



Le Cassis : Un super antioxydant

*Les Américains ont inventé le terme de « **Superfruit** » pour désigner des fruits particulièrement riches en antioxydants.. A force de galvauder ce terme pour le restreindre à des considérations marketing, l'USDA a recensé les « superfruits » sur des critères scientifiques comme leur teneur en fibres, en vitamines (C notamment) et en antioxydants.*

*Aujourd'hui, les producteurs français de cassis créent une marque : **K'sis***

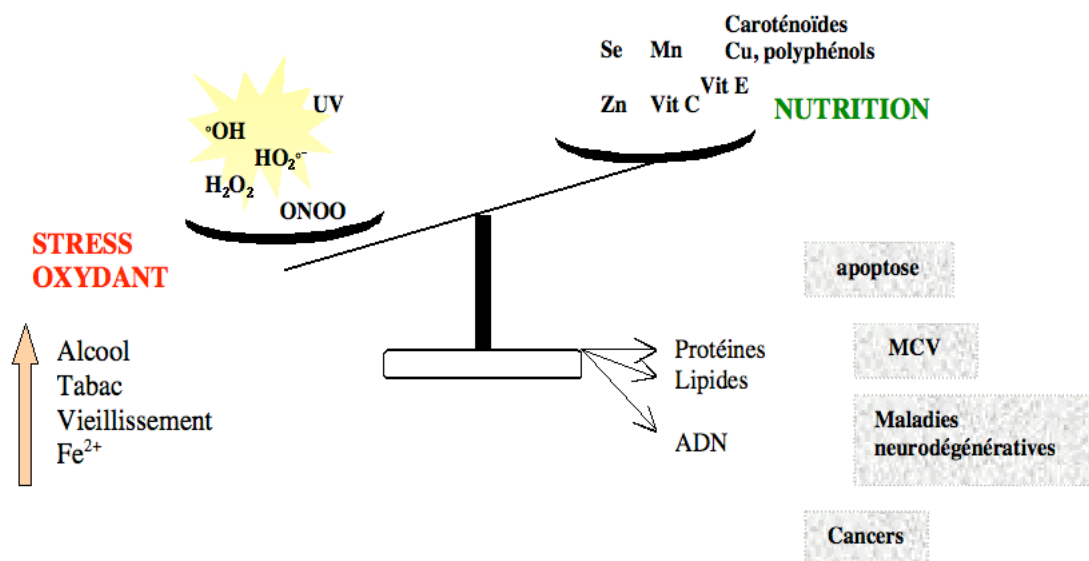
Le Cassis : Super antioxydant

Comme certaines baies sauvages, le cassis est très riche en phytonutriments précieux aux propriétés antioxydantes. Déjà, il détient le record des fruits français les plus riches en vitamine C, un antioxydant naturel bien quotidien. En outre, il contient aussi de la provitamine A et de la vitamine E : en synergie, elles confèrent encore plus de pouvoir protecteur à la vitamine C. Mais surtout, il est riche en polyphénols...

Tous ces **antioxydants** sont des substances naturelles qui captent les radicaux libres, ces éléments qui agressent les tissus. Les rayons lumineux, l'oxygène de l'air, la pollution... génèrent des radicaux libres que le corps doit neutraliser sous peine de dommages cellulaires.

Biodisponibilité des antioxydants

Aujourd'hui, les scientifiques ont pu prouver qu'une alimentation naturellement riche en antioxydants permettrait de réduire le risque de survenue des grandes pathologies - cancers, maladies cardio-vasculaires, etc



Stress oxydant et nutrition (source : Radicaux libres et stress Oxydant, Tec&Doc 2005)

Les antioxydants les plus connus sont le β -carotène (provitamines A), l'acide ascorbique (vitamine C), le tocophérol (vitamine E) et la grande famille des polyphénols. Ceux-ci incluent les flavonoïdes (très répandus dans les végétaux), les tanins (dans le cacao, le café, le thé, le raisin, etc.), les anthocyanes (notamment dans les fruits rouges) et les acides phénoliques (dans les céréales, les fruits et les légumes).

S'il est évident qu'un aliment sera d'autant plus intéressant que sa capacité antioxydante sera importante, il faut s'intéresser également d'une part à l'action synergique des antioxydants qui le composent et à leur biodisponibilité.

Le Cassis : un petit grain plein de ressources

Le cassis contient près de 190 mg de vitamine C pour 100 g¹ soit 4 fois plus que l'orange et 2 fois plus que le kiwi. C'est un des fruits des régions tempérées les plus riches en vitamine C. (teneur du cassis : 177 à 187 mg de vitamine C pour 100 g de baies) Le jus de cassis contient autant de vitamine C que le fruit (138 à 186 mg / 100 g).

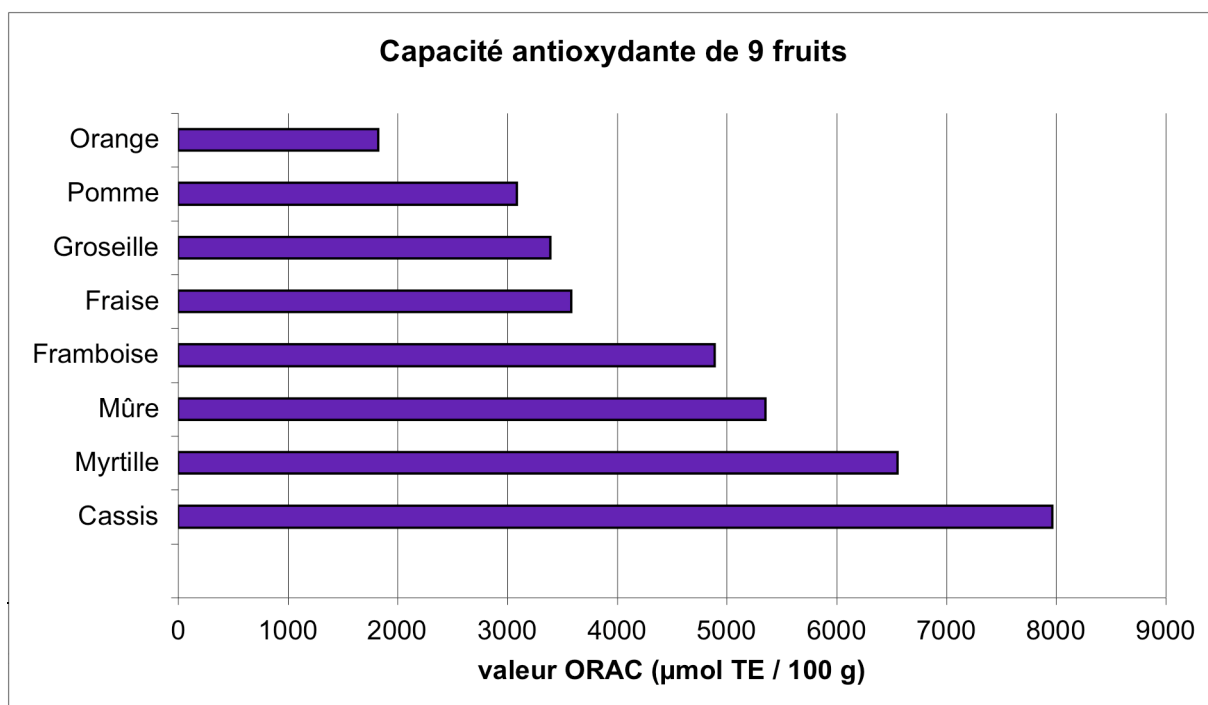
Rappel : La vitamine C est naturellement indispensable chaque jour à hauteur d'environ 100 mg par personne. Elle est surtout nécessaire aux processus d'immunité, pour la tonicité de la peau, et pour la protection des tissus.

Le Cassis un concentré de bienfaits

Le cassis est **riche en antioxydants**, comme les polyphénols (anthocyanes et quercétine).

Le **pouvoir antioxydant** du cassis provient d'une synergie entre ses divers composés (anthocyanines, quercétine, vitamines A, C et E). Mais surtout, sa spécificité réside dans la bonne assimilation de ces éléments. Diffusés dans le sang, ils sont ensuite excrétés dans les urines et sont efficaces sur tout le tractus.

Le cassis est un des fruits des régions tempérées les plus riches en polyphénols.



Le cassis est **riche en fibres** : il contient plus de 5,5 g de fibres pour 100 g de baies. Le jus contient encore 1,2 g de fibres, ce qui en fait un des jus de fruits les plus riches en fibres.

Rappel : Les fibres sont indispensables au transit intestinal normal et participent à la sensation de satiété. On a besoin chaque jour d'environ 25 à 30 g de fibres par personne pour un adulte. En moyenne, les Français sont très en dessous de ces recommandations (17,5 g par jour en moyenne²).

Aujourd'hui, une marque collective « Les K'sis »

En 2009, les producteurs et transformateurs de cassis, réunis au sein de l'AFIDEM (Association Française Interprofessionnelle des fruits et légumes transformés), s'engagent autour de la marque :

« Les K'sis »

Au travers d'une charte de qualité.

Cette démarche s'appuie sur les qualités nutritionnelles (richesse en fibres, vitamines A, C, E et polyphénols) et gustatives du cassis. Elle impose des produits fabriqués avec des fruits dont la traçabilité et le bon niveau qualitatif sont garantis, notamment par l'utilisation des variétés Noir de Bourgogne et Blackdown sélectionnées pour leurs qualités organoleptiques,

Les produits labellisés de cette marque **Les K'sis** seront garantis des atouts nutritionnels et gustatifs du cassis.

Un nouveau site internet est dédié au « petit grain de folie » : www.ksis.fr

² Source : INCA2 (étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2006-2007)

Pour en savoir plus contact Presse :

Sophie de Reynal

NutriMarketing

Sophie@nutrimarketing.fr

01 47 63 06 37

Références bibliographiques

- "Antioxidant Activity of Black Currant Anthocyanin Aglycons and Their Glycosides Measured by Chemiluminescence in a Neutral pH Region and in Human Plasma". Matsumoto, H., Y. Nakamura, et al. (2002). J. Agric. Food Chem. 50(18): 5034-5037
- Bioavailability of quercetin from berries and the diet
- Stintzing, F. C. and R. Carle (2004). Trends in Food Science & Technology 15(1): 19-38.
- "Functional properties of anthocyanins and betalains in plants, food, and in human nutrition." Erlund I, Freese R, Marniemi J, Hakala P, Alfthan G. Nutr Cancer. 2006;54(1):13-7.
- "Anthocyanin Glycosides from Berry Fruit Are Absorbed and Excreted Unmetabolized by Both Humans and Rats McGhie, T. K., G. D. Ainge, et al. (2003). J. Agric. Food Chem. 51(16): 4539-4548.