

Le Stevia Rebaudiana Bertoni - Un édulcorant artificiel plus puissant que le sucre et sans ses effets pernicioeux

Le stévia appelé aussi chanvre d'eau fait partie de la famille des Astéracée. Il représente 150 à 200 espèces d'herbes aromatiques ou d'arbrisseaux dont quelques unes d'entre elles contiennent des édulcorants naturels. Originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud et d'Amérique Centrale (nord du Mexique), cette plante pousse à l'état sauvage dans des prairies ou des massifs montagneux, sous un climat semi-aride.

En tant qu'édulcorant, le stévia laisse une sensation sucrée qui dure plus longtemps que celle du saccharose. Certaines variétés peuvent laisser un léger goût amer ressemblant à la réglisse surtout à forte concentration. Son fort pouvoir sucrant (jusqu'à 300 fois celui du saccharose) suscite l'intérêt comme alternative au sucre. Il aurait aussi des effets positifs contre l'obésité et l'hypertension. Le stévia modifie très peu le taux de glucose dans le sang, il est donc très intéressant pour les diabétiques ou les régimes faibles en glucides.

Des polémiques politiques et sanitaires ont limité sa commercialisation dans de nombreux pays : les Etats-Unis l'ont interdit au début des années 1990. Bien qu'il soit largement consommé au Japon, il reste interdit à la consommation en Amérique du Nord et en Europe où il peut toutefois être vendu comme complément alimentaire.

Histoire

Les indiens Guarani ont utilisé pendant des siècles l'espèce *stevia rebaudiana* comme édulcorant et comme plante médicinale. Ils l'appelaient *caá-êhê*, ce qui signifie herbe sucrée, et l'utilisaient pour adoucir l'amertume du maté.

En 1931, des chimistes français ont isolé les hétérosides qui donnent son goût sucré à cette plante : les stévioides et les rebaudiosides. Ces molécules ont un pouvoir sucrant compris entre 250 et 300 par rapport au sucre.

Au début des années 1970, les japonais ont commencé à cultiver le stévia pour remplacer les édulcorants artificiels, tels que le cyclamate ou la saccharine, suspectés d'être cancérogènes. Le liquide extrait de ses feuilles et les stévioides purifiés sont utilisés comme édulcorants et commercialisés au Japon depuis 1977. Ils représentent 40 % du marché des édulcorants en 2005 dans ce pays, qui est le plus grand consommateur de stévia au monde.

Le stévia est maintenant cultivé et consommé dans de nombreux pays d'Asie : Chine (depuis 1984), Corée, Taiwan, Thaïlande et Malaisie. On le trouve aussi en Amérique du Sud (Brésil, Paraguay et Uruguay) et en Israël. La Chine est le plus grand exportateur de stévioides.

Culture

Le stévia atteint 40 à 60 cm, parfois jusqu'à 1 m de hauteur et fleurit en août-septembre, il est aujourd'hui cultivé en Argentine, au Brésil, en Uruguay, en Amérique Centrale, aux États-Unis et au Canada dans le sud de l'Ontario, en Chine, en Corée, au Japon, en Thaïlande, en Israël, en Angleterre ... Ses tiges faibles semi-ligneuses portent des feuilles alternées, les petites fleurs blanches apparaissent sur des têtes indéfinies. Le stévia est autostérile et son pollen peut être allergène, les graines sont petites et sont dispersées par le vent grâce à leur pappe duveteux. Le stévia prospère en plein soleil, dans des sols relativement pauvres, mais craint la sécheresse, les racines poussant près de la surface. Pratiquer un arrosage léger tous les 2 ou 3 jours et un paillis autour des plants. La germination des graines étant faible (environ 25%), il est plus efficace de

replanter des boutures achetées chez un pépiniériste en demandant des plants à fortes concentrations en stévoïdes. Le stévia se bouture facilement en toute saison et se transplante en même temps que les tomates, étant sensible aux températures inférieures à 10° Celsius. Il pousse aussi bien en terre qu'en pot. Les feuilles sont plutôt à récolter en automne car la concentration en stéviolosides (agents sucrants) est plus forte.

On fait sécher ses feuilles puis on les réduit en poudre (en prenant soin de retirer avec un tamis les nervures, qui ont un goût un peu amer). On peut ainsi sucrer ses boissons en faisant infuser des feuilles fraîches ou séchées.

Utilisation

Poudre de feuilles de stévia, vendue comme complément alimentaire Le stévia remplace le sucre sans en avoir les inconvénients et contenant peu de calories, convient à divers régimes (diabétiques, etc.). L'utilisation à des fins alimentaires est interdite en Europe (refus d'autorisation de mise sur le marché), mais est autorisée au Japon, en Corée, au Brésil, etc. En Chine où il est cultivé à grande échelle, on produit un extrait ressemblant au sucre traditionnel et qui s'exporte très bien en Amérique du Nord. La culture ne demandant pour l'instant ni insecticides ni herbicides, on se rapproche d'une qualité bio mais les enjeux économiques sont tels que les grands groupes sucriers font obstacle. Cependant, rien ne s'oppose à la culture à titre privé qui permet à la fois d'être autonome en sucre et de soigner sa santé puisque le stévia n'est pas du sucre raffiné.

Effets sur la santé

Une étude menée en 1985 sur le stéviol, produit de dégradation du stévioloside et du rébaudioside (deux des glycosides de stéviol présents dans la feuille du stévia), est mutagène en présence d'extraits de foie de rats prétraités avec de l'Aroclor 1254[1]. Mais ces résultats n'ont pu être reproduits, et les données de cette première étude ne permettent même pas d'arriver à cette conclusion. Des tests plus récents sur les animaux ont donné des résultats mitigés en ce qui concerne la toxicité et les effets secondaires de l'extrait de stévia. Certains de ces tests ont trouvé un faible effet mutagène, et d'autres aucun danger. Bien que les dernières études montrent que la consommation de stévia est sans risque, les agences gouvernementales hésitent encore et mettent en avant le manque de recherches dans ce domaine.

En 2006, l'OMS a conduit une évaluation approfondie sur les expériences concernant le stévioloside et les stéviols menées sur les animaux et les hommes, et a conclu que « le stévioloside et le rébaudioside A ne sont pas mutagènes (ni in vitro ni in vivo) et que les effets mutagènes du stéviol observés in vitro ne se sont pas manifestés in vivo ». Aussi, le rapport n'a trouvé aucun effet cancérigène. Enfin, il a été montré que « le stévioloside est un principe actif chez les patients souffrant d'hypertension ou de diabète de type 2 », mais que d'autres études étaient nécessaires pour déterminer le dosage approprié.

Des millions de japonais utilisent le stévia depuis trente ans sans aucun effet secondaire connu ou rapporté. En médecine traditionnelle, les feuilles de stévia sont utilisées depuis des siècles en Amérique du Sud et servent depuis plusieurs années au traitement du diabète de type 2.

La culture du stévia rebaudiana:

Le stévia prospère en plein soleil, dans des sols relativement pauvres, cependant il ne faut pas laisser sécher le sol. Faites un arrosage léger aux 2 à 3 jours. Les plants ayant des racines près de la surface, un paillis autour des plants empêchera les racines superficielles de sécher. Les plants de stévia préfèrent des engrais faibles en azote ou à dégagement lent d'azote comme le 14-14-14 ou un engrais à jardin ordinaire comme le 4-12-8.

La germination des graines de stévia est très aléatoire avec un taux de succès aux alentours de 25%. Les semences sont dispendieuses et difficiles à trouver. Faites vos semis de février à avril à l'intérieur à une température de 20 à 25 Celsius. La germination aura lieu en 7 à 14 jours.

Ne laissez pas le sol sécher, cela ralentirait leur croissance. Fertilisez à l'engrais soluble (15-30-15) à demi-dose aux 3 semaines.

Si vous habitez dans le sud-ouest, vous pouvez les sortir dès le mois d'avril.

Indications:

Remplacer le sucre dans les boissons et les aliments (édulcorant).

Faire baisser le taux de glucose sanguin et stimuler la production d'insuline, abaisser la tension artérielle.

Tonifier le coeur, abaisser la tension artérielle, faire baisser le taux de glucose sanguin et stimuler la production d'urine (diurétique). Les avantages du stévia:

Il s'agit d'un produit complètement naturel.

Le stévioloside (l'édulcorant) ne contient absolument aucune calorie.

Les feuilles peuvent être utilisées dans leur état naturel.

Grâce à sa puissance sucrée importante, de petites quantités suffisent.

La plante est non-toxique.

Les feuilles ainsi que l'extrait pur de stévioloside peuvent être cuits.

Pas d'arrière-goût amer contrairement à d'autres édulcorants non-caloriques.

Résistant à la chaleur jusqu'à 200 degrés.

Ne fermente pas.

Tonifiant de goût.

Testé cliniquement et fréquemment utilisé par les hommes sans effet pernicieux.

Edulcorant naturel et absence de danger d'accoutumance pour les enfants.

Il faut le dire également: manger des feuilles de stévia fraîches laisse un goût de réglisse.

Cuisiner avec le stévia:

Le stévia, à l'encontre de l'Aspartame (Nutrasweet), est remarquablement stable face à la chaleur et à l'acidité. Il ne se décompose pas à température élevée et garde ses propriétés sucrées. Sous la forme de poudre, le stévia donne l'impression d'être de 25 à 30 % plus sucré que le sucre. Le stévia peut être utilisé efficacement comme herbe sucrante dans des préparations froides et chaudes et même avec des produits acides.

Quelques recettes:

Jus de fruit avec Stévia:

Mixer de l'ananas, une banane, une pincée de vanilline et ¼ de cuillère à café de Stévia. Allonger avec de l'eau et rafraîchir.

Citronnade:

Presser le jus de 3 citrons, rajouter de l'eau et sucrer avec une ½ cuillère à café de Stévia en poudre verte

Cette citronnade excellente pour la santé se conserve au frigo.

Crème au chocolat sans sucre:

Faire bouillir une poignée de feuilles de Stévia séchées et réduites en poudre dans 150 ml d'eau. Faire fondre 100 g de chocolat sans sucre dans cette eau et ajouter 1 cuillère à café de vanilline. Cette crème accompagne très bien les crêpes, les compotes, la glace à la vanille.

Riz au lait et aux amandes:

Prendre 300 ml de lait, 200 ml de crème fleurette, 125 g de riz complet, 50 g de poudre d'amandes et 1/2 cuillère de poudre de Stévia.

Faire bouillir le lait avec la crème fleurette et le stévia. Ajoutez le riz et la poudre d'amandes à petit feu pendant une ½ heure. Remuez constamment. A servir chaud ou froid.

Salade estivale aux feuilles de stévia fraîches:

Préparez une laitue, hachez des petits oignons et environ 10 feuilles de stévia fraîches. Assaisonnez le tout à l'huile d'olive, et ajoutez des herbes à votre convenance. :

Pommes grillées:

Prenez 6 grosses pommes acidulées (Granny smith, Gala...) 100g de pruneaux, un verre de jus d'orange, 60g d'amandes effilées, un peu de cannelle, du jus de citron, et ½ cuillère à café de stévia.

Laissez mariner les pruneaux une nuit dans le jus d'orange, de cannelle et d'amandes, sucré au stévia.

Préchauffez le four à 200°. Épépinez les pommes et arrosez les de jus de citron. Garnissez-les avec le mélange de fruits que vous avez préparé et mettez-les au four pendant 30 minutes.

Chocolat au stévia:

Il faut 120 g de chocolat sans sucre, 2 cuillères à soupe de lait, 30g de beurre, 2 œufs et 1 cuillère à café rase de poudre de stévia. Séparez les jaunes du blanc d'œuf. Ajoutez le chocolat, le lait, le beurre et la poudre de stévia dans un saladier. Faites chauffer au bain marie. Lorsque le chocolat a fondu, ajoutez les deux jaunes d'œufs bien battus. Battez les blancs en neige et ajoutez-les au mélange. Laissez reposer le tout au frigo.

Le stévia et le monde économique:

La plante Stévia, connue dans son pays d'origine sous l'appellation d'"herbe douce" est appelée à faire une révolution économique dans les prochaines années.

Cette «herbe», originaire du Paraguay, contient en effet une molécule complexe appelée stévioloside, qui possède un pouvoir sucrant tout à fait exceptionnel (300 fois le sucre).

Aujourd'hui, le Monde est partagé entre des pays, qui après des études poussées, l'ont adoptée et ceux ne voulant pas en entendre parler !

Les pays ayant construit une agriculture et une industrie basée sur les sucres de la betterave (la France en est le premier producteur) et de la canne à sucre sont très puissants et s'opposent à la diffusion des connaissances, appelées à bouleverser leur organisation actuelle.

D'autant que ce stévia pourrait être produit en pays tropicaux, où il pourrait être plus difficilement contrôlé par les pays riches.

Des pays s'y investissent totalement : Japon, Corée, Israël, tandis que d'autres commencent à s'y intéresser : pays asiatiques, Chine, le nouveau Panama, le Liban, la Suisse...

Les Etats-Unis et l'Europe «font la grimace», car évidemment, il y a beaucoup d'intérêts financiers en jeu et les sociétés concernées ne sont pas prêtes.

Et en France, c'est pour quand ?

Le principal obstacle semble être les fabricants d'édulcorants de synthèse industriels, notamment l'aspartame américain, produit contesté pour la santé. En fait, le développement d'un produit dépend de considérations très éloignées de l'intérêt du consommateur et de sa santé. Nous le vivons avec les OGM aussi. Actuellement aux Etats-Unis et en France, le stévia est interdit comme édulcorant mais autorisé comme complément alimentaire.

La plante pourrait être cultivée si les horticulteurs voulaient s'y intéresser. Elle ne peut pas être interdite, n'étant aucunement dangereuse, bien au contraire.

On peut trouver dans certains magasins spécialisés, un édulcorant naturel de stévia, au prix double du concurrent de synthèse américain. Mais, si l'on traverse les Alpes ou le Rhin, on la trouve à un prix très concurrentiel !

Le stévia est beaucoup plus économique que la saccharine. Et c'est là qu'il dérange trop de groupes industriels, trop d'industries pharmaceutiques, trop d'intérêts financiers ! Vous vous rendez compte, il serait possible de produire du "sucre" dans les pauvres pays tropicaux, sans utiliser d'usines de transformation, sans engrais (la canne à sucre et la betterave en exigent beaucoup), avec des circuits commerciaux nouveaux... Aujourd'hui le Monde consomme 62.000 tonnes d'édulcorant chimique, l'Europe 10.000 tonnes. En Europe, cela utiliserait 26.000 ha, dans les terres pauvres du Sud essentiellement, et pourrait prendre un peu de la place laissée par la régression du tabac (quoique les sols utilisés ne soient pas exactement les mêmes).

Il a été prouvé que l'Aspartam est dangereux pour la santé, le Japon l'a interdit notamment. Mais les industriels européens sont, pour le moment, protégés par les Commissaires de l'Union Européenne qui ont jugé que cette plante est nouvelle et demande donc beaucoup d'études pour être agréée comme remplaçant le sucre. Or, tout le monde sait que le sucre est un "poison blanc", indispensable, certes, mais cause de nombreux troubles et maladies. Alors, maintenant essayons le stévia ! Les Japonais connaissent bien cette plante, les enfants adorent les bonbons, le coca, les pâtisseries, qui ne provoquent pas de caries. Beaucoup d'Américains commencent s'y intéresser suite à la parution de deux livres sur ce sujet (un a été brûlé par un commando... à notre époque !). De nombreux pays se préparent à produire et à répondre à la demande des consommateurs informés, dont vous allez être. Le Brésil produit déjà des centaines

d'hectares, essentiellement pour les Américains, le Japon s'approvisionne en Chine notamment, le Liban et Israël installent des cultures, probablement beaucoup d'autres pays se préparent, heureusement...

Le stévia, s'opposant à des intérêts économiques et industriels n'est pas bien vue de l'administration européenne qui a rejeté la demande d'agrément pour usage alimentaire en 2000 demandée par ce professeur Geuns. Il faut aussi remarquer que nos chercheurs français du Cirad ou de l'INRA ont des programmes de recherches en cours sur la Canne à sucre notamment, et qu'une Université belge, seule aura des difficultés.

Les « découvreurs », qui ont essayé de commercialiser le stévia ont mal débuté : ils ont vendu, en pastilles ou en solution dans l'alcool le stéviolose contenu dans la plante, car c'est la formule la plus pratique à l'usage.

Plusieurs importants horticulteurs français et belges, une jardinerie importante angevine, après un investissement important en cultures et en marketing ont cessé, car ils insistaient sur le pouvoir sucrant reconnu...

Dans notre pays, l'industrie sucrière et pharmaceutique est puissante : »le sucre est toujours trois fois plus cher en Europe que dans le reste du monde et les sucriers conservent un marché intérieur géographiquement très découpé n'a jamais mangé de sucre italien en France, ni même de sucre bavarois dans la Ruhr ! » analyse un spécialiste du secteur

La commission européenne ne souhaite pas que cette plante soit connue et prenne une place importante comme cela s'est produit au Japon (40 % du sucre remplacé par le stévia), aux Etats Unis, au Canada ,en Israël ,en Corée etc.

Donc cette loi a été promulguée :

Document 300DO196 du 22 février 2000, relative au refus d'autorisation de mise sur le marché de « Stévia rebaudiana Bertoni : plantes et feuilles séchées » en tant que nouvel aliment ou ingrédient alimentaire conformément au règlement(CE) n 258/97 du Parlement européen

L'aspartame: l'édulcorant qui rend fou et aveugle:

Impossible de faire un site sur le stévia sans parler de ce satané poison qu'est l'aspartame.

Je remercie tout d'abord Mr Jean Hudon pour son aimable autorisation pour la diffusion sur ce site des articles qu'il a écrit.

Jean Hudon a écrit:

Le 28 août 1999 avait été décrété "Journée mondiale de sensibilisation aux méfaits de l'aspartame" par Betty Martini, la fondatrice du mouvement Mission Possible International qui fait campagne depuis des années pour faire connaître les graves méfaits pour la santé occasionnés par la consommation, le plus souvent à notre insu, d'un succédané artificiel du sucre appelé aspartame.

La liste des problèmes de santé qu'il entraîne est ahurissante et le pire c'est que l'aspartame se retrouve dans des milliers d'aliments transformés et de breuvages et même comme agent sucrant dans des vitamines et autres suppléments sans que ça ne soit indiqué sur l'emballage! Certains ont même fait circuler des informations selon lesquelles l'aspartame est ajouté au sucre blanc et dans un tas de friandises dont le

chocolat pour en augmenter le goût sucré et ainsi réduire les quantités de sucre entrant dans la recette et donc le coût de revient de l'aliment produit. Assez dément non quand on sait que l'aspartame est un puissant neurotoxique dont l'approbation en 1981 par la Food and Drug Administration (FDA) américaine pour l'alimentation humaine (et ensuite par Santé et Bien-être Canada et toutes les autres agences gouvernementales équivalentes dans les autres pays) s'est fait en dépit d'études démontrant ses effets néfastes et ultimement mortels.

Et tenez-vous bien, il y a quelques années la FDA a publié un rapport gardé confidentiel faisant état de plus de 10,000 plaintes déposées par des consommateurs énumérant plus 92 symptômes liés à la consommation d'aspartame dont notamment les migraines, des difficultés d'élocution, une baisse marquée de l'acuité visuelle, le vertige, des difficultés à marcher, la précipitation de la maladie d'Alzheimer, le lupus, la sclérose en plaque, la stérilité, des tumeurs dans le cerveau, les testicules, les ovaires, l'utérus et le pancréas, le diabète, l'impotence, les accès de rage, dépressions et tendances suicidaires et ultimement la mort. En dépit de son instabilité chimique puisque l'aspartame se décompose en méthanol (alcool de bois), en DKP (causant des tumeurs au cerveau) et en formaldéhyde lorsqu'exposé à des températures excédant 86 degré Fahrenheit (=30 °C) la FDA a approuvé son usage dans la cuisson en 1993. Utilisé massivement dans tous les breuvages diététiques (Coke Diététique, Diététique Pepsi, etc.), il suffit dont que les bouteilles séjournent quelques heures dans un entrepôt ou un véhicule de transport non-réfrigéré et exposé au soleil et donc à des températures excédant 30°C (ce qui est très fréquent en été) (ou tout simplement dans un estomac humain...) pour que l'aspartame qu'elles contiennent se transforme en un poison mortel qui agit insidieusement pour engendrer toute une flopée de symptômes et de maladies (on attribue même le fameux Syndrome de la Guerre du Golfe à la consommation par les G.I. américains de Coke Diététique et Diététique Pepsi entreposé pendant des semaines à la chaleur torride du désert saoudien) que jusqu'à tout récemment personne ne pensait à relier à la consommation d'aspartame...

Maintenant, vous le savez...

« Mais ça ne se peut pas, » pensez-vous, « que la FDA approuve un tel poison. » Et bien justement, selon des informations recueillies par les activistes qui demandent qu'on bannisse à tout jamais ce produit sorti tout droit des cuisines de l'enfer, le comité chargé d'étudier les demandes d'approbation de nouveaux produits de la FDA s'est refusé pendant 16 ans à approuver ce produit en raison des études démontrant sa nocivité. Mais l'ancien président Ronald Reagan, un ami de la compagnie Searle qui a concocté l'aspartame (Searle a depuis été rachetée par Monsanto Chemical, la même multinationale qui "pousse" partout dans le monde la culture des dangereux aliments transgéniques), a mis à la porte de la FDA le commissaire en chef qui bloquait l'approbation de l'aspartame et nommé à sa place le Dr. Arthur Hull Hayes qui lui n'a pas eu la moindre hésitation à imposer en 86 l'approbation de l'aspartame en dépit de l'opposition véhémente de tous les membres du Comité d'évaluation dont les recommandations ont pris le chemin de la poubelle. Peu après ce triste personnage était engagé par la firme de relations publiques de Searle avec un salaire, affirme la rumeur, de 1 000 dollars US par jour.

Quelles conclusions peut-on tirer de tout cela?

* Que le système censé nous protéger ne fonctionne pas car la corruption et le pouvoir omniprésent du lobby des riches et des puissants règne partout.

* Que le seul moyen de s'assurer d'une alimentation saine est de ne consommer que des aliments certifiés biologiques (en cultivant son jardin par exemple...) ou fabriqués par des compagnies ayant à l'évidence une certaine conscience écologique et sociale - ce dont la majorité des multinationales manquent cruellement.

* Que les médias traditionnels ne font que peu ou pas leur boulot de nous informer de ces magouilles, sans doute parce que trop souvent les intérêts financiers ou politiques qui contrôlent les salles de rédaction font partie de la même mafia politico-financière internationale qui étend de plus en plus son emprise à l'ensemble de la planète.

* Et enfin que le temps serait peut-être venu pour les citoyens de prendre leur avenir en main et de cesser de faire aveuglément confiance au "Système" capitaliste dont la faillite morale n'a d'égal que la voracité effroyable avec laquelle il dévore ce qui reste des ressources et écosystèmes exsangues de la planète pour le profit personnel des quelques 300 multimilliardaires du monde qui à eux seuls possèdent autant de richesses que la moitié la plus pauvre de l'humanité...

Si nous ne voulons pas tous finir comme des pions interchangeable et jetables après usage dans la machine à profit des grands, il est grand temps de cesser de marcher dans leur système et de "partir" le nôtre fondé sur l'amour, la compassion et le partage. Un projet "idéaliste" à souhait, mais avons-nous une alternative?...

Et dorénavant sucez-vous naturellement!

Jean Hudon

Coordonnateur du Réseau Arc-en-ciel de la Terre

Source: <http://www.earthrainbownetwork.com/AspartameDayFr.htm>