

Les produits naturels ne sont-ils pas survendus?

De nombreux sportifs cherchent à potentialiser les effets de leur entraînement en prêtant une attention particulière à leur alimentation. Il est vrai que celle-ci va jouer un rôle déterminant dans la récupération et la restitution des équilibres de l'organisme. Afin de ne pas franchir les barrières éthiques liées à l'utilisation de produits synthétiques interdits par les lois antidopage, on s'aperçoit aujourd'hui qu'un nombre grandissant de produits naturels aux vertus prometteuses envahissent le marché des nutriments dits « de la performance ». Cette tendance surfe certainement sur la vague du bio qui se positionne dans l'industrie alimentaire. Face à cette prolifération de l'offre, il nous arrive fréquemment, lors des interventions SSPP dans les clubs du Val de Marne, d'être interpellé par des athlètes sur la réalité des effets de tel ou tel produit naturel. C'est le cas notamment des baies de Goji, fruit devenu très populaire grâce à beaucoup de marketing fait d'allégations alléchantes. Nous vous proposons ici un éclairage vous permettant de déjouer ce qui ressemble parfois à de la manipulation.

Focus sur les baies de Goji



De son nom latin « *Lycium bar Barum* », la baie de Goji est de couleur rouge et de petite taille. Elle serait originaire d'Asie, mais des découvertes récentes laissent à penser qu'elle viendrait plutôt du bassin Méditerranéen. On la trouve sous forme de jus ou bien séchée. Elle est utilisée dans la médecine chinoise depuis longtemps, en association avec d'autres ingrédients. Riche en vitamine C, en minéraux et en fibres, on lui prête des vertus antioxydantes propices à ralentir le vieillissement cellulaire et à agir contre le cancer. Elle permettrait de lutter contre la fatigue et stimulerait le système immunitaire. Elle présenterait également de nombreux bénéfices pour le cœur, les artères et l'acuité visuelle.

Lorsque l'on sait que l'entraînement est source de réactions inflammatoires conduisant à des stress oxydatifs, source de fatigue et d'une dépression passagère du niveau de défenses immunitaires, on se dit que ce produit naturel pourrait bien être une sorte d'antidote aux désordres qui suivent l'exercice intense. Il ne vous aura pas échappé non plus que pour les non sportifs et en particulier ceux qui souffrent de diabète de type 2, les baies de Goji seraient une réponse aux problèmes d'encombrement des artères et aux risques de cécité. Alors est-on en présence d'un super aliment aux qualités exceptionnelles ?

Allégations réelles, mensonges, calomnies ?

Autant le dire tout de suite, les baies de Goji n'est pas plus un aliment « anticancer » qu'un autre fruit ou tout autre aliment riche en antioxydants. Ainsi, des analyses récentes de l'USDA (Département de l'Agriculture des Etats Unis) lui ont trouvé une activité antioxydante du même ordre que les pommes. Plus près de nous, l'EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments) met en garde contre l'utilisation du terme « super aliment » qui pourrait nous induire en erreur et nous conduire à les consommer de façon excessive ou exclusive, ce qui déboucherait sur des dérèglements alimentaires. Ainsi, comme beaucoup de fruits et légumes, les baies de Goji contiennent des minéraux, des fibres et des vitamines. Comme dans beaucoup de domaine, l'efficacité se loge dans la diversité plutôt que dans l'exclusivité. Enfin, s'agissant des vertus cardiovasculaires et oculaires, il n'existe pas à ce jour de consensus scientifique qui permet de l'affirmer.

Nous en profitons au passage pour vous interpellier face aux références scientifiques. Les résultats d'une étude ne font pas une vérité. Sur un même sujet, il existe souvent des conclusions contradictoires. La véracité d'un fait doit passer par des méta analyses qui en fonction de la convergence ou non de leurs résultats permet de définir un niveau de preuve qui va d'« insuffisant » à « très fort ». Il est donc important de conserver une distance critique sans pour autant tomber dans le rejet systématique.

Quels risques avons-nous à consommer des baies de Goji ?

Il convient d'être vigilant car des cas d'allergies commencent à être recensés, avec ou sans allergie aux aliments de la famille des solanacées (famille composée de plantes herbacées, d'arbustes, d'arbre et de lianes au premier rang desquels on trouve les tomates, les piments, les pommes de terre mais aussi le tabac). Les symptômes vont de la démangeaison au niveau de la sphère orale (lèvres, bouche, gorge) à des réactions allergiques plus sévères (vomissements, douleurs abdominales, fourmillements dans plusieurs endroits du corps). Les femmes enceintes, les enfants et plus généralement les personnes sensibles aux pollens, constituent des populations à risque.

Autre inconvénient : le prix. Avec un prix moyen de 60 euros au kilo, on comprend que l'on est ici face à un vrai business ! Selon les recommandations que l'on trouve sur différents sites bio, un adulte devrait en consommer une trentaine par jour, soit une cinquantaine de grammes mais soit aussi, une somme de 90 euros par mois pour un résultat que l'on peut trouver facilement ailleurs.

Conclusion

Chaque aliment a sa particularité nutritionnelle. Par exemple : les légumes sont riches en fibres, vitamines et minéraux, tandis que la viande rouge est riche en protéines, Acide Gras Saturés et en fer. On peut essayer de retrouver des équivalences par rapport à un apport donné, mais il y aura des différences sur d'autres composants : les agrumes sont riches en vitamine C mais ils seront beaucoup moins riches en fibre, fer et glucides. Il est ainsi nécessaire de les compléter à l'aide d'une alimentation variée.

Une bonne alimentation doit être diversifiée et mesurée. Tout doit être consommé sans excès ni restriction. On ne peut donc pas faire reposer toute son alimentation sur un seul aliment, mais sur tous ses composants en les variant au maximum."

On peut cependant chercher à consommer des aliments de meilleure qualité et éthique, qui sont produits et récoltés en respectant certains cahiers des charges, comme le bio, ou encore en consommant local, pour limiter la pollution et faire travailler ses voisins. En plus d'un intérêt éthique et écologique, ce mode d'alimentation pourrait favoriser la qualité nutritionnelle de vos aliments.

Romain CHOU, diététicien.
Thierry MAQUET, UPEC