

Loués pour leur richesse nutritionnelle, les superfruits ont la réputation d'être un concentré exceptionnel d'antioxydants (anthocyanes, flavonoïdes), de vitamines, de minéraux, et d'oligo-éléments. Incontournables alliés santé, que sont réellement les [superfruits](#)?

Les "superfruits", un terme que l'on entend beaucoup, sans pour autant savoir de quoi il s'agit. Des fruits, certes, mais des fruits vraiment différents des autres? Qu'est-ce qui les rend si "super"? Pour y voir plus clair, Bio à la Une a interrogé Pierre-Alexandre Huber gérant de la société [Ecoidées](#) et David Coirault, président co-directeur général de [Comptoirs et Compagnies](#), au sujet de ces aliments miracle dont tout le monde parle: les superfruits. « La désignation "superfruits" est le nom marketing donné aux fruits dont les propriétés nutritionnelles sont sensiblement supérieures à celle des fruits dits "courants"» explique David Coirault, il s'agit des fruits qui présentent une teneur particulièrement élevée en micro-éléments tels que les antioxydants, vitamines, minéraux, ou oligo-éléments. S'il existe d'excellents fruits parmi les fruits "classiques", « les superfruits ont une teneur largement supérieure en certaines substances données, comme l'aronia, qui est jusqu'à présent le fruit le plus riche en anthocyanes (une molécule antioxydante) que l'on connaisse. » précise Pierre-Alexandre Huber.

Adaptogènes, les superfruits agiraient selon les besoins de l'organisme et participeraient à son bon fonctionnement. On estime qu'une consommation régulière et variée de superfruits, en complément d'une alimentation équilibrée, aurait, entre autres, des bienfaits [antivieillescence](#), [antifatigue](#) ou encore anticancéreux et stimulerait le [système immunitaire](#). "Les superfruits font en général l'objet d'une utilisation ancestrale dans les [médecines](#) traditionnelles, notamment tibétaines et chinoises" ajoute David Coirault. Afin de mieux comprendre leur intérêt nutritionnel, Bio à la Une fait la liste (non exhaustive) des nutriments dont sont chargés les superfruits, et de leur [bénéfices](#) pour l'organisme.

Les antioxydants

Pour mesurer le pouvoir antioxydant d'un aliment, des chercheurs américains ont créé l'indice de mesure ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Il permet de mesurer le taux d'actifs antioxydants pour 100 grammes d'aliments. Les antioxydants contenus dans certains produits alimentaires sont indispensables pour neutraliser les radicaux libres développés dans l'organisme par la pollution et l'ingestion de composés toxiques. En trop grand nombre, ces radicaux libres, formés d'oxygène, endommagent les cellules en s'attaquant aux lipides et à l'ADN. En limitant ce phénomène d'oxydation, les antioxydants, parmi lesquels les anthocyanes et les flavonoïdes favorisent le renouvellement cellulaire, permettant ainsi de purifier l'organisme de toutes les toxines accumulées, de retarder le vieillissement des cellules et parfois même de prévenir certains cancers.

La vitamine C

Également appelée acide ascorbique, la vitamine C est surtout connue pour ses propriétés [antifatigue](#) et énergisantes, ainsi que son action fortifiante du [système immunitaire](#). En effet, elle est présente en abondance dans les cellules immunitaires dont elle favorise la mobilité. Elle accélère également la formation des globules rouges en participant à l'assimilation du fer et a une action antioxydante propre.

Les minéraux

La calcium, qui participe à la transformation de l'énergie dans les cellules, le magnésium, essentiel à l'équilibre du système nerveux et musculaire qui aide à lutter contre la fatigue et le stress, le fer, qui intervient dans le transport de l'oxygène dans le sang et favorise la transformation de l'énergie, tous ces minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Les oméga 3, 6, 7 et 9

Ce sont des acides gras essentiels au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Ils interviennent notamment dans la régulation du cholestérol et influent, entre autres, sur notre résistance à la fatigue et au stress.

Originnaire d'Amérique du Nord et cultivée en Europe de l'Est, l'Aronia est une petite baie noire riche en puissants antioxydants appartenant aux polyphénols (anthocyanes, flavonoïdes et OPC), poussant sur des arbustes pouvant atteindre 3m de haut. Sa teneur en anthocyanes dépasse largement celle des myrtilles, mûres, cassis, cerises et autres fruits riches en pigments... L'Aronia est un véritable trésor d'antioxydants et de substances favorables au système cardio-vasculaire. De plus, L'aronia est un arbuste extrêmement résistant et ne nécessite aucun traitement chimique.

On trouve dans les baies d'aronia ces principes actifs :

- L'acide caféique, protecteur des cellules en prévenant l'oxydation de la membrane cellulaire
- La delphinidine et la malvidine, des anthocyanes très antioxydants et anti-inflammatoires
- L'épicatéchine, un flavonoïde favorable au système cardio-vasculaire : L'Aronia est ainsi favorable au système cardio-vasculaire.

COMMENT CONSOMMER LES BAIES D'ARONIA ?

En snack comme des raisins secs, dans un muesli maison, un yaourt ou un fromage blanc, une compote de pommes...

Elles sont aussi délicieuses dans un smoothie composé d'une boisson végétale à l'avoine ou l'épeautre

La cranberry

Qu'est-ce que c'est?



	La cranberry, également appelée canneberge, est une baie rouge originaire d'Amérique du nord.
De qui ça nous vient	Très populaire chez les amérindiens, la cranberry leur servait de peinture de guerre et était également utilisée pour ses vertus anti-douleur en cataplasme sur les blessures.
Indice ORAC (pour 100g)	9 584
Pourquoi c'est un superfruit	<p>Antidiurétique reconnue, la cranberry est fortement conseillée pour soigner, ou prévenir certaines cystites ou infections urinaires, car les anthocyanes qu'elle contient empêchent les bactéries de se fixer aux parois des muqueuses et de se développer.</p> <p>La cranberry pourrait également être un allié longévité considérable. Une étude menée sur des mouches, a montré que celles nourries de cranberries vivaient en moyenne 25% de plus que les autres. Cette longévité pourrait s'expliquer par les propriétés antioxydantes de la cranberry, qui réduiraient les dommages cellulaires liés à l'oxydation.</p> <p>Riche en antioxydants donc, elle participe au ralentissement du vieillissement des cellules et préviendrait même certaines pathologies telles que les rhumatismes, les accidents cardiovasculaires, ou le diabète.</p> <p>Ayant une forte action protectrices sur les muqueuses, elle limite l'apparition de la plaque dentaire et prévient la formation d'ulcères sur la muqueuse gastrique ainsi que certaines lésions susceptibles de générer des cancers.</p>
Les moins	En cas de consommation excessive (à partir de 3 litres par jour), le jus de canneberge peut avoir des effets diarrhéiques.
Comment ça se consomme	Principalement consommée séchée ou en jus en Europe, la cranberry est un ingrédient phare de la cuisine traditionnelle d'Amérique du Nord, où la sauce canneberge accompagne souvent la dinde de Thanksgiving. Fraîche, séchée, en jus ou cuisiné, la cranberry se déguste à toutes les sauces.
Le goût	Les cranberries séchées sont douces et sucrées, et son jus, généralement peu sucré, est très rafraîchissant.

Les baies d'aronia

<p>Qu'est-ce que c'est?</p>	 <p>L'aronia est un petit arbuste à fleurs blanches et à fruits noirs très présent en Amérique du Nord.</p>
<p>De qui ça nous vient</p>	<p>Ses baies étaient très prisées des amérindiens qui les consommaient pour mieux supporter la rudesse des hivers.</p>
<p>Indice ORAC (pour 100g)</p>	<p>16 062</p>
<p>Pourquoi c'est un superfruit</p>	<p>L'aronia est extrêmement riche en anthocyanes, un pigment naturel hautement antioxydant responsable de la couleur des fruits rouges ou du raisin notamment. L'aronia peut en contenir jusqu'à 1480mg pour 100g contre en moyenne 400mg pour le raisin.</p> <p>Riches en flavonoïdes, les baies d'aronia ralentissent le vieillissement cellulaire et améliorent l'élasticité et la densité de la peau.</p> <p>La vitamine C, présente en grande quantité, intervient dans la synthèse du collagène et renforce les tissus et les muscles. Elle participe également à la formation de la bile dans le foie, conférant à l'aronia des vertus antivirales et antibactériennes.</p>
<p>Les moins</p>	<p>Son nom anglophone, "chokeberry" à savoir "la baie de l'étouffement", fait référence à son goût extrêmement acide qui rend presque impossible sa consommation crue.</p>
<p>Comment ça se consomme</p>	<p>On mélange les baies d'aronia à nos jus ou smoothie frais, on les consomme séchées ou cuites ou en jus.</p>
<p>Le goût</p>	<p>Si crues les baies d'aronia sont âpres, elles sont excellentes une fois cuites. En confiture, leur goût est proche de celui du prunellier ou du sureau.</p>

Les baies d'argousier

<p>Qu'est-ce que c'est?</p>	 <p>L'argousier, à ne pas confondre avec l'arbousier dont le fruit ressemble à un petit lytchi rouge, est un arbuste épineux qui pousse notamment en Europe, en Asie ou en Amérique du Nord et dont les fruits sont de petites baies orangées qui s'accumulent le long des branches.</p>
<p>De qui ça nous vient</p>	<p>Si en Europe il a d'abord été cultivé pour l'aspect décoratif de ses fruits, il fait l'objet d'une utilisation séculaire en Asie, où on le trouve dans plus de 200 produits alimentaires ou médicinaux.</p>
<p>Indice ORAC (pour 100g)</p>	<p>22 000</p>
<p>Pourquoi c'est un superfruit</p>	<p>Avec jusqu'à 1500mg de vitamine C pour 100g, les baies d'argousier présentent une concentration trente fois supérieure à celle de l'orange et sont également riche en vitamines A, C et E, sources d'antioxydants, mais aussi en vitamines B, D et K qui participent au bon fonctionnement du système nerveux.</p> <p>Riches en oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, calcium), elles participent au renouvellement cellulaire et favorisent la production d'énergie dans l'organisme.</p> <p>Riche en oméga 3, 6, 7 et 9, les baies d'argousier interviennent dans le bon fonctionnement du système cardiovasculaire sont des alliés beauté pour la peau et les cheveux.</p> <p>En application cutanée, elles sont utilisées pour soigner l'eczéma, ralentir le vieillissement de la peau et faire barrière aux radiations.</p>
<p>Les moins</p>	<p>Bien qu'étant très riche en micro-éléments, le statut de superfruit de l'argousier ne met pas tout le monde d'accord.</p>
<p>Comment ça se consomme</p>	<p>En confiture, en jus, en sirop ou sous forme de compléments alimentaires. On le retrouve également dans de nombreux cosmétiques.</p>
<p>Le goût</p>	<p>Les baies d'argousier ont un goût acide et sucré, qui peut rappeler celui des fruits de la passion.</p>

