

# FITLINE

## LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE MARS



### LA FOLIE DES « SUPERALIMENTS »

#### Qui n'a pas entendu parler de « superaliments » ?

Depuis peu, ce terme est présent dans tous les médias. Pourtant, il n'en existe pas encore de définition officielle. Un « superaliment » pourrait être défini comme un aliment qui a des propriétés nutritives particulières car il contient des micronutriments (vitamines, minéraux, etc.) en concentration élevée. Ce terme peut donc couvrir une large palette d'aliments qui ont des vertus pour la santé. Depuis longtemps, les bienfaits des fruits et des légumes sur la santé sont vantés grâce à leurs propriétés antioxydantes notamment. On parle aujourd'hui également des graines oléagineuses qui contiennent des graisses indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et qui permettent de prévenir les maladies cardiovasculaires. Les « superaliments » les plus fréquemment cités sont les myrtilles (riches en antioxydant de type anthocyane), le cacao (riche en antioxydant) et les graines de chia (riches en oméga 3). Il en existe encore beaucoup d'autres.

#### Un peu d'histoire

C'est en l'an 400 avant J.-C. qu'Hippocrate déclara « Que ton aliment soit ton seul médicament » ! Il a été l'un des précurseurs de la diététique et a mis en exergue le lien indissociable entre l'alimentation et la médecine. Aujourd'hui, on sait qu'une alimentation équilibrée est la base de la bonne santé. Dans les pays développés, un intérêt croissant du public pour l'alimentation et la santé est observé ; c'est dans ce contexte que le concept de « superaliments » a récemment vu le jour, sous un effet de mode grandissant.



## Quels bénéfiques peuvent-ils apporter ?

Ces aliments sont souvent riches en antioxydants, substance permettant de lutter contre les radicaux libres (molécules néfastes à la santé) et ainsi prévenir certains cancers ou lutter contre certaines maladies. Certains sont également riches en graisses essentielles qui permettent notamment la reconstitution des cellules et la prévention de maladies cardiovasculaires.

Cependant, une alimentation équilibrée et variée permet de couvrir largement les besoins nutritionnels et contient une grande variété de « superaliments ». Avec la pratique d'une activité physique régulière, c'est la recette idéale pour préserver sa santé. Mieux vaut donc varier son alimentation que de se concentrer uniquement sur quelques « superaliments » !

Ces derniers n'étant pas dangereux, ils peuvent facilement agrémenter les plats traditionnels, donner de la couleur à une cuisine simple, apporter une touche de modernité à vos préparations ainsi que des arômes originaux.

Voici quelques exemples de « superaliments » qui sont actuellement en vogue :

- Les graines de chia et de lin, les noix, le quinoa
- Le cacao, la cannelle, le clou de girofle, le curcuma, le gingembre
- Le concentré de tomates, le chou kale, l'ail, la betterave, le persil
- La grenade, les fruits rouges, les baies de goji et les canneberges.

