



## Chaînes de Valeur Orientées vers le Marché pour l'Emploi et la Croissance dans la Région de la CEDEAO (MOVE-ComCashew)

### Consommez plus de cajou ! “Une noix de cajou par jour nous éloigne de chez le médecin”

Les amandes de noix de cajou, communément appelées noix de cajou, sont des amandes blanches dans une coquille sous forme d'haricot attachées à la base de la pomme de cajou, le fruit de l'anacardier. Les noix de cajou font partie des fruits à coque les plus nutritifs et les plus sains : elles sont pauvres en graisses, sans cholestérol, riches en protéines et contiennent de nombreuses vitamines et minéraux importants.

#### Valeurs nutritionnelles et bienfaits pour la santé de la noix de cajou

- Une recherche menée par le Madras Diabetes Research Centre en octobre 2015 a révélé que 30 g de noix de cajou par jour pendant trois mois peut augmenter le taux de bon cholestérol. Cela peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques. 30 g de noix de cajou représentent une portion et se traduisent par environ 20 amandes de noix de cajou entières.
- Elles contiennent moins de graisses que la plupart des fruits à coque, notamment les arachides, les amandes et les noix de pécan. Les graisses contenues dans la noix de cajou sont des graisses monoinsaturées, bonnes pour le cœur. Bien que riches en calories, les noix de cajou sont riches en énergie et en fibres alimentaires ; ce qui aide à gérer la prise de poids.
- Les noix de cajou sont riches en cuivre qui favorise plusieurs processus physiologiques tels que l'utilisation du fer et l'élimination des radicaux libres, le développement des os et du tissu conjonctif, la production de la mélanine,

pigment de la peau et des cheveux ainsi que de la vitamine E qui préviennent le vieillissement de la peau et la détérioration des tissus. Les noix de cajou sont une excellente source de protéines, essentielles pour les végétariens et les végétaliens. (<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=98>)

- Les noix de cajou contiennent une grande quantité de minéraux vitaux tels que le phosphore, qui contribue à la formation des os et des dents, et le magnésium, qui favorise la libération d'énergie et la croissance des os.



Source : ComCashew, Pomme de cajou avec une noix de cajou

- La noix de cajou est une bonne source de fer, essentiel à la formation de l'hémoglobine, un composant important des globules rouges qui transporte l'oxygène des poumons dans tout le corps. Cet apport est particulièrement vital pour les femmes enceintes, car il permet la production de sang pour nourrir le fœtus et aide également à lutter contre la fatigue.

Implemented by

La consommation régulière et modérée de noix de cajou peut prévenir le diabète de type 2, car cette noix peut aider à stabiliser le taux de glycémie dans le sang des diabétiques et à réduire l'hypercholestérolémie.

Les noix de cajou sont une excellente source de protéines et constituent un complément alimentaire pour les végétariens.

<http://www.africancashewalliance.com/en/about-cashew/cashew-and-health>

Des recherches montrent que la prise de noix de cajou à la place d'un médicament sur ordonnance peut réduire la dépression chez certaines personnes en raison du niveau élevé de tryptophane dans les noix de cajou, une substance active utilisée dans les médicaments contre les troubles du sommeil et la dépression (Lucinda Bevan MD ; Brain Nutrition).

### Valeurs nutritionnelles pour 100g (3.5oz) de noix de cajou non-grillées/naturelles

Nutriments	Valeurs nutritionnelles	Pourcentage RDA
<b>Energies</b>	553Kcal	28
<b>Glucides</b>	30.19g	23
<b>Protéines</b>	18.22g	32.5
<b>Matières grasses totales</b>	43.85g	146
<b>Cholestérol</b>	0	0
<b>Fibres alimentaires</b>	3.3g	8.5
<b>Vitamines</b>		
<b>Vitamine A</b>	0	0
<b>Vitamine C</b>	0.5mg	1
<b>Vitamine E</b>	5.31mg	35
<b>Vitamine K</b>	9.1ug	3
<b>Electrolytes</b>		
<b>Sodium</b>	12mg	1
<b>Potassium</b>	660mg	14
<b>Minéraux</b>		
<b>Calcium</b>	37mg	4
<b>Cuivre</b>	2.195mg	244
<b>Fer</b>	6.68mg	83.5
<b>Magnésium</b>	292mg	73
<b>Manganèse</b>	1.655mg	72
<b>Phosphore</b>	593mg	85
<b>Sélénium</b>	19.9mg	36
<b>Zinc</b>	5.78mg	52.5

### Valeurs nutritionnelles et bienfaits sur la santé de la pomme de cajou

La pomme de cajou est une excellente source de vitamine A, B et C, riche en antioxydants et en minéraux. Elle contient 5 fois plus de vitamine C que l'orange, 12 fois plus que l'ananas, d'importants antioxydants, du fer, du calcium et sont riches en sels minéraux. (Roméo CORMIER, septembre 2008.)

Les extraits de racines, de tiges et de fruits sont utilisés en médecine traditionnelle pour le traitement des états infectieux, inflammatoires et de stress oxydatif (Sokeng et al., 2001, Chen and Chung 2000, Ojewole, 2004 ; Olajide et al., 2004; Olajide et al., 2013).

Les feuilles et l'écorce de l'anacardier tuent les bactéries et les germes, assèchent les sécrétions, augmentent la libido et réduisent la fièvre, la glycémie, la pression sanguine et la température corporelle. <http://www.netjournals.org/pdf/AMPR/2015/3/15-024.pdf>

En Afrique de l'Ouest et en Amérique du Sud, l'infusion de feuilles d'anacardier est utilisée pour le traitement de la gastrite et de la diarrhée, des aphtes (Kudi et al., 1999 ; Akinpelu, 2001 ; Goncalves et al., 2005 ; Taylor, 2005).

À Cuba et au Brésil, le jus de pomme de cajou, sans élimination du tanin, est prescrit comme remède contre les maux de gorge et la dysenterie chronique, une infection des intestins qui provoque une diarrhée sévère. [https://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/cashew\\_apple.html](https://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/cashew_apple.html)

Contrairement à un mythe largement répandu, des études ont montré que **la consommation de pommes de cajou avec du lait ou le mélange des deux n'est pas toxique** et ne cause aucun problème de santé (ADOU, M., et al, 2013). Il existe une recette jamaïcaine populaire de jus de pomme de cajou qui combine le jus de pomme de cajou avec du lait condensé.

Il n'y a aucune excuse pour se priver des bienfaits de la savoureuse et saine pomme de cajou et des très nutritives noix de cajou. [www.jamaicans.com/cashew-fruit-juice-recipe](http://www.jamaicans.com/cashew-fruit-juice-recipe)

Publié par Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Siège social Bonn and Eschborn, Germany

Projet MOVE- ComCashew Ghana [www.comcashew.org](http://www.comcashew.org)

Contact [mary.adzanyo@giz.de](mailto:mary.adzanyo@giz.de)

Conception/Mise en page MOVE-ComCashew – Valerie Toffey

Crédit photos GIZ

L'action multi-donateurs est cofinancée par l'Union européenne dans le cadre de l'accord post-Cotonou avec l'OEACp et le Ministère Fédéral Allemand de la Coopération Economique et du Développement (BMZ)

La GIZ est responsable du contenu de cette publication

A la date de Septembre 2023, Accra

