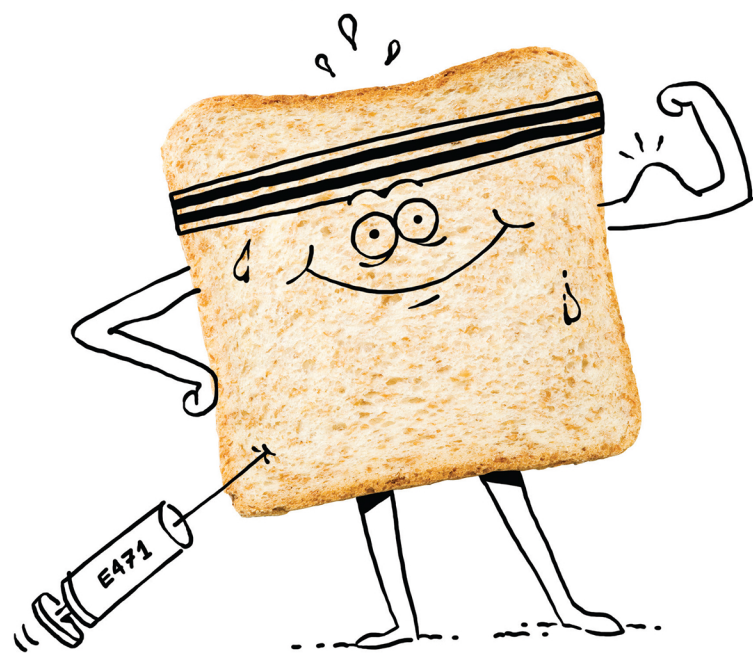


Les faux amis de votre table

Ces aliments ont une bonne tête, on les croit sains, naturels, bons pour la santé... Eh non! Alors pour manger vraiment équilibré, sachez les identifier.

Par Isabelle Verbaere, illustration Quentin Vijoux



Les céréales du petit-déj'

Soufflées, extrudées, éclatées, étuvées: la plupart des céréales du petit-déj' (même « light ») sont hautement transformées. Or ces transformations altèrent radicalement la qualité nutritionnelle des grains de blé, du riz et du maïs. Leur index glycémique devient plus élevé: le sucre passe plus vite dans le sang, on est moins longtemps rassasié, on s'expose à la prise de poids et au diabète. **Alors on fait quoi?** Des mueslis sans sucres ajoutés, ou des flocons d'avoine agrémentés de fruits.

Les soupes en brique

Elles ont la patate, mais contiennent peu de légumes. Et surtout, elles intègrent beaucoup d'additifs (colorants, conservateurs, agents de texture...) dont certains produits chimiques qui n'ont rien de bon pour la santé. **Alors on fait quoi?** Des soupes maison, aux légumes variés, qui apporteront leur lot de fibres et minéraux.

Le pain de mie complet

La farine complète apporte plus de fibres, vitamines et minéraux que la farine blanche. Mais le pain de mie complet industriel contient aussi de l'huile et des additifs, et son index glycémique est élevé. **Alors on fait quoi?** Du vrai pain complet bio. Plus la mie est dense, plus il est rassasiant.



Les sodas light

Ils exposent au diabète. D'une part parce que les édulcorants peuvent développer le goût pour le sucre. D'autre part parce qu'ils trompent le cerveau: appâté par le goût sucré mais frustré par le manque de calories, il se rattrape dès que possible avec du vrai sucre. **Alors on fait quoi?** Une citronnade maison de temps en temps (c'est vous qui sucez!), ou un vrai soda à l'occasion.

Les jus de fruits

Ils sont presque aussi sucrés que les sodas. Un verre de 200ml apporte l'équivalent de 4 à 7 cuillères à café de sucre, et ne contient presque plus des fibres et vitamines du fruit. **Alors on fait quoi?** Un fruit entier. Sinon, un jus maison, bu immédiatement pour profiter de ses vitamines.

Les yaourts allégés

Ils affichent 0% de matière grasse, mais incorporent de multiples ingrédients pour remplacer l'onctuosité du gras. L'amidon transformé notamment, qui se change en sucres dans l'organisme. Par ailleurs, ils contiennent des édulcorants, avec le même effet néfaste que dans les sodas. **Alors on fait quoi?** Un yaourt nature qu'on sucre soi-même, ou auquel on ajoute un fruit coupé.

Les steaks végétaux

Certes, ils apportent des protéines végétales, notamment du soja et du blé... mais ultra-transformés, ils ont perdu leur qualité nutritionnelle d'origine. Par ailleurs, les « steaks » végétaux incorporent de nombreux sucres qui ne disent pas leur nom: le lactose, l'oligo-fructose, le sirop de glucose, le sucre inverti, la maltodextrine, le dextrose, le caramel, l'amidon modifié... **Alors on fait quoi?** Un plat mariant lentilles et riz, pour faire le plein de protéines végétales.

Le sorbet aux fruits

Il contient trop de sucres. Le sorbet industriel renferme de multiples ingrédients qui servent à renforcer le goût (lactose), la texture (lactose, oligo-fructose, gomme de caroube, pectine, carraghénanes...) et la couleur (comme le jus de betterave concentré). **Alors on fait quoi?** Un sorbet maison avec juste des fruits, de l'eau, du sucre et éventuellement du jus de citron.

Le coin du Labo

Les calories, c'est dépassé!

La matrice d'un aliment c'est sa structure. Sa porosité, sa texture, sa dureté, sa densité ou son épaisseur ont un impact considérable sur la manière dont il va être digéré. Une pomme n'a pas la même matrice selon qu'elle est crue, cuite, en compote, en chips... Deux aliments avec la même teneur en calories mais des matrices différentes n'ont pas le même effet sur la santé.

L'absorption

des graisses, sucres et protéines varie selon la matrice des aliments. Les amandes, par exemple, sont riches en graisses et donc très caloriques. Mais ces graisses sont piégées dans les fibres dures de ce fruit sec que l'on avale souvent sans trop le mâcher. Elles ne sont donc que partiellement absorbées par l'intestin. Elles le sont beaucoup plus lorsque l'amande est transformée en poudre.

L'index glycémique

dépend directement de la matrice des aliments. Plus l'index glycémique est bas, plus les aliments rassasient et moins on mange. Une pomme rassasie beaucoup plus qu'une compote car les sucres qu'elle contient sont digérés plus lentement. Les aliments solides rassasient davantage que ceux qui sont visqueux ou liquides. Plus un aliment est brut et mieux il conserve sa matrice. Mieux vaut éviter les listes d'ingrédients à rallonge, signe qu'ils ont été beaucoup transformés.