

96 %	~15 kcal	20 %	Vit. B9
d'eau dans sa composition	pour 100 g seulement	des besoins journaliers en vitamine K (par tasse)	précieuse pour les femmes enceintes

💧 Un allié hydratation au quotidien

Sa teneur en eau exceptionnelle (96 %) fait du concombre un légume idéal pour maintenir une bonne hydratation, en particulier par temps chaud. Contrairement aux boissons sucrées, il apporte de l'eau naturellement accompagnée de minéraux et de vitamines.

⚖️ Minceur et digestion : un double atout

Grâce à sa richesse en eau, le concombre possède des propriétés diurétiques et drainantes très appréciées dans un programme minceur. Très faible en calories, il rassasie sans alourdir l'apport énergétique. Sa teneur en fibres soutient également le transit intestinal et peut soulager la constipation.

💡 *Selon les diététiciens nutritionnistes, le jus de concombre possède des propriétés dépuratives intéressantes dans le cadre d'un régime minceur.*

🛡️ Un potentiel protecteur contre certains cancers

Ses nutriments pourraient contribuer à freiner la prolifération de cellules pancréatiques cancéreuses. Des études suggèrent également qu'il pourrait réduire les risques de cancers des ovaires, du sein, de l'endomètre et de la prostate. Ces effets restent à confirmer, mais ils s'inscrivent dans une alimentation riche en végétaux recommandée par les oncologues.

✨ Peau éclatante : par l'intérieur et par l'extérieur

En consommer régulièrement apporte des composés anti-inflammatoires qui apaisent les irritations cutanées. Ses vertus hydratantes, cicatrisantes et astringentes en font aussi un ingrédient beauté naturel. Appliqué en masque, il donne un vrai coup d'éclat.

Masque maison au concombre

1. Mixer de petits morceaux de concombre avec de la crème fraîche
2. Ajouter une cuillerée à café de miel
3. Appliquer sur le visage, laisser poser 10-15 minutes
4. Rincer abondamment à l'eau tiède

Des os plus solides grâce à la vitamine K

Une tasse de concombre couvre environ 20 % des besoins quotidiens en vitamine K, indispensable à la solidification osseuse. Associé à des aliments riches en vitamine D, une consommation régulière contribue à augmenter la densité osseuse et à réduire le risque de fractures.

Cœur, muscles et reins : la puissance du potassium

Le concombre est une bonne source de potassium et de vitamine K, deux nutriments essentiels au bon fonctionnement cardiovasculaire, musculaire et rénal. Intégrer ce légume à son alimentation contribue à maintenir une pression artérielle et un rythme cardiaque équilibrés.

Stress et anxiété : la pyridoxine à la rescousse

Le concombre est riche en pyridoxine (vitamine B6), une vitamine reconnue pour son rôle dans la régulation du système nerveux. Elle contribue naturellement à atténuer le stress et l'anxiété, et participe à la production de sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être.

En résumé : légume estival par excellence, le concombre mérite une place de choix dans votre assiette tout au long de l'année. Hydratant, minceur, anti-âge, cardioprotecteur et même anti-stress — voilà un aliment dont les bénéfices dépassent largement l'apéritif. Et pour les femmes enceintes, sa richesse en acide folique (vitamine B9) en fait un allié précieux dès le début de la grossesse.
