

# Consultation Nutrition N°0

## Nutrition, Médecine & Sciences

Média d'information pour les professionnels de santé



Nesfluid ou l'hydranutrition® by Nestlé  
Chaque recette s'adapte aux besoins  
nutritionnels d'un type de consommateurs.

## Nutrition, Médecine & Sciences

### L'eau de coco est-elle souveraine ?

Oui, à en croire la vague d'eau de coco qui est en train de déferler dans les rayons...

**L'eau de coco** – à ne pas confondre avec le "lait" de coco, est un liquide transparent ou opalescent présent dans la noix de coco quand le fruit est vert. Ce liquide sert de réserve d'eau douce au germe du cocotier qui développe à l'intérieur de la noix un réseau capillaire, base de son futur système racinaire. Peu à peu au fil de son mûrissement, la noix de coco verte pleine d'eau deviendra coco sec avec du "lait" de coco, plus gras, plus nourrissant, blanc comme du lait.

Vu sa faible densité nutritionnelle et aromatique, l'eau de coco n'était pas exploitée par d'autres mangeurs que les habitants proches du cocotier. Mais aujourd'hui, cet ingrédient sert de tremplin à des formulations de boissons sans alcool à la mode.

Lorsque le fruit est vert, l'eau qu'il contient est consommée comme une boisson rafraîchissante. C'est à l'âge de 6-8 mois que les grosses noix vertes contiennent le plus d'eau, jusqu'à plus de 800 ml.

Une fois la noix de coco ouverte, il faut boire son eau sans attendre, sinon le liquide fermente rapidement.

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a trouvé en 1997 :

"un nouveau procédé à froid qui permet d'embouteiller une eau de coco biologiquement pure sans rien perdre de son goût, ni de ses propriétés nutritionnelles". Grâce à la micro-filtration, l'eau passe à travers un milieu filtrant - porcelaine



ou gel polyacrylique par exemple - qui retient tous les micro-organismes et les spores et rend le perméat commercialement stérile. La technologie de la conservation à froid n'est pas brevetée et peut donc être librement utilisée.

### Mais c'est là que ça devient amusant :

Une information reprise à qui mieux mieux par les industriels qui utilisent cet ingrédient. Une histoire baroque d'eau de coco utilisée en injection intraveineuse, dans des conditions d'isolement ne permettant pas l'accès à des soins médicaux suffisants. "C'est un liquide stérile, proche du profil d'électrolyte du plasma sanguin"... ce qui est parfaitement erroné, les deux fluides n'ayant comme seul point commun que leur richesse en eau (Plasma : 92% eau, 6-8 % protéines, 0,8 % minéraux, 0,6% lipides, 0,1% glucides • Eau de coco : 93,5% d'eau, 2% glucose et 4% de fructose, environ 0,3% de minéraux et traces de protéine).

Mais la rumeur court encore sur la toile, prétendant que l'eau de coco a été perfusée durant la II<sup>e</sup> guerre mondiale, sauvant ainsi de nombreuses vies.

### L'intérêt nutritionnel de l'eau de coco ?

Il est faible : peu calorique certes, seulement 23 kcal pour 100 ml, il contient moins de 5% de glucides (du saccharose et du sorbitol), un petit peu de potassium : pour 100 ml, 280 mg de potassium, mais c'est tout ! Pas de vitamine, seulement 25 mg de phosphore, 24 mg de calcium, 23 mg de magnésium. Donc, rien d'extraordinaire.

### Coco & business

Aujourd'hui, la "coconut water" pèse plus de 450 millions US\$, et met en avant ses propriétés isotoniques et hypoallergéniques. L'eau de coco sert beaucoup dans les préparations pour sportifs. Coca-Cola, PepsiCo, Nestlé préparent des lancements dans ce secteur.



L'hydratation nutritionnelle par l'eau de coco

Nirvana (Thaïlande) • Pulau Sambu Guntung Hydro (Indonésie) • Zico Beverage (USA) • One Natural (USA) • Purewhite (Canada)

Eventail de boissons fonctionnelles à base d'eau de coco disponibles dans le monde. Conditionnées en shot individuel, "format fonctionnel", elles se positionnent sur la tendance Santé, et sont pour la plupart, associées à des extraits naturels de fruits.

**Avis : encore un ingrédient dont la réputation nutritionnelle est construite sur ... de l'eau !**

**Département Nutrition • NutriMarketing**

**nutrimarketing@wanadoo.fr • 01 47 63 06 37 • www.nutrimarketing.eu**