

## SOUS LA LOUPE

# SUPER ALIMENTS : SUPER HÉROS OU SUPER ZÉRO ?

## – SECONDE PARTIE –

Chose promise chose due, le Conseil diététique vous propose la seconde partie de son dossier sur les super aliments. Coup de projecteur sur ces catégories que sont les super algues, super graines, super graisses et super épices.

## SUPER ALGUES

### 1 LA SPIRULINE



La spiruline a été découverte par les Européens lorsqu'ils sont arrivés sur les terres d'Amérique, mais est utilisée comme supplément alimentaire dans nos régions depuis les années 70'. C'est une algue de la famille des cyanobactéries, de couleur bleu-vert, et en forme de spirale. Il existe de nombreuses espèces de spiruline différentes mais la forme cultivée et commercialisée est la spirulina platensis.

#### Composition :

Elle est pauvre en calories, riche en protéines (50 à 70 % dans

la poudre) de haute valeur biologique, des antioxydants de type caroténoïdes, du fer, un acide gras oméga 6 (gamma linoléique).

#### Formes commercialisées :

L'algue est lyophilisée, puis broyée et réduite en poudre. Elle peut également être commercialisée sous forme de gélules. Celles-ci sont disponibles en pharmacie, parapharmacie et sur Internet.

#### Vertus présumées :

Pauvre en calories, la spiruline pourrait s'inscrire dans un régime hypocalorique. Riche en protéines, elle est utilisée pour lutter contre la malnutrition dans plusieurs pays pauvres ; chez les sportifs pour la prise de masse musculaire et la récupération après le sport ainsi que dans la population vegan. Elle aurait des propriétés antioxydantes, anticholestérolémiantes et antidiabétiques.

#### Avis de la diététicienne :

Malgré les pseudo-allégations de santé prônées par les distributeurs, il n'existe pas à l'heure actuelle suffisamment de données pour confirmer un réel effet sur la santé. De plus, pour la population vegan, une attention particulière doit être posée sur l'apport en vitamine B12 qui, selon un rapport de l'ANSES (ndlr : agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation), se présente sous forme de substance inactive dans la spiruline. Enfin, des rapports de l'ANSES ont révélé une contamination en cyanotoxines, en bactéries mais également en métaux lourds (plomb, mercure, arsenic). Il est dès lors conseillé de consommer la spiruline provenant de circuits d'approvisionnement contrôlés et légiférés, pour lesquels une traçabilité et une identification du producteur a été faite.

## SUPER GRAINES

### 1 GRAINES DE CHIA



Les graines de chia sont des graines comestibles d'une plante, la *salvia hispanica* appartenant à la famille des sauges. Elles trouvent leur origine au 16ème siècle, où elles étaient un aliment de base des Aztèques, au même titre que le maïs. Elles sont cultivées à présent au Mexique et Amérique centrale.

Ce sont des petites graines d'environ 2 mm, de forme ovale et de couleur grise. En présence de liquide, elles gonflent jusqu'à 12 fois, ce qui leur confère cette texture « gel » spécifique.

#### Composition :

Les graines de chia contiennent des glucides (40%), des graisses (30%) surtout insaturées omega 3 (acide gras linoléique et linoléique), des fibres, des vitamines B, des minéraux (fer, magnésium, phosphore, calcium) et des antioxydants.

#### Vertus présumées :

Elles auraient des propriétés

anti-oxydantes et donc aideraient à lutter contre le vieillissement des cellules ; de par la qualité des graisses, elles diminueraient le mauvais cholestérol et feraient perdre du poids grâce à sa texture « gonflante ».

#### Avis de la diététicienne :

Les effets bénéfiques présumés ne se démontrent par des études scientifiques que dans le cas d'une consommation importante. Il ne s'agit donc pas de saupoudrer les céréales ou le smoothie de quelques graines de chia pour avoir l'effet escompté.

## SUPER GRAISSES

### 1 HUILE ET GRAISSE DE COCO



Ces graisses proviennent de la noix de coco, poussant sur les cocotiers cultivés en Asie, en Afrique, en Amérique centrale et sur les îles du Pacifique. Il faut distinguer 2 types d'huiles :

- L'huile de coco : obtenue par pression mécanique de la chair fraîche de la noix de coco. Un petit goût résiduel de coco est perçu.
- L'huile de copra(h) : obtenue à partir de la chair séchée, qui a

ensuite subi un traitement de blanchiment et de raffinement. Cette huile est plus largement répandue dans l'industrie agro-alimentaire, dans les commerces et donc dans la consommation courante. Au cours des traitements, elle a été hydrogénée et est donc riche en acides gras trans. L'huile a également perdu ses nutriments lors du raffinage.

#### Composition :

Elle est constituée de 100 % de lipides dont 86 % d'acides gras saturés, ce qui lui donne cette texture « solide » plutôt que liquide.

#### Vertus présumées :

Très tendance, elle aiderait à perdre du poids, aurait un effet protecteur des artères car ne contient pas de cholestérol et serait recommandée par certains

experts dans le cadre de la maladie d'Alzheimer.

#### Avis de la diététicienne :

L'huile de coco contient 100 % de lipides et donc l'apport calorique est identique aux autres huiles. Remplacer l'huile utilisée par de l'huile de coco ne suffit pas pour perdre du poids. Etant donné la grande proportion de mauvais acides gras saturés (laurique C12, palmitique C14 et myristique C16), l'huile de coco ne présente absolument pas d'effet protecteur cardio-vasculaire, bien au contraire ! Quant à son rôle dans la maladie d'Alzheimer, aucune étude scientifique ne prouve un quelconque effet positif. L'huile de coco, utilité ou pas ? A des fins cosmétiques, oui !... A des fins nutritionnelles non !

## SUPER ÉPICES

### 1 CURCUMA



Originnaire du sud de l'Asie, l'épice curcuma est obtenue par les rhizomes de la plante *curcuma longa*, qui ont été séchés et réduits en poudre. Elle est utilisée à de nombreuses fins : comme épice, conservateur, colorant, ou à des fins cosmétiques ou médicinales. Actuellement, elle fait l'objet de nombreuses études qui tentent de déterminer ses propriétés alimentaires et médicales.

#### Composition :

Elle contient des anti-oxydants (flavonoïdes, polyphénols, curcuminoïdes).

#### Formes commercialisées :

On la retrouve en poudre (épice) dans les magasins alimentaires ou en comprimés ou en gélules vendus en pharmacies, parapharmacies et sur Internet.

#### Vertus présumées :

Dans la médecine Ayurvédique (indienne), le curcuma est utilisé depuis longtemps comme anti-inflammatoire et anti-oxydant. Dans la médecine chinoise, il est utilisé comme anti-douleur. Actuellement, c'est par la présence de curcuminoïdes (curcumine) qu'on lui attribue des propriétés anti-inflammatoires

(dans le cadre de l'arthrite par exemple), préventives contre le stress oxydatif (cancers, maladie d'Alzheimer, maladies cardio-vasculaires) ; il agirait dans le cadre de troubles gastro-intestinaux, par exemple dans le cas des ulcères.

#### Avis de la diététicienne :

Le curcuma alimentaire (épice) est idéal pour agrémenter ou colorer les préparations culinaires mais il ne s'agit pas de saupoudrer nos mets d'un peu de curcuma pour obtenir des effets sur la santé. Seul le curcuma hautement dosé dans une gélule a montré des effets bénéfiques.

### 2 CANNELLE



C'est une épice provenant de l'écorce intérieure des canneliers (arbres de la famille des Lauracées), dont la plus connue est la cannelle de Ceylan. Elle est connue depuis l'Antiquité ; les Anciens Egyptiens l'utilisaient comme antiseptique et antifongique dans le processus d'embaumement.

#### Composition :

Elle contient des anti-oxydants, surtout des tanins.

#### Formes commercialisées :

Elle se retrouve dans les magasins alimentaires sous forme de bâton et poudre (épice) ou elle est vendue en pharmacie, parapharmacie ou sur internet sous forme de gélules et comprimés.

#### Vertus présumées :

Elle aurait une action anti-oxydante de par la présence de tanins ; elle aurait des propriétés antiseptiques, antifongiques et de vermifuge ; elle stimulerait le système digestif et respiratoire ; et plus récemment, elle présenterait un rôle dans la stabilisation de la glycémie.

#### Avis de la diététicienne :

Aucune étude scientifique n'a démontré un réel rôle sur la santé, si ce n'est d'en consommer

en grande quantité (données diverses sur cette quantité), ce qui engendrerait une certaine toxicité. En effet, la cannelle contient de la coumarine, substance pouvant provoquer chez les personnes sensibles des problèmes hépatiques et inflammatoires.

Concernant son effet présumé sur la stabilisation de la glycémie, les études sont contradictoires. Par conséquent, il ne s'agit pas d'ajouter un peu de cannelle dans la compote pour avoir quelconque effet sur la santé.

## CONCLUSION

Prônés par les stars, les influenceurs & co, ces aliments tendance font fureur chez les personnes soucieuses du bien-être et d'une santé optimale. Cependant, il ne s'agit pas de les considérer comme la panacée. La plupart des études menées sur ces super héros de l'alimentation ne démontrent **pas de réels bénéfices sur la santé**, si ce n'est que lorsqu'ils sont étudiés en laboratoire, sous forme concentrée. Cette forme concentrée

ne représente néanmoins pas la réalité dans une assiette : pour atteindre les vertus présumées, il s'agirait alors de ne consommer **que** des super aliments ou des compléments alimentaires où dans ce cas, l'équilibre alimentaire est difficile à atteindre. De plus, étant cultivés très loin de nos régions et ensuite importés, ce sont des aliments qui coûtent en général **assez chers**. La question sur **l'écologie** peut aussi être soulevée. Ces aliments produits

à des milliers de kilomètres ne s'harmonisent pas à un style de vie prônant de plus en plus l'alimentation durable, locale, ... A qualité nutritionnelle équivalente, d'autres fruits, légumes ou graines sont facilement trouvés sur le marché belge. Lorsqu'on souhaite garder un poids sain ou perdre du poids ou tout simplement atteindre les besoins en divers nutriments essentiels, l'alimentation équilibrée reste fondamentale. ■