

NEWS LETTER N°10

LA STEVIA, QUOI EN PENSER ?



La stévia est une plante originaire du Paraguay. Sa consommation est traditionnelle chez les indiens Guaranis pour donner une saveur sucrée à leur boisson traditionnelle, le thé vert ou maté.

Elle a un pouvoir sucrant de 200 à 300 fois supérieur au sucre raffiné (betterave sucrière, de la canne à sucre et de l'érable).

Comme la Stévia ne contient pas de calories, elle n'aurait donc pas d'effet sur la glycémie : mais Il faut toujours se poser cette question : consommerais-je l'équivalent en sucre ? Par exemple, mettrais-je 4 morceaux de sucre dans mon café ? Non ! Alors je ne mets pas non plus 4 pastilles d'édulcorant, quel qu'il soit, dans mon café.



On dispose quand même aujourd'hui du recul pour affirmer qu'elle n'entraîne pas d'effets secondaires particuliers grâce aux Japonais qui s'en servent dans les produits alimentaires et les boissons non alcoolisées (y compris Coca-Cola) car, depuis 1969, la plupart des édulcorants de synthèse sont interdits.

Pourquoi n'est-elle pas plus répandue ?

L'EUROPE PRUDENTE

« En ce qui concerne les feuilles de Stévia utilisées comme édulcorant, le Comité scientifique de l'alimentation humaine de la Commission européenne n'est pour l'heure pas en mesure d'affirmer qu'elles ne présentent aucun danger pour les consommateurs, faute de données scientifiques suffisantes. Au vu des connaissances actuelles, certains composants de cette plante pourraient être nocifs. » Ce n'est que le 11 novembre 2011 que la Commission européenne a autorisé l'utilisation de l'extrait de stévia en tant qu'édulcorant.

Certains disent que si cette plante a été interdite si longtemps aux Etats-Unis et qu'elle l'est encore actuellement en Europe, c'est parce que certaines compagnies – productrices d'Aspartame notamment – feraient pression sur les différents organismes afin de freiner son autorisation, retardant le plus possible son entrée sur le marché.

Il est évident que les enjeux économiques sont colossaux. Quoiqu'il en soit, les Etats-Unis ont autorisé la Stévia en 2008.

Donc il n'y a plus de raison d'attendre pour en profiter **AVEC MODERATION** : une simple goutte de stévia (qui se trouve maintenant dans la plupart des supermarchés) permet de remplacer pas mal de sucre. Quand on connaît la responsabilité du sucre dans la pandémie d'obésité mondiale et de diabète de type 2, cela vaut le coup d'essayer...