

SOUS LA LOUPE

SUPER ALIMENTS : SUPER HÉROS OU SUPER ZÉRO ?

Superfood, super aliments, super graines, super fruits, super épices, super graisses, ... Tant de noms pour qualifier des aliments présumés bienfaiteurs que sont notamment les graines de chia, les baies de goji ou d'açaï qui auraient une vertu "anti-cancer, le chou kale qui lutterait contre le cholestérol, renforcerait l'immunité et serait un anticoagulant naturel, le konjac qui renfermerait le secret minceur, la spiruline aux propriétés anti-oxydantes, antidiabétiques, anti-cholestérol ou encore le curcuma connu pour ses vertus anti-inflammatoires,...

Alors... super aliments ? Super effets sur la santé ou super effets tendance ? Le Conseil diététique fait la part des choses et tente d'éclairer sur l'intérêt ou non de les consommer.

A fin de pouvoir explorer tous les groupes de super aliments, cet article vous est proposé en deux parties : la première traitant des super fruits et super légumes ; la seconde traitera des super algues, super graines, super graisses et super épices.

DÉFINITION

Superfood et super aliment sont des termes commerciaux utilisés depuis le début des années 2000 par les personnes soucieuses d'une alimentation "healthy". Ils désignent des aliments renfermant de nombreux nutriments essentiels à l'organisme et par conséquent ayant des bienfaits présumés sur la santé. Selon certains dictionnaires, la définition va même jusqu'à relater que ces super aliments peuvent avoir des effets médicaux bénéfiques. Cependant ces super héros alimentaires peuvent certes contenir des nutriments très intéressants pour la santé mais les études scientifiques manquent soit de données, soit de méthodologie, soit encore de sujets étudiés pour confirmer cette thèse. De plus, les aliments sont étudiés en laboratoire, sous forme concentrée, ce qui ne correspond pas à l'alimentation courante.

Ils sont classifiés comme suit :



SUPER FRUITS

1 LE GOJI (OU BAIE DE GOJI)



Originaires de Chine, ce sont des petites baies de couleur rouge. Surnommé "fruit du bonheur", il est utilisé depuis très longtemps dans la médecine chinoise pour notamment lutter contre le vieillissement, protéger les fonctions rénales et hépatiques, ...

Composition :

Il contient des glucides (20 % dans le fruit frais et 65 % dans le fruit séché), des vitamines notamment vitamine C, des anti-oxydants notamment de type caroténoïdes, des oligo-éléments, des acides aminés.

Formes commercialisées :

Etant donné que le fruit frais ne peut pas être exporté des zones de culture, on le retrouve dans les magasins alimentaires, diététiques et sur internet uniquement sous forme séchée ou de jus (soit pur soit mélangé à d'autres jus de fruits). Quelques exploitations belges ont vu le jour au cours de ces dernières années.

Vertus présumées :

Le goji aurait des propriétés anti-oxydantes (anti-vieillessement des cellules, anti-cancer), anti-inflammatoires, renforcerait le système immunitaire, aiderait à diminuer le mauvais cholestérol et le glucose dans le sang, lutterait contre la fatigue musculaire. Des allégations commerciales du type "baies de jouvence du Tibet" y font référence.

Avis de la diététicienne :

Toutes ces vertus incitent le consommateur à les acheter.

Cependant, en consommant d'autres fruits plus communs, comme les mûres ou les myrtilles, il est tout à fait possible d'atteindre les apports recommandés en vitamines et anti-oxydants. Par conséquent, dans un mode d'alimentation locale prôné actuellement, l'intérêt se discute quant à payer plus cher pour importer ce fruit, alors que l'équivalent nutritionnel est disponible dans nos régions à prix plus bas. De plus, la plupart des baies de goji sont cultivées et importées. La Chine n'est pas soumise aux mêmes règles concernant les pesticides que celles établies en Europe. Le risque de retrouver des pesticides dans des teneurs supérieures aux normes européennes est dès lors plus important.

Enfin, la consommation trop importante de ces fruits sous forme séchée ou sous forme de jus de fruits augmente considérablement l'apport en glucides.

2 AÇAÏ (OU BAIE D'AÇAÏ)



Originaires d'Amérique du Sud et provenant d'un palmier, ce sont des baies au goût sucré et de couleur violette.

Composition :

Il contient des glucides (50 % dans le fruit séché), des lipides (30 %, principalement graisses polyinsaturées oméga 6 et oméga 3 dans le fruit séché), des vitamines principalement vitamine C, des anti-oxydants notamment de type anthocyanes, des oligo-éléments, des acides aminés.

Formes commercialisées :

Le fruit frais ne peut pas être exporté des zones de culture car il perd énormément de sa qualité

nutritionnelle lors du transport. On le retrouve donc principalement dans les magasins alimentaires, diététiques ou sur internet sous forme de jus (mélangé à d'autres jus de fruits), de poudre, de purée, de fruits surgelés, d'infusion. Des comprimés ou des gélules sont vendus également sur internet, en pharmacie et en parapharmacie.

Vertus présumées :

Cette baie aurait des propriétés anti-oxydantes (anti-vieillessement des cellules, anti-cancer),

anti-inflammatoires (renforcerait le système immunitaire), aiderait à diminuer le mauvais cholestérol et le glucose dans le sang, lutterait contre la fatigue musculaire. On lui attribue également un rôle dans la perte de poids.

Avis de la diététicienne :

Tout comme pour les baies de goji, il est tout à fait possible d'atteindre les apports recommandés en vitamines et anti-oxydants en consommant des fruits

plus courants dans nos régions. Le jus d'açaï ne contient pas plus d'anti-oxydants qu'un autre jus de fruits. Cependant comme tout autre jus de fruits, il est source d'une quantité non négligeable de glucides. Cette "super boisson", souvent proposée sous sa forme concentrée, présente l'avantage d'avoir une teneur élevée en anti-oxydants, mais contient également plus de glucides, atteignant pour certains breuvages les 25 % de

glucides. La consommation de cet aliment vaut-elle vraiment la peine lorsqu'une même qualité nutritionnelle peut être obtenue avec des fruits plus courants et en saison moins chers ?

Quand l'açaï est pris sous forme de complément alimentaire (gélule, comprimé ou poudre), il est important de lire la notice pour éviter le surdosage en vitamine C. Celui-ci pourrait conduire à un risque de lithiases rénales chez les personnes sensibles.

3 AUTRES PETITS FRUITS, COMME L'ACEROLA, LES CRANBERRIES



L'acerola est une plante cultivée principalement en Amérique du Sud, dont les fruits ont la forme d'une cerise, de couleur rouge, au goût acidulé.



Le cranberry (ou canneberge), surnommé dans nos régions "la grande airelle rouge d'Amérique du Nord" est une plante cultivée principalement aux Etats-Unis, Canada et Chili. Les fruits se présentent sous forme de baies rouges, au goût acidulé et astringent.

Ces deux fruits présentent des

caractéristiques nutritionnelles similaires.

Composition :

Ils contiennent des glucides (8 % dans les fruits frais contre 75 % dans les fruits séchés), des vitamines surtout la vitamine C, des anti-oxydants notamment de type flavonoïdes et anthocyanes, des oligo-éléments, des acides aminés.

Formes commercialisées :

Très sensibles à la chaleur et à la lumière, une fois cueillis, ces fruits doivent être conservés avec précaution. C'est pourquoi, on les retrouve sous forme séchée, liquide (boisson à base de jus), de poudre, de comprimés ou de gélules, dans les magasins alimentaires, sur internet, en pharmacie et en parapharmacie.

Vertus présumées :

De par leur teneur élevée en vitamine C, ils sont utilisés comme "reboostant" et prescrits lors d'importantes fatigues. Ils auraient une action anti-bactérienne, anti-fongique et anti-inflammatoire, participeraient au renforcement du système immunitaire, soigneraient les

infections urinaires, lutteraient contre les effets inflammatoires du diabète et de l'hypercholestérolémie et aideraient à perdre du poids.

Avis de la diététicienne :

Les effets "santé" de ces super aliments n'ont à ce jour pas été démontrés clairement par des études scientifiques fiables. L'aliment et le complément alimentaire ne se valent pas sur "l'effet santé". Celui-ci ne se vérifie que si ces fruits se présentent sous forme concentrée dans un complément alimentaire. La forme séchée de ces baies présente une teneur en glucides non négligeable et leur forme liquide en contient autant que des jus de fruits plus courants. Il est important de tenir compte de la quantité de glucides apportée par la consommation de cette boisson. Il s'agit dès lors de lire l'étiquette afin de vérifier la teneur en glucides par 100 ml.

Bon à savoir : teneur en glucides de quelques fruits frais et séchés

Fruits	Glucides (g) par 100 g de fruit
Baie de goji (fruit frais)	20
Baie de goji (fruit séché)	65
Baie d'açaï (fruit séché)	50
Acerola et cranberry (fruits frais)	8
Acerola et cranberry (fruits séché)	75
Fraise (frais)	6
Framboise (frais)	5
Mures	8
Myrtilles	10

SUPER LÉGUMES

1 LE CHOU KALE



Cette variété ancienne de chou frisé, de son nom botanique "brassica oleracea", se présente sans "tête", sous forme de feuilles. Il se consomme cru ou cuit et a une saveur un peu sucrée. Cette variété de chou était déjà consommée au Moyen Âge, puis son utilisation a été destinée à l'alimentation du bétail plutôt que pour une consommation humaine. Depuis le début des années 2000, son utilisation est à nouveau mise en avant en devenant un super légume.

Composition :

Il contient des fibres, des vitamines, des minéraux et peu de glucides et de calories.

Vertus présumées :

Très riche en nutriments essentiels, on lui attribue un rôle dans le renforcement de l'immunité ; il posséderait un pouvoir antioxydant et lutterait contre le mauvais cholestérol. De par la présence de soufre qui aiderait à la digestion et à l'absorption des graisses, il serait un allié dans la perte de poids. Depuis, toutes les stars américaines le mettent sur un piédestal dans les régimes detox.

Avis de la diététicienne :

Le chou kale fait partie des légumes à feuilles vertes et possède donc des nutriments semblables et en quantité équivalente aux autres légumes. D'ailleurs, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est

recommandé de consommer 300 g de légumes par jour. La présence de soufre est identique à d'autres variétés de choux donc le rôle "détox" qu'on lui attribue est le même pour tous. Aucun aliment en particulier ne fait perdre du poids, cependant le fait d'augmenter la ration de légumes, quels qu'ils soient, participe à l'effet rassasiant d'un repas en diminuant la part des viandes et féculents, et donc aide à la perte de poids.