

La levure rouge de riz et ma santé

Et si le pain, les crêpes, les viennoiseries et autres préparations à base de farine devenaient des aliments santé !



Vous avez peut-être lu dans la presse, entendu à la radio ou vu à la télévision deux spécialistes de la santé, les Docteurs Philippe Even et Bernard Debré qui viennent de publier un ouvrage sur la dangerosité de certains médicaments dont les statines, qui sont en fait des levures rouges de riz de synthèse. Leur objectif thérapeutique est de faire baisser le cholestérol chez les personnes ayant un taux beaucoup trop élevé. Le problème de ces médicaments est lié à de nombreux effets secondaires comme les crampes, les douleurs articulaires (...), et plus graves encore des effets sur les yeux, le foie, les reins et les muscles (destruction massive et aiguë du tissu musculaire appelée rhabdomyolyse).

Il faut pourtant savoir qu'il existe de la levure rouge de riz dite « statine naturelle » sur le marché des compléments alimentaires et plus récemment sur celui de l'industrie agroalimentaire. La grande différence de cette levure avec les statines de synthèse est que d'une part elle est d'origine « naturelle » et que d'autre part, en agissant efficacement et avec béné-

ficie sur le taux de cholestérol, elle n'a aucun effet secondaire sur l'organisme !

Cette levure est un champignon microscopique (*Monascus purpureus*) élevé sur du riz et qui produit un pigment rouge, d'où son nom. Elle est connue en Chine depuis plus de 1000 ans pour ses propriétés favorisant la bonne circulation du sang. Utilisée



dans tous les pays asiatiques dans la cuisine comme rehausseur de goût, c'est un colorant naturel, un conservateur alimentaire et surtout un produit efficace pour la santé. En

effet, de nombreuses études ont démontré « qu'elle contribuait au maintien d'un bon taux de cholestérol (1,2) dans le sang », phrase reprise comme allégation santé (revendication de la propriété d'un produit) autorisée par l'EFSA, l'autorité européenne de santé.

Si vous êtes intéressé, à juste titre, il vous faudra alors faire votre pain, vos viennoiseries, vos galettes et pourquoi pas vos pâtes avec une recette qui intégrera 8 g de levure rouge de riz par kilo de farine ou de blé dur, afin de délivrer au consommateur la dose journalière demandée par l'EFSA de 10 mg de Monakoline K, le principe actif de la levure, pour revendiquer une action bénéfique sur le cholestérol.

Cela dit, il faut raison garder ! Vouloir faire baisser son cholestérol signifie avant tout faire un recentrage alimentaire en limitant les graisses et les sucres dans son alimentation quotidienne. Aussi, la levure rouge de riz permettrait de « limiter la casse » lors des petits écarts alimentaires gourmands. Quand on apprend que sur plus de 4000 demandes d'allégation déposées par les entreprises à l'EFSA à peine plus de 220 ont été acceptées, il y a ici une opportunité formidable d'apporter en toute légalité, c'est-à-dire dans le respect de la réglementation, de l'innovation dans les produits de boulangerie/pâtisserie qui a priori, n'ont pas vraiment l'image de produits santé auprès des consommateurs. Messieurs les créateurs et les « marketeurs » de la boulangerie artisanale, de la boulangerie industrielle et autres fabricants de produits alimentaires, c'est à vous de jouer !

Michel SELLEM

*Consultant Expert
Professeur des Universités,
associé au CNAM
Chaire de Biochimie Industrielle et
Agroalimentaire
Spécialiste en nutrition
Contact : sellemmichel@gmail.com*

Maë Fabricant 02 47 67 90 32
Téléchargez le catalogue sur www.mae-innovation.com

En direct d'usine !

Chariot
Couche automatique
Filet inox, fibre ou aluminium
Retraitement : filets, tôle acier attelage
Moules silicone

La qualité à prix imbattables ! Depuis près de 15 années, MAE conçoit et fabrique dans son usine des supports de cuisson.

1. Gheith O ET coll., Efficacy and safety of *Monascus purpureus* Went rice in subjects with secondary hyperlipidemia. *Clin Exp Nephrol*. 2008 Jun ; 12 (3) : 189-94.
2. Huang CF ET coll., Efficacy of *Monascus purpureus* Went rice on lowering lipid ratios in hypercholesterolemic patients. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2007 Jun;14(3):438-40.