

Le citron, paradoxe chimio-métabolique d'un fruit à usage diététique multiséculaire en Afrique noire subsaharienne.

17 avril 2026

Dr. Barthélemy Tanoh

Tout jeune, insouciant, à l'étape des changements morphologiques qui marquent le stade de l'adolescence, précisément, l'étape du développement de la pilosité, je n'avais pas conscience de toutes les dispositions hygiéniques à l'instar des garçons de mon âge. Un jour, feue ma grande tante paternelle, venue tout droit du village, remarqua la teinture dégoûtante, mais assez familière, de mes poils axillaires (pilosité des aisselles) et me conseilla de faire usage du citron pendant mes bains.

De la méthode : *Un témoignage à partir d'une interaction groupée usuelle, c'est-à-dire, non dans les conditions d'une enquête ou d'un entretien qui, pourtant, pourrait s'apparenter à une expérimentation.*

Ainsi, par ce conseil, issu d'une approche quasi biographique, et les résultats qui s'en sont suivis, preuve d'une efficacité de l'usage du citron dans la transformation et le maintien de l'hygiène du corps, nous en avons retenu deux leçons.

La première est celle de l'usage habituel de ce fruit depuis les traditions africaines ancestrales. De mon observation dans plusieurs villages Agni, dans le Moronou, à l'est de la Côte d'Ivoire (Afrique de l'Ouest), le citronnier était planté à proximité des douches à ciel ouvert, quand il y en avait un à la concession, dans l'arrière-cour.

La seconde fait cas du composé chimique du citron, le potentiel d'hydrogène (PH) pour en savoir la teneur en acide ou en solution basique, d'une part, et, d'autre part, des éléments nutritionnels et/ou métaboliques, précisément des minéraux, qu'il contient.

Pour rappel, plusieurs types de citronniers sont cultivés. On a des variétés plus répandues dans le monde, en Occident, comme en Asie et en Afrique, telles que l'Eureka, le Verna, le Meyer, le Yuzu, le Menton, le Combava, etc. ; plus singulièrement, dans les milieux ruraux et urbains africains, au sud du Sahara, le Lime de Tahiti.

En effet, d'un goût aigre, suscitant une contorsion faciale (mine déplaisante ou partiellement déformée) à la consommation, plusieurs sources, dont Alix Lefief-Delcourt¹, relèvent le caractère acide du citron, avec un PH d'environ 2 à 3, sur une échelle de 0 à 14. Peut-être, d'un côté, ce qui expliquerait que le citronnier, en pays Agni, soit planté à l'arrière-cour ou, en tout cas, un peu en retrait de ou dans la cour, au contraire, du manguier² qu'on retrouve très souvent au milieu ou, plus au-dedans, de la cour, sans doute pour son ombrage, mais aussi pour ses fruits au goût sucré. D'un autre côté, dans l'opinion populaire africaine actuelle ou ancienne, son usage permet la modification d'un environnement affecté ou infecté à un environnement sain. Que revêt cette réalité dans l'usage du citron ?

Une dimension naturelle, celle dont l'usage est destiné à des soins thérapeutiques et corporels, mais aussi, à la consommation comme un aliment, tout court.

¹ *Le grand livre des secrets du citron*, 2018, Éditions Leduc, Paris.

² Quand il y en a un.

Une dimension surnaturelle³, celle de l'utilité du citron comme vecteur de pouvoir, celui donc de désenvoûtement et de contre-carrément de mauvais sorts et d'actes maléfiques ou de sorcellerie.

Aussi, observant son usage dans certains cas de mets africains, le Tchep sénégalais, par exemple, le citron nous rappelle son aide, traversant le temps, dans la digestion supposée des aliments à forte teneur en lipide. Cela traduit sa richesse en fibre. Comment interpréter cette perception sociale locale du citronnier et du citron ?

L'auteur Lefief-Delcourt fait remarquer que ce fruit, malgré tout ce qu'on pense de son état chimique, c'est-à-dire, de son caractère acide, est (paradoxalement) alcalinisant et non acidifiant.

Autrement dit, le citron est riche en minéraux, entre autres, les plus dominants, le calcium, avec cinquante et un milligrammes (51 mg) pour cent grammes (100 g) de citron ; le potassium, soit cent cinquante-quatre milligrammes (154 mg) pour cent grammes (100 g) de citron. Lorsque le citron est en situation métabolique, c'est sa teneur en potassium, élément dominant donc, qui rend à l'organisme tout le bienfait du fruit consommé, non pas, forcément, dans un certain équilibre acido-basique, tout aussi utile pour l'organisme, mais, essentiellement dans son apport basique, voire, alcalin (7,35). Or, en situation de mesure (à partir d'une solution aqueuse destinée au processus de transformation métabolique du citron), le PH déterminant l'état ionique (les ions hydronium) à chaque niveau du découpage quasi tripartite de l'échelle de 0 à 14, état acide (de 0 à moins 7), état neutre (7), état basique (plus 7 à 14), le citron passe d'un état acide en température ambiante à un état basique, dans sa transformation métabolique, dis-je, à partir de son fort taux en potassium.

Voici là un allier inconditionnel de l'organisme, vieillissant ou non, soumis aux changements thermiques constants, le citron vert ou mûr libérant son potentiel basique en contact (contrôlé) avec l'alcool⁴ (équilibre acido-basique ambiant) (régulier) avec l'eau tiède⁵ et l'environnement métabolique.

³ Pour emprunter les termes de l'écrivain ivoirien Jean-Marie Adiaffi (1941-1999).

⁴ Attention, ce mélange, quoique bénéfique pour l'organisme, peut être corrosif en excès. A consommer avec modération !

⁵ Stimulation du foie et élimination des toxines.