



Les bienfaits du cassis : une réalité scientifique

Composition nutritionnelle

| | Baie de cassis* | Remarque |
|---------------------|---|--|
| Energie | 54 kcal | <i>Modérément calorique</i> |
| Glucides | 9 g | <i>Moyennement sucré</i> |
| Lipides | 0,6 g | <i>Pauvre en graisse</i> |
| Fibres | 5,8 g | <i>Riche en fibres</i> |
| Vitamine C | 187 mg | <i>Riche en vitamine C (311 % des AJR)</i> |
| Vitamine E | 1,4 mg | <i>14 % des AJR</i> |
| Autres antioxydants | Polyphénols (anthocyanes, quercétine) : 130 à 400 mg Caroténoïdes (bétacarotène, lutéine, zéaxanthine) : 40 à 50 µg pour 100 g | <i>Grande diversité et richesse</i> |

* Données Ciqual 2008



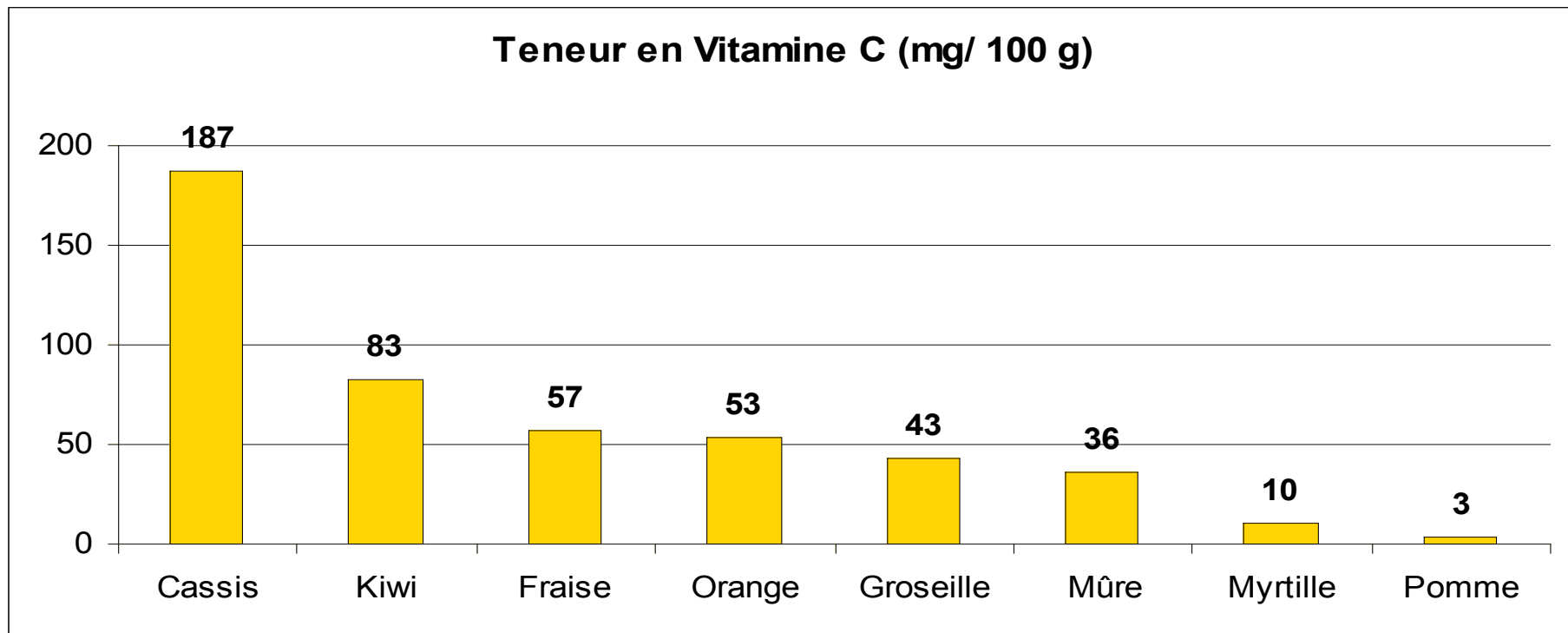
Composition nutritionnelle

Très grande richesse en **vitamine C**

- 138 à 186 mg / 100 g (fruit ou jus)
 - 3 fois plus que l'orange
 - 2 fois plus que le kiwi
- 10 g de jus dans une préparation = droit à l'allégation « source de vitamine C »

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.

Vitamine C : comparaison avec d'autres fruits





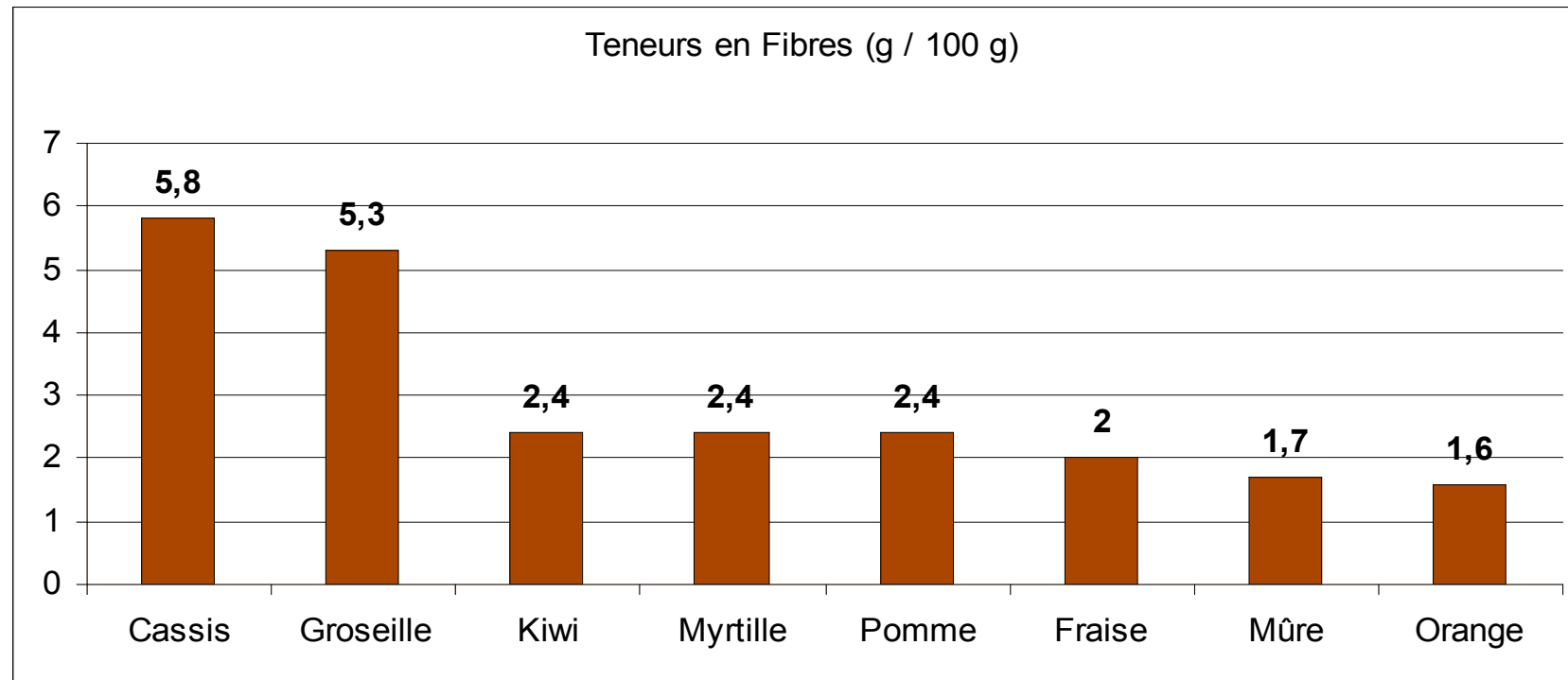
Composition nutritionnelle

Richesse en fibres

- plus de 5,5 g de fibres pour 100 g de baies.
- Le jus contient encore 1,2 g de fibres : un des jus de fruits les plus riches en fibres.

Les fibres sont indispensables au transit intestinal normal et participent à la sensation de satiété : elles ne sont pas digérées ni assimilées, n'apportent donc pas de calories ni autre nutriment. Un adulte a besoin chaque jour d'environ 25 à 30 g de fibres. Les Français sont, en moyenne, très en dessous de ces recommandations (15 g par jour environ).

Fibres : comparaison avec d'autres fruits





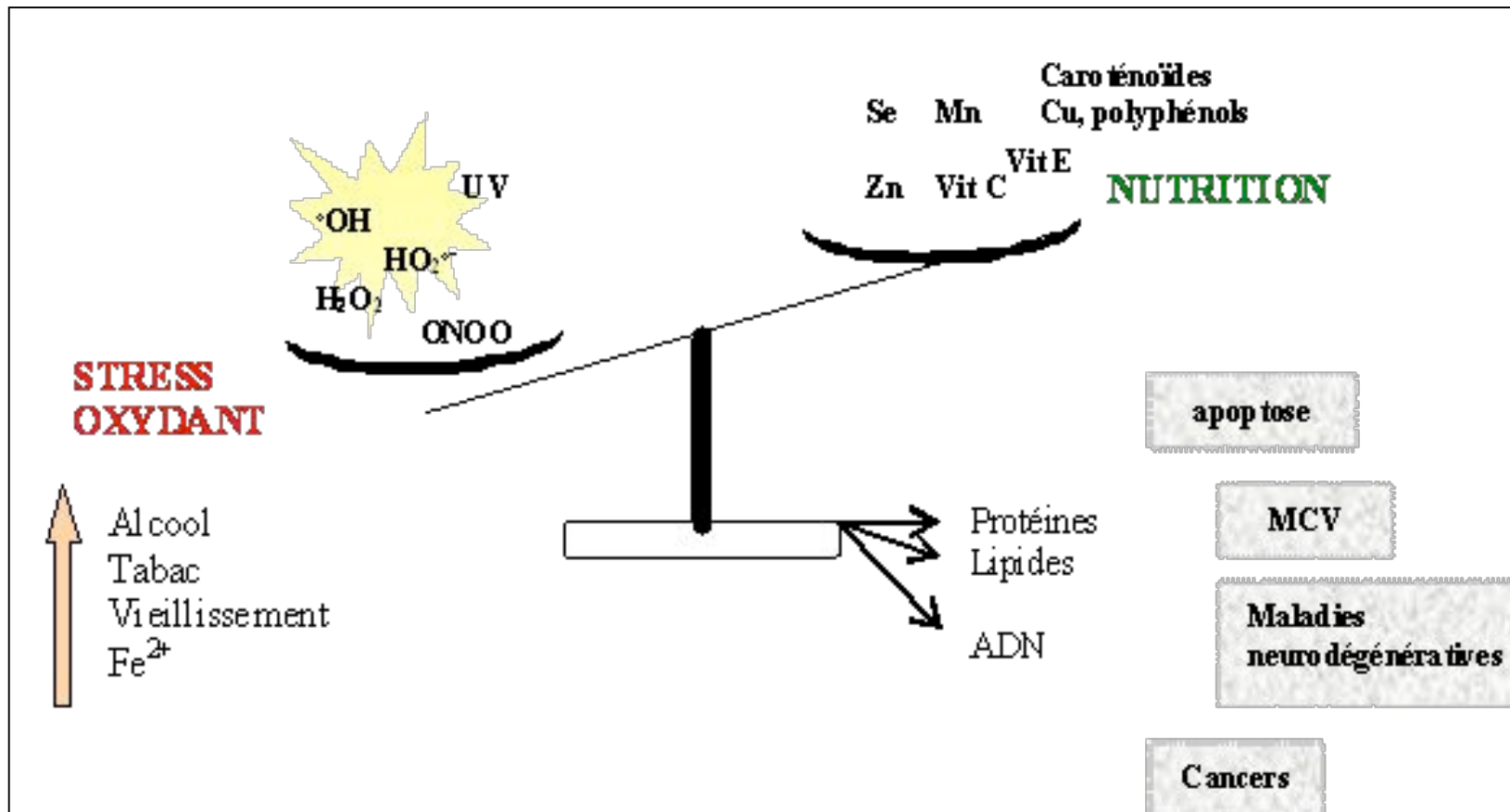
Composition nutritionnelle

Richesse en antioxydants

- Vitamine C
- Polyphénols (surtout flavonoïdes)
 - Anthocyanes : pigments de couleur rouge vif et violette
 - Quercétine : pigments jaunes

- Mais aussi :
 - Vitamine E
 - Caroténoïdes (dont bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine)

Stress oxydant et nutrition - principe

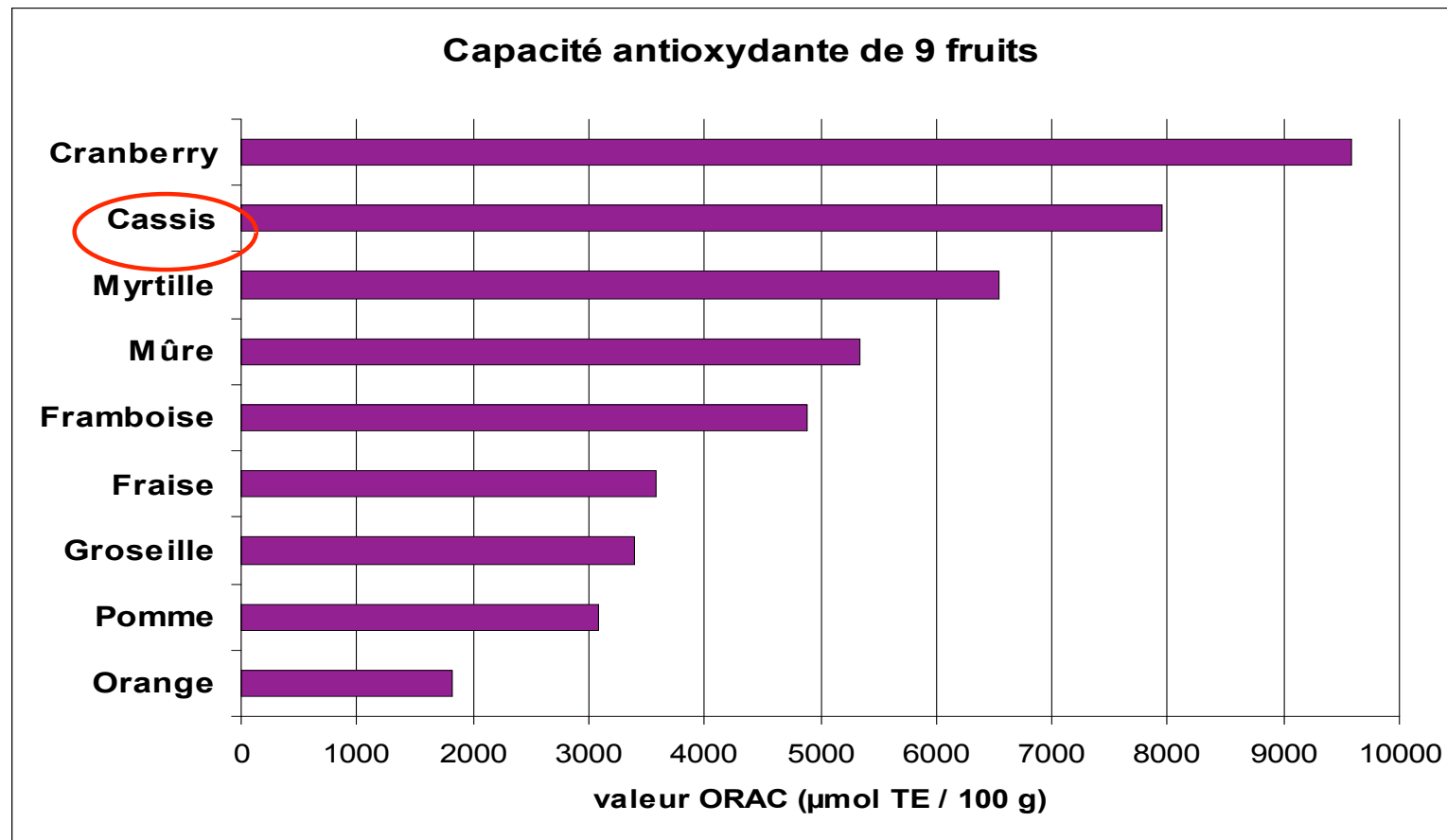




Pouvoir antioxydant

- **Antioxydants** = substances naturelles qui captent les radicaux libres, ces éléments qui agressent les tissus.
- Une alimentation naturellement riche en antioxydants permettrait de réduire le risque de survenue des grandes pathologies : cancers, maladies cardio-vasculaires, etc
- Les fruits, et en particulier ceux qui sont les plus riches en polyphénols, et en vitamines, comme le cassis, sont parmi les plus intéressants en antioxydants.
- Le cassis est un des fruits des régions tempérées les plus riches en polyphénols.

Pouvoir antioxydant





Pouvoir antioxydant : synergie

- **Le pouvoir antioxydant** du cassis provient d'une synergie entre ses divers composés (anthocyanines, quercétine, vitamine C, vitamine E).
- Les antioxydants agissent parfois en interaction et certaines combinaisons sont favorables à une augmentation du pouvoir antioxydant.
 - Vitamine C + vitamine E
 - Vitamine C + flavonoïdes (anthocyanines et quercétine)
 - Caroténoïdes + vitamine E



Pouvoir antioxydant : biodisponibilité

- La spécificité des antioxydants du cassis réside dans leur **bonne assimilation**.
 - Plusieurs études ont montré que les antioxydants du cassis se retrouvent dans le sang et dans les urines, après ingestion
 - On retrouve des métabolites biologiquement actifs dans les urines
- Ces antioxydants sont biodisponibles



Conclusion

- Le cassis présente une grande richesse nutritionnelle :
 - Vitamine C
 - Fibres
 - Antioxydants
- L'un des fruits les plus riches en antioxydants
- Antioxydants agissant en synergie
- Antioxydants biodisponibles



Merci de votre attention

- Pour plus d'informations :

www.ksis.fr

Geraldine@nutrimarketing.fr