

# Stévia

## *Stevia rebaudiana*

**Famille :** Asteraceae (Composées)

**Noms communs :** stevia, capim doce, erva doce, honeyleaf

**Partie utilisée :** feuilles

### Description

Plante herbacée pérenne qui peut atteindre 1m de hauteur avec des feuilles de 2-3 cm de long. Elle pousse encore à l'état sauvage dans la région d'Iguaçu, à la frontière entre le Brésil et le Paraguay. On estime qu'il y a près de 200 espèces de Stévia originaires d'Amérique du sud, cependant, aucune n'a la même capacité sucrante que *S. rebaudiana*. Elle est aujourd'hui cultivée à des fins commerciales en Amérique Centrale, au Brésil, au Paraguay, en Uruguay, en Israël, en Thaïlande, en Chine et au Japon.

### Principes actifs

Près de 100 composés chimiques ont été découverts dans la stévia. Les feuilles renferment des glycosides dont le pouvoir sucrant, une fois purifiés, se situe entre 250 et 400 fois leur équivalent en sucre.

Les 4 principaux steviol glycosides présents dans les feuilles de stévia sont les suivants:

- Stéviolside (le plus abondant)
- Rébaudiosides A à E (moins abondants mais plus sucrants que le stéviolside – le Rébaudioside A est le plus abondant des rébaudiosides)
- Dulcoside A

Ces stéviolside sont présents à hauteur de 5 à 22% du poids sec de la feuille de stévia. Le rendement en stéviolside dépend de la qualité des plants sélectionnés et des conditions de culture : ensoleillement, terrain, arrosage...

Outre les stéviolside on trouve aussi dans les feuilles de stévia principalement des huiles essentielles, des flavonoïdes, des minéraux, des vitamines, des tanins, du calcium, du zinc, du potassium, du magnésium, du sodium, du fluor, des fibres et de la chlorophylle.

L'intérêt de la stévia comme édulcorant naturel non-calorique a alimenté de nombreuses études, y compris des études toxicologiques. Les feuilles naturelles de la stévia ont été reconnues comme étant non toxiques et n'ayant pas d'activité mutagène. Un extrait à l'eau a démontré prévenir les caries dentaires en inhibant la bactérie *Streptococcus mutans* qui stimule la formation de la plaque dentaire.

Récemment reconnue comme ingrédient cosmétique de qualité, elle est intégrée à des crèmes, masques, shampoing pour raffermir la peau, réduire les rides et les ridules, réguler la séborrhée, combattre les pellicules. Elle exerce une action antiseptique et antimycosique qui accélère le processus de cicatrisation et possède des propriétés adoucissantes.

### Utilisations traditionnelles, actuelles, et la question de la réglementation

Pendant des centaines d'années, les populations du Brésil et du Paraguay ont utilisé les feuilles pour leur pouvoir sucrant. Les Guarani du Paraguay l'appelle *kaa jheé* et l'ont utilisée pour adoucir leur maté durant des siècles.

Depuis près de 20 ans, au Japon et au Brésil, la stévia est approuvée comme additif alimentaire et édulcorant naturel, non-calorique. Le Japon est le plus gros consommateur de feuilles et d'extraits de stévia au monde, depuis qu'il a interdit l'usage des édulcorants artificiels (aspartame, saccharine) au début des années 1970 parce que les autorités

craignaient leurs effets négatifs sur la santé humaine. La stévia y est utilisée pour sucrer beaucoup de produits, de la sauce soja aux pickles, les pâtisseries et sodas.

En Europe, le 22 février 2000, la commission européenne a décidé de débouter les requêtes déposées et a conclu que la plante stévia (et ses feuilles) n'était pas considérée comme un aliment au sein de l'union européenne. Cependant, en 2004, le comité d'experts de l'OMS (le JECFA) a donné une autorisation temporaire d'utilisation avec une dose journalière admissible pour les steviosides de 2mg/kg de poids corporel. En juin 2008, le JECFA a autorisé définitivement une dose journalière admissible ouvrant la voie à de nouvelles autorisations.

Les géants de l'agroalimentaire ont donc pris les devants et déposé des brevets pour conserver leurs monopoles dans le secteur des édulcorants ou pour renouveler leur offre de boissons.

Jusqu'alors interdit au motif que son innocuité n'était pas prouvée, un extrait concentrant le rebaudioside A a été autorisé en France en septembre 2009 pour l'industrie agroalimentaire. En janvier 2010, un second arrêté a autorisé la vente de cet extrait aux consommateurs comme édulcorant de table. Seul cette préparation à base de stévia est donc autorisée à l'usage alimentaire. L'Europe devrait se positionner sur le sujet courant 2010.

### **Préparations :**

- Bain de bouche pour l'hygiène bucco-dentaire (tonique, prévention de la carie, élimination de la plaque dentaire): mettre au bain-marie un mélange d'eau et de poudre de stévia (éventuellement agrémenté de menthe fraîche). Laissez la température du mélange augmenter doucement sans atteindre l'ébullition. Coupez le feu et laissez infuser un quart d'heure ; il faut alors filtrer l'ensemble et conserver le mélange dans un endroit frais. Ne pas trop en préparer, ce type de mélange ne contenant ni alcool, ni conservateur, sa durée de vie est limitée.
- Masque simple pour la peau (antiseptique, antiséborrhéique, adoucissant): à mélanger à une base d'argile et un peu d'eau (ou une base yaourt, avec des hydrolats, des huiles végétales et/ou essentielles adaptées à votre peau).

## **Filière**

### **Production: Fazenda agroécologique Santa Catarina**

Dans le sud du Brésil, dans l'État de Santa Catarina, Géraldo gère une propriété constituée de 67ha de terres cultivés en bio depuis 24 ans et de 63ha de forêt native. Il propose des plantes médicinales et aromatiques, des fruits et céréales. La cueillette en forêt est réalisée de façon à assurer la pérennité de cet environnement naturel, selon une gestion rationnelle. Le séchage des plantes est réalisé sur place. Le travail accompli par Géraldo est un modèle de gestion de l'équilibre des espèces, de l'espace et des ressources naturelles. Sa production est d'une grande qualité et elle est certifiée agriculture biologique.

### **Exportation: Nat'Organico**

[www.natorganico.com](http://www.natorganico.com)

### **Importation: RDV Productions**

[www.rdvproducts.com](http://www.rdvproducts.com)