

## L'eau : la boisson des sportifs

Elle est extraite de la partie centrale des noix de coco. Consommée aux Etats-Unis depuis 2004, elle a débarqué en France en 2010 avec la marque Vaivai. Depuis, d'autres ont été lancées, comme Vita Coco et Innocent. Très prisée des athlètes, elle a pour principal intérêt une bonne teneur en potassium, un minéral idéal pour éviter les crampes. Elle contient assez peu de sucres naturels (3,6 à 5 % selon les produits) et de calories (14 à 19 kcal dans 100 ml). Attention, comme l'eau de coco est un peu fade, il existe des variantes agrémentées de jus de fruit, dont l'apport en sucres, proche de 10 %, vaut celui des sodas.

## Le sucre : un faible index glycémique

Il est obtenu à partir des fleurs du cocotier. Leur sève est transformée en poudre couleur caramel. Il apporte 90 % de sucre, au lieu de 100 % pour le sucre de betterave ou de canne. D'où un apport calorique légèrement inférieur (360 kcal au lieu de 400 pour 100 g). Non raffiné, il fournit des minéraux : potassium, fer, zinc, manganèse. Son principal atout : un index glycémique (IG) bas (35) : il stimule donc peu la production d'insuline, et limite le risque de prise de poids. Mais il reste cher (env. 14 € le kilo).

## Le lait : plus léger

Comme l'huile, il provient de la pulpe. Il contient 18 % de graisses et un peu moins de 75 % d'eau. De texture proche, il peut remplacer la crème liquide dans certaines recettes (currys, mousses de fruits...) et ainsi les alléger. Ne pas le confondre avec les boissons au coco, qui ne comportent que 10 % de lait de coco, additionné d'eau et de sucre (1 morceau aux 100 ml). Ces boissons sans lactose sont digestes, mais n'apportent ni calcium ni protéines.

# Noix de coco, que du bon !

Après les Etats-Unis, la France est gagnée par la coco mania ! Si son **eau est le must** de l'été, son **lait et son huile** font aussi **le buzz**.

PAR MURIEL GAUDIN

Parole d'expert



**Xavier Pilloy,**  
responsable  
stratégie et  
innovation\*

## Son côté nature plaît

Les dérivés de la noix de coco répondent à l'attente de naturalité des consommateurs en quête de produits sains et peu transformés. Le sucre, au ton brun, a un aspect brut. L'eau évite aux sportifs de boire trop sucré. Le lait est un substitut gourmand et digeste aux produits laitiers, qui ont moins la cote. L'huile fournit un type d'acides gras aux promesses minceur et énergie. Reste que la noix de coco n'est pas locavore !

\* Chez XTC world innovation.

## L'huile : un booster minceur ?

Obtenue par pression de la pulpe de la noix, elle est composée de 100 % de graisses. C'est la star du régime cétogène (prônant les lipides au détriment des glucides) car elle contient 75 % d'acides gras à chaîne courte ou moyenne (TCM)\* : des graisses qui servent directement de carburant au lieu d'être stockées et qui boostent la perte de poids ! Bien qu'il s'agisse de graisses saturées, elles n'auraient pas d'impact sur le cholestérol. On doit quand même alterner avec d'autres huiles, vu que celle de coco n'apporte ni oméga 3 ni oméga 6.

\* TCM : triglycérides à chaîne courte ou moyenne.