



Nom scientifique: **Paullinia cupana**

Famille: **Sapindacées**

Noms populaires: **Guaraná, uaranã**

Le guaraná est une plante originaire du bassin amazonien. C'est une liane ligneuse qui grimpe sur les arbres et produit des graines riches en caféine, en théobromine, en xantine, en théophylline, en oligo-éléments et en vitamines. Il était déjà utilisé, à l'époque précolombienne, comme complément alimentaire ainsi que dans la phytothérapie par plusieurs tribus natives (Andirá, Saterê Maué, Marabitanas, Mudurucu, etc...).

Les natifs ont découvert tous les effets physiologiques et médicinaux de la plante en consommant la poudre issue des graines. Il est traditionnellement utilisé par les eux sous forme de bâtons fabriqués à partir des graines légèrement cuites et déshydratées en four d'argile, puis écrasées avec un pilon en bois et pressées à la main en forme de bâtons qui sont fumés pendant trois mois (pour une bonne conservation) avec des bois aromatiques de la forêt.

Pour le consommer, les natifs le râpent dans une calebasse avec la langue de pirarucu (un cartilage du poisson géant du fleuve Amazone). On y ajoute de l'eau et du miel : c'est le çapo, boisson traditionnelle des Indiens d'Amazonie. Connu pour ses propriétés stimulantes, le guaraná entre dans la composition de sirops, de produits homéopathiques et pharmaceutiques et de boissons rafraîchissantes.

Données économiques

Le Brésil est le premier producteur et exportateur de guaraná au niveau mondial, environ 2000 tonnes dont 70% sont cultivées dans les états de Bahia et du Mato Grosso. Aujourd'hui, la production nationale est insuffisante pour répondre à la demande industrielle des firmes multinationales.

Le guaraná cultivé dans ces régions est un hybride (qui se présente sous forme d'arbuste) découvert par les chercheurs brésiliens dans les années 70. Il donne une production de 3 à 5kg par pied. Cette plante présente une concentration inférieure en caféine et n'est pas équilibrée en tanins. Plus de 1223 tonnes de cette production de guaraná de culture intensive sont exportées aux Etats-Unis pour l'extrait de sa caféine qui entre dans la composition de médicaments et de boissons rafraîchissantes. Au Brésil, ce guaraná hybride n'est utilisé que pour des boissons rafraîchissantes qui portent d'ailleurs le nom de Guaraná (Industries Antartica, Coca-cola, Pepsi-cola).

Les 30% restant de la production nationale proviennent de la plante d'origine qui donne une production d'environ 200g par pied. Elle pousse exclusivement dans la forêt amazonienne et possède un taux de caféine plus élevé. Elle est également équilibrée en tanins, pectine, oligo-éléments et vitamines. Cette qualité de guaraná est utilisée dans le marché interne et externe comme complément alimentaire dans la phytothérapie et par les laboratoires pharmaceutiques et homéopathiques.

Selon les méthodes ancestrales...

Le guaraná agroécologique d'Amazonie est cultivé et traité par les Silvicolas "Caboclos" selon les méthodes agro-écologiques les plus strictes, contrôlées sur place par l'institut biodynamique (I.B.D.). Ces méthodes, basées sur un savoir-faire millénaire, aident les natifs à conserver leurs traditions et à préserver le tissu social de leur tribu.

L'agroécologie amazonienne se développe sur 3 axes :

Préserver l'environnement : agriculture sous couvert forestier, les plantes sont toujours cultivées et ne sont pas arrachées à la forêt.

Assurer un commerce équilibré, (100 % de plus, au minimum, que le prix du marché, payé sur place aux producteurs) : leur production est alors viable et ils retrouvent une totale indépendance en conservant leur culture traditionnelle.

Offrir aux consommateurs un produit de qualité unique grâce à une sélection rigoureuse et un traitement entièrement traditionnel.

Qualité

Le guaraná agroécologique d'Amazonie :

-est un **vrai guaraná** car il est **pur**, contrairement au guaraná industriel qui est cloné et est souvent coupé avec une autre plante.

-est **doucement cuit et déshydraté en four d'argile** en Amazonie, par les "Caboclos" qui le récoltent (contrairement au guaraná industriel qui est soit séché au soleil, soit torréfié dans un four en métal qui brûle la graine et l'oxyde).

Cette méthode traditionnelle permet de garder l'équilibre entre le tanin et la caféine. Le tanin avec son effet astringent provoque un effet vasoconstricteur, permettant l'assimilation lente et progressive dans l'organisme (6 à 8 heures), ce qui procure une **sensation de bien-être et d'éveil**, et entraîne un effet lypolitique (brûleur naturel de graisse) avec l'augmentation du métabolisme de base des cellules provoquée par les alcaloïdes du guaraná (caféine, théobromine, théophylline, xanthine), sans ses effets vasodilatateurs.

-est **moulu dans un moulin avec des meules de pierre** (après décorticage de la graine), pour ne pas surchauffer la graine, ce qui évite l'évaporation des acides phénoliques (tanins) qui sont volatiles, gardant ainsi au produit toutes ses propriétés. C'est une **exclusivité en Europe**, car **tous** les autres guaranás du marché (y compris biologiques) sont broyés en moulin de métal. Or, le métal provoque l'oxydation du guaraná et modifie l'équilibre chimique de ses composants.

-a été le **premier en Europe** à être **contrôlé par ECOCERT International** sur place en 1997.

Usages

Le guaraná est un tonique neuromusculaire qui doit son pouvoir stimulant sur le système neurosympathique grâce à sa richesse en théobromine. Il contient de la guaranine (caféine), de la xanthine et de la théophylline. Les tanins du guaraná ont une action astringente et vasoconstrictrice des petits vaisseaux superficiels.

Dès sa découverte, le guaraná a été utilisé en Amazonie par les peuples natifs comme :

- **anti-stress,**
- **anti-fatigue et stimulant des activités physiques et cérébrales,**
- **coupe-faim naturel,**
- **anti-pyrétique et anti-névralgique,**
- **anti-diarrhéique,**
- **anti-grippal et analgésique.**

Les natifs d'Amazonie affirment que le guaraná possède des propriétés aphrodisiaques. Au Japon, il est utilisé pour lutter **contre la maladie d'Alzheimer** (ralentit la perte de mémoire). En Europe, il est principalement utilisé dans la phytothérapie sous forme de graines, poudre, comprimés et gélules en tant que :

- complément des régimes amincissants grâce à l'effet lypolitique, diurétique et nourrissant de la plante ;**
- équilibrant psychique avec l'action de la théobromine, du magnésium, et de la vitamine B1 ;**
- stimulant physique et mental ;**
- complément alimentaire pour l'équilibre général.**

Le guaraná agroécologique d'Amazonie peut être utilisé soit en cure, soit ponctuellement lors d'événements ou d'épreuves nécessitant attention, résistance et énergie.

Composition

Oligo-éléments :

(en mg pour 100 gr de produit)

Potassium : 447 mg
Phosphore : 383 mg
Titane : 250 mg
Silice : 91 mg
Magnésium : 77 mg
Calcium : 34 mg
Sodium : 3 mg
Manganèse : 2,6 mg
Fer : 2,4 mg
Zinc : 2 mg
Bore : 2 mg
Strontium : 1,8 mg

Analyses nutritionnelles

Glucides : 71,1
Protides : 15,4
Lipides : 2,4 %

Principaux composants:

(en g pour 100g de produit)

Caféine	:		4,5
Théobromine	:	0,40	g
Théophylline	:	0,25	g
Tanins	:	9	g
Saponines	:	0,005	g
Pectines	:	0,006 g	

: Teneur en vitamines :

(en mg pour 100 g de produit)

% Vitamine PP : 1,63 mg
% Vitamine B1 : 0,0045 mg
% Vitamine B2 : 0,1216 mg