#)



**Indications**

**Posologie**

**Historique**

**Recherches**

**Précautions**

**Interactions**

**L'avis de notre nutritionniste**

**Sur les tablettes**

**Références**

**Noms communs** : mangoustanier, mangoustan.

**Nom botanique** : *Garcinia mangostana*, famille des clusiacées.

**Nom anglais** : *mangosteen*.

**Parties utilisées** : le fruit ou sa peau, parfois les feuilles et le coeur du bois.

**Habitat et origine** : le mangoustan est le fruit du mangoustanier, un arbre originaire d'Asie tropicale (Malaisie, Inde, Myanmar et Sri Lanka, notamment). Il exige un climat chaud à forte humidité, un sol très frais, voire humide.

## Qu'est-ce que le mangoustan?

Le **mangoustan** est un fruit arrondi, violacé, de la taille d'une balle de golf. Sa peau, aussi appelée péricarpe est épaisse et amère. Le fruit renferme une chair blanche divisée en cinq à six quartiers, au goût fin mêlant agréablement l'acide et le sucré.

## On utilise le mangoustan pour...

Plusieurs parties du **mangoustanier** font l'objet d'usages médicaux dans les pharmacopées asiatiques traditionnelles (Chine, Thaïlande, Inde, notamment), généralement en combinaison avec d'autres plantes. La peau du fruit, les feuilles de l'arbre et le coeur de son bois sont, par exemple, employés pour soulager les douleurs abdominales, traiter la diarrhée, les infections, l'inflammation, les allergies, la dépression et les troubles cutanés. Les herboristes de ces pays s'en servent aussi pour prévenir les troubles cardiovasculaires et le cancer.

Depuis quelques années, c'est surtout le **fruit**, le **mangoustan**, qui retient l'attention des Occidentaux pour sa teneur en antioxydants.

## Indications

[haut](#)

Le jus de mangoustan, tout comme celui du [goji](#) ou de l'[açai](#), arrive de loin, avec une réputation de panacée. Mais les essais cliniques manquent à l'appel. Il est par conséquent impossible d'évaluer l'efficacité de ce fruit pour la prévention ou le traitement des maladies.

## Posologie

[haut](#)

Les données sont insuffisantes pour suggérer une posologie thérapeutique. Employé comme aliment, le mangoustan semble être bien toléré par l'organisme humain.

## Historique

[haut](#)

Le **mangoustan** fait l'objet d'usages médicaux en Asie, mais ce sont surtout les usages alimentaires de ce fruit tropical qui ont traversé les âges et les continents. Mentionné au VII<sup>e</sup> siècle comme un arbre fruitier originaire de l'Asie du sud-est, le mangoustanier aurait commencé à être cultivé en Thaïlande au début du XIX<sup>e</sup> siècle.

La Reine Victoria d'Angleterre aurait fait du **mangoustan** son fruit favori, offrant même le titre de chevalier à quiconque pouvait lui en assurer un approvisionnement régulier. Le mangoustanier est aujourd'hui cultivé pour ses fruits dans toute l'Asie tropicale et dans certaines régions d'Amérique du Sud.

Ce n'est qu'en 1970 qu'on isole l'**alpha-mangostin**, une substance antioxydante de la famille des xanthones. Par la suite, une quarantaine d'autres xanthones seront découvertes dans le mangoustanier, particulièrement dans la **peau** du fruit.

En 2002, une firme américaine lance un **jus de mangoustan**, le XanGo®, qu'elle commercialise comme un supplément alimentaire antioxydant par l'intermédiaire d'un réseau de vente à paliers multiples. D'autres entreprises offrent maintenant du jus de mangoustan dans les magasins d'aliments naturels.

## Recherches

[haut](#)

**IMPORTANT.** Certains fabricants ou distributeurs de mangoustan font allusion à des centaines d'études scientifiques et articles publiés au sujet **des xanthones et du mangoustan**. Impressionnant à première vue, mais **ces données restent très préliminaires** pour l'instant, car la grande majorité d'entre elles sont issues d'essais in vitro.

Pour l'heure, il n'y a **pas d'essais cliniques de qualité** permettant de démontrer les effets thérapeutiques du mangoustan chez les humains.

Cependant, la découverte des xanthones a donné lieu à de nombreux essais in vitro et sur des animaux, dont les résultats tendent à valider certains des usages traditionnels de ce fruit : traitement des **allergies**<sup>1-4</sup>, des affections du tube digestif<sup>3,2,5,6</sup> et prévention des **troubles cardiovasculaires**<sup>7</sup>, par exemple.

D'autres données préliminaires ont décelé des propriétés anticancer<sup>8-12</sup> et antidépressives<sup>1,13</sup> dans les xanthones.

**Divers.** Les résultats d'un essai<sup>14</sup> sans groupe témoin mené auprès de 60 sujets en Thaïlande ont été publiés en 2008 : l'emploi d'un rince-bouche renfermant un extrait de la peau (péricarpe) du mangoustan a contribué à réduire la **mauvaise haleine** des participants.

## Précautions

[haut](#)

### Attention

- On a récemment rapporté un cas **d'acidose lactique** associé à la consommation de **jus de mangoustan**<sup>17</sup>. L'acidose lactique est une augmentation anormale d'acide lactique dans le sang, habituellement attribuable à une mauvaise oxygénation des tissus.

Cependant, le patient souffrait d'un trouble pulmonaire grave qui aurait aussi pu être la cause de cette acidose lactique.

### Contre-indications

- **Grossesse et allaitement.** Données insuffisantes pour se prononcer.

### Effets indésirables

- Aucun connu, sauf en cas d'allergie aux plantes de la famille des clusiacées, comme le millepertuis et le garcinia cambogia.

## Interactions

[haut](#)

### Avec des plantes ou des suppléments

- Théoriquement, les effets du mangoustan pourraient s'ajouter à ceux des plantes ou des suppléments qui ont une action anticoagulante ou qui inhibent la recapture de la [sérotonine](#).

### Avec des médicaments

- Théoriquement, les effets du mangoustan pourraient s'ajouter à ceux des médicaments de type anticoagulants, antihistaminiques, inhibiteurs de la phosphodiesterase ou [inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine](#).
- Théoriquement, les effets du mangoustan pourraient contrer ceux des médicaments chimiothérapeutiques, dont l'action est oxydante.

## L'avis de notre nutritionniste

[haut](#)

Les jus de fruits exotiques comme l'[açai](#), le [goji](#), le **mangoustan** et le [noni](#) sont associés à des vertus santé exceptionnelles par leurs fabricants et leurs distributeurs. Pourtant, pour le moment, aucun essai clinique de bonne qualité confirmant ces allégations n'a été publié.

Le prix élevé de ces jus et l'absence de données cliniques fiables ne justifient pas, à l'heure actuelle, leur ajout à notre alimentation. D'autant plus que nous avons déjà accès à une grande variété de petits fruits et de légumes locaux dont plusieurs ont des propriétés bénéfiques cliniquement démontrées et une valeur antioxydante élevée : bleuet, framboise, fraise, brocoli, tomate, oignon, par exemple. La meilleure fontaine de jouvence se trouve dans nos actions quotidiennes pour prendre soin de notre santé, et non dans un seul aliment.

**Hélène Baribeau, diététiste-nutritionniste**

novembre 2008

## Sur les tablettes

[haut](#)

- On peut trouver le **fruit frais** de plus en plus souvent dans les épiceries.
- Le mangoustan est également offert en **jus** : de 40 \$ à 50 \$ le litre.
- On trouve aussi de la **poudre** à mélanger avec de l'eau : environ 11 \$/100 g. La poudre est obtenue après broyage et séchage à froid des fruits.

 <p>Révision scientifique coordonnée par la <b>Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</b></p>	<p><b>Réviseur :</b> Jean-Yves Dionne, B.SC. Pharm (novembre 2008).</p>
<p><b>Recherche et rédaction :</b> Pierre Lefrançois et Françoise Ruby.</p>	
<p><b>Fiche créée :</b> novembre 2008</p>	

## Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### Bibliographie

- National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 30 septembre 2008].  
[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)
- Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Mangosteen (*Garcinia mangostana*), *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 23 septembre 2008]. [www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)
- Therapeutic Research Faculty (Ed). Mangosteen, *Natural Medicines Comprehensive Database*. [Consulté le 23 septembre 2008]. [www.naturaldatabase.com](http://www.naturaldatabase.com)
- Tous les fruits.com - *Garcinia mangostana*. *Entropiques.fr*. [Consulté le 30 septembre 2008].  
[tous-les-fruits.com](http://tous-les-fruits.com)
- Wikipédia – Mangoustanier. [Consulté le 30 septembre 2008]. [fr.wikipedia.org](http://fr.wikipedia.org)

### Notes

- Chairungsrilerd N, Furukawa K, *et al.*  
[Histaminergic and serotonergic receptor blocking substances from the medicinal plant \*Garcinia mangostana\*](#)  
. *Planta Med*. 1996 Oct;62(5):471-2.
- Chairungsrilerd N, Furukawa K, *et al.*  
[Pharmacological properties of alpha-mangostin, a novel histamine H1 receptor antagonist.](#) *Eur J Pharmacol*. 1996 Oct 31;314(3):351-6.
- Pedraza-Chaverri J, Cárdenas-Rodríguez N, *et al.*  
[Medicinal properties of mangosteen \(\*Garcinia mangostana\*\).](#) *Food Chem Toxicol*. 2008 Aug 6.
- Nakatani K, Atsumi M, *et al.*  
[Inhibitions of histamine release and prostaglandin E2 synthesis by mangosteen, a Thai medicinal plant.](#) *Biol Pharm Bull*. 2002 Sep;25(9):1137-41. Texte intégral (document PDF) : [www.jstage.jst.go.jp](http://www.jstage.jst.go.jp)
- Sakagami Y, Iinuma M, *et al.*  
[Antibacterial activity of alpha-mangostin against vancomycin resistant Enterococci \(VRE\) and synergism with antibiotics](#)  
. *Phytomedicine*. 2005 Mar;12(3):203-8.
- Chen LG, Yang LL, Wang CC. [Anti-inflammatory activity of mangostins from \*Garcinia mangostana\*.](#) *Food Chem Toxicol*. 2008 Feb;46(2):688-93. Epub 2007 Sep 26.
- Devi Sampath P, Vijayaraghavan K.

- Cardioprotective effect of alpha-mangostin, a xanthone derivative from mangosteen on tissue defense system against isoproterenol-induced myocardial infarction in rats  
. *J Biochem Mol Toxicol*. 2007;21(6):336-9.
8. Balunas MJ, Su B, *et al*.  
Xanthenes from the botanical dietary supplement mangosteen (*Garcinia mangostana*) with aromatase inhibitory activity  
. *J Nat Prod*. 2008 Jul;71(7):1161-6.
9. Sato A, Fujiwara H, *et al*.  
Alpha-mangostin induces Ca<sup>2+</sup>-ATPase-dependent apoptosis via mitochondrial pathway in PC12 cells.  
*J Pharmacol Sci*. 2004 May;95(1):33-40.
10. Suksamrarn S, Komutiban O, *et al*.  
Cytotoxic prenylated xanthenes from the young fruit of *Garcinia mangostana*. *Chem Pharm Bull (Tokyo)*. 2006 Mar;54(3):301-5. Texte intégral (document PDF) : [www.jstage.jst.go.jp](http://www.jstage.jst.go.jp)
11. Matsumoto K, Akao Y, *et al*.  
Xanthenes induce cell-cycle arrest and apoptosis in human colon cancer DLD-1 cells. *Bioorg Med Chem*. 2005 Nov 1;13(21):6064-9.
12. Ee GC, Daud S, *et al*.  
*Garcinia mangostana*: a source of potential anti-cancer lead compounds against CEM-SS cell line. *J Asian Nat Prod Res*. 2008 May-Jun;10(5-6):475-9.
13. Chairungsrilerd N, Furukawa K, *et al*.  
Effect of gamma-mangostin through the inhibition of 5-hydroxy-tryptamine<sub>2A</sub> receptors in 5-fluoro-alpha-methyltryptamine-induced head-twitch responses of mice  
. *Br J Pharmacol*. 1998 Mar;123(5):855-62.
14. Rassameemasmaung S, Sirikulsathean A, *et al*.  
Effects of herbal mouthwash containing the pericarp extract of *Garcinia mangostana* L on halitosis, plaque and papillary bleeding index  
. *J Int Acad Periodontol*. 2007 Jan;9(1):19-25.
15. Hsu J, Skover G, Goldman MP.  
Evaluating the efficacy in improving facial photodamage with a mixture of topical antioxidants. *J Drugs Dermatol*. 2007 Nov;6(11):1141-8.
16. Chomnawang MT, Surassmo S, *et al*.  
Effect of *Garcinia mangostana* on inflammation caused by *Propionibacterium acnes*. *Fitoterapia*. 2007 Sep;78(6):401-8.
17. Wong LP, Klemmer PJ.  
Severe lactic acidosis associated with juice of the mangosteen fruit *Garcinia mangostana*. *Am J Kidney Dis*. 2008 May;51(5):829-33.

## A lire aussi

### > **Garcinia**

---