



Nom botanique : *Garcinia mangostana*, famille des Clusiacées

Partie utilisée : Le fruit avec l'écorce.

Le mangoustan est un fruit tropical arrondi mesurant généralement de 4 à 7 cm de diamètre. Il possède une peau épaisse de couleur pourpre, très amère appelée péricarpe. Il renferme une chaire blanche, juteuse et agréablement parfumée, divisée en 5 à 6 quartiers. Les mangoustans sont des fruits très appréciés en Asie et en Afrique centrale pour leurs propriétés curatives.

Le mangoustanier est un arbre originaire d'Asie tropicale, et notamment de Malaisie pouvant atteindre plus de 25 mètres de hauteur. Il possède un feuillage persistant, et une floraison jaune-rouge, qui laisse place à ses fruits comestibles.

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^e 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^e siècle.

Le Mangoustan contient 40 Xanthonés, éléments qui aident le corps à lutter contre les radicaux libres. Il est de ce fait considéré comme un anti-oxydant naturel. Dans la famille des xanthonés on peut citer la gentsiéine, un triphénol dérivé de la xanthone. Dans cette même famille on trouve également la gentsine (C₁₄H₁₀O₅) un extrait de la gentiane jaune.

La recherche a notamment découvert les choses suivantes au sujet des xanthonés. Ils sont une catégorie de polyphénols actifs, composant dont la structure est similaire à celle des bioflavonoïdes. De nombreuses études scientifiques ont indiqué qu'ils possédaient une valeur nutritive exceptionnelle. On a découvert qu'ils déployaient une très forte activité antioxydante, désarmant les radicaux libres dans l'organisme et renforçant le système immunitaire. Quoique les xanthonés soient dispersés en petites quantités dans la nature, ils sont très concentrés dans l'écorce du mangoustan. Les xanthonés naturels ont également des propriétés anti-inflammatoires, antispasmodiques, diurétiques et antiseptiques.

La découverte des xanthonés 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, des affections du tube digestif et prévention des troubles cardiovasculaires, par exemple.

D'autres données préliminaires ont décelé des propriétés anticancer et antidépressives dans les xanthonés.

En plus des 40 xanthonés connus présents dans l'écorce du mangoustan, on y retrouve des polysaccharides et d'autres substances actives qui confèrent au mangoustan ses vertus.