



## FICHE EXPRESS LA MACA – SUPERALIMENT ÉNERGISANT



### Origine et Histoire

La maca (*Lepidium meyenii*), surnommée **“ginseng péruvien”**, est une plante crucifère originaire des hauts plateaux des Andes péruviennes, cultivée depuis plus de 2 000 ans. Elle prospère dans des conditions climatiques extrêmes, à des altitudes supérieures à 4 000 mètres. Traditionnellement, les populations andines l'utilisaient comme aliment de base et pour ses vertus médicinales.



### Bienfaits Principaux

- **Énergie & vitalité** : En tant que plante adaptogène, la maca aide l'organisme à s'adapter au stress et à améliorer l'endurance physique et mentale.
- **Équilibre hormonal** : Chez les femmes, elle peut atténuer les symptômes de la ménopause, tels que les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil.
- **Fertilité** : Certaines études suggèrent que la maca peut améliorer la concentration et la motilité des spermatozoïdes chez les hommes.
- **Humeur** : Consommée régulièrement, elle pourrait contribuer à réduire l'anxiété et la dépression, notamment chez les femmes ménopausées.



### Modes de Consommation

- **Poudre** : Incorporer 1 à 3 cuillères à café par jour dans des smoothies, yaourts ou plats.
- **Gélules** : Suivre les recommandations du fabricant pour le dosage.



### Précautions d'Emploi

- **Dosage** : Des doses allant jusqu'à 3 grammes par jour semblent sûres lorsqu'elles sont prises pendant une période allant jusqu'à 4 mois.
- **Grossesse et allaitement** : Par manque de données suffisantes, il est recommandé de limiter la consommation de maca aux quantités alimentaires pendant ces périodes.
- **Conditions hormono-sensibles** : Les extraits de maca pourraient agir comme des œstrogènes. Si vous souffrez de conditions telles que le cancer du sein, de l'utérus, des ovaires, l'endométriose ou des fibromes utérins, il est conseillé d'éviter la maca.



### Astuce Nutritionnelle

Associez la maca à des aliments riches en vitamine C, comme le jus d'orange, pour améliorer l'absorption de ses nutriments.