

FOOD, COSMÉTO...

LES SUPER ALIMENTS SONT PARTOUT

04/2018

BAIES D'ACAÏ, MORINGA OU GRENADE...
CES INGRÉDIENTS ULTRA RICHES EN
MICRONUTRIMENTS SONT PARÉS DE TOUTES
LES VERTUS PAR LES NATUROPATHES ET LES
COSMÉTOLOGUES. UNE APPROCHE GLOBALE
DE LA BEAUTÉ ? ON FAIT LE POINT.

PAR **FANNY DALBERA**



C'EST QUOI, UN SUPER-ALIMENT ?

L'expression doit bien plus au marketing qu'à la science. Mais ce concept tout droit venu des États-Unis fait consensus aujourd'hui pour désigner des végétaux aux caractéristiques nutritionnelles exceptionnelles. Leur CV affiche une ultra-concentration en micronutriments – vitamines (A, B, C, D, E), acides gras, acides aminés essentiels ou minéraux (zinc, fer, calcium, etc.). Ils sont d'autant plus remarquables que notre alimentation a tendance à s'appauvrir, non pas en quantité mais en qualité et en diversité. Les professionnels de l'alimentation santé font en effet un constat sévère à l'instar de Marc Le Quenven, naturopathe et cofondateur de O(de), une marque spécialisée dans les bouillons à base de super-aliments : « Nous mangeons toujours la même chose ! » Une monotonie qui n'est pas sans incidence sur notre métabolisme comme sur la qualité de notre peau. Or, une petite poignée de baies de goji ou une salade colorée de graines de grenade peuvent facilement changer la donne.

SONT-ILS FORCÉMENT EXOTIQUES ?

Acérola du Venezuela, graines de chia d'Argentine, maca du Pérou... Les super-aliments ne poussent-ils qu'au-delà des mers ? Loin s'en faut. Cependant, « presque toutes les tendances nutritionnelles viennent de l'Ouest américain », rappelle Pascale Brousse, de l'agence de prospective Trend Sourcing. Notre regard s'est plus facilement porté sur le guarana d'Amazonie que sur nos pruneaux d'Agen, aux qualités pourtant exemplaires. Sans compter que nous nourrissons une véritable appétence pour tout ce qui vient d'ailleurs. Selon une étude citée par la nutritionniste Béatrice de Reynal, directrice de l'agence de veille Nutrmarketing, « 70%* des consommateurs adorent expérimenter les aliments issus de géographies lointaines. Quand j'affirme que les cassis sont encore plus riches que les cranberries, on ne me croit pas ! Il y a une part de rêve dans ce qui vient de loin qu'on ne veut pas abandonner ».

* Étude Global Data Q3 Canadean, 2016.

“
EN PLEINE VAGUE
HEALTHY,
LES SUPERFOODS
COMBLÉNT
NOTRE DÉSIR DE
PERFORMANCE
COMME
NOTRE BESOIN
D'ÊTRE RASSURÉS.
”

ON LES CONSOMME COMMENT ?

Tout est question de goût. Au sens propre du terme. Les saveurs de certaines de ces bombes nutritionnelles comme la spiruline peuvent dérouter. L'option complémentaire alimentaire s'avère alors intéressante. Cependant, pour Boris Jean, naturopathe et coach santé, les consommer dans leur intégrité, peau et pépins compris, reste préférable : « À défaut, on se prive d'une grande partie de leurs constituants, donc du pouvoir de leurs synergies. Le plus simple est d'adopter une alimentation équilibrée agrémentée de super-aliments en petite quantité pour commencer, et ce, afin d'éviter d'éventuelles réactions d'intolérance. On les utilise un peu comme des condiments pour enrichir notre alimentation avec, pour principal guide, le plaisir. » En cosmétique, l'approche est différente puisqu'on peut en extraire les principes actifs en fonction des bénéfices recherchés. Un gage d'efficacité selon le cosmétologue Lionel de Benetti, qui a longtemps dirigé les laboratoires Clarins : « Tous les composants d'un super-fruit ne sont pas forcément intéressants pour l'élaboration d'un produit de soin. Certains d'entre eux peuvent même en diminuer l'intérêt, comme le sucre qui accentue la perte de souplesse de la peau en attaquant ses fibres élastiques. On préférera toujours sélectionner une concentration optimisée. »

LES RAISONS DE CETTE DÉFERLANTE ?

Pour Béatrice de Reynal, nous suivons notre intuition. « Nos mères consommaient 2 300 calories par jour. Nous en brûlons 1 800. Si on devait aujourd'hui manger comme elles, nous ajouterions 5 à 10 kilos à notre poids de forme. Pour garder la ligne, on a exclu ce qu'on appelle les calories vides, celles qui apportent peu à notre organisme mais qui pèsent sur la balance comme le pain blanc ou les pommes de terre. Il nous faut donc les remplacer par des aliments à la densité nutritionnelle plus performante. » D'où ce nouvel attrait pour une « super »-alimentation. Ajoutons à cela que, en pleine vague healthy, les superfoods comblent notre désir de performance comme notre besoin d'être rassurés. On raffole de leur côté à la fois « fast » et « slow ». Ils nous promettent d'être ultra boostées tout en nous tranquillisant à l'heure où les scandales alimentaires se succèdent. « Nous redécouvrons que l'alimentation est notre carburant, constate Pascale Brousse. On avait perdu cette notion élémentaire. Avec cette prise de conscience est venu le désir de naturalité, de faire soi-même ses soins par exemple, mais aussi de prendre en charge sa santé. Il s'agit d'un mouvement de fond qui gagne autant l'alimentation que la cosmétique. »

UN ATOUT ANTI-ÂGE MAJEUR ?

Indéniablement. Bourrés de composés boosters de défenses naturelles, les super-aliments permettent de lutter contre les signes du temps. Alban Muller, laboratoire spécialiste de la beauté naturelle, a lancé une ligne du même nom qui leur fait la part belle. Alexandra Jeanneau, directrice de la communication scientifique, confirme leur pouvoir inégalé pour retarder le vieillissement cellulaire. « Grâce à leur structure riche en composés phénoliques, antioxydants,

ces ingrédients permettent de renforcer l'organisme, donc d'en prévenir toutes les formes de dégénérescence. » Alors à consommer sans modération en crème comme dans l'assiette ? Anne-Claire Meret*, secrétaire générale du Congrès mondial de naturopathie, invite à garder la tête froide. « Ils peuvent nous aider à combattre nos carences. Mais notre hygiène de vie est essentielle. Si nous sommes sédentaires, fumeuses et/ou stressées, notre corps n'arrivera pas à les assimiler, en consommer ne sera alors pas suffisant. On doit se demander de quoi on a besoin : dormir plus ? faire du sport ? » En résumé, pas de miracle avec le thé matcha ou les graines de lupin, mais ils sont de vrais atouts si on prend le problème à la racine.

* Coauteure avec Anne-Marie Narboni de « La Naturopathie pour les nuls » (éd. First).

POURQUOI NOS CRÈMES EN RAFFOLENT

« L'alimentaire est une source d'inspiration constante pour la cosmétique, remarque Pascale Brousse, qu'il s'agisse des textures (mousses, gelées) ou des ingrédients. » Un constat partagé par Lionel de Benetti : « Huiles végétales, extraits de fruits, thé, épices... Depuis déjà un certain temps, nous utilisons des produits alimentaires pour élaborer nos soins. » Le mouvement s'est poursuivi avec la grenade, l'avocat ou le chou kale, dont les richesses intrinsèques ne pouvaient qu'éveiller la curiosité de cette industrie. Avec un argument de choix : leur innocuité. C'est ainsi que Sylvie Peres, dermatologue, a créé sa propre marque de cosméceutiques bio, Alaena. Les super-aliments comme les graines germées de chia, de lin ou de blé sont au cœur de ses formules. « Certains cosmétiques laissent une sorte de vernis sur la peau qui oblige à multiplier les actifs solvants, agressifs, pour une meilleure pénétration, explique-t-elle. Ce n'est pas le cas avec la chimie verte. Les acides aminés et les vitamines des super-aliments sont en grande affinité avec la peau, ils pénètrent plus facilement dans le ciment intercellulaire. » La biodiversité, source d'équilibre en alimentation comme en cosmétique.

10 SUPER-ALIMENTS À SUIVRE DANS NOS CRÈMES ET... NOS ASSIETTES



La spiruline

Appelée « viande végétale », cette micro-algue est riche en protéines.

Parfaite pour la régénération cellulaire et les peaux abîmées, stressées.

- À saupoudrer sur une salade.



Le curcuma

Ce puissant antioxydant a des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires qui en font un actif anti-âge apprécié.

- Pour relever une sauce ou des œufs au plat.



Les baies de goji

Prisées de la médecine chinoise, elles affichent une très haute teneur en oligo-éléments et en bêta-carotènes. Des boosters d'immunité !

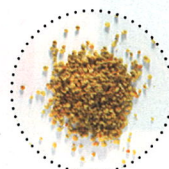
- À grignoter par petites poignées.



Le moringa

Bourré de vitamines, détoxifiant et purifiant, il protège des agressions extérieures comme la pollution, et convient aux peaux grasses.

- À saupoudrer ou à ajouter à une infusion.



Le pollen

Généreux en acides aminés essentiels comme en vitamines B et E, il est vraiment efficace pour soulager les peaux sèches.

- Frais, il « pimpe » une salade de fruits.



Les graines germées

Riches en acides aminés essentiels et antioxydants, ainsi qu'en vitamines B, elles préservent la vitalité de la peau.

- Dans une salade ou des légumes cuits.



L'huile de coco

Acide laurique, vitamines A et E... Ses vertus apaisantes sont prisées des peaux exposées au soleil.

- En vinaigrette et pour la cuisson à haute température.



L'acai

Gorgé de vitamine C, riche en composés phénoliques, c'est un antioxydant de choix pour les gammes solaires et anti-âge.

- En poudre, à diluer dans une boisson froide.



La grenade

Vitamines, matières minérales, antioxydants, elle est idéale pour donner de l'éclat aux peaux fatiguées et ternes.

- Pour colorer une salade de légumes ou de fruits.



Le chou kale

Largement pourvu en vitamines et en minéraux, cet antioxydant lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré.

- En chips pour l'apéro. ■