

# La vague «superfood» déferle

**NUTRITION** Graines de lin, son d'épeautre, baies d'aronia: les «superaliments», merveilles nutritionnelles, n'en finissent pas d'exalter la planète food. Une start-up locale surfe sur la tendance.

CLÉMENTINE ALEIXENDRI TEXTES  
CÉLINE REUILLE PHOTO  
clementine.aleixendri@lacote.ch

On les appelle «superaliments», ou «superfood» en anglais. Chia, baies de goji ou encore chou kale: des fruits, graines et même légumes devenus les nouvelles stars de nos jus, mueslis et autres salades. Leur atout: des qualités nutritionnelles extraordinaires, qui aideraient l'organisme à faire rempart contre les maladies ou le vieillissement. Des salles de sport aux cours de yoga en passant par les ateliers de cuisine végétarienne et fast-foods sains, les fous de nourriture saine ne jurent plus que par ça.

Problème: ces aliments au nom souvent exotique ne poussent pas (encore?) tous sous nos latitudes. La solution? (Re)découvrir les merveilles nutritionnelles locales: groseilles, myrtilles, pois chiche... Une start-up du cru a même décidé d'en faire son fond de commerce en juin 2016. Son nom: «Blendy», une émanation de la Haute école de gestion (HEG) de Fribourg, fondée par la Vichoise Morgane Mundwiller, 27 ans, et ses deux acolytes, Anouk Keller, 27 ans et Larissa Rabelo, 30 ans. Leur concept est simple: proposer des mélanges de «superaliments» prêts à l'emploi, entièrement issus de productions locales, bio pour la plupart. Une première sur le marché suisse.

### Une question de dosage

Baies d'aronia de Montherod, nillons de noix du moulin de Sévery, graines de lin de La Sarraz... «Chaque pays offre des aliments essentiels à la bonne nutrition de sa population. Il suffit juste de les trouver et de savoir comment les consommer», relève Morgane

Mundwiller, diplômée de l'Ecole hôtelière de Lausanne, qui élabore l'ensemble des recettes avec l'aide d'une nutritionniste. «Il était important pour nous de proposer des formules justement dosées qui permettent de compléter un repas sans le remplacer, poursuit la jeune entrepreneure de Vich. Les «superaliments» c'est souvent beaucoup de marketing et de promesses miracles (lire interview ci-contre). Nous ne voulions pas ça.»

Avec ses trois mélanges vendus 19 francs 90 le sachet de 160 grammes (voir ci-dessous), la griffe Blendy est déjà parvenue à s'imposer en terres romandes avec six points de vente au compteur, dont l'épicerie Tournesol à Rolle. «Nos produits sont très appréciés des végétariens qui cherchent à augmenter leur apport de protéines, détaille Anouk Keller, responsable relations publiques de Blendy et végétarienne accomplie. Ils ont aussi beaucoup de succès auprès des sportifs qui trouvent dans nos mélanges une alternative naturelle aux compléments alimentaires classiques.»

### TROIS QUESTIONS À...

AUORE DADY THIBAUDEAU  
NUTRITIONNISTE ET NUTRITHÉRAPEUTE À MORGES

## Superaliments: miracle ou intox?

### Que cache le terme de «superaliments»? Est-ce juste un concept marketing?

Derrière le concept marketing de «superaliments» se cachent souvent des fruits, graines ou légumes qui sont susceptibles de présenter des propriétés nutritionnelles très intéressantes. Ils peuvent par exemple être riches en antioxydants, en fibres, en oméga 3, en minéraux ou en oligo-éléments.

### Quels peuvent être leurs bénéfices pour notre santé?

Les superaliments peuvent apporter certains nutriments intéressants, comme les antioxydants, qui se trouvent souvent déficitaires avec l'alimentation moderne et le stress. Des nutriments qui permettraient de prévenir l'apparition de certaines maladies comme le diabète ou le cancer.

### A quoi faut-il prêter attention quand on les consomme?

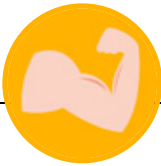
Les superaliments peuvent être utilisés pour compléter une alimentation variée, équilibrée et locale, riche en fruits et légumes. Mais ils ne doivent en aucun cas remplacer une alimentation variée ou être considérés comme des aliments miracle, capables de soigner tous les maux.

## Blendy Recover

Riche en protéines végétales et en oméga 3, le mélange Blendy Recover peut notamment aider à la récupération musculaire du corps. Deux cuillères à soupe de Blendy Recover contiennent autant de protéines qu'un œuf et demi. A mélanger à ses jus, smoothies ou mueslis à raison d'une à deux cuillères à soupe par jour.

### Ingédients

- graines de chanvre
- nillon de noix
- flocons de millet
- graines de lin
- graines de courge
- graines de colza



## Blendy Balance

Riche en fibres, en antioxydants et en oméga 3, le mélange Blendy Balance vise à aider au bon fonctionnement de la digestion. Une cuillère à soupe de Blendy Balance procure ainsi autant de fibres qu'une pomme et demi. A saupoudrer sur une salade à raison d'une à deux cuillères à soupe par jour.

### Ingédients

- son d'épeautre
- nillon de noix
- aronia séchée
- graines de lin
- pollen de fleurs



## Blendy Relax

Plus gourmand, riche en fibres et en oméga 3, le mélange Blendy Relax a pour dessein de favoriser la digestion. Une cuillère à soupe de Blendy Relax équivaut à la quantité de fibres contenues dans une pomme. A mélanger à son muesli ou à un yoghurt à raison d'une à deux cuillères à soupe par jour.



### Ingédients

- son d'épeautre
- pommes séchées
- blé soufflé
- graines de lin
- bleuet séché



PUBLICITÉ

## Style de vie

Une page qui met à l'honneur les nouvelles tendances de l'art de vivre, de la mode à la cuisine.

Parution toutes les deux semaines. Diffusé dans notre édition élargie tous-ménages jeudi. Communiquez sur votre expertise commerciale et touchez 77 000 lecteurs\*!

Réservez votre espace publicité au 022 994 41 11 ou pub@lacote.ch

\*REMP Mach Basic 2017/1

LE QUOTIDIEN DE  
**LaCôte**