

Le guide complet des superfruits ou super-aliments

Publié le 19/01/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous en avez sûrement entendu parler au détour d'une émission télé ou d'une page de magazine... Et pour cause, les super-aliments possèdent de nombreux bienfaits sur la santé. Quels sont leurs véritables bienfaits santé ? On vous dit tout dans ce guide complet des superfood.

Les super-aliments, définition

Les super-aliments et les superfruits désignent des aliments **très riches en nutriments et micronutriments**. Le plus souvent, ce sont des légumes, des fruits, des graines, des épices, des plantes, des algues ou certaines huiles. Toutefois, il est important de préciser qu'il ne s'agit pas d'une catégorie d'aliments reconnue scientifiquement. S'agit-il alors d'un simple coup marketing ? Pas tout à fait non plus... car il est vrai que certains aliments sont plus efficaces que d'autres pour nous maintenir en bonne santé. Grâce à leur richesse exceptionnelle en nutriments, en antioxydants, en minéraux et en vitamines, ils contribuent à [renforcer notre système immunitaire](#) et aident à nous protéger naturellement de nombreux maux.

Les superfruits : les stars des super-aliments ?

Les fruits sont les premiers super-aliments. Et pour cause, ce sont des **sources exceptionnelles de vitamines, de minéraux et d'antioxydants**. Ces derniers luttent contre les effets nocifs des radicaux libres responsables de l'altération des cellules. Leur pouvoir est largement reconnu : l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de consommer plus de 400 g de fruits et légumes par jour pour améliorer son état de santé général et réduire le risque de certaines maladies non transmissibles. Récemment, une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) a également démontré que la consommation d'antioxydants était bénéfique sur le diabète de type 2.

La liste des superfruits

- **L'acaï** : c'est le fruit qui contient le plus d'antioxydants ! Avec ses faux airs de raisin, cette petite baie sombre tout droit venue d'Amérique du Sud est un trésor pour l'organisme. Riche en fer et en calcium, c'est également une source de fibres et de bon gras comme les Oméga-9.
- **L'acérola** : originaire d'Amérique centrale, cette petite cerise très vitaminée contient 30 fois plus de vitamine C que l'orange ! C'est donc une alliée de taille pour booster votre tonus et vos défenses immunitaires en hiver.
- **La grenade** : elle est riche en antioxydants (notamment en polyphénols, ellagitanins ou anthocyanines) qui aident l'organisme à lutter contre le vieillissement cellulaire.
- **La pomme** : c'est probablement le fruit qui cumule le plus de bienfaits grâce à sa composition très équilibrée en fibres douces, antioxydants, minéraux (calcium, magnésium, potassium, manganèse) et vitamine C. Connaissez-vous ce célèbre dicton : « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ! » ?
- **L'avocat** : riche en bonnes graisses, sa composition est proche de celle de l'huile d'olive. C'est le fruit renfermant le plus de phytostérols, une substance aux propriétés hypercholestérolémiantes. Il est donc bénéfique pour la santé cardiovasculaire.
- **La myrtille** : cette petite baie bleue est très riche en antioxydants ainsi qu'en vitamines C, B, E et K. Connue pour être un antiseptique naturel, elle agit favorablement sur les troubles circulatoires. Enfin, elle aurait des effets bénéfiques sur la santé des yeux.
- **Les baies d'argousier** : ces baies orangées sont surnommées « ananas de Sibérie » en raison de leur richesse en vitamine C (environ 30 fois plus que l'orange). Elles sont aussi gorgées d'antioxydants, de vitamines A et E, d'oligo-éléments et d'oméga-7, un acide gras rare.

- **Les baies de goji** : ces baies allongées de couleur rouge abondent de vitamines, minéraux, acides gras essentiels et antioxydants. Elles sont utilisées en médecine chinoise pour contribuer au bon fonctionnement des reins, du foie, du système immunitaire, et pour lutter contre la fatigue.

Vous pouvez retrouver la plupart de ces superfruits dans nos compléments alimentaires [SUPERFRUITS](#), [VITACÉROLA 1000](#), [VISIOTONIC](#) !

Que valent les super-légumes au rayon des super-aliments ?

Comme les supers-fruits, **les super-légumes possèdent beaucoup de micronutriments essentiels**. Ils ont également l'avantage de renfermer moins de sucres et de calories, d'être plus abordables et plus faciles à utiliser en cuisine (la plupart existe en surgelés). Ils sont aussi très intéressants pour leur capacité à maintenir l'équilibre acido-basique de l'organisme.

La liste des super-légumes

- **Le chou** sous toutes ses formes (chou-fleur, chou romanesco, brocoli...) : ce légume d'hiver remporte la première place du podium ! Débordant de vitamines (A,B,C), de minéraux (cuivre, fer, manganèse, magnésium, phosphore, potassium) et de fibres, le chou est un légume très peu calorique qui contient au passage trois fois plus de calcium que le lait de vache.
- **La betterave** : elle déborde de fibres, de minéraux (calcium, fer, zinc, cuivre, sélénium) et de vitamines (A, B et C). La bêtaïne, le pigment qui lui donne sa couleur écarlate, est également un puissant antioxydant.
- **Les asperges** : pauvre en calories, ce légume de printemps coche beaucoup de cases. Il contient des antioxydants (les anthocyanes qui lui donnent sa couleur verte ou violacée), des fibres et du tryptophane, un acide aminé capable de booster l'humeur. C'est aussi un diurétique naturel très intéressant.
- **La patate douce** : particulièrement tendance, celle qui a remplacé la pomme de terre dans nos frites et purées est riche en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A qui contribue à réduire le stress oxydatif et donc prévenir le vieillissement cellulaire.

Quelles sont les super-graines qui font partie des superfood ?

Fibres, bon gras, minéraux variés, antioxydants... Les super-graines apportent des nutriments intéressants à l'organisme qui se font rares dans l'alimentation moderne. Grâce à leur belle richesse nutritionnelle, pas besoin d'en consommer des quantités astronomiques (rappelons qu'elles affichent quand même 550 calories pour 100 g en moyenne). Une petite pincée chaque jour sur une salade ou une soupe suffit à bénéficier de leurs atouts.



La liste des super-graines

- **Les graines de lin** : elles se démarquent par leur richesse en Oméga-3, des acides gras bons pour le cœur. Elles sont également riches en fibres solubles, donc idéales pour stimuler le transit intestinal en douceur.
- **Les graines de sésame** : elles sont très riches en calcium et donc utiles pour la santé osseuse. Cette petite graine reminéralisante apporte aussi du magnésium, du fer et du zinc.
- **Les graines de chia** : si le goût de cette petite graine d'Amérique du sud est assez neutre, son profil nutritionnel, lui, est plutôt savoureux. Elle est riche en fibres, en oméga-3 et en minéraux (en calcium et fer notamment).
- **Les graines de courge** : très riches en protéines, elles remportent un franc succès auprès des végétariens et des sportifs. Elles renferment également une belle variété de minéraux, en particulier du zinc et du magnésium.

Connaissez-vous les bienfaits des épices et des aromates pour la santé ?

Gustativement, les épices et aromates remplacent facilement le sel tout en ajoutant de la saveur dans l'assiette. Très utilisés en médecine ayurvédique, ce sont aussi des pépites pour la santé grâce à leurs vertus.

La liste des épices et aromates bons pour la santé

- **Le curcuma** : utilisé depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle ayurvédique, cette épice dorée est éputé pour ses vertus antioxydantes.
- **La cannelle** : c'est un des aliments les plus concentrés en antioxydants. Par ailleurs, sa teneur en fibres est exceptionnelle avec 65%. C'est une épice à privilégier pour se protéger des petits maux de l'hiver.
- **L'ail** : sa teneur en composés soufrés et en flavonoïdes en fait un allié de taille pour soutenir l'équilibre cardio-

vasculaire.

- **Le gingembre** : il possède une belle teneur en fibres et en protéines. Au-delà de ça, c'est surtout une excellente source de vitamines B3, B6, B8 et de minéraux (cuivre, fer, magnésium, manganèse, potassium, zinc).
- **Le wasabi** : cette moutarde verte originaire du Japon participe au traitement et à la prévention des infections digestives. Cela explique pourquoi elle est toujours servie avec les sushis : si un parasite traîne dans le poisson cru, il n'a aucune chance de survivre avec le wasabi.

Quelles sont les super-plantes et les super-algues ?

Les plantes et les algues égayent de plus en plus nos menus du quotidien. Riches en vitamines, en protéines végétales et en minéraux, elles permettent de varier les plaisirs gustatifs tout en prenant soin de sa santé. Dotées de pouvoirs « coupe-faim », elles sont aussi très intéressantes pour celles et ceux qui surveillent leur poids.

- **L'agave** : extrait d'une plante appelée agave bleue, elle est souvent utilisée en sirop pour remplacer le sucre en cuisine. Alternative light, l'agave est moins calorique et participe à freiner le stockage des graisses.
- **Le guarana** : originaire d'Amérique du sud, le [guarana](#) est une plante dont les fruits contiennent de la théobromine et de la théophylline qui ont le pouvoir de réduire l'appétit. C'est également une source naturelle de caféine, ce qui lui confère des propriétés anti-fatigue naturelles.
- **La spiruline** : c'est l'aliment le plus riche en protéines ! Elle en contient en moyenne 60 à 70%. A titre de comparaison, un œuf contient 13% de protéines. Ultra-digeste et peu calorique, la spiruline regorge de minéraux comme le phosphore, le magnésium, le zinc, le cuivre ou encore le potassium. C'est aussi l'une des rares espèces à contenir de la phycocyanine, un pigment bleu aux vertus antioxydantes, capable de booster le système immunitaire.
- **L'agar-agar** : extrait d'une petite algue, l'agar-agar est une gelée végétale qui gonfle dans l'estomac et qui agit ainsi comme un coupe-faim naturel. Elle est constituée presque intégralement de fibres solubles, ce qui en fait un super-aliment pour lutter contre le cholestérol.

Et les super-huiles dans tout ça ?



Certaines huiles alimentaires végétales, renferment de nombreux bienfaits pour la santé quand elles sont consommées en quantité raisonnable. Elles contiennent des Oméga-3, Oméga-6 et Oméga-9, des acides gras insaturés à ranger dans la catégorie des « bonnes graisses ». Elles augmentent ainsi le taux de bon cholestérol et exercent une action protectrice sur le cerveau, le système cardiovasculaire, le système immunitaire et même le système nerveux.

- **L'huile d'olive** : assaisonnement phare du fameux régime méditerranéen, elle se distingue des autres huiles végétales par son contenu élevé en acide oléique bon pour la santé cardiaque, ainsi que par la présence de polyphénols.
- **L'huile de coco** : très tendance ces dernières années, elle est extraite du fruit du cocotier. Elle contient des acides aminés, des antioxydants, du potassium ou encore du phosphore.
- **L'huile de lin** : extraite des graines dont nous avons vanté les mérites

plus haut, l'huile de lin est une excellente source d'Oméga-3. Elle contribue à préserver notre santé cardiovasculaire et contribue au bon fonctionnement du cerveau.

- **L'huile de foie de morue** : pour le côté tendance, ce n'est pas tout à fait ça... Toutefois, elle donne un précieux coup de pouce à l'organisme en période hivernale grâce à sa teneur exceptionnelle en vitamine D, extrêmement rare dans nos assiettes.

Pour booster votre santé de façon naturelle, la micronutrition est un allié de taille. Retrouvez bon nombre de super-aliments dans notre large gamme de compléments alimentaires.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces autres articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Antioxydants ,

Des fruits colorés, bons pour la santé

17/05/2019
5 minutes de lecture

C'est la saison des fruits et il serait dommage de se priver de leurs richesses ! En effet, les fruits sont savoureux, faciles à digérer, sources d'énergie et, pour la plupart, riches en antioxydants !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les bienfaits de l'huile d'olive

17/08/2016
3 minutes de lecture

Utilisée dans la préparation des aliments et dans les composants de certains produits cosmétiques, l'huile d'olive est à nos côtés depuis la nuit des temps.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Antioxydants ,

Les superfruits, un concentré d'antioxydants

05/09/2020
3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)

