



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

### Savoir plus – manger mieux – que se cache-t-il derrière le concept de «superfoods»?

**Berne, 7 avril 2016. Chia, açai ou chou kale, la liste de ces prétendus «superfoods» paraît interminable et s’allonge de jour en jour. Ceux qui étaient encore, jusqu’à récemment, des aliments inconnus pour le consommateur lambda, sont aujourd’hui omniprésents à la radio, dans la presse quotidienne ou dans les rayons des grands distributeurs. Les «superfoods» sont sur toutes les lèvres. Mais de quoi s’agit-il véritablement?**

La définition de ce que l’on appelle «superfood» est très variable et les aliments, totalement différents les uns des autres – le chia est la graine d’une pseudo-céréale d’Amérique du Sud, l’açai une baie de la région amazonienne et le chou kale (ou le chou plume) un légume tombé dans l’oubli, que nos ancêtres savaient déjà apprécier. Tous, ou presque, se voient attribuer des effets miracles fabuleux. Les «superfoods» devraient, en fournissant des nutriments vitaux supplémentaires, agir sur l’organisme contre la fatigue, l’épuisement, le vieillissement et même contre toutes sortes de maladies. La plupart de ces effets ne reposent toutefois sur aucun fondement scientifique. Par conséquent, la SSN porte un regard critique sur cette tendance.

Bien entendu les «superfoods» fournissent d’importants nutriments à notre organisme. Mais les aliments « conventionnels » ne le font-ils pas tout autant? Il est sûrement intéressant de comparer les valeurs nutritionnelles de chaque légume seul et de constater que le chou kale, longtemps oublié, est riche en certains minéraux et vitamines. Seulement, comme c’est le cas pour tous les aliments, lui non plus ne livre pas tout le panel de vitamines et minéraux. Un aliment ne peut pas, à lui seul, fournir un éventail de nutriment aussi diversifié qu’un groupe d’aliments ou que l’alimentation en général. La SSN recommande une alimentation variée pour profiter de tous les bénéfices que présente chaque denrée alimentaire.

La SSN reste aussi critique face au temps de transport souvent long de certains «superfoods». On peut alors se demander si ceux-ci sont nécessaires alors qu’il existe des aliments locaux qui présentent la même teneur en nutriments que leur pendant exotique. Les graines de lin locales par exemple, n’ont pas à envier la teneur en acides gras oméga-3 des graines de chia.

La Société Suisse de Nutrition SSN recommande une alimentation équilibrée selon [la pyramide alimentaire suisse](#). Les aliments locaux commercialisés en tant que «superfoods» ont ici parfaitement leur place. Il n’existe jusqu’à présent aucune preuve qu’une consommation ciblée en «superfoods» apporte des bénéfices concrets. C’est le mode de vie dans sa globalité, dont font partie l’activité physique et la détente en plus de l’alimentation, qui est décisif pour la santé de l’être humain et non pas la consommation de produits isolés.

L’édition actuelle de [tabula](#), la revue de l’alimentation de la SSN, traite de manière détaillée du thème des «superfoods» et offre entre autre un aperçu de certains aliments commercialisés en tant que «superfoods».



## **La Société suisse de nutrition SSN**

La SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. Elle informe la population et les professionnels à l'aide de données scientifiquement fondées et compte plus de 7'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

### **Informations de la SSN destinées aux représentants des médias**

Les médias reçoivent la newsletter de la SSN tous les deux mois et régulièrement des communiqués de presse. Pour figurer parmi nos destinataires, veuillez envoyer un e-mail à [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Les représentants des médias peuvent s'abonner gratuitement à notre revue trimestrielle sur l'alimentation, tabula: [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch).

### **Service d'information nutrinfo<sup>®</sup>**

Le service nutrinfo<sup>®</sup> répond aux questions sur l'alimentation. Il n'a aucun intérêt commercial, politique ni idéologique et se réclame exclusivement de sources scientifiquement vérifiées. Le service nutrinfo<sup>®</sup> a été mis en place sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Les professionnels de la SSN se feront un plaisir de vous aider dans vos recherches d'ouvrages ou d'experts. Ils sont aussi à la disposition des représentants des médias pour donner des interviews.

Tél. +41 31 385 00 08, du lundi au vendredi, 8 h 30 – 12 h 00  
[nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

### **Pour plus de renseignements**

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication  
Tél. +41 79 358 06 30, e-mail: [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)

Nutrinfo<sup>®</sup>  
Tél. +41 31 385 00 08, e-mail: [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)