



# tabula

Revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN  
\_n°1/2016



LES  SUPERALIMENTS



## Nutrikid®

Les nouveaux modules sur l'alimentation, pour un cours passionnant destiné aux élèves entre 9 et 12 ans!

Des thèmes variés liés à la nutrition:

-  **L'équilibre hydrique**
-  **Le rythme alimentaire**
-  **Le bilan énergétique**

Télécharger gratuitement:  
[www.sge-ssn.ch/nutrikid-f](http://www.sge-ssn.ch/nutrikid-f)



## \_EDITORIAL\_

Il ne se passe quasiment pas un mois sans qu'une nouvelle denrée alimentaire se voit qualifiée de «superaliment». Les innombrables articles, blogs et recettes sur la nouvelle découverte suivent alors, aussi sûrement que ces nouveaux aliments apparaissent dans les rayons. Moringa, baobab ou kale: leur point commun est d'être vantés pour avoir une action particulièrement positive sur un aspect particulier de la santé, ou pour agir globalement sur cette dernière. Mais qu'est-ce que les superaliments ont de si particulier? S'agit-il d'un simple concept marketing ou d'un véritable plus pour l'équilibre alimentaire? Bien souvent, les superaliments nous arrivent des coins les plus reculés de la planète. C'est un problème du point de vue écologique, d'autant que les composants tant vantés se trouvent aussi souvent dans des aliments peut-être un peu moins tendance, mais au moins cultivés à proximité. Sans compter que les denrées qualifiées de «superaliments» ne remplissent souvent

que superficiellement leurs promesses: certes, elles ont peut-être un avantage réel pour la santé, mais les quantités absorbées dans le cadre d'une alimentation normale sont parfois trop petites pour avoir une influence véritablement positive. N'oublions pas non plus que ces éléments si bénéfiques pour la santé ont aussi leur part d'ombre: certaines études ont montré de forts taux de pesticides dans les superaliments. Indépendamment des critiques du terme à la mode «superaliment», il est tout à fait judicieux de chercher à obtenir des composants bénéfiques pour la santé par des denrées naturelles, sans passer par les compléments alimentaires. Le tableau des pages 8 et 9 présente quelques-uns des superaliments les plus répandus, tout en suggérant des produits de remplacement existant dans notre pays. Le choix fut délicat, dans la mesure où ce qui est qualifié de «superaliment» aujourd'hui sera remplacé demain par un autre produit prétendument miracle.

**THOMAS LANGENEGGER / SSN**  
*Rédacteur en chef tabula*

### 04\_REPORTAGE

#### Les superaliments

Les soi-disant «superaliments» contiennent des composants bénéfiques pour la santé et seraient de vrais miracles de la nature. Mais que se cache-t-il derrière ce concept très en vogue et dans quelle mesure ces denrées désignées comme des «superaliments» sont-elles si bonnes pour la santé?

### 16\_SOUS LA LOUPE

#### La moutarde

Au niveau culinaire, la moutarde est bien plus qu'un condiment pour les saucisses. Et ses bénéfices pour la santé sont mis en lumière par les derniers résultats de la recherche.

### 10\_RENCONTRE

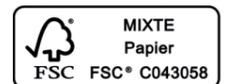
#### 12\_RECETTE

#### 14\_SAVOIR PLUS – MANGER MIEUX

#### 20\_LIVRES

#### 22\_LA SSN

#### 24\_MÉMENTO



Imprimé sur Z-OFFSET  
(papier suisse)

**Impressum:**  
**T** tabula: publication officielle de la Société Suisse de Nutrition **SSN\_PARUTION:** trimestrielle **EDITEUR:** Société Suisse de Nutrition SSN, Schwarztörstrasse 87, 3001 Berne, tél. +41 31 385 00 00, pour vos dons à la SSN: Compte SSN: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch **REDACTION:** Thomas Langenegger **COMITE DE REDACTION:** Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Gabriella Pagano / Nadia Schweser **MISE EN PAGE:** Thomas Langenegger **\_IMPRESSION:** Emi Druck & Media, Kaltbrunn **\_TIRAGE:** 10 000 ex. **\_PAGE DE COUVERTURE:** truc, Jörg Kühni

# LES SUPERALIMENTS

## Une révolution ou un mythe?

▷ Les guides et livres de cuisine envahissent les librairies, la jeunesse branchée des bars savoure des smoothies végétaliens à l'herbe de blé et les blogueurs et stars de TV promettent santé, beauté et minceur grâce aux baies d'acaï et Co. Mais que cache cet engouement actuel pour les superaliments? Une véritable révolution sanitaire dans notre assiette ou la simple réactualisation d'un vieux concept?



Un bon marketing vit d'histoires et c'est ainsi que cela commence: il était une fois, au fin fond de la forêt pluviale brésilienne, une baie, utilisée par un peuple indigène très ancien, vivant dans un lieu inaccessible, coupé du monde, loin du stress et des maladies. Les sages et les guérisseurs avaient un savoir traditionnel, étaient en excellente santé et mangeaient les fruits de la forêt. L'un d'entre eux était la fameuse baie d'acaï à laquelle étaient attribuées des vertus exceptionnelles. C'est le fruit du palmier pinot (*Euterpe oleracea*), originaire de la forêt tropicale amazonienne. Cette baie est légèrement plus

foncée que nos myrtilles et est composée d'un très gros noyau et de peu de chaire. Son pouvoir antioxydant, lié à sa teneur en anthocyanes lui vaut sa distinction. Cette baie reste, aujourd'hui encore, un aliment de base important pour les peuples indigènes d'Amazonie. En vente partout au Brésil, elle a finalement envahi les grandes métropoles comme Rio ou São Paulo. Dans les grandes villes, ses qualités énergétiques en ont fait, dans les années 90, un aliment très prisé des surfeurs, ce qui a déclenché son succès mondial. Les baies d'acaï ont été exportées pour la première fois aux Etats-Unis en 2000. Aujourd'hui, à Hollywood, stars et starlettes ne jurent plus que par elles sur leurs comptes Instagram et leurs blogs. Mais ce fruit a vraiment été adoube lorsque, dans son célèbre show télévisé, Oprah Winfrey lui attribua un effet d'élixir de jeunesse et anti-âge, dû aux antioxydants qu'il contient.

### Les superaliments, «une quête humaine»

Bien que le concept de «superfood» existe depuis 1915, son succès fulgurant correspond à un accroissement de l'intérêt du public pour les denrées alimentaires saines. L'institut Gottlieb Duttweiler (GDI) de Rüslikon consacre ses recherches à ce type de mégatendance. «A la longue, le prêt-à-consommer qui nuit à la santé ne nous satisfait pas, car il ne répond pas à notre aspiration à bien manger. Au quotidien, nous voulons aller vite, tout en consommant des produits naturels. C'est là qu'interviennent les baies exotiques des régions lointaines et inconnues, liées à un savoir ancestral, qui ont l'avantage d'être prêtes à consommer, et sont donc parfaites», explique Bettina Höchli, chercheuse à l'institut GDI. De plus, les livres de recettes et guides sur les superaliments répondent au besoin d'améliorer soi-même sa santé, et sont conformes à la culture du fait maison. Hanni Rützler, analyste des tendances et nutritionniste de Futurefoodstudio à Vienne va même jusqu'à décrire les superaliments comme une

quête humaine ancienne, dans laquelle nous voulons absolument nous lancer, surtout si elle est associée à l'exotisme. Baies d'acaï du Brésil, baies de Goji et poudre de spiruline s'intègrent parfaitement dans cette démarche. Si les superaliments sont très bien adaptés à notre société actuelle, leur définition et leur classification restent encore très imprécises.

### En quoi sont-ils super?

Il n'existe pour l'instant aucune définition standard et technique du terme à la mode «superaliment». L'expression est surtout un concept marketing. Ce sont la plupart du temps des denrées alimentaires à forte teneur en vitamines, en substances végétales secondaires ou en enzymes. Les superaliments sont commercialisés en capsules ou en poudre, comme complément alimentaire, ou sous forme de denrée séchée ou fraîche. Ce sont souvent des produits exotiques, peu connus jusqu'à présent. Les aliments traditionnels des sociétés indigènes, comme les baies, les racines ou les graines, proviennent souvent d'Amazonie. Mais de plus en plus de denrées «normales» (myrtilles, betteraves, avocats, saumon, grenades, fines herbes ou épices) sont considérées comme des superaliments. Alors qu'ils étaient commercialisés dans les boutiques bio et les magasins de diététique, les superaliments gagnent actuellement les rayons des supermarchés. Migros vend des graines de chia pures, mais aussi un muesli croquant, un pain croustillant et des barres de céréales agrémentées de graines de chia. D'autres produits vont sûrement venir grossir cette offre. En réponse à la question «Quels superaliments propose Migros dans son assortiment?», Christina Daeniker, nutritionniste à la Fédération des coopératives Migros, complète la liste: «Pas facile de répondre, il existe tellement de (superdenrées)! Pour moi, légumes et fruits sont par essence des superaliments, de même que les fruits à coque (noix, noisettes...) et les graines, le pain complet ou le poisson. La liste serait longue» Même en diététique, il n'existe aucune définition officielle, scientifique et juridiquement contraignante. Les diététiciens sont sceptiques face à cette désignation. Il y a certes des études qui mettent en évidence l'effet bénéfique de telle ou telle denrée alimentaire, mais ces recherches

sont souvent menées sur des animaux, ou sont des expériences in vitro, avec des cultures isolées de cellules humaines. Ce n'est pas certain qu'un effet puisse être observé sur l'être humain dans le contexte de la vie quotidienne. «Il faudrait consommer régulièrement et sur le long terme de grandes quantités de substances nutritives et denrées alimentaires concernées pour parvenir à un effet. Dans le cadre d'une alimentation normale, ces conditions sont difficilement atteignables», observe la diététicienne diplômée indépendante Elisabeth Bühler-Astfalk. C'est aussi l'avis de l'EUFIC (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation), qui pousse sa critique sur le concept des superaliments plus loin:

- *Dans les conditions des études, les quantités de substances nutritives sont souvent bien plus élevées que ce qui est absorbé dans le cadre d'une alimentation normale.*
- *L'action physiologique d'une grande partie des aliments désignés comme des superaliments, ou de leurs composantes isolées, n'est souvent maintenue que sur une courte durée.*
- *L'incidence positive sur la santé d'un mode alimentaire ne peut être attribué à des denrées alimentaires précises.*

L'EUFIC conclut que l'on ne peut se fier aux bénéfices présumés d'un petit nombre de soi-disant superaliments sur la santé. La diététicienne Angela Clausen, de la Centrale des consommateurs de Rhénanie-du-Nord-Westphalie, experte en «superaliments», partage cet avis: «Chaque denrée alimentaire a une composition en nutriments spécifique. Et c'est l'association des différents aliments qui confèrent à un repas sa valeur. Aucun aliment isolé ne peut fournir toute la palette de nutriments indispensables qui se complètent les uns les autres. Pour moi, les superaliments sont ceux d'une alimentation riche et variée, composée de produits frais, de saison et de la région, de préférence consommés avec plaisir et en agréable compagnie.»

Dans leur publicité, les vendeurs de superaliments mettent en avant l'indice ORAC (Oxygen Radical Absorbing Capacity; capacité antioxydante). Plus il est élevé, plus le nombre de radicaux libres pouvant être neutralisés dans l'orga-

nisme est important, peut-on lire. On trouve sur Internet la liste des indices ORAC avec les besoins journaliers qui se situent entre 5000 et 7000. Là encore, la position des diététiciens est très critique. Pour A. Clausen: «Cet indice indique combien de radicaux libres peuvent être neutralisés par gramme de jus ou de fruit, et décrit donc une propriété chimique de la denrée analysée. Cependant, les indices ORAC tant vantés de certains fruits ou extraits de fruits sont de simples valeurs de laboratoire, qui ne se retrouveront pas chez les humains après consommation de ces denrées.» La réaction qui a lieu lors de la mesure de l'indice ORAC n'est pas du tout celle qui se produit dans l'organisme. La publicité est donc trompeuse. Sans compter qu'il faudrait connaître la biodisponibilité (part réellement absorbée au niveau intestinal et utilisable par le métabolisme) des substances antioxydantes. Pour A. Clausen: «L'indice ORAC ne fournit aucune indication sur l'importance d'une denrée alimentaire pour la santé. En outre, il s'agit d'une allégation nutritionnelle non autorisée, ce serait donc un dossier pour la surveillance des denrées alimentaires!»

#### Des promesses de guérison à profusion

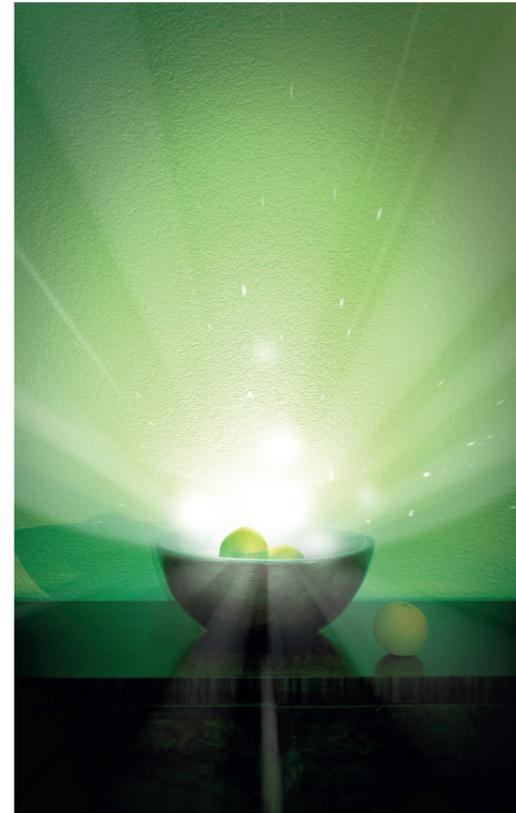
Les journalistes, auteurs, blogueurs, rédacteurs des médias en ligne et professionnels du marketing sont beaucoup moins prudents. Ils utilisent couramment des expressions comme «renforcent le système immunitaire, redonnent de l'énergie, font maigrir» et invoquent même le pouvoir de ces denrées pour soigner dépression, allergies et problèmes dermatologiques. L'un des principaux ouvrages sur le sujet «Superfoods – the food and medicine of the future» de David Wolfe, expert américain en aliments crus, décrit les superaliments comme des denrées à mi-chemin entre plantes médicinales et aliments. Son Top 10 des superaliments: baies de goji, cacao, maca, miel, pollen et gelée royale, spiruline, algues, plancton, aloe vera, graines de chanvre et produits de la noix de coco. La liste des maladies pour lesquelles ces denrées peuvent améliorer la situation est encore plus longue: de la tension artérielle au cancer en passant par la dépression, d'après D. Wolfe, ces aliments peuvent aider quasiment tout le monde. Là encore, les blogueurs et auteurs de livres comme lui se distinguent par leurs talents marketing: «Dans notre monde actuel, tellement com-

plexe, les consommateurs recherchent des solutions simples», analyse B. Höchli, du GDI. Des déclarations du type «Ces baies agissent contre la maladie» trouvent donc une écoute, et le portemonnaie qui va avec. Les smoothies ou les baies et les graines, utilisés comme des ingrédients sains et rapides à absorber, riches en nombreuses substances prometteuses de guérison, ou les capsules garantissant le bien-être, répondent très bien au besoin d'aliments prêts-à-consommer de notre société. Pour le magazine «Neon»: «Les smoothies sont bien adaptés à notre époque. Ils associent la sagesse ancestrale (les fruits et les légumes sont bons pour la santé), les nouvelles technologies (pressage à froid) et l'efficacité temporelle (on peut les boire vite entre deux réunions).» C'est cette combinaison entre aspect pratique et santé qui satisfait le désir actuel des consommateurs pour la science et la romance.

Mais avec l'ordonnance qui régit les allégations nutritionnelles et de santé, les qualités vantées sur les emballages sont bien loin de celles avancées dans les ouvrages sur les superaliments. Ainsi, la demande d'allégation de santé déposée auprès de l'UE pour l'açaï a été retirée. L'Autorité européenne de sécurité des aliments n'a pas non plus autorisé les messages vantant les vertus sanitaires des baies de goji. Et les allégations de santé pour les graines de chia ne sont pas plus tolérées. On a pourtant le droit de dire que les graines de chia contiennent de précieuses protéines, sont riches en acide alpha-linolénique et affichent une forte teneur en fibres alimentaires. Les allégations autorisées ne concernent généralement pas le produit, mais ses composants. D'après C. Daeniker, de la Fédération des coopératives Migros: «Du point de vue de la loi, nul n'a le droit de dire qu'un aliment X a un effet Y sur la santé. Mais on peut par exemple signaler que les protéines sont nécessaires pour conserver la masse musculaire et contribuent à une densité osseuse normale.»

#### Et si on passait aux produits régionaux!

Quand un aliment devient à la mode et que la demande augmente en flèche, les conséquences sont nombreuses, et on note entre autres une hausse du prix. Pour Greenpeace, c'est la plupart du temps négatif pour les habitants du pays d'origine du produit. Alors qu'un litre de



jus d'açaï coûtait 1,5 Réals brésiliens en 1994 (36 centimes), il en coûtait plus de 16 (3,95 CHF) en janvier 2015. Les plus anciens pionniers du bio et les propriétaires des magasins observent aussi le phénomène avec un œil critique. Patrick Honauer, gérant de BachserMärt à Zurich, une boutique proposant des produits bio et en vrac, dans le quartier tendance de Kalkbreite, vend certes quelques superaliments, mais critique notamment leur origine. «Nous vendons ces produits à notre clientèle urbaine. Je trouve le phénomène passionnant car il est lié à la prise de conscience de ce que l'on choisit et achète. Cela peut être judicieux pour un individu particulier. Mais je suis plus sceptique concernant les conséquences mondiales. On prête souvent peu d'attention à l'origine, la culture et le traitement de ces produits. Nous cherchons actuellement des graines de chia d'origine européenne, que nous importerions nous-mêmes, pour les proposer en vrac. Malheureusement, nous n'avons pas encore trouvé», témoigne P. Honauer. Ces produits venant souvent de très loin et étant transportés en avion, ils ont une empreinte écologique élevée. De plus, ils sont traités avec des pesticides. En 2013, Greenpeace a fait la consta-

tation suivante dans une étude portant sur les baies de goji et les herbes chinoises: entre 32% et 36% étaient imprégnées d'un cocktail de trois pesticides minimum; sur 26 échantillons, les quantités dépassaient les normes autorisées. Malins, les auteurs ont pris ce dilemme en compte. Les librairies présentent désormais

#### Entre 32% et 36% des baies de goji étaient imprégnées d'un cocktail de trois pesticides minimum.

des ouvrages sur les superaliments régionaux et nationaux. Souvent, ces produits n'ont rien à envier aux denrées venues de loin. «Par exemple, la composition des graines de chanvre, connues depuis longtemps, est très proche de celle des graines de chia; pourtant, elles sont plus rarement désignées comme des superaliments», constate C. Daeniker. Non seulement se concentrer sur les produits régionaux supprimerait les longs trajets de transport, mais cela permettrait aussi de ne pas disputer les aliments de base aux habitants d'Amérique du Sud. Depuis 2015, l'université d'Hohenheim expérimente la culture des graines de chia en Allemagne. Parmi les questions à l'ordre du jour se pose aussi celle de l'avenir. D'une part les autres concepts alimentaires, comme le «clean eating» intègrent déjà les superaliments, d'autre part les médias et les blogs se concentrent sur de nouvelles denrées, qu'ils baptisent superaliments, que ce soit le traditionnel boudin noir ou le manioc (aussi appelé yuca), moins connu. Une certitude: la catégorie des superaliments continuera de s'enrichir en 2016.

Texte  
**NICOLE HUWYLER**  
est diététicienne diplômée HES  
et rédactrice

Illustrations  
**TRUC KONZEPT&GESTALTUNG**

## LES SUPERALIMENTS ? – un aperçu

Nom	Origine	Offre et utilisation	Principal atout commercial	Aspects nutritionnels
<b>BAIES D'AÇAÏ</b> (palmier pinot)	Amazonie	Les baies fraîches sont rarement vendues ici, car elles s'abîment très vite. Disponibles en poudre, coulis (surgelé) ou jus. Parfaites pour les smoothies, le muesli ou le coulis de fruits en dessert.	Censées combattre le cancer et les maladies cardiovasculaires, vantées comme des baies anti-âge pour la peau et le cerveau, censées réduire le risque d'Alzheimer et de Parkinson.	Teneur élevée en anthocyane. Les myrtilles ou le sureau suisses ont une teneur en anthocane comparable ou supérieure.
<b>BAIES D'ARONIA</b>	Amérique du Nord. Remède des guérisseurs indigènes. Est aussi cultivée en Suisse.	Consommation crue controversée à cause de sa teneur en amygdaline (libère de l'acide cyanhydrique). Une fois chauffée, sa consommation ne pose pas de problème. Disponible en purée, jus ou confiture.	Censées combattre le rhume des foins, la polyarthrite et les inflammations.	Forte teneur en anthocyane. Les baies de sureau suisses ont une teneur comparable.
<b>BAIES DE GOJI</b> (baies du Lyciet)	Chine	Séchées, en jus, confiture, ou en capsules. Goût de raisin sec. Parfaites comme friandises à grignoter. Peuvent être ajoutées à la soupe ou aux smoothies, au muesli ou à la salade.	Vantées pour leur pouvoir anti-âge, censées stimuler le système cardiovasculaire et renforcer le système immunitaire, protéger contre le soleil et augmenter la libido.	Rares en Suisse. Pour la teneur en vitamines, mieux vaut privilégier les baies fraîches suisses, comme les framboises.
<b>GHOUL PLUME / KALE</b>	Originaire de la Méditerranée. Cultivé en Suisse.	Peut être ajouté aux jus ou aux smoothies, être préparé en garniture de légumes ou de plat unique, ou être utilisé dans la soupe.	Vanté pour son soit-disant effet anti-cellulite et amaigrissant.	Chou particulièrement riche en calcium et en vitamine C.
<b>MORINGA</b> (raifort arborescent)	Nord de l'Inde. D'après la croyance indienne traditionnelle, cet arbre peut soigner plus de 300 maladies. C'est pourquoi il est aussi appelé l'arbre de l'immortalité.	En poudre, capsules ou pastilles sèches. Peut être utilisé dans les smoothies ou les sauces froides. On cuisine les feuilles fraîches comme celles des épinards, mais elles sont rarement commercialisées en Europe.	Vertus antibiotiques. Utilisé contre les maladies de la peau. Action anti-âge.	Les fabricants vantent sa forte teneur en bêta-carotène. Mais il faudrait consommer quelque 100 g de poudre de moringa, pour arriver à l'équivalent de 200 g de carottes.
<b>ALGUE AFA</b>	Lac Klamath supérieur, Océan Pacifique, États-Unis	En poudre (pour les jus et smoothies) ou pastilles.	Est censée stimuler le système immunitaire et soulager douleurs et inflammations.	Les fabricants vantent la teneur exceptionnellement haute en chlorophylle de l'algue AFA. La chlorophylle est présente dans tous les légumes à feuilles vertes, y compris ceux de notre pays.
<b>SPIRULINE</b>	Algue d'eau douce, originaire du Mexique et d'Afrique centrale. Traditionnellement utilisée dans ces régions.	Poudre, comprimés, barre d'aliment cru ou biscuit. La poudre peut agrémenter les sauces de salade, smoothies ou jus.	On lui prête une action anti-inflammatoire en cas d'arthrite. Elle est censée faire baisser le taux de cholestérol.	Riche en fer au même titre que les épinards ou les côtes de Bette. Sa teneur en vitamine B12 a parfois été vantée, mais la spiruline n'est pas une source de vitamine B12 de qualité pour l'homme.
<b>MACA</b>	Pérou. Utilisé contre la fatigue, comme aphrodisiaque et pour augmenter la fertilité.	Poudre. Peut agrémenter les smoothies, les desserts ou le lait.	Améliore la vie amoureuse et réduit le stress, censé avoir une action positive sur le taux de cholestérol et réduire le risque de cancer.	L'institut allemand d'évaluation des risques décrit la maca de la façon suivante: les expériences sur les animaux semblent indiquer que la maca et les préparations à base de maca peuvent avoir des effets sur les organes sexuels. Cette plante peut aussi interagir avec les hormones. Sur la base de ces données, il n'est pas possible de conclure à un apport sans danger pour la santé quand la maca est utilisée comme aliment ou comme complément alimentaire.
<b>MESQUITE</b>	Arbre originaire d'Amérique du Nord et du Sud.	En poudre (à partir de la cosse séchée) ou épice. Peut agrémenter les smoothies, le lait ou les desserts, ou être utilisé comme épice sur les légumes cuits au four.	Censé avoir un effet positif sur la régulation de la glycémie et la pression artérielle.	Son faible indice glycémique (25) est notamment mis en avant.
<b>GRAINES DE CHIA</b> (sauge <i>Salvia hispanica</i> L.)	Mexique. Utilisées comme aliment de base par les Mayas. «chia» désigne la force dans le langage des Mayas.	Graines. Grillées, pour agrémenter sauces et salades, muesli et smoothies.	Censées stimuler la digestion, réguler la glycémie, atténuer les douleurs articulaires et faire maigrir.	Plongées dans l'eau, leur volume est multiplié par 12. Quantité max. journalière recommandée: 15 g, (2,7 g d'acide alpha-linolénique et 5,5 g de fibres alimentaires). 15 g de graines de lin contiennent 2,55 g d'acide alpha-linolénique et 5,25 g de fibres alimentaires et coûtent beaucoup moins cher.
<b>GRAINES DE CHANVRE</b> (sans THC)	Probablement originaire d'Asie centrale.	Graines crues, épluchées, poudre ou huile. Léger goût de noisette. Parfaites pour la salade. La farine ou la poudre peut être utilisée dans les smoothies ou la pâtisserie.	Censées lutter contre le stress.	Graine oléagineuse riche en acides gras essentiels omega 6 et omega 3, comme les graines de lin ou les noix.
<b>ALOE VERA</b>	Probablement originaire d'Afrique.	Gel ou jus.	Censée lutter contre les inflammations des muqueuses buccales et améliorer les taux de lipides sanguins et de glycémie.	N'utiliser comme ingrédient alimentaire que les produits destinés à un usage interne ! L'aloë vera est aussi destinée à l'usage externe, par exemple en cas de coups de soleil.
<b>MATCHA</b> (poudre de feuilles de thé vert)	Chine	Poudre pour la tisane ou boisson instantanée (contient beaucoup de sucre).	Censée donner de l'énergie, stimuler la combustion des graisses et aider à perdre du poids.	Environ 10 à 17 g de fer pour 100 g. Contient de la catéchine et des anti-oxydants. Aucune action positive particulière prouvée à ce jour.
<b>JUS D'HERBE DE BLÉ</b>	Proche-Orient	Jus ou poudre d'herbe de blé. Pour agrémenter les smoothies ou mélangé à d'autres jus de fruits.	Censé lutter contre le cancer et la fatigue chronique, prévenir les cheveux gris, améliorer la digestion et la pression artérielle.	Les fabricants vantent parfois la teneur en vitamine B12 de la poudre d'herbe de blé. Mais cette source de vitamine B12 n'est pas fiable.