

VOYAGER EN AFRIQUE, LE TEMPS D'UNE BOISSON

Marie Allard LA PRESSE + / SECTION PAUSE REPAS ÉCRAN 8

20 OCTOBRE 2016 (http://plus.lapresse.ca/screens/12b694fc-1c75-4deb-b928-232b34747462%7C_0.html)

Piquant et frais. Voilà comment décrire la boisson Rythme tropical au gingembre et à l'ananas – ou gnamakou et ananas, comme on dit en Afrique de l'Ouest – de Frunil. Ses ingrédients ? Eau, gingembre, sucre de canne biologique, jus de citron et extraits naturels.

Frunil – une contraction de « fruits du Nil », le plus long fleuve africain – commercialise également des boissons à la fleur d'hibiscus et au gingembre fort. « Ces boissons, on les buvait quand on était petits, témoigne **Komlan Messie**, originaire du Togo et copropriétaire de l'entreprise avec Jean-Yves Ndiaye. Nos parents et nos grands-parents nous en faisaient. On savait que ça nous faisait du bien. On a voulu mettre à la disposition des gens d'ici ces trésors d'Afrique. »

Fondée à Montréal en 2009, l'entreprise a revu l'image de marque et la formulation de ses boissons il y a deux ans. « Ce qui a changé, c'est qu'il y a moins de sucre dans les jus, indique M. Messie. Le goût est aussi plus équilibré, pour plaire davantage à ceux qui ne viennent pas nécessairement d'Afrique et qui veulent découvrir des nouveautés. »

Propriétés du gingembre

Les boissons Frunil ont plusieurs vertus, selon le titulaire d'un MBA de HEC Montréal. « Les bienfaits du gingembre et de la fleur d'hibiscus sont bien connus, notamment leur richesse en antioxydants, dit M. Messie. Le gingembre a aussi des propriétés antinausées. »

Tout de même, il vaut mieux y goûter pour voyager le temps d'une boisson plutôt qu'en espérant rajeunir. C'est vrai, le gingembre « contient des composés actifs qui ont des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, confirme Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition. Toutefois, les quantités nécessaires pour avoir des bénéfices sur la santé sont parfois bien supérieures à celles consommées par la population. De plus, l'effet du gingembre sur le taux de cholestérol [mentionné sur le site internet de Frunil] n'est pas scientifiquement documenté ».

Quant à l'hibiscus, il « a effectivement un léger effet hypotenseur », note Mme Gravel. Sa « forte teneur en calcium », comme indiqué sur le site de Frunil, est moins sûre. « D'après le Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 250 ml de tisane à l'hibiscus renferme 3 mg de calcium », souligne la nutritionniste. C'est loin des 1000 mg de calcium dont on a besoin chaque jour.

APHRODISIAQUE ?

Dernier atout (et non le moindre) : les boissons Frunil au gingembre sont « aphrodisiaques », selon leurs étiquettes. « Le gingembre est connu pour ses effets vasodilatateurs, précise M. Messie. Ce ne sont pas juste des légendes. Ça réveille les sens, ça donne plus de vigueur et, par ricochet, ça allume tout ce qui peut être allumé. »

« Cette allégation relève de l'anecdote, car on ne dispose d'aucune étude prouvant les effets aphrodisiaques d'aliments, nuance Mme Gravel. À moins que l'effet placebo ne fasse le travail ! »

Fabriquées à Montréal avec des ingrédients importés – le gingembre vient d'Afrique, d'Amérique latine ou du Brésil, selon les saisons –, ces boissons sont offertes dans des magasins d'aliments naturels, des épiceries ethniques, etc. « Notre défi actuel, indique M. Messie, c'est de trouver un distributeur pour vendre dans tout le Québec et le Canada. »

LA PRESSE

MARIE ALLARD LA PRESSE + / 20 OCTOBRE 2016 / **VOYAGER EN AFRIQUE, LE TEMPS D'UNE BOISSON**