

Le mythe des aliments miracles déconstruit



"Chia", "Eau de bouleau", "Kale"... Ces nouveaux aliments miracles apparaissent dans nos assiettes, aurolés de vertus pas toujours vérifiées. Petit tour de table de cette "healthy food".

Avec Béatrice de Reynal

Le marketing prête souvent beaucoup d'attention à des ingrédients nouveaux pour le consommateur, même si, de fait, ce sont parfois des ingrédients « anciens » remis à jour soudainement avec comme la surprise du miracle enfin découvert.

C'est que les consommateurs sont très perméables et pour mieux dire, fanas, de ce type d'apparition médiatique. **Quel meilleur moyen, en effet, que d'attirer leur attention avec une « nouvelle » qui n'en est pas une ?** Quelle meilleure accroche que de titrer un scoop lié à un mot nouveau, parfois inédit comme « Chia », « açai » ou autre verbatim ?

Prêtés, vérifiés ou usurpés, leurs atouts, voire leurs bienfaits sont souvent montés en épingle. Vérifions à notre tour.

- **Chia** - ou « graine de chia » puisqu'il s'agit bien d'un minuscule graine noire. Il faut prononcer « kia » et non « chai ». L'effet sur la santé va certainement s'en trouver changé.

Car c'est un fait : *Salvia hispanica* est une sauge mexicaine qui produit ces petites graines qui vous sont proposées. Comme bien des graines, sa teneur en acides gras polyinsaturés est intéressante. Notamment, elle apporte des Oméga 3 à chaîne longue, végétale... ce qui change du poisson.

Pour autant, elle est si petite qu'elle est difficilement broyée par les dents, et peu attaquée par les sucs digestifs, ce qui fait qu'elle passe sans pouvoir laisser à ses acides gras la moindre chance d'assimilation. Exit, donc. Elle n'est pas « bonne » au goût, non plus.

- **Eau de bouleau.** Il s'agit de la sève de cet arbre si bien connu. Ne pas confondre avec le sirop de bouleau, qui en est la concentration sucrée, sirupeuse et sans intérêt du fait de cette cuisson longue et délétère pour les nutriments. Cette eau n'est pas sucrée, ni très gouteuse. C'est à peine si on goûte une saveur. **Le bénéfique est strictement poétique.** Donc recommandable dans ce monde de brutes.
- **Les insectes :** l'idée de consommer des insectes fait repousser. Mais le snobisme aidant, les curieux goûteront, à l'occasion. De là à dire qu'ils en feront leurs dimanches, certes non. Même si on renforce leur motivation avec des arguments nutritionnels. Oui, les insectes - ils sont vendus séchés, donc concentrés - sont riches en protéines... Riches par rapport à un steak saignant ? Oui, car ils sont séchés. Mais ils apportent aussi leur carapace - de la chitine - qui est considérée comme une fibre.

Les fibres sont bénéfiques et recommandables. Mais il faut prendre garde à certaines parties de l'insecte séché - les mandibules, les crochets qui sont souvent au bout des pattes ou au tibias. Ces aspérités très dures peuvent altérer la paroi du tube digestif. Alors les insectes sont l'avenir d'une partie de l'humanité : Jésus consommait des insectes (des criquets). A condition de les consommer en farine et de prendre garde aux aspects toxicologiques.

- **Le Kale** (prononcez « quaille »). Ce chou frisé à larges feuilles est à peu près l'équivalent de notre chou frisé. Et comme tous les choux de la famille, il est l'heureux propriétaire de glucosinolates, des phytoactifs dont les chercheurs ont pu démontrer des propriétés anti-tumorales. En clair, il a des propriétés anti-cancer et a été promu pour ça. Ce qui motive bien des Américains pour le manger à gogo, sans décerner son format, ni prendre garde au traitements qu'il a subi pour se trouver à prix d'or dans vos compléments alimentaires ou en snacks.

Un conseil ? Adoptez un chou ou deux et remettez les potées et autres salades de chou au menu.

- **Argousier** : ou Hippophae rhamnoides L, cette baie rouge est une euphorbe commune dans tout le bassin eurasiatique. Son jus, très acide, est réputé pour sa bonne teneur en vitamine C. La plante a aussi bien des atouts en phytothérapie. Peu apprécié des gourmets et des palais fins, le jus d'argousier est cher... Vous pouvez lui préférer le jus de cassis, acide lui aussi, et riche en vitamine C. Vous en trouvez du « poussé en France », délicieux. Ou du jus de myrtille, de même provenance.

- **Eau et sucre de coco**

La première, l'eau de coco, est cette eau présente dans la noix de coco verte. Elle est très proche de l'eau, avec des arômes délicats de noix de coco, sans en avoir aucunement les matières grasses. En général, les Français de l'hexagone n'aiment pas son goût. Et elle n'a aucune propriété particulière sauf d'être potable, ce qui peut vous arranger le jour où vous aurez très soif, sur une île déserte. Vous aurez alors la certitude de boire une eau propre. C'est là la seule circonstance de son effet « hydratant » que l'on cherche, à prix d'or, à vous vendre.

Quant au sucre de coco, il s'agit de la sève de la fleur de coco, qui est prélevée (au prix de la fleur et au détriment de ses futurs fruits) - et qui est concentrée dans des poêles longuement laissées sur le feu. Ce sucre est délicieux... parfumé par le caramel qui a fini par être formé lors de cette opération. Ne croyez pas aux bénéfices que l'on vous cite : il s'agit bien de sucre. Délicieux, certes, mais du sucre à 4 kcalories par gramme, comme celui de la (trop ?) vulgaire betterave.

Conclusions : Bien sûr ! Si un aliment miracle existait, Homo sapiens s'en serait déjà rendu compte, depuis les milliers d'années qu'il mange et cherche dans son environnement de quoi se nourrir, survivre, vivre et se soigner. Mais croire au Père Noël fait partie du rêve de tous les mangeurs qui aimeraient bien que leur gourmandise trouve un bon prétexte.