Tendance : les boissons bien-être stars de l'été

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 114

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-906148

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

CANICULE 40
Les bons trucs d'une pimpante septuagénaire.

CONDUITE 43
Une remise à jour gratuite pour les seniors.

LED 44
Economiques, ces ampoules sont-elles un danger pour notre santé?

SEXO 45
Amusez-vous avec notre quiz!

TENDANCE

Les boissons bien-être stars de l'été

Les boissons bien-être, vous connaissez ? Ces breuvages très à la mode se font fort de dépolluer et de renforcer nos organismes. Mais sont-ils réellement riches des vertus qu'on leur prête ? Nos conseils.

A en croire la publicité qui leur est faite, les boissons plus ou moins exotiques en vogue actuellement sont censées requinquer les tonus raplaplas et mettre les corps en mode détox, soulageant au passage une série de maux ponctuels. L'irruption de ces breuvages dans notre quotidien arrive opportunément au moment des vacances d'été, sacro-sainte période de l'année où chacun de nous se doit d'être beau, svelte et pimpant pour gambader joyeusement sur la plage. Le culte de l'apparence se nourrit donc d'espoir, présentant des boissons chargées de tous les fantasmes, dont celui de mincir en ingurgitant des boissons chargées de qualités plus ou moins avérées.

Mais, face à cette vague déferlante de boissons atypiques, les professionnels de la nutrition restent mesurés. Parmi eux, Florence Authier de l'Espace Nutrition, à Neuchâtel, qui relève que la plupart de ces produits ont un point commun. Ils contiennent un élément propre à certaines régions du monde, éléments sortis de leur contexte et exploités différemment de la coutume ancestrale de ces pays. Si des qualités leur sont attribuées traditionnellement, il n'est pas démontré qu'elles persistent dans les breuvages qui nous sont proposés dans le commerce.

En revanche, certaines de ces boissons ont fait leurs preuves et méritent d'être consommées… à condition que l'attente que nous avons à leur égard soit raisonnable, insiste Florence Authier : « Parmi elles, le kéfir est un produit traditionnel bien connu dans les pays de l'est de l'Europe. Il existe des kéfirs de fruits, mais le plus courant est un kéfir de lait, fermenté à partir de micro-organismes, ce qui donne un produit légèrement gazeux. Ses caractéristiques nutritionnelles sont très comparables à d'autres laits fermentés comme le yogourt. Ce sont des sources de probiotiques. Le kéfir est tout à fait intéressant à placer dans un tournus de laits fermentés à intégrer à l'alimentation. »

Diminuer le stress, faire perdre du poids et éliminer les toxines : ces boissons sont parées de vertus. Reste à trier le vrai du faux.

Blanaru

LA DÉTOX ? PAS VRAIMENT UTILE…

Très prisées par les magazines, les tisanes dites « détox » à base de plantes dépuratives et drainantes, faciliteraient le travail des organes d'élimination et apporteraient un coup de pouce aux régimes amaigrissants. >>>

Ce mot «détox» ne suscite pas un enthousiasme débordant chez Florence Authier et ses collègues: «La grande question que se posent les professionnels est la suivante: est-il nécessaire de faire une détox? Nous n'en sommes pas convaincus. Notre corps dispose d'organes d'élimination qui le purifient. En s'hydratant correctement et en mangeant des quantités adaptées à nos besoins, il n'est pas utile de pratiquer une détox. D'autant que les personnes qui sont confrontées à un problème de poids et qui mettent de l'espoir dans cette méthode ne vont pas perdre du tissu adipeux ou des graisses, mais de l'eau, voire du muscle.»

Les diététiciens encouragent donc à boire, mais pas à faire une cure de ce genre. Cela dit, les tisanes sont à conseiller, en privilégiant les plantes qui poussent dans nos contrées, comme, notamment, la verveine, le tilleul ou la menthe en étant attentifs à choisir des productions bio. Quant aux jus de fruits, à ne pas consommer à raison de plus d'un verre par jour, le jus de pomme local figure parmi les boissons intéressantes dans le cadre d'un bon équilibre alimentaire.

On l'aura compris: plutôt que de désintoxiquer notre organisme et de se donner bonne conscience en buvant des boissons toutes prêtes, mieux vaut adopter une alimentation équilibrée et un mode de vie sain. Ce qui, il faut en convenir, n'est pas toujours simple, lorsque la saison se prête aux apéros festifs en famille ou entre amis… apéritifs dont les invités d'honneur sont plus facilement le petit rosé ou le pastis sous le parasol que la bouteille d'eau plate.

Si vous avez, malgré tout, envie de tester ces boissons à la mode, oubliez les promesses démesurées qui y sont liées: elles ne vous permettront pas de détoxiquer votre organisme ou de le gorger de vitamines. Y compris les «eaux détox» que vous concocterez vous-mêmes en laissant infuser des fruits ou du concombre dans un pichet d'eau. Dans le meilleur des cas, vous profiterez d'une boisson rafraîchissante au goût fruité qui se conservera deux à trois jours au frigo… ce qui est déjà très positif. Et vaut nettement mieux qu'un soda sucré et hypercalorique!

MARTINE BERNIER

SIX BOISSONS STARS DE L'ÉTÉ SOUS LA LOUPE

LA SÈVE DE BOULEAU

La sève de bouleau serait riche en minéraux, vitamines et oligoéléments, mais, devrait, pour être efficace, être consommée non pasteurisée, sans additif ni conservateur et sans qu'elle ait eu le moindre contact avec l'air. Pour profiter des propriétés drainantes et antioxydantes qui lui sont prêtées, il faudrait la choisir issue d'exploitations bio non traitées avec des pesticides. Son goût est légèrement sucré et évolue avec le temps pour devenir plus âpre et acidulé.

EAU DE COCO

Jus de fruit au parfum de vacances, l'eau de coco fait partie des chouchous du moment, sans pour autant être parée de vertus particulières. La noix de coco est remplie d'un jus très légèrement sucré qui ne contient pas beaucoup de vitamines C, mais est une source de potassium. Attention à ne pas le confondre avec le lait de coco provenant du broyage de la pulpe de la noix avec de l'eau bouillante. Très doux, ce n'est pas un produit indispensable ou remarquable. Il n'est pas recommandé par les diététiciens, mais apporte un dépaysement teinté d'exotisme.

KOMBUCHA

Préparé à partir de thé noir ou vert légèrement fermenté avec du sucre et des levures, le kombucha serait riche en probiotiques. Celles-ci facilitent la digestion et renforcent le système immunitaire. Cette boisson naturellement gazeuse légèrement alcoolisée a un goût à la fois sucré et acidulé et peut provoquer des ballonnements si vous en consommez plus d'un petit verre par jour. Vous pouvez la fabriquer ou l'acheter dans un magasin bio. Mais vérifiez qu'elle n'a pas été enrichie de trop de sucre. Et elle ne doit pas être consommée si vous avez des carences en fer.

JUS D'ALOÉ VÉRA

Si vous souhaitez tester le jus d'aloé véra (photo), veillez à choisir un produit frais conçu à partir de la pulpe de feuilles fraîches bio et non à partir de poudre d'extrait de plante. Ce jus aurait des qualités apaisantes en cas de brûlures d'estomac ou de reflux gastrique, serait légèrement laxatif et est à éviter en cas d'allergie au latex. Comme la saveur amère des jus à base d'aloé véra n'est pas son attrait principal, plusieurs sont aromatisés à l'aide de divers parfums pour le rendre plus attractif.

Julia Sudnitskaya

SOBACHA

Son nom vient du japonais soba (sarrasin) et cha (thé). Le sobacha ou thé noir de sarrasin ne contient pas de caféine, est peu calorique et s'accompagne d'un petit goût réconfortant de noisette, de popcorn et de pain toasté. Cette infusion de graines de sarrasin torréfiées protégerait le système cardiovasculaire et stimulerait le transit intestinal.

CHAÏ

Originaire d'Inde, le chaï, thé noir souvent très sucré est un mélange d'épices avec du lait bouillant parfois coupé d'eau. Il aurait des vertus anti-inflammatoires, combattrait la nausée, favoriserait la digestion. Il est cependant recommandé de le préparer soi-même chez vous et de remplacer le sucre par du miel en ayant la main légère. En Inde, ce thé au lait et aux épices sucrées très populaire est omniprésent, vendu à chaque coin de rue, comme dans les trains par des vendeurs ambulants.

TISANES DÉTOX

A base de plantes dépuratives ou drainantes, elles faciliteraient le travail des organes d'élimination, tels que le foie, l'intestin, les reins et la peau, améliorant l'évacuation des toxines dues au stress ou aux excès alimentaires. La bardane et les fumeterres ont des vertus dépuratives; le romarin, le chardon-marie et la menthe poivrée sont stimulantes, soutiennent le foie et ont des vertus digestives; la reine-des-prés, les queues de cerises et le cassis élimineraient les déchets de l'organisme et diminueraient le stress. Attention, les tisanes ne sont pourtant pas magiques. Beaucoup des effets thérapeutiques ne sont pas démontrés, et les boire en excès peut être néfaste. Demandez conseil à votre pharmacien pour être avertis des éventuelles contre-indications.