



Dr. Good!



Le magazine nutrition de
Michel Cymes

C'est bon!

Microbiote
*Comment
le nourrir au
mieux*

**Nouvelle
formule!**



**EN MANQUE
DE VITAMINE D?
LES SOLUTIONS
NATURELLES**

**12
IDÉES
bon
marché**

**AVEC DES
LÉGUMES SECS**

Le chocolat

**TISANES,
INFUSIONS
LES
MEILLEURS
CHOIX**

carrément bon pour la santé!

- Cœur, moral, transit... les bonnes raisons de croquer
- Des recettes saines, de l'entrée au dessert

PM PRISMA MEDIA CPPAP

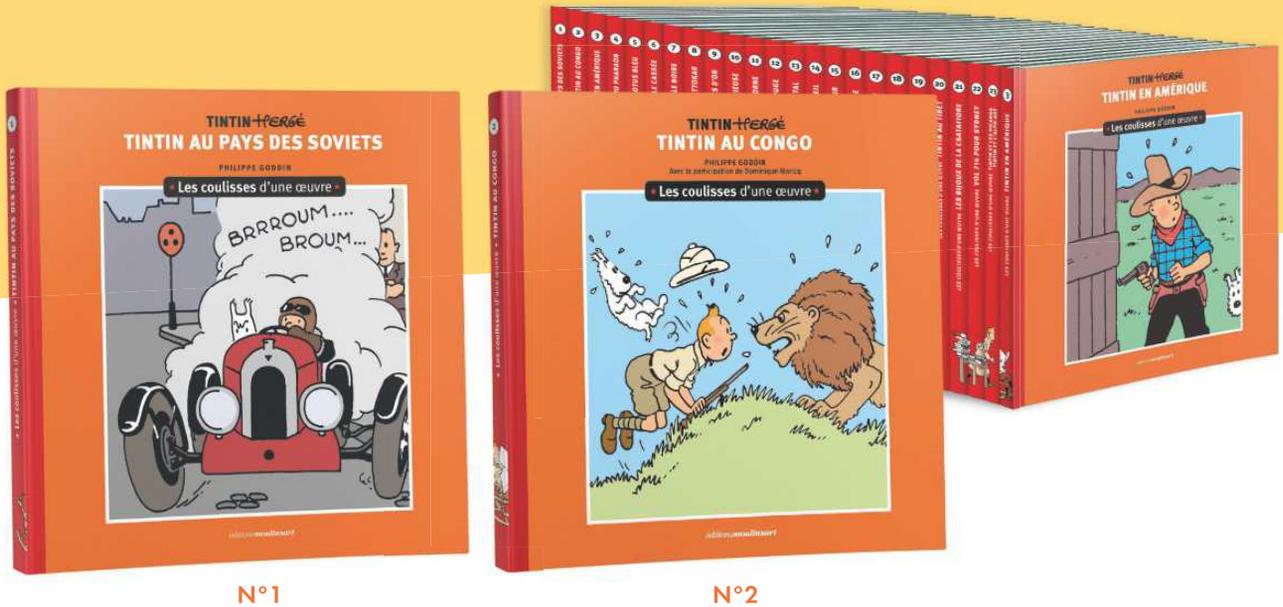
L 19014 - 34 - F: 3,95 € - RD



TOUT SAVOIR SUR LA CRÉATION DES AVENTURES DE TINTIN ET SUR L'UNIVERS D'HERGÉ

UNE
COLLECTION
INÉDITE!

★ Les coulisses d'une œuvre ★

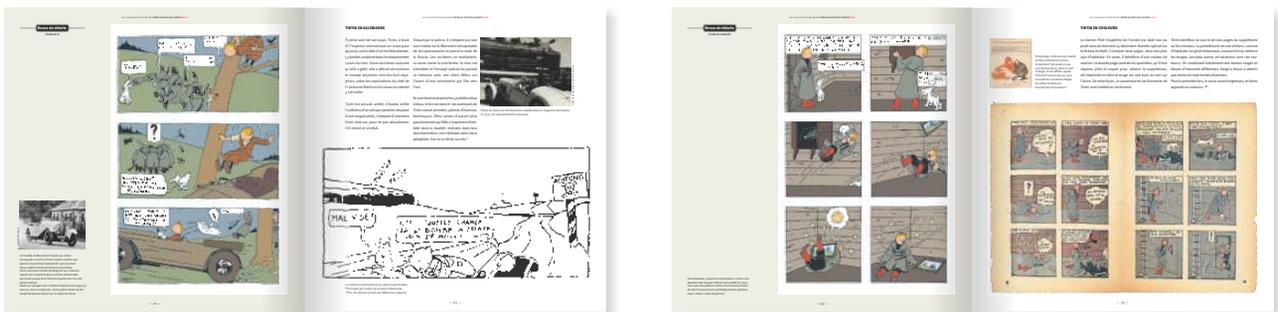


N°1

N°2

À chaque album, UN NUMÉRO COLLECTOR qui révèle les SECRETS DE SA CRÉATION !

- ★ Des reproductions de **CROQUIS ORIGINAUX** et des **PLANCHES COMMENTÉES** révélant des **ANECDOTES MÉCONNUES**
- ★ Des **ANALYSES DÉTAILLÉES** des thèmes, des personnages et des **CONTEXTES HISTORIQUES** qui ont façonné l'œuvre d'Hergé
- ★ Philippe Goddin, **AUTEUR EXPERT** de la vie du célèbre dessinateur belge, qu'il a lui-même connu
- ★ Une frise à compléter avec les **23 VOLUMES** de la collection



Un nouveau numéro tous les 2 mois en librairie et chez votre marchand de presse
Les 2 premiers numéros déjà disponibles !



VIRGINIE DUBOIS/PRISMA MEDIA;
MISE EN BEAUTÉ: DELPHINE PUISSANT;
STYLISME: AMÉLIE NOURRY-TOMAS; LAFAURE

Édito



Termine ton assiette!

Je l'admetts, j'ai toujours adoré les gadgets, qu'ils soient utiles ou futiles. C'est vous dire tout l'intérêt que je porte au salon CES, le rendez-vous mondial de la planète tech, à Las Vegas, qui s'est tenu le mois dernier. C'est là-bas qu'ont été présentés pour la première fois le Walkman, le Caméscope ou les jeux vidéos. Depuis plusieurs années, les professionnels de la tech ont investi le secteur agroalimentaire. Dernière trouvaille repérée au salon, une caméra intelligente dédiée à l'analyse des repas. Le principe ? En étudiant le contenu de l'assiette, elle calcule le nombre de calories, la quantité de micronutriments ingérés, et peut en déduire votre comportement alimentaire. Vous mangez trop vite ? Elle le voit. Vous n'avez pas terminé vos légumes ? Elle le sait. L'objectif est de vous aider à prendre de saines habitudes et à rééquilibrer votre alimentation, selon la quantité et la qualité des produits. De mon temps – du votre aussi peut-être –, cette démarche se résumait en deux phrases : « Je peux me lever de table ? – Oui, mais termine d'abord ton assiette. » Nos parents faisaient office de caméra, et ça ne marchait pas si mal... Le bon sens mangé tout cru par les appareils connectés ? On y est, semble-t-il.

LE PROCHAIN NUMÉRO SERA EN KIOSQUE
LE 10 avril 2025.

Sommaire

MARS - AVRIL 2025

Le chocolat

Cette gourmandise qui nous fait fondre de plaisir est aussi un trésor de vertus pour notre santé. Alors laissez-vous tenter sans culpabiliser...

32



C. MADANI, 500PX, ISTOCK/GETTY IMAGES, BERGERON/PHOTOCUISINE, V. VIGN

18



22

Quoi de neuf?

6. News Fast-food veggie, le retour du scorbut, gare à l'asperge des bois, pesto d'artichaut, kit pour moktails, du vin au levain...

14. La consultation
3 questions au Dr Guillaume Fond sur l'alimentation et la santé mentale

16. Les pieds dans le plat
Des additifs interdits dans des produits en vente libre...?!

Dans mon panier

18. Le fromage
Un plaisir coupable?

22. Les tisanes
Elles occupent de nouveau le devant de la scène

26. Arômes et colorants
On surveille leur impact négatif sur la santé

30. 5 trucs à savoir
sur le Label Rouge

Les bons choix

48. Les recettes venues d'ailleurs
sont-elles meilleures?

52. On refait le match
Mayonnaise ou ketchup?

54. Produits de saison
Praires, cancoillotte, chou-fleur

Dans mon assiette

56. Légumes secs
12 idées pour s'en régaler

60. Les épices selon l'ayurvéda

62. La choucroute
Vous l'aimez comment?

Autodiagnostic

78. Déficience en vitamine D
La prévenir et y remédier

La solution nutrition

82. Perte de cheveux
On équilibre son assiette



64

Le microbiote

Acteur majeur de notre santé, il est essentiel de le préserver en le nourrissant correctement.

Ça m'intéresse

84. Thermes de Brides-les-Bains

Le temple de la minceur

92. Mangeons-nous trop mou?

Les professionnels de santé s'alarment de cette dérive

Bonne question!

102. Ovaïres polykystiques

L'alimentation peut-elle aider à atténuer les symptômes?

Sérieux?

104. Donutmania C'est la cata!

QUESTIONS-RÉPONSES

Quels sont les bienfaits des oignons? Peut-on manger des œufs tous les jours? Qui peut bénéficier du Wegovy? Ça existe les aliments brûle-graisse?...
p. 96



84

Good!
C'est bon!

Magazine édité par

PM PRISMA MEDIA

Rédaction : 13, rue Henri-Barbusse

92624 Gennevilliers Cedex

Tél. : 01 73 05 45 45 - Fax : 01 47 92 67 10

Site internet : prisma-media.com

Editeur: Prisma Media Société par Actions Simplifiée au capital de 3000000 euros d'une durée de 99 ans ayant pour présidente M^{me} Claire Léost. Son associé unique est Prisma Group.

Directrice de la publication Claire Léost
Directrice générale Pascale Socquet
Directrice exécutive adjointe Claire Bernard
Directrice éditoriale digital et vidéo
pôle Femmes Sandrine Odin

Directeur du comité éditorial Michel Cymes
Directeur de la rédaction
Julien Lamury-Dessauvages
Directeur de création Fabien Lesage

Secrétaire de direction

Christelle Florent

Rédactrice en chef adjointe

Marie-Laure Zonszain

Cheffe de service Emmanuelle Robin

Secrétaire Sophie Cavailon

Rédacteur en chef technique

Jean-François Brosset

Secrétaire de rédaction

Angélique Meguerditchian

Chef de studio Jérôme Limousin

Maquette Sophie Benichou

Rédactrice en chef adjointe photo Aline Paulhe

Photo Dorothée Dieumegard

Assistante Béatrice Franco

Fabrication Yann Saunier, Grégory Quinot

A collaboré à ce numéro Franck Cymes

Directrice des études éditoriales

Isabelle Demailly

Directeur marketing études

et communication Charles Jouvin

Directeur marketing client Laurent Grolée

Global Marketing Manager Virginie Toulier

Brand Manager Annelise Tarrerias

Directrice de la fabrication et

de la vente au numéro Sylvaine Cortada

Responsable titre vente au numéro

Jocelyne Marotel

Service Publicité Tél. : 01 73 05 64 61

Directeur général Philipp Schmidt

Directeurs exécutifs adjoints PMS

Bastien Deleau

Directeur délégué Creative Room

Alexandre Bougouin

Directeur délégué Data Room

Jérôme de Lempdes

Directeur délégué Thierry Flamand

Assistante Catherine Pintus

Industry Director

Chrystelle Rousseaux-Péard

Trading Manager Samira Azad-Faiq

Directrice de projet Elodie Davrain

Planning Manager Marie-Annick Bobet

Régie publicitaire régionale : Kétill Média

Catherine Laplanche Tél. : 01 78 90 11 74

claplanche@ketillmedia.com



Roto France Impression. Provenance du papier: Finlande. Taux de fibres recyclées: 0%. Numéro de commission paritaire: 1228 K 93900. ISSN 2649-2075. Dépôt légal février 2025.



News



Tout **roule!**

La filière laitière (CNIEL) suggère d'accueillir le printemps avec des recettes fraîches et légères. Pour réaliser ce joli roulé, on prépare une omelette verte avec des épinards cuits, de la crème, des œufs et un blanc en neige que l'on fait cuire sur une plaque à four. On la garnit ensuite de fromage frais mélangé (aneth, échalote, ail) et de truite fumée. On roule, on filme, on réserve au frais, et le tour est joué.



Kéfir maison

Cette boisson fermentée à base d'eau, de sucre, de fruits et de grains de kéfir séduit de plus en plus. Alternative aux boissons alcoolisées, elle renferme des probiotiques, qui renforcent le microbiote intestinal.

Pour la préparer maison, ce kit de fabrication comprend tout le matériel (bocal, passoire fine, mousseline...) et, bien sûr, les fameux grains de kéfir: il suffit de conserver ces précieux grains au frais pour les réutiliser à l'infini, un bon investissement!

Coffret de fabrication de kéfir de fruit, L'Atelier du Ferment, 24,95 €.



Un fast-food veggie

The Fat Brocoli vient d'ouvrir ses portes, à Paris dans le 8^e. Avec « Brocoli is the new côte de bœuf » comme slogan et « Faire kiffer les légumes » comme promesse, on parie que la désirabilité d'une carte végé va grimper en flèche! Elle change tous les mois et propose des recettes gourmandes (pâtes, focaccia...) avec légumes grillés, sauces crémeuses, beurre de cacahuète, et moult épices...



Le bon mix

C'est agaçant quand quelques bouts de carottes traînent dans un velouté que l'on pensait avoir bien mixé... Ce blender « intelligent » veille au grain: sa technologie détecte les ingrédients, et ajuste vitesse et durée pour un résultat aux petits oignons. C'est aussi un robot de cuisine qui hache, râpe, pétrit...

Blender Detect TB401, Ninja, 249 €.



+48%

C'est l'augmentation du nombre de végans parmi les jeunes âgés de 18 à 34 ans, entre 2023 et 2024. Un choix motivé essentiellement par la préservation de l'environnement et la cause animale.

Source: Yougov pour Deliveroo, janvier 2025.



Association franco-japonaise

Les soba (pâtes au sarrasin) et les udon (plus épaisses, au blé tendre) sont les pâtes les plus consommées au Japon, incontournables dans les soupes et les woks à la nipponne. Dans ces emballages, évoquant les cerisiers en fleurs, les pâtes sont bio et préparées dans un atelier provençal, avec des céréales françaises.

Nouilles Lazzaretti, soba, 250 g, 3,99 €; udon, 250 g, 3,85 €.





Gare à l'asperge des bois

L'Anses* a signalé que des centres antipoisons rapportaient des cas d'intoxications suite à la consommation de cette plante sauvage. Les symptômes étaient majoritairement des douleurs oropharyngées intenses, une sensation de gonflement dans la bouche ou la gorge et des difficultés pour avaler. Une étude sur la composition de l'asperge des bois a mis en évidence la présence de raphides d'oxalate de calcium (des cristaux microscopiques en forme de fines aiguilles), qui pourraient être en cause. En attendant d'autres études, l'Anses recommande aux consommateurs, en cas de symptômes après sa consommation, d'appeler un centre antipoison ou de consulter un médecin, en mentionnant la plante.

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation.

Finger food healthy

A côté des poké bowls, le réseau de restaurants Pokawa propose désormais des *onigiris*, ces incontournables triangles de riz farcis venus du Japon. A l'intérieur, la garniture reste d'inspiration hawaïenne: thon mariné épicé, guacamole et grenade ou saumon, mangue et *cream cheese*. C'est plus sain que les tacos!

Onigiris, dans les restaurants Pokawa, 3,90 € pièce.



Scorbut, le retour

Autrefois bien connue des marins au long cours, qui ne mangeaient pas de produits frais, cette maladie semblait un lointain souvenir. Mais une étude, menée par des services hospitaliers de pédiatrie et l'Inserm, montre une augmentation des cas chez les enfants en France. Entre 2015 et 2023, 888 patients de moins de 18 ans atteints de scorbut ont été hospitalisés, avec une nette augmentation après la pandémie de 2020. Selon les chercheurs, cette hausse pourrait être liée à l'aggravation de la précarité et à l'inflation.



Connectées à la fibre

Les célèbres tartines suédoises continuent de nous surprendre avec les deux recettes de cette nouvelle gamme, plus fine et plus croustillante: graines de chia et flocons d'avoine. Avec des farines complètes et une pointe de sel de mer, c'est bon de se faire du bien!

Gamme Sensation, Wasa, 2,99 €.



Douceur orientale

Besoin du réconfort de recettes gourmandes sucrées-salées? Avec sa base en aluminium recyclé, ce plat à tajines assure une diffusion homogène de la chaleur, et son revêtement anti-adhésif en céramique permet une cuisson sans matière grasse. Compatible tous feux, il peut également se glisser au four. Reste à choisir la couleur: jaune, noir, rouge ou bleu.

Plat à tajine Atlas, Peugeot, 6/8 pers., 149,90 €.

On passe au noir

Le spécialiste de l'huile d'olive s'aventure du côté des saveurs asiatiques et revisite la sauce soja version premium, infusée à l'ail noir. Un mariage heureux avec cet ail longuement fermenté, qui affiche des notes caramélisées et légèrement acidulées, parfaites pour relever les marinades, les nouilles et légumes sautés, ou les salades de pâtes.

Sauce soja infusée à l'ail noir, Oliviers&Co, 14,90 €.



|||||

41%

Des Français consomment des boissons sans alcool. Le Dry January est passé par là, entraînant une prise de conscience des méfaits de l'alcool sur la santé, et dans le même temps, l'offre de boissons sans alcool s'est fortement développée, permettant des alternatives plus variées.

Source: baromètre du vin sans alcool, cabinet Seeds pour Moderato, janvier 2025.

|||||



Artishow

Les amateurs d'artichaut seront comblés avec ce pesto (végan) aux saveurs inédites: de l'artichaut Madrigal, cultivé en bio dans le respect des traditions de la région italienne des Pouilles, du basilic et des noix de cajou. Tout doux, il est parfait avec la pasta, mais s'étale aussi sur un fond de tarte ou s'ajoute dans une marinade.

Pesto d'artichaut, Gusti Amo Bio, 140 g, 3,25 €.



Les cacahuètes s'y mettent

Le rayon des boissons végétales accueille une petite nouvelle, la cacahuète et avoine.

Bon 7 % de cacahuètes, c'est peanuts, et ce n'est pas suffisant pour profiter des atouts santé de cette graine, mais assez pour avoir une boisson gourmande et originale. Et elle s'intègre bien dans un banana bread, un curry de poulet ou une pâte à crêpes.

Boisson avoine-cacahuète, Bonneterre 1 l, 2,75 €.



En attendant le soleil

Même si les supermarchés vendent des tomates bien rouges toute l'année, les seules qui sont vraiment parfumées sont celles de plein champs, qui ne poussent que l'été. D'ici là, on peut se régaler avec les tomates de Marmande en conserve: elles ont mûri sous le soleil du Sud-Ouest l'été dernier et le goût est au rendez-vous.

Pulpe de Tomate de Marmande cuisinée, Lucien Georgelin, 500 g, 4,44 €; Pur jus bio Tomate de Marmande, Paysans d'ici, 75 cl, 2,89 €; Pur jus Tomate de Marmande, O'natur, 1 l, 4,50 €.



Légumineuses voyageuses

Aucune excuse acceptée pour ceux qui n'avalent pas les deux portions hebdomadaires de légumes secs, recommandées par les autorités de santé ! Ces bases de recettes (dahl aux lentilles corail, chili aux pois chiches, etc.), vendues au rayon frais, associent légumineuses, légumes, herbes et épices, que l'on accommode ensuite à sa guise. Trop simple.

Bases légumineuses, l'atelier V, 220 g 4,50 €.



Atelier mocktails

Avec ses faux airs de kit du petit chimiste, le coffret contient 4 flacons de 100 ml, servant de base sans alcool pour réaliser des mocktails. Reste à piocher dans le livret de recettes élaborées par des *bartenders* pour réaliser, par exemple, un Virgin Americano.

Coffret Flakon x JNPR, 49 €.



Douceur et réconfort

Difficile de choisir entre les deux recettes : d'un côté butternut, potiron, châtaigne et amande, de l'autre carotte, patate douce, miel et romarin. Le tout préparé avec des légumes bio de Provence, sans additifs, ni colorants ou conservateurs.

Soupe artisanale, Marcel Bio, 48 cl, 3,95 €.

Épices éthiques

Tous ces mélanges d'épices associent une base de coriandre, de cumin, de piment et de cannelle, mais l'équilibre et les saveurs varient selon la recette et la région d'origine.

Quelques pincées suffisent pour faire voyager les papilles, et en bonus, le ras el-hanout de Tunisie, le curry fort de Madagascar et le garam masala du Sri Lanka sont issus de coopératives locales qui rémunèrent les producteurs au juste prix.

Épices Ethiquable, 40 g, 4,30 €.



La maturité a du bon

Elaborée avec des olives mûrées au Domaine de la Baume, dans le Var, cette huile surprend par son goût d'olive noire confite et ses arômes rappelant la truffe, le cacao et la vanille. De quoi donner une autre dimension à un carpaccio de saint-jacques ou à une écrasée de pommes de terre.

Huile d'olive vierge bio AOP de Provence, Mira Luna, 50 cl, 25 €.



Du levain pour le vin

Alors que l'offre de vins sans alcool a explosé ces derniers mois, ce nouveau venu vient bousculer le marché. Contrairement aux autres, il n'est pas obtenu par désalcoolisation du vin, mais par fermentation naturelle, grâce à un levain maison (levures indigènes et acide lactique). Bio, sans sulfites, ni arômes ou conservateurs, il se décline en blanc (chardonnay), rouge (pinot noir), rosé et effervescent (blanc de blancs).

Levin, sans alcool, 10 € (blanc, rouge, rosé); 14 € (effervescent).



Certains l'aiment chaud

Les sardines allument le feu en invitant dans leur boîte la sauce pimentée made in France Maison Martin. Et ça chauffe sérieusement, puisque le piment utilisé dans la recette n'est autre que l'habanero : sur l'échelle de Scoville, qui mesure la force des piments, il est noté minimum 150 000, quand celui de Cayenne, déjà puissant, plafonne à 50 000...

Hot Fish, La belle-iloise, les 2 boîtes (2 x 115 g), 11,90 €.





Carrément **sain**

On en rêvait, les premiers bouillons cubes uniquement composés d'ingrédients français et surtout naturels (légumes, aromates, farine, sel) sont enfin arrivés. Sur l'étiquette, pas d'huile de palme, ni d'amidon de maïs, sirop de glucose et autres additifs que l'on trouve dans les tablettes classiques. Ils sont aussi réduits en sel et 100% végétal, pour la saveur légumes comme pour celle volaille.

Le Bouillon, Carrés Futés, boîte de 6, 2,50 €.



Soupe complète de compète

Pas de bonne soupe-repas sans de bons féculents. Ces petites pâtes perlées « piombi », fabriquées en Lombardie, cochent toutes les cases, puisqu'elles sont bio et demi-complètes. Elles sont parfaites aussi pour les légumes farcis.

Pâtes perlées «piombi», Luce, 500 g, 1,80 €.

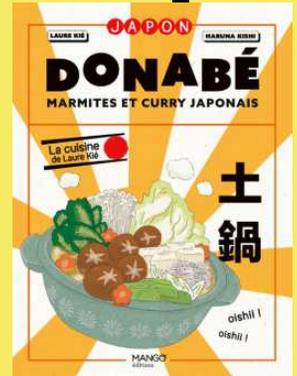


Par Emilie Godineau et Emmanuelle Robin

Mijotés **équilibrés**

Le nabé est au Japon ce que le tajine est au Maghreb : il désigne à la fois le plat dans lequel les ingrédients mijotent et la recette qui en résulte. Cet ouvrage dévoile tous les secrets d'un nabé réussi, avec les bons ingrédients, les bons bouillons, les bonnes coupes et une quarantaine de recettes pour s'initier.

Donabé, marmites et curry japonais, de Laure Kié et Haruna Kishi, éd. Mango, 16,95 €, février 2025.



Moins de sucre, **mode d'emploi**

La diététicienne nous livre ses secrets pour réduire sa consommation de sucre. Cela démarre avec le point sur sa consommation, mais aussi des tips pour identifier les moments critiques, faire le tri dans ses placards, composer des repas à IG bas, apprendre à décrypter les étiquettes, distinguer la faim de l'envie de manger... Une vraie mine d'idées et de conseils.

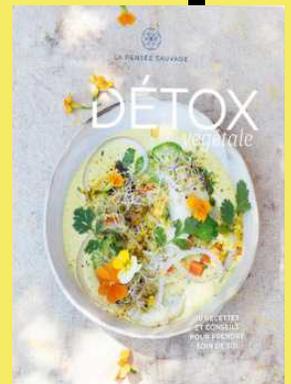
Mon cahier Stop au sucre, de Marie-Laure André, éd. Solar, 12,90 €, janvier 2025.

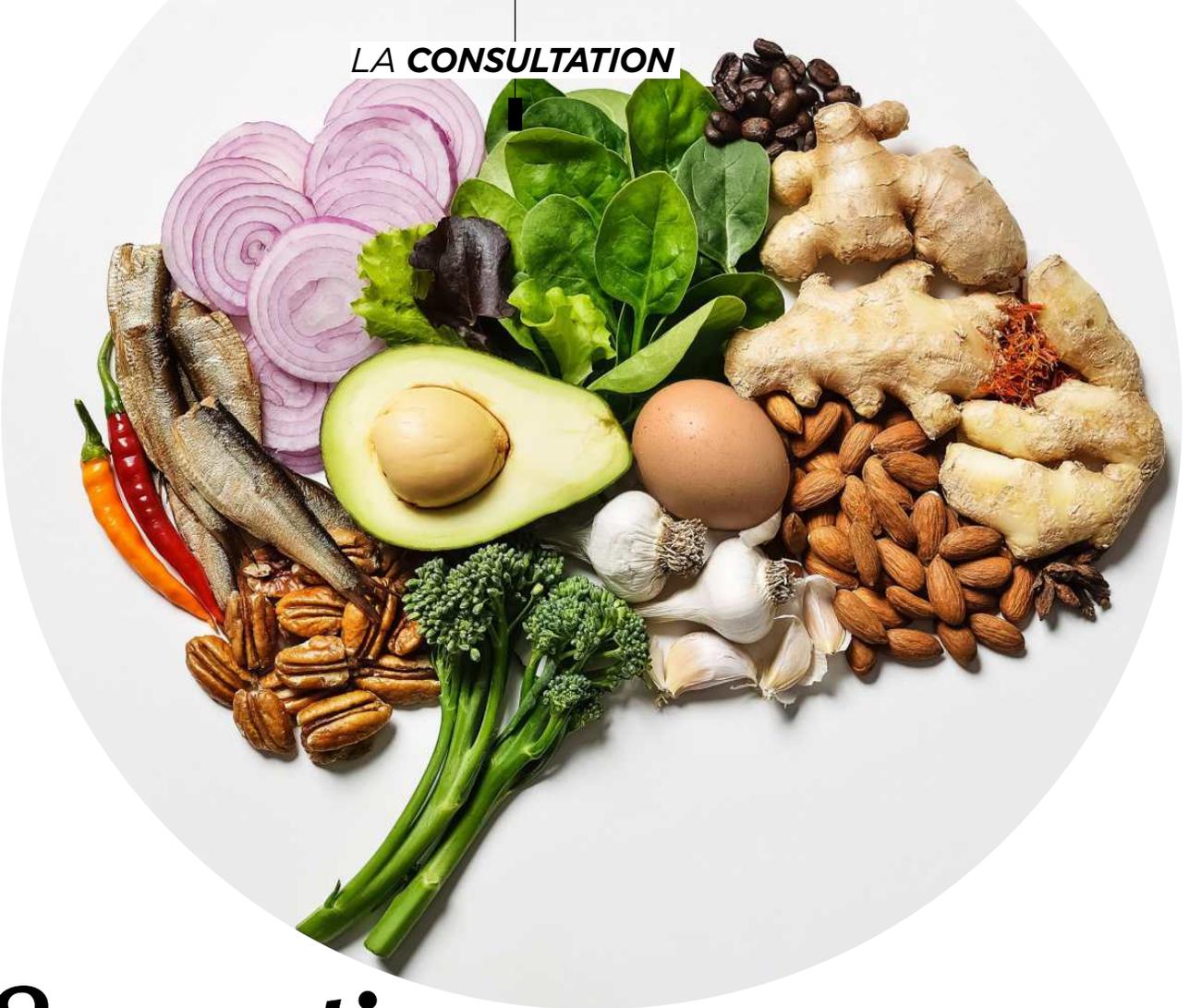


Beau **et bon**

Il n'y a pas que le bouillon de légumes pour se détoxifier. La preuve avec cet ouvrage sublimant le végétal et regroupant 70 recettes pour faire le plein de bons nutriments sans s'affamer : soupe thaï, tartare de betterave, chou farci, pot-au-feu, muffins au chocolat... Tout pour se régaler végé.

Détox végétale, La Pensée Sauvage, Webedia Books, 29,90 €, janvier 2025.





3 questions au Dr Guillaume Fond

Bien dans son assiette, bien dans sa tête!



C'EST PROUVÉ, CE QUE L'ON MANGE A UN IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE. SOIGNER SON ASSIETTE PERMET DONC DE PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU, D'ÉVITER OU D'ATTÉNUER LES TROUBLES PSY. ON VOUS EXPLIQUE COMMENT.

Par Emilie Godineau



DR GUILLAUME FOND
PSYCHIATRE,
ENSEIGNANT ET
CHERCHEUR AUX
HÔPITAUX
UNIVERSITAIRES
DE MARSEILLE.

La prévention et le traitement du stress, de l'anxiété, de la dépression ou encore du déclin cognitif passent aussi par l'assiette. C'est ce que nous apprend la psychiatrie nutritionnelle, une discipline récente qui étudie l'impact de l'alimentation sur la santé mentale. Depuis à peine 10 ans, des chercheurs du monde entier ont montré que la consommation de certains

aliments était bénéfique pour le cerveau, tandis que d'autres altéraient son fonctionnement. Et c'est une bonne nouvelle quand on sait que près d'un tiers des personnes atteintes de dépression sont résistantes aux traitements classiques, et que les médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Si on se sent stressé et déprimé, revoir le contenu de son assiette permet d'améliorer son état. On fait le point avec le Dr Fond.



1 Comment l'alimentation impacte notre cerveau ?

« Il existe plusieurs moyens de communication entre l'intestin et le cerveau. Il y a le nerf vague, un nerf du système parasympathique, impliqué dans la relaxation. Or, quand le microbiote est affaibli, le nerf vague est moins bien stimulé. De plus, un microbiote affaibli est également moins efficace pour le système immunitaire, ce qui augmente la vulnérabilité au stress, à l'anxiété, aux troubles du sommeil et de l'attention, ainsi qu'au déclin cognitif. Une alimentation trop riche en aliments ultra-transformés et en sucre favorise l'inflammation et l'hyperperméabilité intestinale: des antigènes de microbes peuvent alors passer dans le sang et propager l'inflammation au niveau du cerveau. Enfin, on sait que les bactéries intestinales synthétisent du tryptophane (précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur du bien-être) et la sérotonine elle-même. Et cette synthèse peut être mise à mal si le microbiote est altéré. La prise de probiotiques, pour réensemencer le microbiote, donne ainsi de bons résultats chez certains patients souffrant de dépression, comme l'a confirmé une méta-analyse publiée en 2023. »

2 Quels aliments éviter et privilégier pour la santé mentale ?

« Il faut limiter au maximum les aliments ultra-transformés qui sont pauvres en nutriments, peu rassasiants et riches en additifs, qui peuvent perturber le microbiote intestinal et favoriser l'inflammation. Les études montrent que ces aliments accroissent le risque d'anxiété et de dépression, avec un effet dose: plus on en mange, plus on augmente les risques. Il est aussi important de réduire le sucre qui favorise le développement de mauvaises bactéries dans l'intestin et l'inflammation. Il faut éviter les boissons sucrées comme édulcorées et lire les étiquettes pour comparer, car on retrouve du sucre dans beaucoup de produits. Les produits premiers prix sont en général ceux qui en contiennent le plus, car le sucre permet d'allonger la conservation. L'alimentation recommandée pour la santé mentale est le régime méditerranéen: une méta-analyse montre qu'il réduit de 33% le risque de dépression. La consommation de fruits et légumes, riche en fibres et en antioxydants, est associée à un moindre risque dépressif. »



3 Les compléments alimentaires sont-ils bénéfiques ?

« Un rapport de l'ANSES montre que la quasi-totalité de la population ne couvre pas ses besoins en oméga 3 et en vitamine D. Or, les oméga 3, qui sont anti-inflammatoires, et la vitamine D, qui est immunomodulatrice, sont importants pour la santé mentale. Des études montrent que les personnes qui ont un taux de vitamine D bas ont plus de risque de dépression et que la supplémentation en oméga 3 soulage les symptômes de la maladie d'Alzheimer. La vitamine B9 est également un cofacteur important pour la synthèse des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine...). Environ 30% de la population est déficiente en enzyme qui permet de transformer la vitamine B9 en forme active, le méthylfolate. Ce dernier, sous forme de complément, peut donc être intéressant pour ceux qui ne répondent pas aux antidépresseurs. »

POUR ALLER PLUS LOIN

Dans ce livre, le Dr Guillaume Fond présente les nutriments essentiels au bon fonctionnement du cerveau: les oméga 3, la vitamine D, les vitamines du groupe B, le zinc ou encore l'iode. Il explique en détail leurs rôles, nos besoins, les sources alimentaires et

les bons compléments. Avec des conseils précis selon l'âge, le sexe et le problème: déclin cognitif, anxiété, dépression, bipolarité, TOC, troubles spécifiquement féminins, etc. *Bien nourrir son cerveau. Contre le stress, la dépression et le déclin cognitif*, 22,90 €, éd. Odile Jacob, janvier 2025.



Ces produits en vente libre, malgré leurs additifs interdits...



Je ne comprends pas que des sodas, céréales, chips, sauces ou bonbons, surdosés en additifs nocifs pour la santé et proscrits par l'Union Européenne, importés et vendus illégalement en France, continuent de nous empoisonner!

Révéle par la presse*, ce scandale sanitaire mobilise la Direction générale des douanes depuis 2021. Elle estime ce marché à 382,5 tonnes** de denrées alimentaires venues des Etats-Unis, d'Asie ou d'ailleurs. Ce qui n'est pas *peanuts*, surtout pour les M&M's au beurre de cacahuète, commercialisés sur internet, en boutiques spécialisées ou chez les soldeurs, alors que la dangerosité de leurs cocktails explosifs d'additifs est un secret de polichinelle. Cachées sous une cohorte de E, chiffrées et utilisées depuis des décennies par l'industrie agroalimentaire, ces substances nous tuent à petit feu. Dans cette enquête qui a fait du bruit, les M&M's, importés des Etats-Unis et du Canada, ont volé la vedette aux autres cochonneries vendues illégalement, parce qu'ils contiennent du dioxyde de titane (E171) interdit en France depuis 2020 et, deux ans plus tard, dans le reste de l'Europe.

Se méfier des couleurs...

Une victoire pour les scientifiques qui avaient classé cet additif comme cancérigène possible chez l'homme, dès 2006, et que l'Institut national de la recherche agronomique (INRAE) accuse aujourd'hui d'endommager l'ADN et de favoriser l'apparition de cancers. Peu importe le risque, pourvu que l'enrobage des bonbons soit plus blanc et plus brillant! Le méchant colorant a participé pleinement au succès mondial de ces billes multicolores que toutes les générations s'enfilent par sachets entiers. Sous la forme d'une poudre immaculée,

il permet d'accrocher la myriade de colorants ajoutés sur les pastilles chocolatées (mais aussi des pâtisseries). Sous la pression de la réglementation européenne et pour plaire au marché français (deuxième sur le podium avec 20 millions de consommateurs), le groupe Mars Wrigley l'a remplacé par de l'amidon de riz.

...Et des produits venus d'ailleurs

Or, la recette au beurre de cacahuète, addictive et prohibée en France, affole les réseaux sociaux qui la promeuvent. Selon le magazine *Marianne*, les tests réalisés sur des échantillons, dans les laboratoires des douanes, dévoilent la présence du dioxyde de titane dans les gammes classiques comme dans celles au *Peanut Butter*, sans qu'elle ne figure sur les étiquettes. Cerise sur le gâteau : les analyses démontrent « une concentration du colorant E110 huit fois supérieure à la dose maximale autorisée en Europe », affirme l'hebdomadaire. Dans le Caddie des 72 tonnes épinglées par les douanes, d'autres intrus font froid dans le dos. Lérythrosine (E127), un colorant rouge classé dangereux, et uniquement autorisé pour la coloration des cerises confites, se retrouve dans des confiseries japonaises. Le sulfate d'aluminium (E520), un agent affermissant extrêmement toxique, mais toléré dans le blanc d'œuf, caractérise une sauce aux cornichons Heinz. Aux additifs délétères s'ajoutent des surcharges en sucre et édulcorants phénoménales dans des sodas Fanta... J'arrête là, j'ai trop mal au cœur...

* Le magazine *Marianne* et *France Inter* ont mené conjointement cette enquête publiée le 17 octobre 2024. ** Communiqué de presse de la Direction nationale du renseignement et des enquêtes douanières (DNRED) du 29 juillet 2024.

“

*Vendus chez les
soldeurs ou sur
internet, ces produits
emblématiques de
la pop culture
américaine ou
asiatique sont non
seulement issus de
la malbouffe, mais
leurs composants
non autorisés
nuisent gravement
à la santé.*

”



Le fromage

Un plaisir non coupable

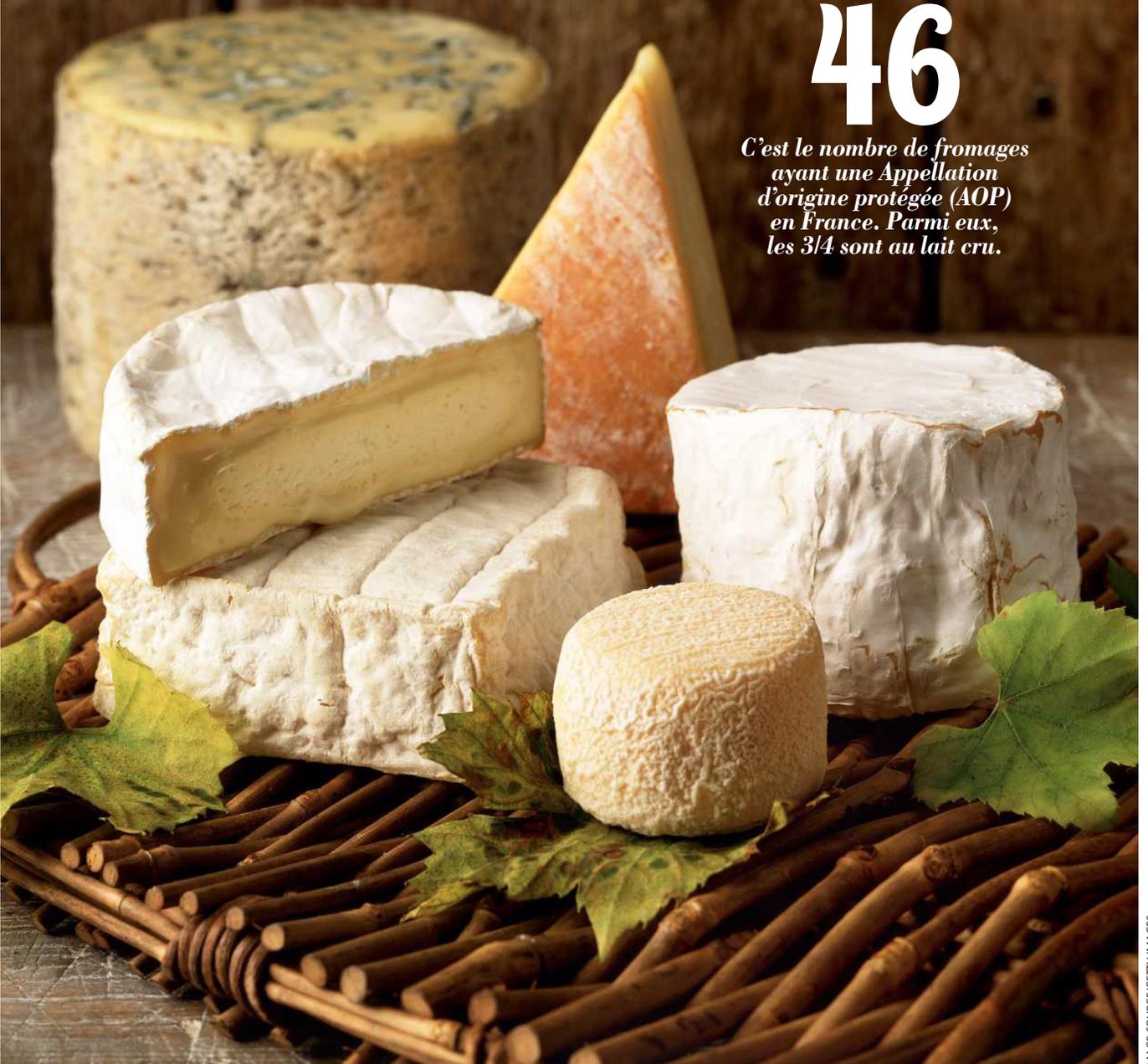
PÂTE MOLLE OU DURE, À CHACUN SES PRÉFÉRENCES. CÔTÉ SANTÉ, LE FROMAGE NE MANQUE PAS D'ATOUTS. DÉCOUVREZ QUELLES VARIÉTÉS SONT À PRIVILÉGIER.

Par *Emilie Godineau*

||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

46

C'est le nombre de fromages ayant une Appellation d'origine protégée (AOP) en France. Parmi eux, les 3/4 sont au lait cru.



En France, nous avons la chance de pouvoir déguster un fromage différent chaque jour de l'année, puisque notre pays produit plus de 1000 variétés.

Nous en consommons en moyenne 24 kg par an et par personne, avec en tête l'emmental, le camembert, la raclette, la mozzarella et la bûche de chèvre. Mais chaque région recèle de petits trésors à découvrir chez son fromager. D'autant plus que, bonne nouvelle, une consommation régulière (et raisonnable) de fromage n'est pas mauvaise pour la santé, bien au contraire ! Des chercheurs se sont penchés très sérieusement sur ce produit fermenté et, en analysant les études les plus fiables et les plus récentes, ils ont publié un Livre blanc sur « Les bénéfices et les risques pour la santé de la consommation de fromage ». Il en ressort des bienfaits inattendus dans de nombreux domaines.

Nos experts



DOMINIQUE VUITTON

PROFESSEURE ÉMÉRITE
D'IMMUNOLOGIE
CLINIQUE À L'UNIVERSITÉ
DE FRANCHE-COMTÉ.



CHRISTOPHE CHASSARD

DIRECTEUR DE L'UNITÉ
MIXTE DE RECHERCHE
SUR LE FROMAGE DE
L'INRAE.



AUGUSTIN DENOUX

CRÉMIER-FROMAGER ET
COAUTEUR DU *BON
FROMAGE*, ÉD. ULMER.

Il est bon pour le système cardiovasculaire

Parce qu'il est riche en graisses saturées (qui font monter le taux de cholestérol) et en sel (qui favorise l'hypertension), le fromage a longtemps été déconseillé par les médecins et cardiologues aux patients ayant des problèmes cardiovasculaires. Mais les recherches prouvent qu'il n'y a pas de raison de s'en priver ! Une méta-analyse de 2019 montre que la consommation de fromage (estimée à 35 g par jour) n'a, en fonction des études, soit aucun impact sur l'incidence des maladies cardiovasculaires, soit un effet bénéfique (avec une diminution du risque jusqu'à 10%). Une autre

méta-analyse de 2023 montre que la consommation de fromage diminue de 8% le risque de développer des maladies cardiovasculaires et coronariennes, et de 7% le risque d'avoir un AVC. Plusieurs raisons peuvent l'expliquer : la richesse en calcium qui peut réduire l'absorption des graisses ; les protéines qui participent à la satiété et qui peuvent donc limiter la prise de poids ; ainsi que les acides gras à chaîne courte aux propriétés anti-inflammatoires qui protègent les artères.

Les bons choix : si on surveille sa ligne, on peut privilégier les fromages frais et à pâte molle (brie, camembert, mozzarella...), plus chargés en eau et moins riches en matières grasses que ceux à pâte dure. Mais la seule règle est de s'en tenir à une portion de 30 à 40 g par jour.

Il réduit le risque d'ostéoporose

Il y a débat autour de ses bienfaits pour la santé osseuse... D'un côté, il contient des protéines animales qui, en excès, ont tendance à acidifier l'organisme, et du sel qui favorise la fuite de calcium. De l'autre, il apporte des protéines, du calcium et un peu de vitamine D, des éléments essentiels à la formation osseuse. Mais les avantages semblent l'emporter sur les inconvénients : une méta-analyse de 2023 montre que les plus gros consommateurs de fromage ont un risque global de fracture diminué de 10%, et qu'une consommation de 30 g de fromage par jour est associée à une diminution du risque de fracture de la hanche de 14%. Le microbiote pourrait, une fois de plus, être la clé puisqu'une étude, menée par des chercheurs du CHU de Genève, a montré que des souris dépourvues de microbiote avaient des problèmes de développement osseux et que, quand on leur donnait des probiotiques, la croissance redevenait normale. Un microbiote équilibré favoriserait la croissance de molécules bénéfiques pour la croissance osseuse.

Les bons choix : les fromages les plus riches en protéines et en calcium sont ceux à pâte dure, car ils contiennent moins d'eau et sont plus concentrés en nutriments (gruyère, emmental, beaufort, cantal...).

BACTÉRIES, LEVURES ET MOISSURES

« Il y a 100 millions à 1 milliard de micro-organismes par gramme de fromage », précise Christophe Chassard. Et le fromage constitue la source principale de micro-organismes vivants de notre alimentation. Mais ce qui fait son intérêt, comme aliment fermenté, c'est sa diversité microbienne : « Alors que dans un yaourt, il y a deux ferments spécifiques, on compte en moyenne une vingtaine d'espèces dans un

fromage », poursuit le chercheur. Chacun dispose d'une « signature microbienne » qui va dépendre de ce que mange l'animal, du traitement du lait, du mode de fabrication, de l'environnement, de la durée d'affinage... Ces différences expliquent qu'il est difficile de montrer le lien entre consommation de fromage et santé, car on ne peut pas analyser un ferment en particulier, contrairement au yaourt.



Il combat les maladies inflammatoires

Les maladies inflammatoires (Crohn, rectocolite hémorragique, polyarthrite rhumatoïde...) ne cessent de progresser, et elles sont associées à un déséquilibre du microbiote intestinal. Si le microbiote n'est plus assez riche ou diversifié, il ne joue plus son rôle de barrière, des substances indésirables peuvent passer dans la circulation sanguine, puis déclencher des réactions inflammatoires au niveau de l'intestin et un peu partout dans le corps. La consommation de fromage pourrait jouer un rôle protecteur : « Ils contiennent des acides gras à chaîne courte (propionate, butyrate) qui ont des effets anti-inflammatoires. De plus, leurs micro-organismes stimulent la production de ces bons acides gras à chaîne courte par les bactéries intestinales », explique le Pr Dominique Vuitton. Des études chez la souris ont montré que certaines souches de bactéries (*Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus delbrueckii...*), présentes dans les produits laitiers, avaient des effets protecteurs contre les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). Les auteurs du Livre blanc soulignent toutefois que ces effets protecteurs n'ont pour l'instant pas été démontrés par des études chez l'homme.

Les bons choix : varier les plaisirs (pâte molle comme le camembert, pâte pressée cuite comme le comté, pâte persillée comme le bleu...) car chaque fromage apporte des micro-organismes différents, ce qui permet d'enrichir et de renforcer le microbiote.

QU'EST-CE QUI FAIT UN BON FROMAGE ?

La réponse du crémier-fromager Augustin Denous en 4 points :

1 L'ALIMENTATION DE LA VACHE/CHÈVRE/BREBIS : les animaux qui se sont nourris d'herbe et de fleurs des pâturages ont un lait plus aromatique. Cela se sent particulièrement dans les fromages très affinés, comme le beaufort et l'abondance.

2 LE TRAITEMENT DU LAIT : le lait cru offre la plus grande richesse microbiologique et organoleptique. Pour autant, il existe aussi de bons fromages au lait pasteurisé, comme le brisat-savarin, le stilton ou le gorgonzola...

3 L'APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE (AOP) : elle garantit des fromages produits sur un territoire particulier avec un savoir-faire spécifique. C'est un bon signe de qualité, même si certains groupes industriels phagocytent des AOP et tentent de réduire les exigences de leur cahier des charges (comme le lait cru)...

4 LE CIRCUIT COURT : l'idéal est d'aller chez un crémier-fromager qui a sélectionné les fromages, les amenant à leur meilleur stade de dégustation. En grande surface, le fromage découpé et emballé, souvent depuis plusieurs semaines, a forcément perdu de ses arômes.



500PX PLUS/GETTY IMAGES

Il prévient l'eczéma et l'allergie

La consommation de fromage serait plutôt bénéfique pour les personnes souffrant de maladies atopiques. Selon une étude, qui s'appuie sur les données de la cohorte Pasture (qui a suivi près de 1000 enfants de leur naissance à leurs 16 ans dans 5 pays d'Europe, dont la France), les enfants qui consomment déjà du fromage à 18 mois ont moins de risque de développer à 6 ans une dermatite atopique (eczéma) et une allergie alimentaire. Et cet effet bénéfique est d'autant plus marqué que la consommation de fromage est diversifiée. Parmi les raisons possibles: «La diversité microbienne des fromages participe à la bonne maturation du microbiote et au bon développement de l'immunité. Cela limite les risques d'un dérèglement du système immunitaire responsable d'une perte de tolérance vis-à-vis de substances présentes dans notre environnement», explique le Pr Dominique Vuitton.

Les bons choix: faire goûter différents fromages aux enfants (emmental, brie, chèvre...) et privilégier les « vrais » (réalisés uniquement avec du lait, du sel et des ferments). Autant éviter ceux en portions, qui ont une liste d'ingrédients plus longue avec des additifs (sels de fonte, carraghénane...), et sont beaucoup moins bénéfiques.

3%

des nourrissons sont concernés par l'allergie aux protéines du lait de vache, mais elle disparaît le plus souvent en grandissant.

Faut-il avoir peur du lait cru ?

C'est lui qui renferme le plus grand nombre et la plus grande diversité de micro-organismes. Les fromages au lait cru sont donc ceux qui ont le plus de goût et de bienfaits. Mais, contrairement au lait pasteurisé, des bactéries pathogènes (*Listeria*, *E. coli*...) qui peuvent être présentes dans le lait ne sont pas détruites. Les experts se veulent toutefois rassurants: «Il y a des mesures d'hygiène strictes dans les élevages et des contrôles lors de la fabrication. Les toxi-infections à cause du fromage au lait cru sont rares, le steak haché, par exemple, est bien plus problématique», souligne le Pr Dominique Vuitton. «Une analyse de l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a montré qu'en Europe, 1% des fromages au lait cru étaient positifs à la listeria avant commercialisation, et 0,9 % pour ceux au lait pasteurisé, ce qui ne fait pas une grande différence...», note Christophe Chassard. Les populations qui, autrefois, ne mangeaient que du fromage au lait cru n'étaient pas plus sujettes aux infections: «La richesse en micro-organismes du lait cru fait barrage aux germes pathogènes et empêche leur développement. Mais en raison des normes d'hygiène, le lait cru est beaucoup moins riche qu'autrefois», explique le chercheur. Les recommandations des autorités sanitaires, par mesure de précaution, déconseillent le fromage au lait cru aux enfants de moins de 5 ans, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées, mais pour les autres, aucune raison de se priver!

LE PLATEAU IDÉAL

Autant associer différents types de fromages pour bénéficier de leurs diversités microbiennes:

> **une pâte molle à croûte fleurie:** brie, camembert, chaource, coulommiers, neufchâtel



> **une pâte molle à croûte lavée:** langres, livarot, maroilles, mont d'or, munster



> **une pâte pressée cuite:** abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère



> **une pâte pressée non cuite:** cantal, morbier, reblochon, tomme



> **une pâte persillée:** bleu, fourme d'Ambert, gorgonzola, roquefort, stilton



> **un chèvre:** chabichou, crottin de Chavignol, picodon, sainte-maure de Touraine, valençay



Le retour des tisanes

Ça bouillonne au rayon infusions!



L'IMAGE DE PISSE-MÉMÉ A ENFIN VÉCU. LES TISANES, RENOMMÉES INFUSIONS, SE PRÊTENT À TOUTES LES TENDANCES AU NOM DU PLAISIR. PLUS FASHION, PLUS BIO ET PLUS GOURMANDES, PERMETTENT-ELLES DE SE REPOSER SUR SES LAURIERS POUR LES DÉGUSTER?

Par Catherine Bézard

Plantes, fleurs, graines et racines appartiennent au jardin des simples, ce nom donné au Moyen Âge pour identifier les herbes médicinales. Infusées, préparées en décoction ou macérées, elles soignent les petits maux. Désormais remèdes à presque tous les maux (bonheur, détox, nuit enchantée, belles gambettes...), les tisanes aux packagings bigarrés et estampillés bio pour moitié, gagnent du terrain en grandes surfaces, où elles sont essentiellement vendues en sachets. Mais que contiennent-elles? «De la poussière! s'exclame Christine Cieur. Les infusettes de thym ou de romarin, venus de je ne sais où, me laissent particulièrement perplexe sur leurs principes actifs...» Heureusement, certaines marques se détachent du lot, en sélectionnant de bons producteurs locaux, et les herboristes paysans se décarcassent pour nous régaler et nous faire du bien. C'est ça le plaisir!

Nos experts



**CHRISTINE
CIEUR**

DOCTEURE EN
PHARMACIE ET
EX-HERBORISTE,
AUTRICE DE
NOMBREUX OUVRAGES
SUR LES PLANTES.



**ALAIN BOS-
BERNIER**

PRODUCTEUR DE
PLANTES MÉDICI-
NALES ET DERNIER
CULTIVATEUR DE
MENTHE POIVRÉE DE
MILLY-LA-FORÊT.

De la poudre de perlimpinpin?

Il y a trois ans, l'association 60 Millions de consommateurs dénonçait la présence de glyphosate, d'insectes et de poils de rongeur dans grand nombre d'infusions.

« Avec 80% des plantes importées en France, rien d'étonnant, ironise Alain Bosc-Bernier. A force de tirer le diable par la queue, les industriels comme les labos pharmaceutiques achètent des végétaux bas de gamme qu'ils broient entiers et qu'ils arrosent d'arômes chimiques afin d'apporter le goût qu'ils ont perdu dans cette bouillie! » Ces fleurs et plantes odorantes, calmantes, goûteuses, digestives ou réconfortantes révèlent leurs

saveurs et principes actifs dans la partie aérienne (feuilles et tiges) et dans les racines. « Je peux vous garantir que Les 2 Marmottes, l'unique marque à acheter ma menthe poivrée, n'utilise aucune chimie, car la plante est découpée en morceaux de 4 mm que l'on sent au toucher dans les infusettes, et dont on hume le parfum du menthol et de la menthone, le mélange qui caractérise cette variété mitcha. » Une fierté pour cet irréductible producteur qui passe 15 heures par jour à bichonner et récolter 3 tonnes de menthe fraîche, qui, une fois séchées et triées, donneront seulement 300 kilos d'herbes à infuser...



Une profession mobilisée

A Milly-la-Forêt (91) comme ailleurs, les producteurs et herboristeries se comptaient par centaines avant que le régime de Vichy ne supprime le diplôme d'Etat d'herboriste et confie ce monopole aux pharmaciens. Après plus de 40 ans de bataille, le syndicat S.I.M.P.L.E.S* a crié victoire avec l'obtention, en septembre 2023, de l'enregistrement du titre de paysan herboriste au Répertoire national des certifications professionnelles. L'Institut français d'herboristerie attend avec impatience l'obligation d'un diplôme officiel, afin de stopper la montée en puissance de fausses herboristeries qui mettent en danger la sécurité des consommateurs. Sur le site syndicat-simples.org, une carte interactive permet de dénicher tous les paysans herboristes.
*Syndicat Inter-Massifs pour la Production et L'Economie des Simples.

Les plantes, c'est du sérieux

Seuls les pharmaciens ont le droit de chanter les vertus thérapeutiques des 148 plantes autorisées en infusions. « La façon dont elles sont cultivées, cueillies, traitées et séchées impacte la qualité médicinale des plantes, soutient Christine Cieur. Je recommande vraiment de les choisir françaises dans de vraies herboristeries, des boutiques bio, dans les pharmacies spécialisées et chez les producteurs. Ces circuits sécurisés évitent également le risque de confusion, car il n'y a rien de plus dangereux que d'utiliser une plante pour une autre, surtout si elle est toxique! » Propriétés du groupe Carrefour, les magasins Bio C'est Bon accueillent de temps en temps un naturopathe, quand chacun de ses 70 supermarchés du réseau So.Bio en emploient eux aussi pour conseiller les clients dans leurs rayons bien achalandés.

Toute une cérémonie

Une infusion se réalise dans une eau chauffée à 90 °C, et une décoction, dans une eau froide portée ensuite à ébullition.

Préalables à la dégustation

«Déguster une tisane ressemble à la cérémonie du thé. La préparation compte beaucoup dans le processus d'amélioration de la santé», affirme la docteure en pharmacie. Plantes et fleurs ne se conservent pas plus d'une année, car au-delà, elles perdent leurs saveurs, et elles sont à infuser entre 5 et 10 minutes dans une eau chauffée à 90 °C. Les décoctions de racines et de graines se réalisent dans une eau froide portée à ébullition et sont infusées quelques minutes avant d'être filtrées pour éviter leur macération. Et rien n'interdit de faire infuser une feuille ou une fleur fraîche dans une eau glacée.



Le maté, on s'y met ?

Dernière coqueluche des rayons, l'infusion de feuilles de yerba maté se substitue au café et au thé. Très riche en polyphénols, antioxydants, et gâtée en vitamine C et E, en zinc et en sélénium, cette plante est réputée pour apporter de l'énergie et aider la récupération musculaire. «Torréfié, le maté a un très fort goût caféiné avec une note d'amertume, qui peut se rapprocher du thé vert», explique le normand Maxime Montagne, créateur de Hé! Maté. Des études évoquent ses vertus amincissantes. Consommé pur, il réduirait la production de ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit; sa richesse en fibres favoriserait la satiété et enfin, la présence importante de polyphénols stimulerait le métabolisme à brûler les graisses. En revanche, il faut éviter absolument les matés en canette, qui, bien que gorgés de sucres, affichent les mentions coupe-faim et brûle-graisse.

Céréales et graines, une entrée remarquée

Emprunté à la tendance d'une alimentation plus responsable et inspiré du cha (thé) japonais, l'usage des céréales et graines infusées monte en flèche. Orge, blé ou sarrasin invitent à une dégustation gourmande. «Toutes les enquêtes alimentaires affirment que le plaisir est le levier n°1 de la consommation en France», insiste Camille Ribaud, en charge de ce secteur au Palais des Thés qui vient de lancer 5 recettes, dont le Mugicha et le Sobacha à base d'orge et de sarrasin, cultivés en Bretagne. «Si l'on ne retrouve pas tous leurs bienfaits nutritionnels, elles apportent du croquant et des notes de noisette qui peuvent accompagner un repas sans alcool.» Leur temps d'infusion est de 45 min.

QUI FAIT QUOI?

Les effets décodés par Christine Cieur

«La passiflore chasse l'anxiété et, comme l'aubépine et la marjolaine, elle améliore le goût des autres plantes. La mélisse s'adresse aux personnes souffrant d'acidités de l'estomac, de migraines et d'insomnies. Ginseng, gingembre, cannelle fortifient et stimulent le système immunitaire. Parmi les incontournables et les moins chères des plantes, le thym nettoie le foie, la lavande décontracte et la menthe poivrée calme les dou-

leurs articulaires et aide à la digestion. Après un repas trop riche, on laisse infuser, dans une décoction de citron, des feuilles de verveine, un morceau de gingembre et un brin de romarin. Les tisanes minceur ne font pas maigrir, elles participent juste à l'élimination des déchets. Les sachets biodégradables en amidon de canne à sucre réutilisables sont à privilégier. Le vrac permet de bien voir les plantes et d'en deviner la qualité.»

Pause bien-être

• Rituel chic

La designer Charlotte Baveler façonne à la main des sucettes tisanes aux fleurs et plantes bio. Trio d'infusions sucettes, Fleurs d'Hiver, 26 € les trois, jardiniste.fr et fleursdhiver.com.



• Goût latino

En vrac ou en sachets biodégradables, un maté certifié Ecocert et Fairtrade cultivé dans l'Etat du Parana au Brésil. Hé! Maté, 100 g, 7,50 €, en gms.



• Apaisant et calmant

Inscrit à l'inventaire national du patrimoine culturel immatériel pour sa cueillette, le tilleul provençal fait aussi baisser la fièvre. Tilleul des Baronnie bio, 1336 Coopérative française, 20 sachets, 4,89 €, 1336.fr.



• Verveine multifonction

Elle adoucit les troubles digestifs, aide au sommeil et réduit l'anxiété. Tisane Bio Romon Nature, 18 sachets, 3,82 €, dans tous les magasins Bio C'est Bon et So.Bio.



• Perle rare

Délicieuse, elle soigne tous les bobos. Son cultivateur préconise d'infuser les feuilles dans une cafetière à piston. Menthe poivrée de Milly-la-Forêt d'Alain Bosc-Bernier, 25 € le kilo, 01 64 98 50 57.



PROBIOTIQUE*



Fabriqué
en France



SYMBIOSYS

allorex+[®]

RETROUVEZ VOTRE
CONFORT DIGESTIF¹ ET L'ÉQUILIBRE
DE VOTRE FLORE INTESTINALE²



des personnes déclarent
SE SENTIR MIEUX avec allorex+[®] **

* Complément alimentaire à base de probiotique : CALCIUM² + *Bifidobacterium longum* 35624^{®1}. ** Étude Potloc. 2023. Allorex U&A multi countries. 600 répondants.

1. Le CALCIUM contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives. 2. Les probiotiques contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.

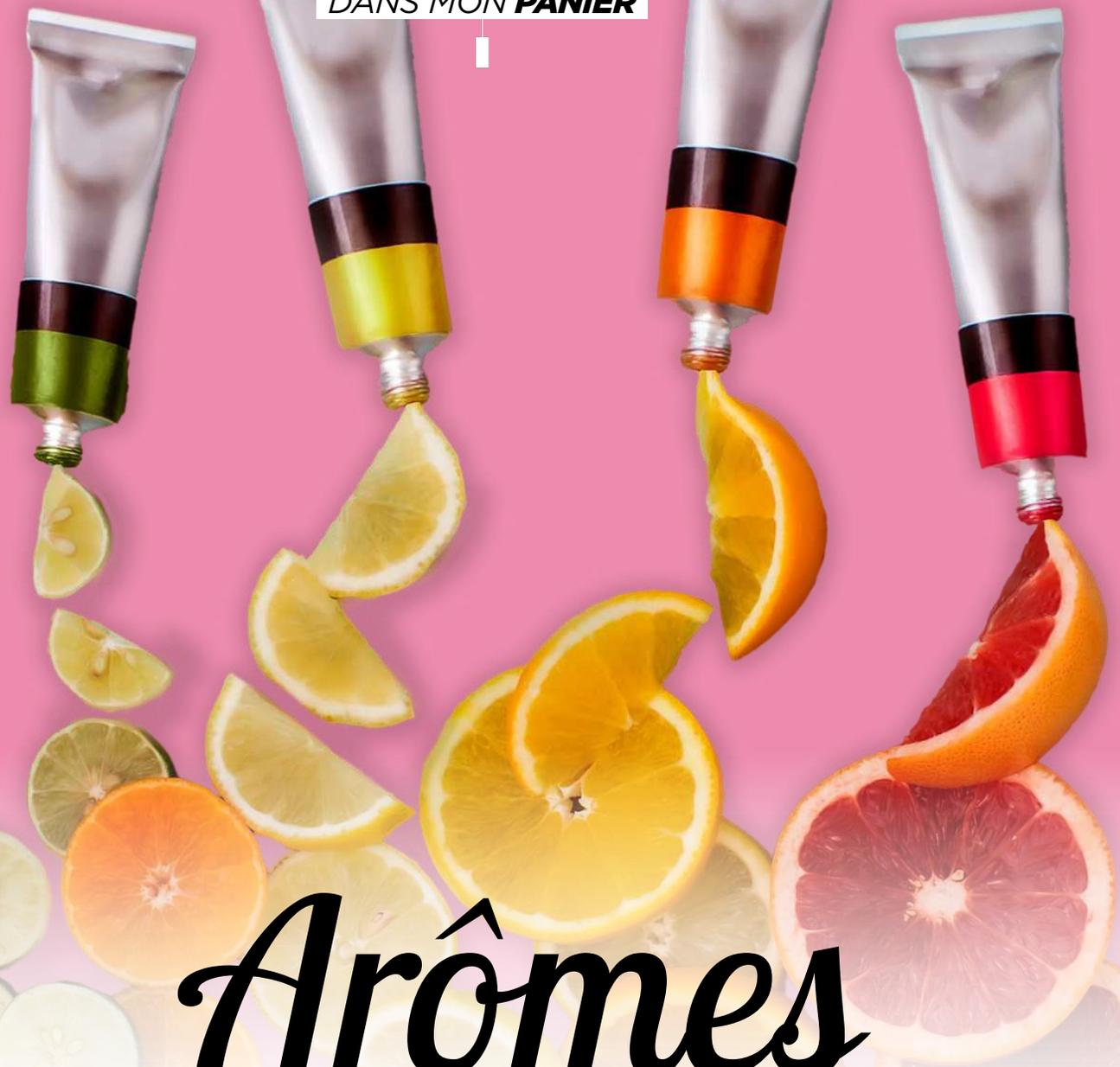
SYMBIOSYS[®] allorex+[®] est un complément alimentaire. Ce complément alimentaire ne doit pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation variée et équilibrée. allorex+[®], PrecisionBiotics[®], 35624[®] et le logo 35624[®] sont des marques déposées de PrecisionBiotics Group Ltd, une société du groupe the Novozymes A/S, tous droits réservés.

Biocodex SAS - 22 rue des Aqueducs, 94250 GENTILLY - 562 064 600 RCS CRÉTEIL.

BIOCODEX

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

DANS MON **PANIER**



Arômes et colorants

On vous met au parfum



SI HÉLAS, DES ADDITIFS INTERDITS SE RETROUVENT TOUJOURS EN RAYONS (VOIR LA CHRONIQUE DE MICHEL CYMES P. 16), D'AUTRES, BEL ET BIEN AUTORISÉS, NE SONT PAS FORCÉMENT SANS EFFETS SUR LA SANTÉ... DÉCRYPTAGE.

Par Florence Daine

Notre expert



ANTHONY FARDET
INGÉNIEUR EN
AGRO-ALIMENTAIRE,
CHERCHEUR EN ALIMENTATION
PRÉVENTIVE ET DURABLE,
AUTEUR DE *POURQUOI TOUT
COMPLIQUER ? BIEN MANGER
EST SI SIMPLE*,
ÉD. THIERRY SOUCCAR.

Omniprésents dans les produits industriels, les arômes et les colorants rendent les aliments plus gourmands et attirants. Selon la réglementation, ils sont destinés à renforcer ou à restaurer les saveurs ou les couleurs éventuellement altérées au cours de la fabrication, ou durant la conservation des produits. « Or, les arômes sont dans le top 3 des marqueurs de l'ultra-transformation, ajoutés à des ingrédients ultra-purifiés qui perdent leur goût au cours des différents traitements industriels subis », s'indigne Anthony Fardet. Le chercheur pointe l'« usage cosmétique » des arômes et colorants, qui permettent d'obtenir des produits attractifs aux qualités organoleptiques constantes, pouvant, par ailleurs, inciter à la surconsommation. Des études récentes montrent, de surcroît, que certains de ces composés ont des effets délétères sur la santé. Raison de plus pour privilégier les options naturelles.

Des senteurs à toutes les sauces

« Les arômes permettent de réduire le prix de revient des aliments industriels et de compenser les lacunes des recettes », déplore Anthony Fardet.

Ainsi, on en trouve systématiquement dans les yaourts aux fruits, qui ne contiennent pas plus de 10 g de fruit par pot, ou dans les soupes déshydratées, dont la proportion de légumes est souvent limitée à 5%. Pour le chercheur, leur usage conduit à une standardisation des goûts, qui fait aussi oublier la saveur, pourtant bien plus subtile, des aliments bruts. De plus, bien que la liste des arômes autorisés ait été mise à jour en 2012, leur réévaluation par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) repose sur des études trop anciennes*... « Il n'y a presque pas d'études récentes s'intéressant à leurs effets sur la santé », s'inquiète le chercheur. Huit arômes à saveur fumée, qui remplaçaient le processus de fumage des aliments, ont toutefois été interdits en juillet dernier par la Commission européenne. Il était temps ! Obtenus par synthèse chimique ou par condensation de vraie fumée, ils peuvent contenir (à l'instar de la fumée des barbecues) des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) possiblement cancérigènes. Les fabricants disposent d'un délai de 2 ans pour les éliminer des recettes de chips, sauces, soupes et fruits à coque, mais ce délai est allongé à 5 ans pour les poissons, viandes, charcuteries et fromages. En attendant, on peut juste les éviter en repérant la mention « arôme de fumée » ou « fumée liquide ».

* Liste publiée le 01/10/2012 par la Commission européenne.

Près de
2800
arômes
sont autorisés dans les aliments.

Source : liste actualisée de la Commission européenne.



Hauts en couleur, ces additifs superflus

S'il est interdit de colorer certains aliments (pains, pâtes, miels, confitures, sauces à la tomate et vinaigres*), une quarantaine de colorants sont autorisés par la Commission européenne. Ils sont mentionnés parmi les ingrédients, en clair ou sous un numéro de code compris entre E 100 et E 180. «Car les colorants incitent les consommateurs à acheter des produits qui ne les tenteraient pas s'ils conservaient leur couleur initiale», rappelle Anthony Fardet. Or, des études invitent à la prudence vis-à-vis des colorants artificiels. Dès 2007, sept colorants jaunes ou rouges, utilisés dans les confiseries, ont été incriminés dans l'hyperactivité des enfants. Le E 128 (rouge) a été interdit. Pour les six autres (les jaunes E 102, E 104 et E 110, les rouges E 122, E 124 et E 129), les aliments en contenant doivent porter la mention «Peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants». En août 2022, la Commission européenne a également rayé de la liste le colorant blanc E 171 (dioxyde de titane), suspecté de favoriser le cancer du côlon. On le retrouve dans les M&M's illégalement importés. Le E 174 (argent) et le E 175 (or), utilisés pour des confiseries, des chocolats et des pâtisseries ont, pour leur part, de possibles effets neurologiques et sont en cours de réévaluation par l'Efsa.

*D'après le Règlement européen n° 1332/2008.

D'ici 2030,
l'usage des colorants naturels
devrait augmenter de
7,6 % par an.

Source: «Analyse de la taille et de la part de marché des colorants alimentaires. Tendances de croissance et prévisions 2024-2029», rapport de Mordor Intelligence.

Les pigments, a priori plus sains

Bonne nouvelle, les industriels ont de plus en plus souvent recours à ces pigments qui colorent naturellement des fruits, légumes, plantes ou épices. Ils sont plus coûteux que les colorants artificiels, mais plébiscités par les consommateurs. Ils peuvent être obtenus par extraction, par exemple les anthocyanes, à partir de la peau de raisin noir, ou par synthèse chimique, reproduisant des composés identiques, comme c'est le cas pour d'autres substances telles que les vitamines dans les compléments alimentaires. Les colorants naturels sont a priori plus sains, mais tous ne sont pas sans reproche. Par exemple, le rouge carmin (E 120), extrait d'un insecte appelé cochenille, la bixine et la norbixine (E 160 b(i) et E 160b(ii)) extraites du rocou, un fruit tropical, peuvent être allergisants. Le charbon végétal (E 153) véhicule, quant à lui, du benzopyrène cancérigène, mais en très faible quantité. Son usage est limité à quelques fromages comme le chèvre cendré et le morbier.



EN BIO, DES RÉGLES STRICTES

Seuls les arômes naturels et deux colorants (charbon végétal et rouge de rocou) sont autorisés en bio. C'est pour cette raison que les yaourts aromatisés ou aux fruits sont quasiment blancs, tout comme le sirop de menthe qui a la couleur jaune de l'infusion de la plante. Pas de goût chimique non plus dans les boissons sans alcool, qui sont parfumées par des jus de fruits concentrés, des infusions de thé, de rooibos ou des extraits naturels d'agrumes.

Les substances naturelles, c'est mieux!

Il est assez difficile de se passer de tous les aliments industriels, mais on peut privilégier ceux qui contiennent des arômes naturels, a priori plus sains. On les repère grâce aux mentions «arôme naturel», «arôme naturel de», «substance aromatisante naturelle», «extraits de» ou «huile essentielle de» suivies du nom d'un aliment ou d'une plante (fraise, menthe, café...). Les substances naturelles peuvent être obtenues par différents procédés: extraction (jasmin), macération (extraits de vanille), distillation (huile essentielle d'orange), torréfaction (arôme naturel de cacao), etc. Pour réduire les coûts, ces substances peuvent aussi être produites industriellement par biotechnologie. C'est le cas de la vanilline, composé aromatique phare de la vanille, qui est obtenue grâce à la fermentation de fibres par des bactéries sélectionnées. En revanche, quand il est indiqué «arôme» ou «arôme de», c'est qu'il s'agit d'une molécule artificielle* qui n'existe pas dans la nature.

*D'après le Règlement européen n° 1334/2008.



12 colorants naturels à repérer

L'origine naturelle des colorants n'étant pas spécifiée sur les étiquetages, on peut toujours retenir les codes associés...

NOM	NUMÉRO DE CODE EUROPÉEN	COULEUR	SOURCES NATURELLES
CURCUMINE	E100	JAUNE	>Le curcuma
CARMIN	E120	ROUGE	>La cochenille (insecte)
CHLOROPHYLLE	E140	VERT	>De nombreux légumes et plantes
CARAMEL	E150a	MARRON	>Le sucre
CHARBON VÉGÉTAL	E153	NOIR	>La combustion de bois, de noyaux ou de coques de fruits
CAROTÈNES	E160a	ORANGE	>Divers légumes (carotte, potiron...), plantes et algues
EXTRAIT DE PAPIKA	E160c	ROUGE	>Le paprika
LYCOPÈNE	E160d	ROUGE	>La tomate
BIXINE ET NOR-BIXINE DE ROCOU	E160b (i) et E160b (ii)	ROUGE	>Le rocou (fruit tropical)
LUTÉINE	E161 b	JAUNE	>Divers légumes (brocoli, épinard...), le maïs, le jaune d'œuf
ROUGE DE BETTERAVE	E162	ROUGE/BORDEAUX	>La betterave
ANTHOCYANES	E163	ROUGE/VIOLET	>La peau du raisin noir

Coloring foods, la nouvelle option

Ils sont incorporés depuis peu dans certaines recettes, comme les yaourts aux fruits ou les bonbons gélifiés, pour remplacer les colorants. Il s'agit de fruits ou légumes colorés (cassis, hibiscus, sureau, carotte jaune, orange ou pourpre, patate douce, potiron, tomate...), utilisés sous forme concentrée ou de jus, ou encore de spiruline, une microalgue de couleur verte. On les repère facilement dans la liste des ingrédients, car ils sont précédés de la mention «denrées alimentaires colorantes». «Ils optimisent la valeur nutritionnelle des produits et permettent aux fabricants de réduire le nombre d'additifs, dont les consommateurs commencent à bien connaître les inconvénients», commente Anthony Fardet.



GARE AU CARAMEL CHIMIQUE

C'est le colorant le plus utilisé au monde. Le E 150 d est en effet à l'origine de la couleur brune de l'ensemble des sodas au cola, sucrés ou light, quelle que soit la marque. C'est pourtant un caramel chimique au sulfite d'ammonium, à éviter en cas d'intolérance aux sulfites, et qui peut contenir un composé possiblement cancérigène.

5 trucs à savoir sur le Label Rouge



FACILE À REPÉRER, CE LABEL TRÈS OFFICIEL FAIT FIGURE DE VALEUR SÛRE DANS LA JUNGLE DES LOGOS. POURTANT, LA FILIÈRE PEINE À LE PROTÉGER ET À LE VALORISER.

Par Sylvie Boistard

1 Depuis 65 ans
Créé en 1960, ce premier label alimentaire français voit le jour au travers de la loi d'orientation agricole, initiée par un groupement d'aviculteurs soucieux de développer un élevage respectant la tradition et apportant une garantie de qualité au consommateur. En 1965, le poulet des Landes est le premier à obtenir le fameux logo rouge et blanc.

2 Une qualité au-dessus du lot
C'est le seul label officiel qui garantit, par ses conditions de production ou de fabrication, un produit de qualité (goût, texture, apparence) supérieure à son équivalent « standard » sur le marché. Certains produits Label Rouge bénéficient également d'une IGP, Indication géographique protégée, (poulet de Bresse, pomme de terre de l'île de Ré, ail rose de Lautrec, etc.), mais ce n'est pas obligatoire.



3 Des produits variés
443 produits affichent le Label Rouge: charcuteries, fruits et légumes, plats préparés, saumon fumé, beurre de baratte, viandes, miel... et plus récemment la tomate ou l'asperge. Le logo s'applique désormais aussi à des produits végétaux, comme les rosiers et les sapins.

5 Des exigences pointues
Il faut plus de 10% d'acides gras de type oméga 3 pour le saumon labellisé, ou 45% de farce minimum (dont au moins 70% de fromage) dans les ravioles du Dauphiné Label Rouge, quand leurs homologues standards n'ont pas la moindre contrainte. Les cahiers des charges sont à la fois précis et exigeants, et des contrôles de conformité ont lieu 3 fois par an.

4 Une filière dans le rouge
Entre la multiplication des appellations, l'absence de valorisation et la baisse de la consommation, la filière s'inquiète pour son avenir. Les labellisations ont chuté de 15% entre 2022 et 2023, ce recul devrait se poursuivre. Une situation qui a poussé ses acteurs à éditer un manifeste*, soutenu par plusieurs députés, notamment pour protéger les valeurs du label et rendre ses produits plus accessibles. *labelrouge.fr/about-1-1

La qualité gustative est une des exigences du Label Rouge, ce qui n'est pas le cas du label bio, pour lequel seuls comptent l'absence d'utilisation de produits chimiques, d'OGM et le respect du bien-être animal.

NOUVELLE FORMULE

+ d'expertise + de témoignages + de plaisir

SEP M
TOP
ventes

Dr. Michel Cymes Good!

**NEZ,
GORGE,
OREILLES**
*On les
surveille*

Nouveau!
**MARINE
LORPHELIN**
SA CHRONIQUE
SUR LA SANTÉ
DES FEMMES

**Pour un
cerveau
au top!**

**CALCULS
RÉNAUX**
On peut
les éviter

**Alimentation, sommeil...
Comment l'entretenir**

BE 33 € - CH 3 CHF - CA 6,8 CAD - ES 37 € - GR 37 € - IT 37 € - LU 35 € - PT 37 € - DOM BNBau 37 € - MA 40 MAD - TN 95 TND - ZONE CPA BNBau 2100 XAF - ZONE CPB BNBau 440 XPF

À découvrir chez votre marchand de journaux

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

Le chocolat

Un ami qui nous veut du bien

MOINS DE DEUX MOIS APRÈS NOËL, C'EST DÉJÀ LA SAINT-VALENTIN, ET PÂQUES NE SAURAIT TARDER... TOUTES LES OCCASIONS SONT BONNES POUR CROQUER DU CHOCOLAT, MAIS AUSSI POUR SE FAIRE PLAISIR SANS CULPABILISER, CAR IL REGORGE DE BIENFAITS.

*Par Emilie Godineau
Stylisme et photos Catherine Madani*

Nos experts



**CHRISTOPHE
EBERHART**
INGÉNIEUR AGRONOME
ET COFONDATEUR
D'ETHIQUABLE.



**KATHERINE
KHODOROWSKY**
HISTORIENNE ET PRÉSIDENTE
DE L'ASSOCIATION
FRANÇAISE DU CHOCOLAT
ET DE LA CONFISERIE.



**DR JEAN-MICHEL
LE CERF**
CHEF DU SERVICE
NUTRITION DE
L'INSTITUT PASTEUR
DE LILLE.



**PIERRE
MARCOLINI**
CHEF PÂTISSIER-
CHOCOLATIER BELGE.

Cacao zéro déforestation

Un règlement européen contre la déforestation et la dégradation des forêts, signé en juin 2023 et qui devrait entrer en vigueur en 2026, prévoit l'interdiction de la mise sur le marché européen de cacao provenant de parcelles déforestées après 2020.

Le cacaoyer serait apparu sur Terre bien avant les premiers hommes, dans les forêts chaudes et humides de la haute Amazonie, et les premières traces de consommation de fèves de cacao remonteraient à plus de 5000 ans. Les civilisations précolombiennes les avalaient alors sous forme de boissons épicées et s'en servaient de monnaie d'échange. Lorsque les conquistadors espagnols ont découvert le cacao, à la fin du XV^e siècle, ils l'ont d'abord dénigré à cause de sa saveur amère, jusqu'à ce que des gourmets eurent l'idée de le mélanger à du sucre... Le chocolat chaud devient alors un produit de luxe qui se répand dans toutes les cours d'Europe. Mais il faut attendre le XIX^e siècle et la révolution industrielle pour que le chocolat prenne les formes que l'on connaît et se démocratise: on doit l'invention du chocolat en poudre au Hollandais Coenraad Johannes van Houten, en 1828, et celle de la tablette de chocolat à l'Anglais Joseph Fry en 1847. Deux inventions qui ont profondément changé nos vies!



Comment le fabrique-t-on?

De la fève de cacao jusqu'au chocolat que nous croquons, plusieurs étapes se succèdent. Il y a d'abord la fermentation de la fève, pour le développement des précurseurs d'arômes, puis le séchage, la torréfaction, qui permet aux arômes de se développer, le broyage et le conchage, qui consiste à malaxer la pâte de cacao avec du sucre. «Le chocolat, c'est comme le vin, on ne fait pas de bon produit sans un bon cépage, la sélection des fèves est primordiale. A la coupe, on voit si la fève a été bien fermentée. Ensuite, la torréfaction doit être adaptée à chaque provenance, plus ou moins longue, selon les arômes que l'on veut révéler», explique le chocolatier Pierre Marcolini, précurseur du Bean to Bar, ce mouvement de chocolatiers qui réalisent leurs créations de A à Z, à partir des fèves de cacao et non de pistoles de chocolat. Ainsi, un artisan va travailler différentes origines pour proposer des chocolats typés: notes acidulées de Madagascar, cacaotées de Côte d'Ivoire, fruitées du Pérou... A l'opposé, les industriels travaillent des tonnes de cacao, et sont moins regardants sur la qualité, puisqu'ils mélangent les origines et torréfient fortement pour masquer les défauts et obtenir un goût standard et consensuel.

A quoi reconnaît-on un bon chocolat?

«Un bon chocolat est lisse et brillant. Quand on le respire, puis quand on le croque ou qu'on le laisse fondre, il doit provoquer une émotion et avoir une belle persistance en bouche», détaille Pierre Marcolini. Certaines origines, comme le Venezuela, l'Equateur, le Pérou, Madagascar ou le Sri Lanka sont particulièrement réputées. Les fèves d'Afrique de l'Ouest, issues de grandes plantations à la production plus intensive, sont souvent destinées à l'industrie. Pour autant, l'origine ne fait pas tout, puisque l'on trouve de petites plantations de qualité dans chaque pays producteur. «Il faut faire confiance à son artisan chocolatier qui va sélectionner les meilleures provenances», conseille Katherine Khodorowsky. Quant aux variétés, elles sont rarement mentionnées. «On distingue le criollo, le plus réputé, le forastero, le plus produit, et le trinitario, un mélange des deux. Mais les dernières études montrent qu'il existe une vingtaine de variétés de cacaoyers génétiquement différents. On redécouvre aujourd'hui des variétés anciennes, adaptées à leur terroir, qui ont un profil gustatif très intéressant», précise Christophe Eberhart.

13,2 kg

C'est la consommation de chocolat par foyer et par an en France.

Source: Le syndicat du chocolat

1 Il est riche en antioxydants

La fève de cacao est très bien pourvue en polyphénols, que l'on va retrouver dans le chocolat, riche en cacao. Le chocolat noir affiche ainsi un très bon indice ORAC, qui mesure la capacité antioxydante d'un aliment: 20816, proche de celui des herbes et des épices. Et même si l'indice ORAC du chocolat au lait est moins élevé (6612), il reste supérieur à celui de l'huile d'olive ou du vin rouge. Donc même s'il est gras et sucré, le chocolat, c'est bon pour la santé!

2 Il stimule le transit

On entend parfois dire que le chocolat favorise la constipation, or, c'est plutôt le contraire, si on le croque fort en cacao. En effet, la fève de cacao est très riche en fibres (25%), on les retrouve dans le chocolat noir (10%), mais beaucoup moins dans le chocolat au lait (3%), et plus du tout dans le chocolat blanc. Par ailleurs, l'association fibres (prébiotiques) et polyphénols (probiotiques) est particulièrement intéressante pour la bonne santé du microbiote intestinal.

3 Il est bon pour le système cardiovasculaire

S'il est riche en graisse, le chocolat contient principalement de l'acide stéarique, qui n'est pas hypercholestérolémiant*. De plus, ses antioxydants protègent les lipides de l'oxydation (ce qui évite la formation de plaques d'athérome) et améliorent la dilatation des vaisseaux sanguins. Une étude publiée dans la revue *Nutrients*, en mai 2024, montre que la consommation de chocolat noir permet de réduire légèrement le taux de cholestérol et la pression artérielle.

* Qui peut provoquer un excès de cholestérol sanguin.

4 Il convient aux diabétiques

Bonne nouvelle, le chocolat a un index glycémique bas, parce qu'il est gras. Selon une étude publiée dans le *British Medical Journal* en octobre 2024 qui a suivi près de 200 000 personnes pendant 30 ans, ceux qui consomment 100 g de chocolat noir par semaine présentent un risque de diabète de type 2 inférieur de 21% par rapport à ceux qui n'en mangent pas ou peu. Là encore, cet effet bénéfique pourrait venir des antioxydants qui protègent les cellules et réduisent la résistance à l'insuline.

5 Il apporte du magnésium

La majorité de la population est carencée en magnésium, un minéral qui intervient notamment dans le bon fonctionnement du système nerveux et la relaxation. Deux carrés de chocolat noir en fournissent environ 40 mg, soit 10% des apports quotidiens recommandés. Ce n'est pas énorme mais cela participe à couvrir nos apports. Et le fait que le magnésium soit associé à d'autres molécules bienfaitrices (phénylthylamine, anandamide, théobromine...) est bon pour le moral!



BONNES RAISONS DE LE CROQUER



3 ASSOCIATIONS QUI ONT TOUT BON



LE GRUÉ DE CACAO

Ces éclats de fèves de cacao sont très riches en antioxydants. Croquants, avec des notes fruitées et amères, ils s'utilisent comme une épice pour donner du caractère aux desserts. Il existe des tablettes de chocolat aux éclats de cacao, on peut également en glisser dans une mousse au chocolat, des cookies aux pépites de chocolat ou encore une glace. Ils renforcent la saveur cacaotée, tout en potentialisant les bienfaits nutritionnels.

LA POIRE

La saveur de la poire se marie particulièrement bien avec l'amertume du chocolat noir, et vient compléter l'apport en antioxydants avec ses flavonoïdes. Ses fibres favorisent le transit: une poire avec un carré de chocolat noir en dessert ou en en-cas le relance. Dans un gâteau au chocolat, elle apporte de la légèreté puisqu'elle est riche en eau et qu'elle renferme 10 fois moins de calories que le chocolat (53 kcal contre 550 kcal/100 g).



LA NOISETTE

Le chocolat forme un mariage heureux avec les fruits à coque et notamment la noisette, riche en fibres et protéines rassasiantes, en bonnes graisses (des oméga 9) et en minéraux. Elle apporte du croquant à un fondant ou une mousse. La purée de noisettes parsemée de chocolat noir râpé est une excellente alternative aux pâtes à tartiner du commerce, dotées trop souvent de mauvaises graisses et de beaucoup de sucre.



Quels sont ses atouts nutritionnels ?

« Les bienfaits du chocolat viennent du cacao, donc plus il est noir, plus il est intéressant », indique Katherine Khodorowsky. Car la fève de cacao est riche en fibres (25%), en polyphénols (encore plus que l'huile d'olive), ainsi qu'en minéraux comme le magnésium, le potassium et le calcium. « Les études montrent que la consommation de chocolat noir en quantité raisonnable aide à réduire le mauvais cholestérol, à baisser la tension et qu'elle ne fait pas grossir », souligne la spécialiste. Des effets bénéfiques que l'on doit en particulier aux polyphénols, qui protègent les cellules de l'oxydation, favorisent la bonne circulation sanguine, mais ont aussi un effet probiotique, c'est-à-dire qui renforce les bonnes bactéries intestinales. Reste que la fève de cacao renferme également 50% de lipides et que le chocolat fait partie des aliments les plus caloriques avec en moyenne 550 kcal aux 100 g. Donc pas question d'avaler toute la tablette pour profiter de ses bienfaits ! « Il n'y a pas de recommandation officielle. Mais un à deux carrés de chocolat par jour, soit 50 à 100 kcal, semble raisonnable », précise le Dr Jean-Michel Leцерf, qui conseille de prendre le temps de le savourer. Raison de plus pour le choisir de très bonne qualité !



Peut-on se fier aux labels affichés ?

De très nombreuses tablettes mentionnent un programme de développement durable, mais il s'agit le plus souvent de labels privés initiés par de grands groupes (Cocoa Plan de Nestlé, Cocoa Life de Mondelez, etc.), qui ne font pas l'objet d'un contrôle indépendant, ou bien du label Rainforest Alliance, peu exigeant. « Ils établissent quelques critères sociaux et environnementaux, mais ils ne garantissent pas une juste rémunération des producteurs », dénonce Christophe Eberhart. Seuls les labels du commerce équitable (comme Max Havelaar, Fair For Life, Producteurs paysans)

garantissent une rémunération convenable des producteurs, basée sur les coûts de production, une relation commerciale qui s'inscrit dans la durée avec des contrats de 3 ans minimum et une participation au fonds qui aide les groupements de producteurs à se développer. Les labels bio sont également intéressants puisqu'ils garantissent l'absence de produits chimiques dans les plantations (herbicides, insecticides, fongicides, engrais) et des pratiques durables (agroforesterie, compost...), mais tous les petits producteurs n'ont pas les moyens de payer la certification.

43%

de la production mondiale de cacao vient de Côte d'Ivoire, suivie par le Ghana (19%).

Source: Le syndicat du chocolat

Pourquoi son prix a-t-il flambé ?

Entre 2023 et 2024, en seulement une année, le prix du cacao a été multiplié par quatre, passant de 2500 \$ la tonne à 10 000 \$ la tonne.

« Nous payons 10 années de prix trop bas et de dérèglement climatique », indique Christophe Eberhart. « Le cacaoyer est un arbre qui a besoin de chaleur et d'humidité, mais pas trop. La sécheresse en Amérique du Sud et surtout les fortes pluies en Afrique de l'Ouest, principale zone de culture, ont entraîné une forte baisse de la production, explique Katherine Khodorowsky. Par manque d'investissement et d'entretien, les parcelles de cacaoyer vieillissantes sont aussi de moins en moins productives. » La baisse des stocks mondiaux de cacao a donc fait grimper les prix, un phénomène accentué par la spéculation. Quand on ajoute à tout cela la hausse du coût du sucre, de l'énergie et des transports, le prix du chocolat a forcément explosé. « Il faut arrêter de croire que le chocolat est un produit de consommation courante. Mieux vaut en manger moins, mais de bonne qualité, et produit par des producteurs correctement rémunérés », souligne Pierre Marcolini.

30%

du chocolat consommé en France est noir, contre seulement 5% en Europe.

Source: Le syndicat du chocolat

Le chocolat noir est-il moins calorique ?

Contrairement aux idées reçues, la réponse est non, c'est même l'inverse car plus un chocolat est noir, plus il est riche en cacao et donc en beurre de cacao. En revanche, il contient beaucoup moins de sucre: le chocolat à 80% de cacao affiche environ 50% de gras et 25% de sucre, tandis que le chocolat au lait et le chocolat blanc renferment en moyenne 30% de gras et 50% à 60% de sucre. Finalement, la différence calorique n'est pas énorme: 600 kcal aux 100 g pour le noir contre 540 kcal aux 100 g pour les deux autres, soit une différence de 6 kcal pour un carré de 10 g... Il faut surtout retenir que tous les chocolats sont caloriques, qu'ils doivent être consommés en quantité raisonnable, et que seul le chocolat noir est intéressant pour ses bienfaits santé. Sa saveur amère a également l'avantage de saturer plus facilement les papilles, ce qui donne moins envie d'en reprendre, contrairement aux chocolats au lait ou blanc, plus sucrés, auxquels il est si difficile de résister...

C'est vraiment bon pour le moral ?

« C'est avant tout parce que c'est bon qu'il fait du bien, souligne le Dr Jean-Michel Lecerf. L'association sucre et gras favorise la sécrétion de sérotonine, neurotransmetteur du bien-être, et d'endorphines, qui sont légèrement euphorisantes. » Le chocolat est l'aliment doudou par excellence, d'autant plus réconfortant qu'il évoque les goûters de l'enfance. « Il active le circuit de la récompense, mais n'est pas addictif comme une drogue, car si l'on arrête d'en manger, il n'y a pas de symptômes de sevrage », rassure le médecin. « On retrouve dans le cacao de nombreuses molécules qui sont bonnes pour le moral: du magnésium, antistress; de la caféine et de la théobromine, toniques et stimulantes; de l'anandamide, à l'effet euphorisant; de la phényléthylamine, proche des amphétamines », complète Katherine Khodorowsky. Certes, on le consomme en très petite quantité, mais cette belle combinaison participe sans doute à l'effet bénéfique qu'il a sur notre humeur.

Quelle est la différence entre chocolat à pâtisser et à déguster ?

Ce sont des noms commerciaux qui ne répondent pas à une réglementation précise. Le chocolat à déguster est en général réalisé avec les fèves sélectionnées et bien préparées pour obtenir un goût fin. Quant au chocolat à pâtisser, puisqu'il finira mélangé à d'autres ingrédients, les industriels utilisent des fèves de moins bonne qualité qu'ils torréfient davantage pour lisser le produit et renforcer la saveur cacaotée. Ils y mettent aussi moins de beurre de cacao, qui coûte cher. Certaines marques (Ethiquable, Kaoka, Valrhona...) proposent toutefois du chocolat à pâtisser de très bonne qualité, affichant des origines précises et garantissant que les producteurs sont justement rémunérés. Les chocolatiers utilisent, pour leur part, du chocolat dit de couverture, une appellation réglementée, car il contient plus de beurre de cacao, afin d'être lisse et de se travailler facilement.

Le chocolat en poudre, c'est du chocolat ?

Oui, mais avec beaucoup de sucre! En moyenne, le chocolat en poudre contient 68% de sucre et seulement 32% de cacao. Une portion de 20 g apporte donc 14 g de sucre... Ce qui fait beaucoup, quand on sait que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser 50 g de sucre par jour et de s'en tenir, si possible, à 25 g. Un lait chocolaté au petit déjeuner apporte donc déjà une bonne dose de sucre, et certaines poudres renferment de surcroît un émulsifiant, des arômes, voire du sel. Comme toujours, il faut privilégier les listes d'ingrédients les plus courtes et naturelles, c'est-à-dire sucre et cacao. Mais la meilleure alternative consiste à prendre du cacao non sucré (donc 100% cacao) et à le mélanger avec un peu de sucre. Cela permet de contrôler la teneur en sucre et de s'assurer que la boisson contient plus de cacao que de sucre.



5 COULEURS À (RE)DÉCOUVRIR

NOIR

L'appellation «chocolat noir» est réservée au chocolat contenant au moins 43% de cacao (matière sèche + beurre de cacao). Dans les faits, les tablettes de chocolat noir en contiennent souvent beaucoup plus : 70 %, 80 %, 90 %... Plus il est noir, plus il est amer, car il y a plus de cacao (et donc plus de polyphénols, de magnésium, de fibres...) et moins de sucre. Le 100 % cacao ne contient pas du tout de sucre, il n'est donc plus considéré comme un chocolat.

LAIT

Il est obtenu à partir de cacao, de sucre et de poudre de lait. Il doit contenir au moins 25 % de matière sèche de cacao et 14 % de lait pour avoir l'appellation «chocolat au lait». Plus doux et plus onctueux que le chocolat noir, il plaît davantage aux enfants. La tendance étant au chocolat moins sucré, quelques chocolatiers proposent désormais du Dark Milk, un chocolat au lait affichant au moins 50 % de cacao. Un bon compromis entre douceur et bienfaits.

BLANC

Il ne contient pas de matière sèche de cacao, donc pas de polyphénols, mais seulement du beurre de cacao avec du sucre et du lait en poudre. La réglementation indique que le chocolat blanc doit contenir au moins 20 % de beurre de cacao et 14 % de lait. C'est une gourmandise (du gras et du sucre) à consommer avec modération. Les fruits acidulés (kiwi, clémentine, framboise, fruit de la Passion...) tranchent bien avec sa saveur très sucrée dans les desserts.

ROSE

Inspiré par la création du chocolat blond, il a été lancé en 2017 par la société suisse Barry Callebaut. Le chocolat ruby doit sa couleur à un processus de fabrication particulier : choix de fèves naturellement rosées et fermentation douce. Sa composition est celle d'un chocolat au lait (cacao, sucre, lait, arôme vanille) avec un acidifiant pour renforcer ses notes fruitées-acidulées. Comme pour le chocolat blond, cette nouvelle couleur ne répond pas à une réglementation précise.

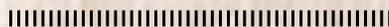
BLOND

Il serait né de l'oubli de chocolat blanc sur un bain-marie par un pâtissier français. Résultat : un chocolat blanc doré qui exhale des saveurs caramélisées et biscuitées. Valrhona l'a fait connaître en 2012, sous le nom de Dulcey, référence au *dulce de leche* (confiture de lait). Aujourd'hui, chaque chocolatier a sa recette, cette appellation n'étant pas encadrée. C'est une pure gourmandise qui n'a pas d'intérêt nutritionnel.

UNE COMPOSITION ENCADRÉE

Un décret de 1976 précise ce que doivent contenir les différents chocolats : du cacao bien sûr, du sucre, du lait pour le chocolat au lait et blanc, éventuellement des arômes, et autres « matières comestibles » (par exemple, des noisettes) qui ne doivent pas dépasser 40 %. Un décret de 2003 autorise l'utilisation de 6 matières grasses végétales (illipé, huile de palme, sal, karité, *kokum gurgi*, noyaux de mangue) à la place du beurre de cacao dans la limite de 5 %. La mention « contient des matières grasses végétales en plus du beurre de cacao » doit alors figurer sur l'étiquette.

Du chocolat pour fondre de plaisir



ON DIT QUE NEUF PERSONNES SUR DIX AIMENT LE CHOCOLAT, ET QUE LA DIXIÈME MENT. NOS RECETTES SALÉES ET SUCRÉES ULTRA-GOURMANDES VONT FORCÉMENT FAIRE L'UNANIMITÉ.

**Par Emmanuelle Robin
Stylisme et photos Catherine Madani**

Carpaccio de saint-jacques, huile vanillée et grué

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
ATTENTE : 30 MIN

16 noix de saint-jacques
• 10 cl d'huile d'olive
• 1 gousse de vanille
• 1 citron bio • 2 cm de
gingembre • 1 fruit de
la Passion • 1 c. à soupe
de grué de cacao • fleur
de sel, poivre du moulin

Préparer l'huile vanillée une semaine avant : verser l'huile d'olive dans un petit bocal propre et sec, ajouter les graines d'une gousse de vanille fendue et grattée et la gousse coupée en deux. Fermer le bocal et conserver à l'abri de la lumière.

Rincer et éponger les noix de saint-jacques. Les placer 30 min au congélateur pour les faire durcir, puis les trancher en carpaccio dans l'épaisseur.

Disposer en rosace dans des assiettes. Saupoudrer de zeste de citron et de poivre du moulin.

Emulsionner le jus du citron avec l'huile vanillée et le gingembre râpé. Napper les saint-jacques. Parsemer de graines de fruit de la Passion, de grué de cacao et de fleur de sel.



Salade de crevettes, pomélo et chocolat

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 5 MIN

150 g de pousses d'épinard • 20 grosses crevettes • 1 pomélo • 30 g de chocolat noir à 85% • 1 avocat • 1/2 citron • 10 cl d'huile d'olive • 5 cl de vinaigre de vin • sel, poivre

Rincer et essorer les pousses d'épinard, les répartir dans des assiettes creuses. Prélever les suprêmes du pomélo et réserver le jus. Eplucher et couper l'avocat en lamelles, les arroser de jus de citron. Répartir l'avocat et le pomélo sur les épinards.

Décortiquer les crevettes en laissant la queue. Les poêler rapidement dans un filet d'huile d'olive, en les retournant.

Emulsionner le jus de pomélo avec le reste d'huile d'olive et le vinaigre, saler et poivrer.

Ajouter les crevettes dans les assiettes et arroser de vinaigrette. Parsemer de copeaux de chocolat noir et servir.



Magret de canard sauce orange et chocolat

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 15 MIN

2 magrets de canard • 3 oranges bio • 50 g de sucre • 50 g de chocolat noir à 85% de cacao • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 pincée de piment de Cayenne • sel, poivre

Entailler la peau des magrets, avec la pointe d'un couteau, en formant des croisillons. Chauffer une poêle à feu moyen et cuire les magrets 6 à 7 min côté peau. Vider le gras fondu et retourner les magrets, poursuivre la cuisson 3 à 4 min. Saler, poivrer et envelopper les magrets dans du papier aluminium.

Râper le zeste et presser le jus d'une orange.

Prélever les suprêmes des 2 autres.

Verser le sucre dans une casserole avec 2 c. à s. d'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu. Lorsque le caramel est blond, verser le vinaigre avec précaution. Laisser réduire 1 min, puis verser le jus et le zeste d'orange. Laisser réduire à feu doux. Saler, ajouter le piment et le chocolat en morceaux, mélanger hors du feu.

Servir les magrets tranchés avec les suprêmes et la sauce, accompagnés d'une écrasée de pommes de terre et ciboulette.



Mole poblano, le poulet à la mexicaine

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 1 H

4 belles cuisses de poulet • 400 g de purée de tomates (polpa) • 2 c. à café de piments chipotle • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 40 g de chocolat noir • 2 cives • 1 avocat • 1 c. à café de sucre • 40 cl de bouillon de volaille • 2 c. à soupe de cacahuètes • 2 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 1 c. à café de cannelle • 2 c. à soupe d'huile • sel, poivre

Réhydrater les piments dans un bol d'eau bouillante. Peler l'ail et les oignons. Mixer la purée de tomates avec l'ail, l'oignon, les piments essorés, la coriandre et la cannelle. Allonger avec un peu d'eau des piments, saler, poivrer.

Verser l'huile dans une cocotte et faire dorer le poulet de tous les côtés, saler, poivrer. Retirer le poulet, verser la purée de piment. Ajouter le sucre, le bouillon et le chocolat. Couvrir et laissez mijoter 30 min. Remettre les cuisses dans la cocotte et laisser mijoter 30 min de plus. Servir parsemé de graines de sésame, de cacahuètes concassées, de dés d'avocat et de cives émincées.



Petits pots de crème au lait d'avoine

POUR 6 POTS - PRÉPARATION: 10 MIN - CUISSON: 20 MIN - ATTENTE: 4 H

60 cl de lait d'avoine • 40 g de féculé de maïs • 40 g de sucre de coco • 100 g de chocolat noir à 70% de cacao minimum • 1 c. à soupe de cacao en poudre • 1 c. à soupe de grué de cacao • 1 c. à soupe de noisettes

Faire chauffer le lait d'avoine à feu doux. Verser du lait tiède sur la féculé et mélanger pour bien la diluer. Verser dans la casserole. Mélanger au fouet, puis verser le sucre, le cacao et le chocolat cassé en morceaux. Fouetter à feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaississe. **Verser dans des pots**, laisser refroidir et réserver au réfrigérateur pendant au moins 4 h. Servir parsemé de grué de cacao et de noisettes concassées.



Charlotte poire-chocolat

POUR 6 PERS. - PRÉP.: 15 MIN

ATTENTE: 12 H

30 biscuits Boudoir • 1 boîte de poires au sirop (450 g env.) • POUR LA MOUSSE: 200 g de chocolat noir à 70% de cacao • 6 blancs d'œufs • fève tonka

Préparer la mousse : faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter un peu de fève tonka râpée, dans le chocolat tiédi, mélanger. Monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement dans la préparation au chocolat.

Egoutter les poires, réserver le sirop. Couper les fruits en cubes. Tremper brièvement les biscuits dans le sirop des poires.

Tapiser le moule à charlotte de film alimentaire. Garnir le fond de cubes de poires, puis tapiser les parois de biscuits, côté sucré vers l'extérieur.

Garnir la charlotte avec la moitié de la mousse au chocolat. Recouvrir avec une couche de poires, puis du reste de mousse au chocolat. Terminer avec les poires, s'il en reste, et couvrir de biscuits. Réserver une nuit au réfrigérateur et servir démoulé.



Gâteau au chocolat façon forêt-noire (sans beurre ni crème)

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 25 MIN - ATTENTE: 12 H

150 g de chocolat noir à 70% de cacao + 50 g • 300 g de cerises au sirop égouttées • 3 œufs • 50 g de farine semi-complète (T80 à T110) • 50 g de sucre muscovado • 200 g de compote de pommes sans sucre • 30 cl de crème de coco • 2 c. à soupe de sucre glace • 2 c. à soupe d'huile • 1/2 sachet de levure • 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180 °C. Faire fondre 150 g de chocolat au bain-marie. Battre les œufs avec le sucre muscovado. Mélangez la farine avec la levure et le sel, verser dans les œufs battus en fouettant. Ajouter la compote de pommes, mélanger puis incorporer le chocolat fondu.

Répartir la pâte dans 2 petits moules à charnière (ø 15 cm) huilés et enfourner pour 20 à 25 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, laisser refroidir et réserver une nuit au frais.

Monter la crème de coco bien froide en chantilly le lendemain. Incorporer le sucre glace. Réserver 1/3 de la chantilly, mélanger le reste avec les cerises (en garder pour décorer).

Couper les gâteaux délicatement en 2 dans l'épaisseur. Garnir 3 disques de gâteau avec la chantilly aux cerises. Superposer et terminer par un disque de gâteau. Recouvrir avec le reste de chantilly. Parsemer toute la surface du gâteau de copeaux de chocolat et décorer avec des cerises.





Fondue au chocolat

POUR 6 PERSONNES - PRÉP.: 15 MIN - CUISSON: 10 MIN

300 g de chocolat noir à 70% de cacao • 20 cl de crème liquide à 30% de MG • 4 kiwis • 2 bananes • 1 grappe de raisin italia • 1 ananas victoria • 3 clémentines • 3 c. à soupe de noisettes concassées

Peler les kiwis, les bananes et l'ananas, les couper en morceaux. Rincer et sécher le raisin, éplucher les clémentines.

Casser le chocolat en morceaux dans une casserole. Le faire fondre au bain-marie avec la crème liquide en mélangeant. Verser le chocolat dans un appareil à fondue au chocolat chauffé à la bougie, ou dans un bol sur un chauffe-plat. Servir les fruits avec des fourchettes à fondue ou des piques en bois, pour les plonger dans le chocolat, ajouter éventuellement des éclats de noisette.

5

MINI
RECETTES

Verrines à la mousse au chocolat



Orange et zestes confits

Couper la peau d'oranges bio en quartiers, les blanchir 3 fois, confire dans le sirop de sucre 45 min. Prélever les suprêmes des oranges, répartir dans des verres, couvrir de mousse au chocolat (voir p. 45) et décorer de zestes confits.

Façon crumble aux poires

Préparer une pâte à crumble avec du beurre, de la poudre d'amandes, du cacao, du sucre complet et de la féculé. Etaler sur une plaque et enfourner pour 15 min. Garnir les verrines de dés de poire, couvrir de mousse au chocolat, puis de pâte à crumble.

Aux trois chocolats

Faire fondre séparément 40 g de chocolat noir, au lait et blanc. Ajouter un jaune d'œuf dans chaque chocolat, 10 g de sucre complet et l'équivalent d'un blanc d'œuf en neige. Garnir des verrines avec 3 couches de mousses.

Chocolat au lait mangue-Passion

Faire compoter des dés de mangue avec de la pectine à feu doux. Répartir dans des verrines. Couvrir de mousse au chocolat au lait. Réserver 1 nuit au frais et servir garni de dés de mangue et de graines de fruits de la Passion.

Sablés et gingembre confit

Faire confire des bâtonnets de gingembre (voir ci-dessus). Faire sécher sur une plaque, rouler les bâtonnets dans le sucre. Emitter des sablés dans des verrines, garnir de mousse au chocolat et décorer de gingembre.

D'ici ou d'ailleurs on garde le meilleur!



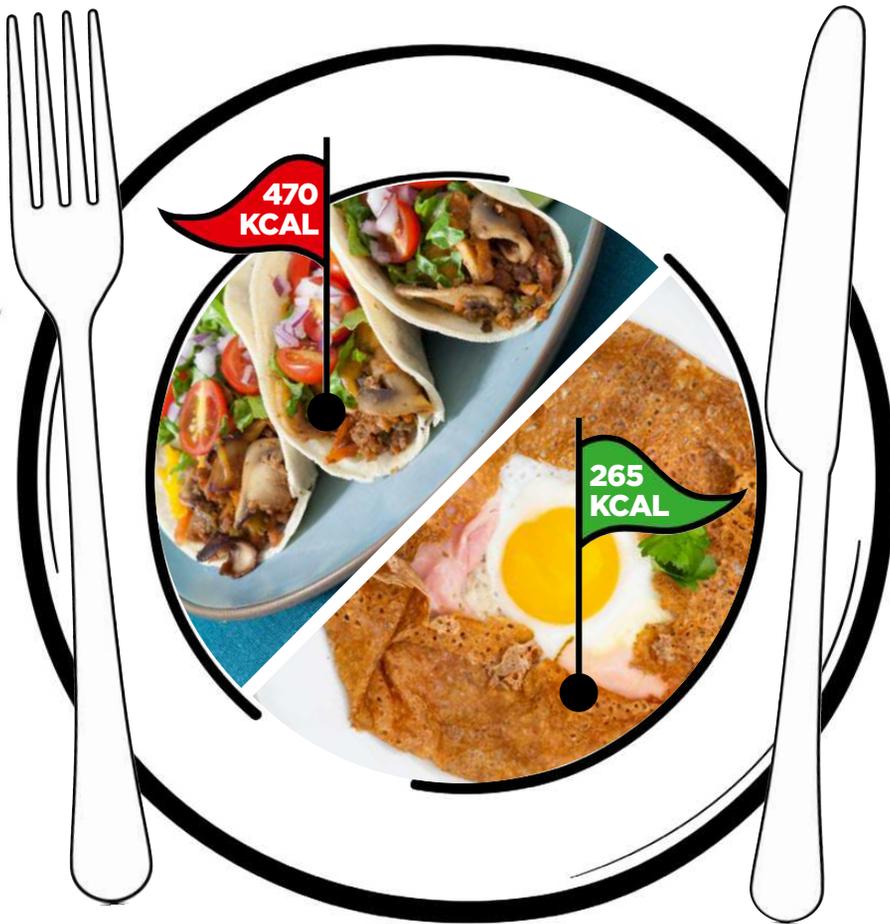
LA MONDIALISATION INFLUENCE AUSSI NOTRE ALIMENTATION. DES SPÉCIALITÉS VENUES DU MONDE ENTIER SONT ENTRÉES DANS NOS HABITUDES, MAIS FONT-ELLES LE POIDS PAR RAPPORT AUX CLASSIQUES DE NOTRE PATRIMOINE CULINAIRE?

Par Emilie Godineau



**1 burger (180 g) vs
1 croque-monsieur (150 g)**

Les deux sandwichs chauds sont riches en sauce (ketchup et béchamel) et en fromage (cheddar et emmental) qui font grimper l'apport calorique. Et tous deux sont préparés avec des pains blancs industriels qui ne sont pas vraiment rassasiants. Le burger est plus gros donc plus riche, il vaut mieux éviter de l'accompagner avec des frites et du soda, au risque d'atteindre vite fait les 1000 kcal... Le croque-monsieur, plus raisonnable, gagne à être dégusté avec des légumes ou des crudités pour apporter des fibres, bonnes pour le transit et la satiété.

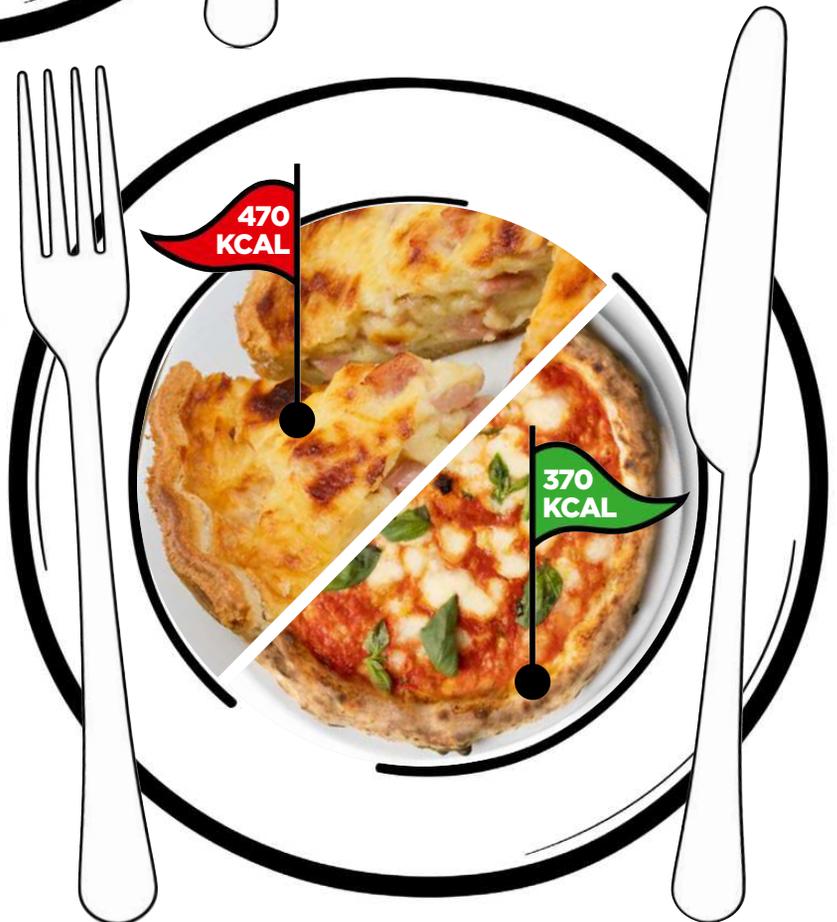


1 tacos au bœuf
(180 g) **vs**
1 galette complète
(150 g)

Entre la galette de maïs mexicaine et la galette de blé noir bretonne, l'apport calorique varie presque du simple au double. En effet, bien que la garniture du tacos contienne quelques légumes (tomate, salade, oignon), elle est aussi très riche en sauce bien grasse et en bœuf. La galette complète (jambon, œuf, fromage) manque de légumes, mais elle a l'avantage d'être moins calorique, et riche en protéines qui sont rassasiantes. Pour bien faire, il faudrait finir le repas par un fruit et non par une crêpe beurre-sucre!

1 part de quiche lorraine (180 g)
vs 1 part de pizza margherita (180 g)

Avec sa pâte au beurre, sa crème, ses lardons et son fromage (pour les non puristes), la spécialité lorraine est riche en graisses saturées, et donc en calories. Elle renferme deux fois plus de lipides que de protéines, signe d'un plat peu équilibré. Plus raisonnable, la pizza avec sa pâte à pain, son coulis de tomates et sa mozzarella a l'avantage de contenir un peu plus de protéines que de lipides. A condition toutefois de s'en tenir aux classiques margherita, regina et 4 saisons, et d'éviter celles aux 4 fromages ou au pepperoni.



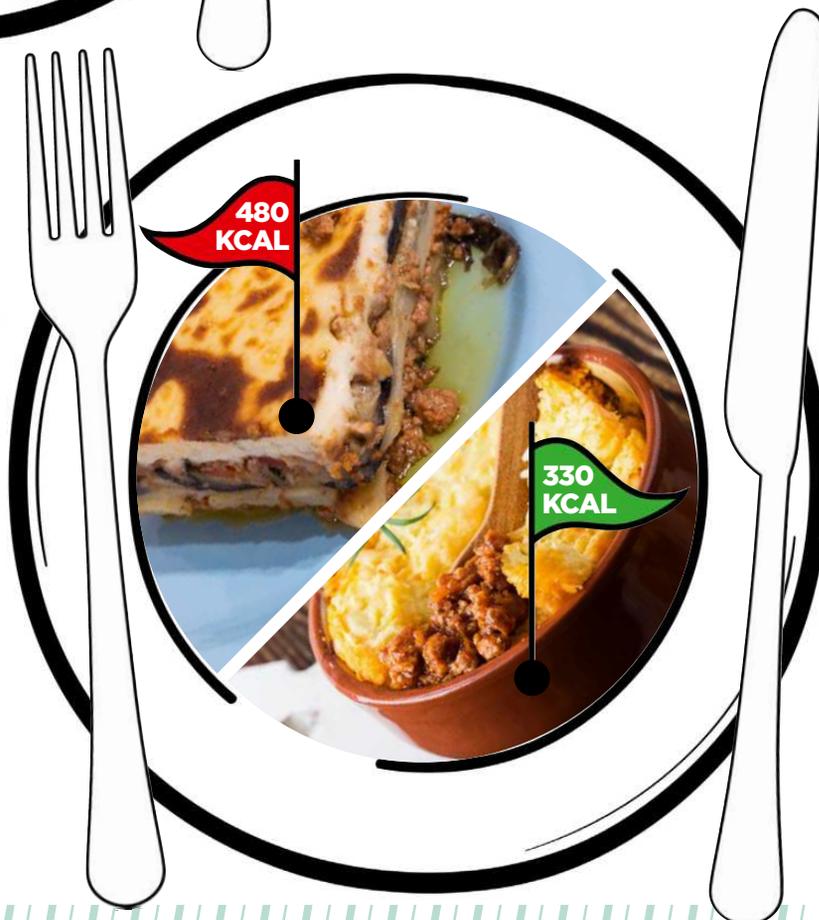


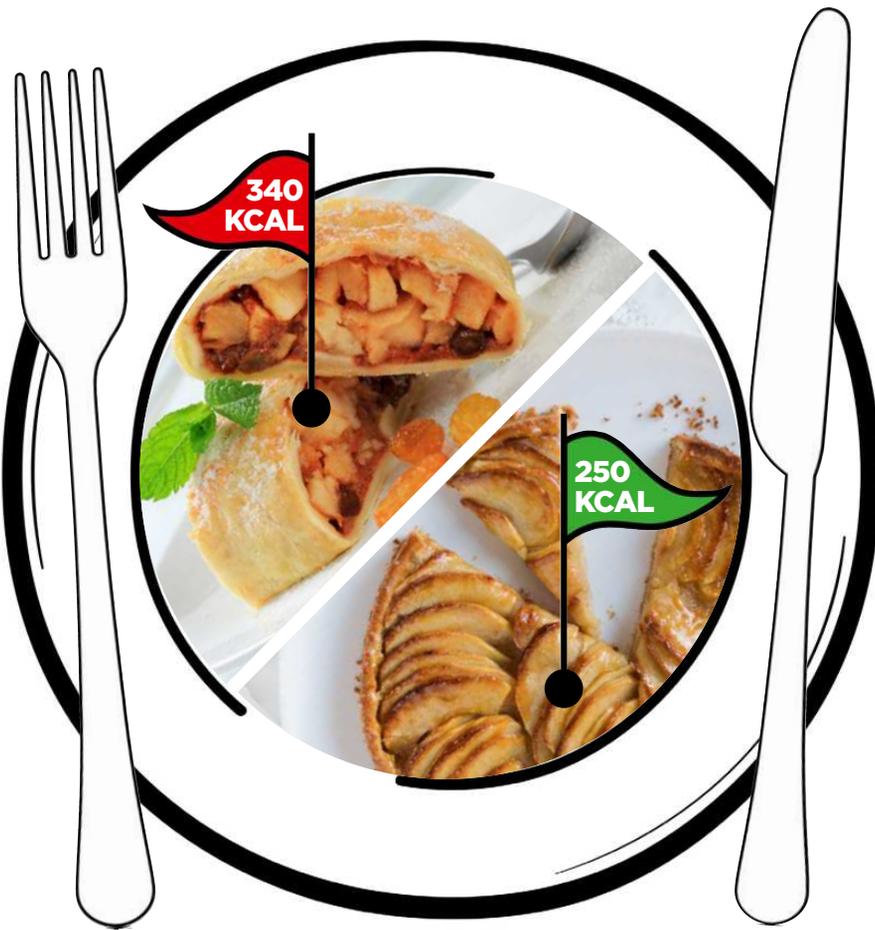
1 portion de petit salé aux lentilles (300 g) vs 1 portion de dahl aux lentilles corail (300 g)

Le résultat ex aequo peut **surprendre**. A base de lentilles vertes, de morceaux de porc salés et souvent de saucisses, le petit salé aux lentilles n'est pas si calorique que ça : 150 kcal aux 100 g, tout comme le dahl. Dans cette spécialité indienne, les lentilles corail sont cuites dans du lait de coco et des épices, puis servies avec du riz. La recette est donc moins salée et sans cholestérol, il s'agit de surcroît d'un plat végétarien équilibré, grâce à la bonne combinaison céréales et légumineuses.

1 portion de moussaka (300 g) vs 1 portion de hachis parmentier (300 g)

Lssue d'une recette grecque, la moussaka doit son aspect fondant aux aubergines imprégnées d'huile d'olive, à la béchamel et la viande d'agneau, bien riches en matière grasse. Plus raisonnable, le hachis parmentier est préparé avec du bœuf et des pommes terre, mais il manque cruellement de légumes. On peut toutefois l'améliorer en ajoutant des champignons dans la viande et en remplaçant la moitié des pommes de terre par des patates douces, à l'index glycémique plus bas, qui rassasient plus longtemps.





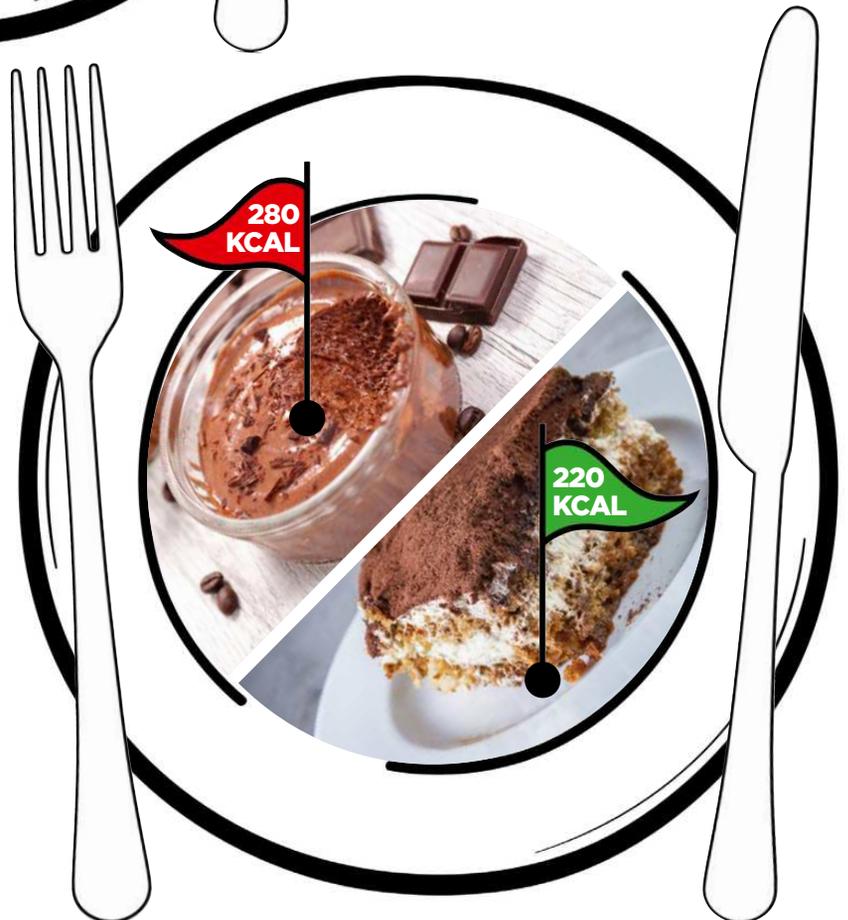
1 part de strudel aux pommes (120 g) vs

1 part de tarte aux pommes (120 g)

Bien que réalisé avec de la **pâte filo, plus légère que la pâte brisée**, le strudel autrichien se révèle plus calorique, car il est enrichi de beurre, d'amandes et de raisins secs, et généralement servi avec de la crème. La tarte aux pommes est plus intéressante, surtout si la pâte est fine et la garniture aux pommes généreuse. Dans les deux cas, il est conseillé de mettre un peu de cannelle, car cette épice rehausse les saveurs, apporte de la rondeur et permet ainsi de diminuer la quantité de sucre.

1 portion de mousse au chocolat (80 g) vs
1 portion de tiramisu (80 g)

Ces deux desserts, à base de mascarpone pour l'un et de chocolat pour l'autre, sont particulièrement gras et caloriques. Et même si le blanc en neige apporte un peu de légèreté, il ne parvient pas à faire baisser la note. Le tiramisu, qui contient des biscuits à la cuillère peu gras, mais quand même très sucrés, s'en tire mieux. Le bon conseil : choisir celui que l'on préfère, mais le déguster en petite quantité et occasionnellement. Car bien qu'ils soient vendus à côté des yaourts, ce ne sont pas des desserts du quotidien !



On refait LE MATCH

ENTRE L'INCONTOURNABLE CONDIMENT AMÉRICAIN ET LA SAUCE FRANÇAISE SI GOURMANDE, VOTRE CŒUR BALANCE? VOICI QUELQUES DONNÉES POUR LES DÉPARTAGER OU CONTINUER DE LES MÉLANGER...

Par Emilie Godineau

• La mayonnaise

L'origine de cette fameuse sauce n'est pas très claire, mais c'est bien Antonin Carême qui mentionna le premier (en 1815) une « sauce magnonnaise », peut-être parce qu'elle est « magnée » avec des œufs. Il s'agit d'une émulsion à base d'huile et de jaune d'œuf, dont découlent plusieurs sauces: la cocktail (tomates et cognac), la griboche (câpres, cornichons et fines herbes) ou encore la mousquetaire (vin blanc et échalotes).

ON AIME

• **Son onctuosité:** que serait un sandwich poulet-crudités sans mayo, un bistrot sans œuf mimosa, un plateau de fruits de mer sans sa petite coupelle de sauce? C'est la touche gourmande de plusieurs grands classiques.

• **Les bonnes huiles:** faite maison, on peut la préparer avec de l'huile d'olive (source d'antioxydants) ou de colza (source d'oméga 3). Celles du commerce sont trop souvent confectionnées avec de l'huile de tournesol, moins intéressante d'un point de vue nutritionnel.

ON AIME MOINS

• **Sa richesse en matière grasse:** elle est composée d'huile (100% de lipides) et de jaune d'œuf (30% de lipides), si bien qu'une cuillère de 15 g de mayonnaise, c'est 11 g de

gras... Mieux vaut éviter de cumuler avec des frites!

• **Son apport calorique:** vu qu'elle est très grasse, elle est aussi très calorique avec près de 700 kcal pour 100 g, soit 100 kcal pour 1 cuillère de 15 g.

À SAVOIR

La mode végane est passée par là et l'on trouve désormais des mayo 100% végétales: sans œuf donc, mais avec de la farine et des épaississants. Pas sûr qu'elles séduisent les gourmets, mais elles ont l'avantage d'être moins caloriques (autour de 400 cal pour 100 g). En revanche, on évite les versions allégées dont la composition pleine d'additifs est trop chimique.



• Le ketchup

Dérivé d'une sauce piquante sino-malaisienne (ké-tsiap), il a été rapporté par des navigateurs anglais à la fin du XVII^e siècle.

On y ajouta ensuite des tomates et du sucre pour l'adoucir, du vinaigre pour le conserver. En 1876, l'entrepreneur américain Henry John Heinz a eu l'idée de proposer son Tomato Ketchup dans des petites bouteilles en verre pour en montrer la fraîcheur. C'est le début d'une success-story qui se poursuit encore aujourd'hui dans les rayons.



À SAVOIR

Il existe des alternatives, plus riches en légumes (80%), moins salées et moins sucrées. Elles sont plus chères, mais mieux vaut en acheter moins souvent et préférer la qualité. En revanche, on oublie les versions «zéro» qui contiennent des édulcorants intenses, des études ont montré de possibles effets néfastes pour la santé.

ON AIME

• **Sa composition simple:** des tomates, du vinaigre, du sucre, du sel et des épices, il n'en faut pas plus pour faire du ketchup. Même pas d'additifs, pourtant présents dans bon nombre de sauces industrielles.

• **Sa richesse en lycopène:** il renferme en moyenne 60% de tomates qui, une fois cuites, sont une bonne source de lycopène, un puissant antioxydant.

• **Son faible apport calorique:** avec environ 100 calories aux 100 g (15 cal pour 1 cuillère de 15 g), ce n'est pas l'ennemi de notre ligne, à condition de ne pas en abuser.

ON AIME MOINS

• **Sa richesse en sucre:** il affiche 23% de sucre en moyenne, soit près de 4 g pour une cuillère de ketchup. Ça fait beaucoup, sachant que l'on doit réduire notre consommation de sucre ajouté...

• **Son côté addictif:** sa saveur sucrée est tellement plaisante que cela donne envie d'y tremper les aliments, encore et encore... Il ne doit pas être proposé trop souvent aux enfants, qui doivent apprendre à apprécier les vraies saveurs des aliments.

• **Ses origines un peu floues:** la grande majorité des ketchups industriels sont fabriqués avec des tomates chinoises. C'est mieux si elles sont bio, et encore mieux si la provenance (Italie, Provence) est indiquée.



Score final

• LE KETCHUP

La sauce américaine a l'avantage d'être à base de légumes (les tomates riches en antioxydants) et d'avoir une composition toute simple (sans additifs). Et, bien qu'elle soit sucrée, elle a un apport calorique raisonnable. Le problème en fait, c'est plutôt les plats avec lesquels on la sert: burger, frites, ribs, hot dog...

• LA MAYONNAISE

Préparée à base d'huile, elle ne fait pas dans la mesure étant très riche en graisses et en calories. Alors certes, on l'accompagne souvent de mets plus légers (crevettes, crudités, asperges...), mais il vaut mieux avoir la main légère, elle est presque aussi calorique que le beurre.

• LE BILAN

D'un point de vue nutritionnel, n'en déplaise aux Français, le ketchup américain l'emporte sur la mayo. Pour autant, sa saveur sucrée, qui masque le goût des aliments et affadit le palais, fait qu'il doit rester occasionnel. Et l'on peut s'autoriser une bonne mayonnaise de temps en temps, avec modération.

Profitez-en c'est le moment!

CONSOMMER FRANÇAIS ET DE SAISON PERMET DE SE RÉGALER, DE FAIRE LE PLEIN DE BONS NUTRIMENTS AVEC DES PRODUITS ULTRA-FRAIS ET, ACCESSOIREMENT, D'ALLÉGER LE BUDGET. DÉCOUVREZ LES CHOUCHOUS DE NOS EXPERTS.

Par Maëlle Auriol

Nos experts



**MARIE-LAURE
ANDRÉ**
DIÉTÉTICIENNE-
NUTRITIONNISTE.



**JEAN-FRANÇOIS
PERRIN**
CHEF ET CONSEILLER
CULINAIRE À LA CCI
OUEST-NORMANDIE.



THIBAUT MAURON
ARTISAN FROMAGER ET
VICE-PRÉSIDENT DE L'ASSO-
CIATION DE PROMOTION
DE LA CANCOILLOTTE.



**FRÉDÉRIC
JAUNAUT**
MEILLEUR OUVRIER
DE FRANCE PRIMEUR.

• LES PRAIRES UN GOÛT HORS PAIR

Stars de la criée de Granville, ces coquillages fousseurs (qui se cachent dans le sable) sont ramassés à la drague. C'est pour ça que les praires nous font de l'œil sur l'étal du poissonnier!

L'œil de l'expert

Jean-François Perrin

«Profitez-en avant la fin de la saison, elles sont pêchées du 1^{er} septembre au 30 avril. Choisissez-les bien fermées. Elles se dégustent crues, après avoir jeté la première eau, ou cuisinées. Faites-les dégorger avant cuisson, dans une eau froide et salée, pour évacuer le sable. Farcissez-les avec du beurre, beaucoup de persil et un peu d'ail, avant de les faire gratiner au four. J'ai un faible pour le risotto de sarrasin: ouvrez-les dans une poêle avec un trait de poiré, décoquillez-les une fois ouvertes et réservez-les. Filtrez et crèmez le jus de cuisson, utilisez-le pour lier le sarrasin. Servez avec les praires!»

L'avis de la nutritionniste

Marie-Laure André

«Comme tous les fruits de mer, les praires sont pauvres en matières grasses. Attention à l'assaisonnement, la crème et la mayonnaise font vite grimper l'addition calorique! Si leur taux de protéines (11 à 12%) est inférieur à celui des poissons (env. 27%), ces coquillages sont riches en iode, pour le bon fonctionnement de la thyroïde, et en vitamine B12, importante pour les globules rouges.»





• LA CANCOILLOTTE

LA CRÈME SANS LA CRÈME

Même si on a du mal à prononcer son nom correctement (« can-quoi-yote »), c'est la meilleure alternative healthy à la raclette pour les froides soirées d'hiver.

L'œil de l'expert

Thibaut Mauron

« Issue du metton, un caillé de lait écrémé fermenté, pressé, puis affiné quelques jours, la cancoillotte est l'emblème de la Franche-Comté, protégée par une IGP depuis 2022. Le fromage se déguste fondu, traditionnellement dans un caquelon avec du beurre, de l'eau et des aromates (ail des ours, échalotes, piment d'Espelette...), pour devenir une pâte filante, au goût doux et subtil. Polyvalente, elle s'invite dans des plats comme le poulet à l'horloger : une recette régionale où elle remplace une partie de la crème, apportant légèreté et rondeur. »

L'avis de la nutritionniste

Marie-Laure André

« C'est l'une des spécialités fromagères la plus pauvre en matières grasses de sa catégorie, elle en contient seulement 6 à 8%. On peut la servir à l'apéritif pour y tremper des crudités, la déguster sur du pain en collation salée, ou l'utiliser comme alternative plus légère et digeste à la fondue traditionnelle. Je la recommande régulièrement dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire. Il ne faut toutefois pas en abuser, car la cancoillotte reste un produit salé. »

• LE CHOU-FLEUR

NOUS EN FAIT VOIR DE TOUTES LES COULEURS

Loin d'être bête comme chou, il se décline en vert, jaune ou violet : de bons arguments pour convaincre les enfants récalcitrants.

L'œil de l'expert

Frédéric Jaunault

« Comme le brocoli ou le romanesco, le chou-fleur est une inflorescence, c'est-à-dire un légume-fleur. Majoritairement cultivé en Bretagne, on le trouve sur les étals de septembre à mai. Assurez-vous que son trognon est bien blanc et que ses feuilles sont fermes. Conservez-le entier dans le bac à légumes 2 à 3 jours, enroulé dans un linge pour éviter le dessèchement. Sachez que les petites feuilles jaunes de sa base peuvent être consommées, croquantes en salades juste blanchies, ou poêlées. Pour varier, enrobez les sommités blanchies dans du sirop d'érable, servez-les en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, et même en dessert ! »

L'avis de la nutritionniste

Marie-Laure André

« Il a la particularité d'être très pauvre en glucides par rapport à la moyenne des légumes. Il se consomme aussi bien cru que cuit. Il est riche en fibres et bien toléré au niveau intestinal, à condition de ne pas être trop cuit. L'idéal est de le faire blanchir, on peut ensuite terminer la cuisson autrement. Il contient des minéraux et des vitamines qui participent à la couverture des besoins en calcium, magnésium et potassium. Ce que je préfère, c'est le mixer pour obtenir une sorte de boullgour, puis le faire revenir à la poêle. »

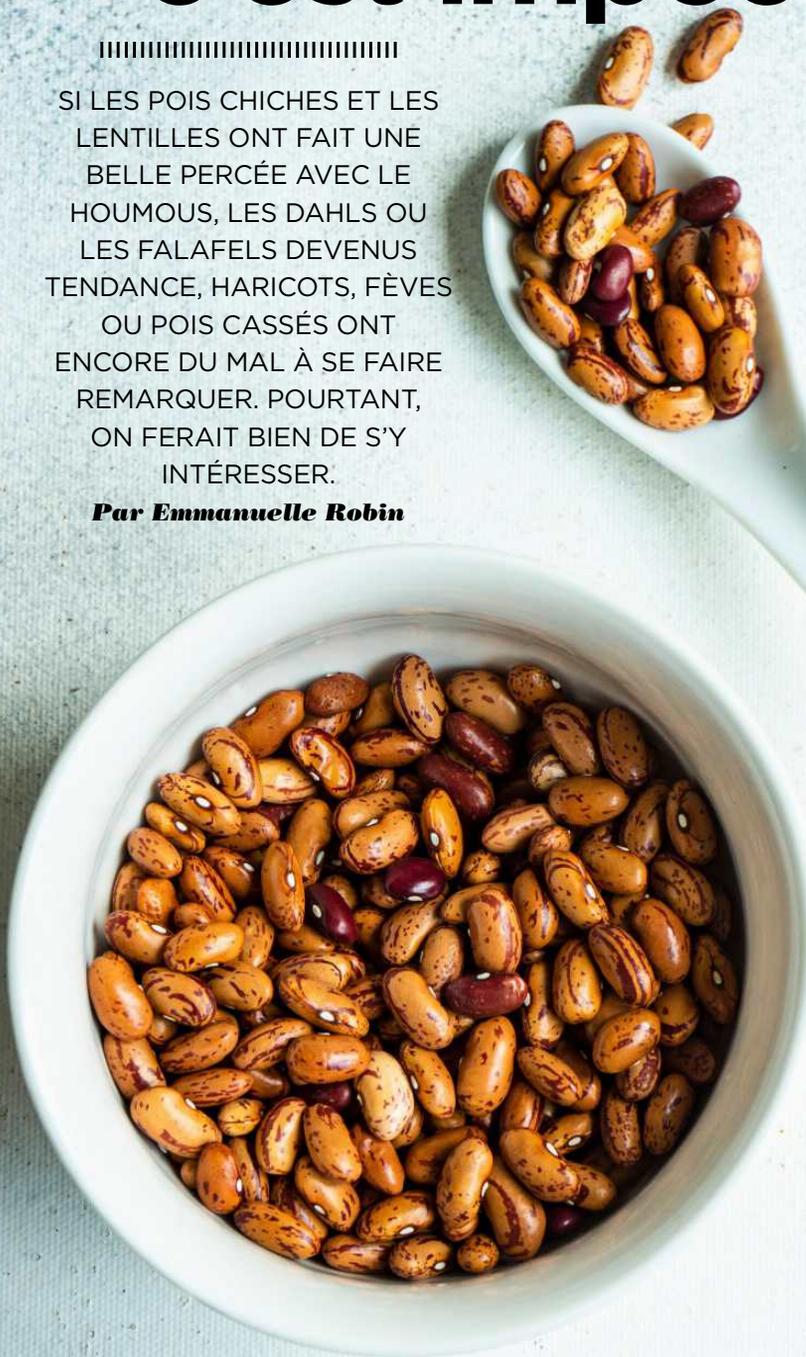


Les légumes secs c'est impec!

SI LES POIS CHICHES ET LES LENTILLES ONT FAIT UNE BELLE PERCÉE AVEC LE HOUMOUS, LES DAHLS OU LES FALAFELS DEVENUS TENDANCE, HARICOTS, FÈVES OU POIS CASSÉS ONT ENCORE DU MAL À SE FAIRE REMARQUER. POURTANT, ON FERAIT BIEN DE S'Y INTÉRESSER.

Par Emmanuelle Robin

Non ce n'est pas la fin des haricots, loin de là ! Car s'il est recommandé d'avalier au moins deux portions de légumes secs chaque semaine, les Français sont loin du compte, avec seulement 1,42 kg par an et par personne. Présentées comme d'excellentes alternatives à la viande, les légumineuses sont avant tout riches en protéines, en particulier le lupin qui en contient 36 %, quand la lentille en affiche 10 %. Pour les optimiser, il suffit de les associer à des céréales lors d'un repas végétarien. Au-delà des protéines, les haricots et autres légumes secs sont également une excellente source de fibres (16,5 g dans 100 g de flageolets), mais aussi de fer, mieux assimilé quand ils sont consommés avec des fruits et légumes riches en vitamine C. Ils contiennent également du calcium, du cuivre, du zinc... et pour varier les plaisirs, 18 000 variétés sont cultivées dans le monde entier. Sur le sol français, on a le choix entre les haricots régionaux (coco de Paimpol, lingot du Nord, moquette de Vendée, haricot tarbais...), les lentilles du Puy ou d'ailleurs, indissociables de la cuisine du terroir. Et quand on sait qu'il faut 10 fois moins d'eau pour produire 1 kg de lentilles que pour obtenir 1 kg de viande de bœuf, on a envie de filer au rayon sec de l'épicerie pour les (re)mettre au menu. Découvrez nos idées pour les préparer.



Quinoa et lentilles corail

Faire cuire du quinoa et des lentilles corail. Mélanger, saler, poivrer et répartir dans des bols. Ajouter des petits pois ou des fèves surgelés, de la coriandre et des lamelles de mangue. Poêler rapidement des crevettes dans l'huile de sésame, parsemer de graines de sésame et assaisonner d'une sauce au yaourt, tahini et jus de citron.

SALADES COMPLÈTES

Haricots blancs et tomates séchées

Faire cuire des haricots lingots, refroidir. Mélanger avec des tomates séchées et de l'oignon rouge haché. Ajouter des lanières de speck et des copeaux de parmesan. Assaisonner avec une vinaigrette à base de pesto, d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge. Servir avec des tranches de pain au levain grillées.

Fèves et truite fumée

Faire cuire des fèves pelées (sèches ou surgelées), les rafraîchir sous l'eau, puis mélanger avec des lanières de truite fumée et de l'oignon rouge haché. Ajouter des pignons torréfiés quelques minutes dans une poêle sèche, de la ciboulette émincée, saler, poivrer et arroser de jus de citron. Réserver 1 h au réfrigérateur.

Pois chiches, betterave et feta

Casser des *dakos* (biscottes crétoises) dans un saladier. Egoutter et rincer des pois chiches en conserve. Mélanger le tout avec de la betterave cuite et de la feta coupées en cubes. Ajouter du persil et de l'oignon hachés. Assaisonner avec de l'huile d'olive, du vinaigre de vin et du poivre.



Soupe à **la mexicaine**

Faire revenir de l'ail et des oignons avec du bœuf haché dans l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter du cumin et du piment en poudre. Verser de la pulpe de tomates et du bouillon de légumes, puis laisser mijoter. Ajouter des haricots rouges et du maïs en conserve, rincés et égouttés. Servir la soupe parsemée de coriandre.

Potage de pois cassés façon Saint-Germain

Faire revenir des oignons et des poireaux, puis verser du bouillon de légumes et des pois cassés. Ajouter un bouquet garni et laisser mijoter. Retirer le bouquet et mixer. Saler, poivrer, ajouter un peu de crème. Servir avec des dés de lard fumé bien dorés et des croûtons de pain.

Velouté de haricots lingots

Faire cuire les haricots lingots, préalablement trempés, dans du bouillon de légumes avec des carottes, des panais, des gousses d'ail pelées et un bouquet garni. Quand les haricots sont bien tendres, retirer le bouquet garni et mixer. Saler, poivrer, verser un filet d'huile d'olive et parsemer d'un brin de thym émietté.



SOUPES RÉCONFORTANTES

Chorba aux pois chiches

Faire revenir du collier d'agneau coupé en dés avec des oignons, de l'ail, du céleri et des carottes hachés. Ajouter du curcuma, du paprika, du gingembre et du ras el-hanout. Couvrir de bouillon, ajouter du concentré de tomates, saler poivrer, et laisser mijoter. Ajouter des pois chiches et des vermicelles, servir parsemé de persil.

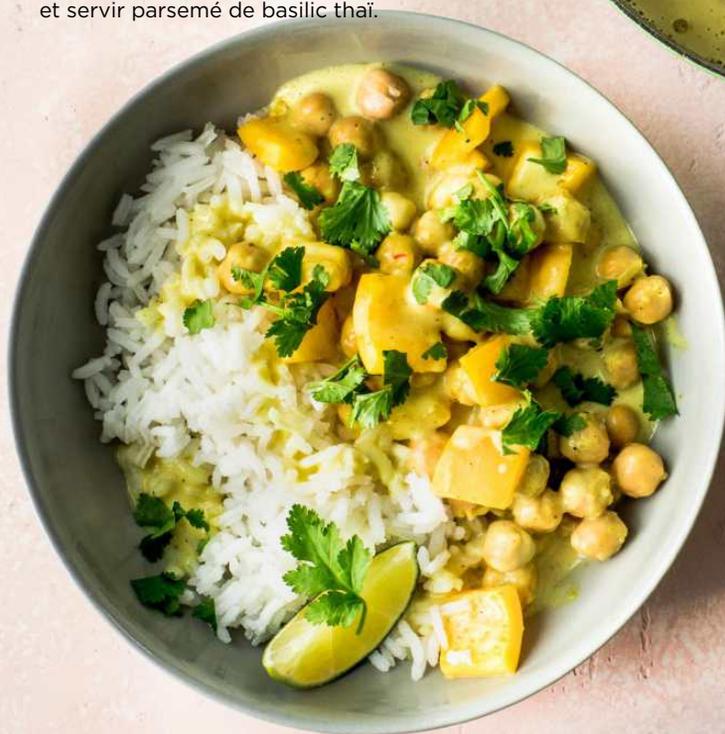
CURRYS VEGGIES

Curry de pois chiches à la mangue

Faire revenir de l'oignon et du gingembre hachés dans l'huile de sésame. Ajouter du curry, du curcuma et du piment en poudre, puis verser du lait de coco. Porter à ébullition, ajouter ensuite des pois chiches égouttés et des cubes de mangue. Saler et poivrer, puis servir bien chaud avec de la coriandre, du citron vert et du riz basmati.

Curry vert de fèves et brocolis

Faire revenir au wok de la pâte de curry vert dans l'huile de sésame. Ajouter de l'échalote et du gingembre hachés, puis déglacer avec de la sauce soja et du nuoc-mam. Ajouter du miel, mélanger, puis verser du lait de coco. Plonger des fèves pelées et des fleurettes de brocolis à frémissance. Cuire 15 min et servir parsemé de basilic thaï.



Dhal de lentilles corail

Faire fondre de l'ail et de l'oignon dans une sauteuse. Ajouter du gingembre et du piment, puis les lentilles corail. Mélanger et mouiller avec du bouillon de légumes. Ajouter des cubes de légumes (patate douce, courges...), laisser cuire à feu doux, ajouter du lait de coco et poursuivre la cuisson 10 min. Servir avec du riz.

Haricots noirs épicés

Faire tremper des haricots noirs une nuit. Faire revenir de l'ail et de l'échalote hachés dans une sauteuse. Mélanger avec du cumin, du paprika, du gingembre et du piment hachés. Verser du bouillon, de la pulpe de tomates, les haricots, laisser cuire 1 h 30. Ajouter du lait de coco, des poivrons marinés et servir parsemé de coriandre.

Les bienfaits des épices de la cuisine ayurvédique

CONSIDÉRÉES COMME UN ALIMENT À PART ENTIÈRE, CES ÉPICES SONT PRÉSENTES DANS TOUS LES REPAS PRÉPARÉS SELON LES PRINCIPES DE L'AYURVÉDA. NON SEULEMENT ELLES SONT DOTÉES DE NOMBREUSES VERTUS MÉDICINALES, MAIS ELLES PERMETTENT AUSSI DE RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE SEL, TOUT EN AIGUISANT LES PAPILLES.

Par Sylvie Boistard



Notre experte

SOPHIE BENABI
THÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE
DANS LA NUTRITION
AYURVÉDIQUE, AUTRICE DE
*L'ALIMENTATION
AYURVÉDIQUE, LE GRAND
LIVRE*, ÉD. LEDUC.

• Le gingembre

Le gingembre est une racine décrite dans les textes classiques ayurvédiques pour ses effets sur les énergies vitales (*doshas*). « Outre ses vertus antimicrobiennes, anti-inflammatoires et antioxydantes, il est connu pour ses propriétés stimulantes de l'agni, le feu digestif, en augmentant la sécrétion de bile et l'activité de diverses enzymes digestives », précise Sophie Benabi.

EN CUISINE: on râpe la racine fraîche dans une marinade, ou un curry. « On peut l'associer au cumin, à la cannelle ou au fenouil pour en adoucir la saveur », propose la spécialiste. On choisit la racine avec une peau lisse, à conserver plusieurs semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

BON À SAVOIR: son rhizome contiendrait plus de 40 antioxydants, des composés phénoliques qui donnent cette impression de chaleur en bouche.



• Le cumin

Le cumin (*jirak*) est une épice chauffante qui pacifie les *doshas* (*Vata* et *Kapha*). Utilisé contre les douleurs menstruelles, pour fluidifier les mucosités et dégager les voies respiratoires, « on peut en mâcher quelques graines après les repas pour prévenir la mauvaise haleine », ajoute Sophie Benabi.

EN CUISINE: on prépare un dahl avec un curry maison, que l'on obtient en mélangeant du cumin, des graines de fenouil et de moutarde, de l'ail, du gingembre frais, du thym et du poivre long. On peut aussi ajouter une cuillère à café de graines de cumin dans l'eau de cuisson des légumineuses et des crucifères, pour faciliter leur digestion.

BON À SAVOIR: le cumin en cuisine est un exhausteur de goût, comme le citron, et limite l'utilisation du sel.



• La cannelle

Elle est utilisée pour réguler le taux de sucre dans le sang et limiter le stockage des graisses, en accroissant le métabolisme de base par thermogénèse (production de chaleur par l'organisme).

EN CUISINE: parfaite dans un tajine ou un entremets, elle facilite la digestion des sucres, lactose compris. «On fait infuser le bâton dans le plat, ou on la saupoudre en fin de cuisson afin de préserver intacts les principes actifs», conseille Sophie Benabi. En bâton, elle se conserve jusqu'à deux ans, contre six mois pour la poudre, protégée et à l'abri de la lumière.

BON À SAVOIR: cette épice, riche en polyphénols, se consomme avec modération en cas de troubles hépatiques et de la coagulation.



• Les graines de moutarde

Cette plante aux petites fleurs jaunes ne pousse pas seulement en Bourgogne, elle est cultivée pour ses précieuses graines brunes dans les régions du Rajasthan et du Gujarat, dans le nord et l'ouest de l'Inde. Elle est intéressante pour ses vertus carminatives, qui aident à soulager les ballonnements et les gaz.

EN CUISINE: on l'associe à des aliments aux saveurs amères (endive, roquette...), astringentes (pois chiches, lentilles...) et sucrées (patate douce, betterave...). Elles s'accordent bien avec les graines de fenouil, de cumin et de coriandre, pour booster la digestion.

BON À SAVOIR: les graines de moutarde contiennent des glucosinolates, des composés soufrés antioxydants dont la sinigrine, responsable de son goût piquant.

• La cardamome

Cette plante herbacée pousse à l'état sauvage en altitude dans la région de Malabar. Ses fruits séchés forment une étoile jaune-vert qui renferme une vingtaine de graines brunes, utilisées en cas de reflux gastriques et de maux d'estomac, mais aussi contre la toux sèche, mélangées à du miel ou du ghee (beurre clarifié).

EN CUISINE: elle apporte une saveur piquante et sucrée à des crêpes, une pannacotta ou du poulet biryani, un plat traditionnel indien. La cardamome sert aussi à la composition du *garam masala* composé de piment, d'ail, de clous de girofle et de poivre noir.

BON À SAVOIR: on décortique la cosse étoilée pour récupérer les graines, car c'est là que se logent les principes actifs.



• Le curcuma

Egalement connu sous le nom de safran des Indes, le curcuma (*haridra*) long est une racine orange flamboyante ou jaune vif, mais c'est principalement sous forme de poudre qu'il est utilisé. Cette épice contient de la curcumine, qui lui confère de puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, protectrices du système cardiovasculaire et hépatique.

EN CUISINE: sa saveur amère, légèrement astringente, convient à tous les types de plats: omelette, ragoût de légumes, marinade, etc. Pour une meilleure assimilation de la curcumine par l'organisme, on mélange la poudre de curcuma à du poivre noir ou du gingembre, et à un corps gras.

BON À SAVOIR: on l'évite en cas de traitement anticoagulant et d'obstruction des voies biliaires.



La choucroute

vous l'aimez comment?



SI LE CHOU FERMENTÉ EST EXCELLENT POUR LA SANTÉ, LES CHARCUTERIES QUI L'ACCOMPAGNENT FONT VITE PENCHER LA BALANCE DU MAUVAIS CÔTÉ. ON VOUS EXPLIQUE COMMENT LA TRANSFORMER EN RECETTE ÉQUILIBRÉE.

Par Emilie Godineau

Traditionnelle

● CALORIQUE

Le chou est léger (25 kcal aux 100 g), mais ce n'est pas le cas du lard et des saucisses, qui affichent entre 250 et 350 kcal aux 100 g. La choucroute garnie est un plat riche, à déguster de préférence après une randonnée! Si l'on est sédentaire, il vaut mieux revoir les quantités de viande à la baisse.

● RICHE EN GRAISSES SATURÉES

La saucisse de Montbéliard affiche 30% de matières grasses, celle de Strasbourg 24% et le lard 22%, dont près de la moitié sont des acides gras saturés. Difficiles à digérer, ceux-ci sont aussi réputés pour augmenter le taux de cholestérol. Rappelons qu'il est conseillé de ne pas dépasser 150 g de charcuterie... par semaine!

● TROP DE VIANDE

Alors que les autorités de santé nous enjoignent de réduire notre consommation de viande pour notre bien-être et la préservation de la planète, la choucroute et tous ses morceaux de porc ne sont pas dans les clous. Heureusement, comme beaucoup de plats traditionnels, elle se prête à de nombreuses déclinaisons.

● TRÈS SALÉE

Traités en salaison, les morceaux de porc présents dans la choucroute sont tous très salés. Si bien que dans une portion de choucroute, il y a presque la totalité des apports journaliers à ne pas dépasser en sel (5 g)! On évite donc de manger salé au cours des autres repas de la journée.

Allégée

● MOINS DE VIANDE

On opte pour des viandes moins riches: des saucisses de volaille (170 kcal/100 g), des tranches de bacon (120 kcal/100 g) à la place du lard, du jambonneau dégraissé (140 kcal/100 g) à la place de la palette... On réduit la quantité de viande et on augmente celle de la choucroute.

● VERSION MARINE

La choucroute de la mer (avec saumon, cabillaud, haddock, crevettes, moules...) est une très bonne alternative. Les poissons sont beaucoup moins gras et ils apportent des oméga 3, des acides gras indispensables, faciles à digérer, et bons pour le fonctionnement du cœur et du cerveau.

● VÉGÉTARIENNE

Il suffit de remplacer les saucisses de Montbéliard et de Strasbourg par des saucisses végétales (à condition qu'elles ne contiennent pas de nitrites), et la palette et le lard par du tofu fumé ou du seitan, deux préparations végétariennes riches en protéines et en saveurs. Le plat sera ainsi beaucoup moins calorique.

● MOINS SALÉE

On commence par rincer plusieurs fois la choucroute pour retirer le maximum de sel. On choisit des saucisses de Strasbourg allégées en sel et on réduit de moitié la quantité des autres viandes. Puis on ajoute des légumes (carottes, navets, patates douces...), dont la richesse en potassium contrebalance celle de sodium.

UNE RECETTE ALSACIENNE D'ORIGINE CHINOISE

Le chou fermenté serait originaire de Chine et aurait servi de nourriture aux bâtisseurs de la Grande Muraille. Il aurait été rapporté en Europe par Attila, empereur des Huns, ou par de grands voyageurs comme Marco Polo... Ce qui est sûr, c'est qu'il est devenu un aliment traditionnel d'Europe de l'Est. En Alsace, ce n'est qu'au XIX^e siècle que l'on commence à l'accompagner de viandes. Les brasseurs alsaciens installés à Paris vont étendre la renommée de la recette.

La recette traditionnelle

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 2 H

1,5 kg de choucroute crue • 500 g de palette de porc fumée • 500 g de lard fumé • 2 saucisses de Montbéliard • 6 saucisses de Strasbourg • 6 pommes de terre • 1 oignon • 4 clous de girofle • 10 baies de genièvre • 2 feuilles de laurier • 1 c. à soupe de graisse d'oie • 25 cl de vin Riesling • 25 cl de bouillon

Rincer la choucroute pour ôter l'acidité, bien l'essorer. **Faire revenir** dans une cocotte l'oignon émincé avec la graisse d'oie, ajouter la moitié de la choucroute, la palette de porc, le lard et les saucisses de Montbéliard. Couvrir du reste de la choucroute, ajouter les baies de

genièvre, les clous de girofle et le laurier. Verser le riesling et le bouillon. Couvrir et laisser cuire 1 h 30 à feu doux. **Ajouter les pommes de terre** pelées dans la choucroute et poursuivre la cuisson 15 min. Ajouter les saucisses de Strasbourg et cuire encore 15 min.

|||||
570
CALORIES

*C'est ce
qu'apporte
en moyenne
une portion
de choucroute
garnie.*

|||||

Bien nourrir son microbiote



Nos experts



SOPHIE BALESTRA

NUTRITIONNISTE
SPÉCIALISÉE EN
MICRONUTRITION,

COAUTRICE DE *MICROBIOTE
FRIENDLY, 100 RECETTES
GOURMANDES CONÇUES
PAR DES NUTRITIONNISTES
POUR NE PLUS AVOIR PEUR
D'AVOIR MAL AU VENTRE*,
ÉD. EYROLLES, 2024.



DR WILLIAM BERREBI

GASTRO-ENTÉROLOGUE
ET HÉPATOLOGUE,
AUTEUR DE *MÉDECINE
MICROBIOTIQUE, VOTRE
NOUVELLE ORDON-
NANCE POUR ÊTRE EN
BONNE SANTÉ*, ÉDITION
AUGMENTÉE, ÉD.
MARABOUT, 2024.

CET ENVIRONNEMENT, QUI VIT AU CŒUR DE NOTRE SYSTÈME DIGESTIF, INFLUENCE NOTRE ÉTAT DE SANTÉ TOUT AU LONG DE NOTRE VIE. D'OÙ L'IMPORTANCE DE LE PRÉSERVER EN LE NOURRISSANT CORRECTEMENT.

Par Emilie Gillet

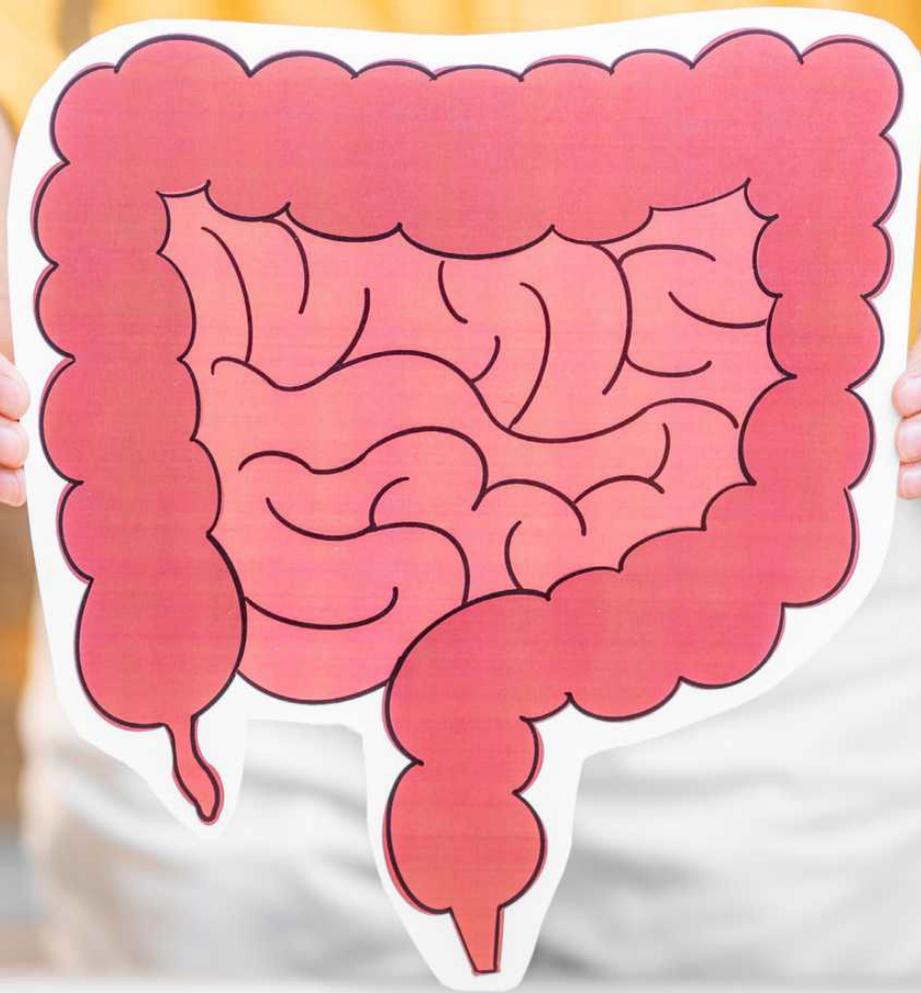
Niché au cœur de notre système digestif, le microbiote intestinal est un écosystème composé d'êtres vivants microscopiques, sans lesquels nous ne pourrions pas vivre en bonne santé. Et pourtant, parce qu'ils ne sont ni visibles ni palpables, nous négligeons bien souvent ces auxiliaires indispensables. « Notre système digestif héberge 39 000 milliards de micro-organismes intelligents qui sont autant de mini-ordinateurs qui communiquent avec les cellules de notre organisme, et même celles de notre cerveau, pour orchestrer notre santé », explique le Dr William Berrebi. Il s'agit essentiellement de bactéries, mais on trouve aussi des levures (champignons microscopiques), des virus et des parasites, pour un poids total d'environ 200 g. On hérite essentiellement ce microbiote intestinal de notre mère, qui nous transmet le sien au moment de l'accouchement lorsque l'on naît par voie basse, et/ou par des contacts peau à peau lors de l'allaitement, de caresses et de baisers durant les premiers jours. Puis, il est façonné tout au long de notre existence par notre alimentation et notre mode de vie.

ISTOCK/GETTY IMAGES, ASTRID DICROLLANZA



39 000 milliards

*de bactéries, virus et champignons
composent notre microbiote
intestinal. Ces micro-organismes
résident principalement dans
l'intestin grêle et le côlon.*



Quels rôles joue-t-il dans la digestion ?

« Le microbiote intestinal joue un rôle très important de dégradation de certains nutriments complexes que nous sommes incapables de digérer par nous-mêmes, comme les fibres contenues dans les fruits et les légumes principalement », explique **Sophie Balestra, nutritionniste spécialisée en micronutrition**. Ce faisant, il produit des molécules appelées post-biotiques qui ont des effets bénéfiques sur l'organisme: « Il s'agit notamment d'acides gras à chaîne courte, comme le butyrate, l'acétate et le propionate qui ont des actions anti-inflammatoires, anticancéreuses et régulatrices de la glycémie et des lipides », précise le D^r William Berrebi. Le microbiote intestinal participe aussi à la production des vitamines K et B12, de certains acides aminés essentiels, et dégrade des toxiques et polluants que nous ingérons. Enfin, il agit sur le fonctionnement global du tube digestif, lui permettant une meilleure motricité, synonyme d'un meilleur transit digestif.

UNE CARTOGRAPHIE DU MICROBIOTE DES FRANÇAIS

La composition du microbiote intestinal dépend notamment de la façon dont nous sommes nés, de notre alimentation, de nos conditions de vie et de certaines maladies dont nous souffrons. Dès lors, qu'est-ce qu'un microbiote intestinal normal? Diffère-t-il selon les âges? Et comment évolue-t-il selon que nous soyons atteints d'une maladie métabolique ou d'un trouble du neurodéveloppement (autisme, bipolarité...), par exemple? C'est pour répondre à ces questions et dresser une cartographie du microbiote intestinal des Français qu'a été lancé le projet **Le French Gut** en 2022. L'objectif: collecter des échantillons de selles de 100 000 personnes en bonne santé d'ici 2027. Cela s'inscrit dans un projet international beaucoup plus vaste, visant à étudier un million de microbiotes intestinaux dans une dizaine de pays. Pour participer: lefrenchgut.fr



Pourquoi est-il si important pour l'immunité ?

Les micro-organismes qui résident dans nos intestins sont certainement les meilleurs alliés de notre immunité. En premier lieu, ils occupent la place et limitent donc la colonisation par des bactéries et virus pathogènes. Mais surtout, dès les premiers jours de vie, ils entretiennent un dialogue permanent avec les cellules immunitaires, et participent ainsi à leur bonne maturation et leur éveil permanent: « Le microbiote intestinal éduque le système immunitaire, en lui apprenant à réagir contre les intrus lorsque c'est nécessaire, et à l'inverse, à ne pas avoir de réactions inappropriées contre l'organisme lui-même, qui pourraient être à l'origine de maladies auto-immunes », décrit le D^r William Berrebi. Il stimule aussi la production d'anticorps et de petites molécules antimicrobiennes par les cellules digestives, et secrète lui-même des molécules anti-inflammatoires.



Quels sont les liens entre microbiote et maladies chroniques ?

Depuis quelques années, de très nombreuses études scientifiques mettent en évidence l'existence de liens entre la dysbiose (déséquilibre du microbiote intestinal) et une longue liste de pathologies : cela concerne en premier lieu les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) comme la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique ; des maladies métaboliques comme le diabète et l'obésité, la dépression et l'anxiété chronique ; certaines

pathologies cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle et l'athérosclérose ; des cancers comme les tumeurs de l'estomac, du côlon, du pancréas ou encore du foie, mais aussi certaines pathologies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson, d'Alzheimer, ainsi que des maladies ou troubles psychiques comme la schizophrénie ou l'autisme. La médecine microbienne propose de traiter certaines de ces maladies. Pour d'autres, il faudra encore patienter.

Parmi le **300 à 500** espèces de micro-organismes que comporte en moyenne le microbiote intestinal d'un individu sain, il existe un socle commun de seulement 20 espèces présentes chez tous les êtres humains.

Comment prendre soin de son microbiote intestinal ?

« Il faut tendre vers une alimentation variée et équilibrée qui soit la plus brute et naturelle possible », résume Sophie Balestra. Concrètement, il s'agit de « nourrir » son microbiote intestinal en lui apportant des prébiotiques, c'est-à-dire des fibres, que l'on trouve notamment dans les fruits et légumes, les céréales complètes et les légumineuses. Plus l'origine de ces fibres est diversifiée, mieux c'est. D'autre part, on renforce sa composition en lui apportant des probiotiques, c'est-à-dire les bonnes bactéries qui sont présentes notamment dans les produits laitiers type yaourts sans additifs et fromages au lait cru. On retrouve aussi ces probiotiques dans d'autres aliments fermentés comme le pain au levain, les légumes lactofermentés, la choucroute, les olives, le kimchi coréen, le miso japonais... « Avoir une activité physique régulière stimule le microbiote intestinal à produire plus de molécules aux propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses », ajoute le Dr William Berrebi.



1
microbiote
par individu!

Chacun
le sien, à l'instar
des empreintes
digitales.





Les aliments gras, sucrés et ultra-transformés sont les ennemis du microbiote.

Qui sont ses pires ennemis ?

Parce qu'ils contiennent des additifs (émulsifiants, conservateurs, épaississants, exhausteurs de goût...) et des quantités importantes de sucres et de gras, les aliments ultra-transformés font partie des grands ennemis du microbiote intestinal.

« Avec comme conséquence une plus grande porosité de l'intestin et donc un risque d'inflammation et de maladies plus important », explique le Dr William Berrebi. On se méfie aussi des sucres, et notamment du fructose industriel (sirop de glucose-

fructose) qui, en plus d'être mauvais pour le foie, déséquilibre le microbiote intestinal et perturbe ses interactions avec le système immunitaire. D'autre part, « les cuissons type friture, grillade et barbecue ne sont pas recommandées. Mieux vaut opter pour des méthodes plus douces, comme la cuisson au bouillon maison ou à la vapeur », estime Sophie Balestra. Enfin, on lève le pied sur les charcuteries (maximum 150 g par semaine), riches en graisses saturées et en nitrates qui favorisent son déséquilibre.

200 millions
de neurones sont présents dans l'intestin, ce qui lui vaut son surnom de deuxième cerveau.

Faut-il le faire analyser ?

« Non, cela n'a strictement aucun intérêt de faire analyser la composition de son microbiote intestinal, à part peut-être enrichir les laboratoires qui proposent ces tests », tacle le gastro-entérologue. Et pour cause, ces analyses non remboursées par l'Assurance maladie coûtent entre 150 et 300 €. Un avis partagé par la Société nationale française de gastro-entérologie

(SNFGE), qui estimait en 2023 que ces tests « n'ont pas d'intérêt clinique pour le médecin ou son patient. Ils ne peuvent en aucun cas aider à porter un diagnostic ou à guider les choix thérapeutiques. » Pour l'instant, la médecine n'est en effet pas encore en mesure de dire, pour un individu donné et à un instant T, ce qu'est un microbiote intestinal normal ou un microbiote déséquilibré.



Attention aux antibiotiques

Par définition, les antibiotiques s'attaquent aux bactéries, sans faire la distinction entre les « bonnes » et les « mauvaises ».

Conséquence: un microbiote intestinal déséquilibré, des troubles digestifs voire de la diarrhée, et même un risque accru d'infection intestinale. Et tout cela peut survenir moins de 24 h après le début du traitement. « L'idéal pour prévenir le déséquilibre du microbiote intestinal lorsque l'on doit prendre un traitement antibiotique, c'est de l'associer à des probiotiques type Ultravivure ou Lactibiane ATB, en respectant un délai de 2 heures entre le médicament et les probiotiques, explique le Dr William Berrebi. Et une fois les antibiotiques terminés, on booste sa consommation de fibres! »



Qu'en est-il du régime pauvre en Fodmaps ?

Pour les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, on conseille parfois de limiter les Fodmaps: l'objectif est de réduire au maximum les glucides complexes qui fermentent dans l'intestin, comme le lactose contenu dans les produits laitiers, le fructose qui est le sucre naturel des fruits, présent aussi dans de nombreux plats industriels, les fructanes que l'on retrouve dans le blé, le seigle et l'orge ou encore les galactanes contenus dans les légumineuses. Sauf que « des études ont montré qu'à court terme, ce régime, qui exclut quasiment toutes les sources de fibres, entraîne un déséquilibre du microbiote intestinal qui peut exacerber les symptômes digestifs, insiste le Dr William Berrebi. Le risque, c'est d'entrer dans un cercle vicieux entre pathologie digestive et déséquilibre du microbiote intestinal. Par ailleurs, c'est un régime

difficile à tenir sur le long terme. » Le gastro-entérologue lui préfère donc une version alternative, qu'il nomme régime séquentiel, où les différentes sources de sucres complexes sont supprimées petit à petit. Quant à la nutritionniste Sophie Balestra, elle conseille de privilégier des aliments cuits, fermentés et/ou germés, car ces différents processus de transformation rendent les sucres complexes plus digestes, sans faire courir de risques au microbiote intestinal.



QUI FAIT QUOI ?

● PRÉBIOTIQUES

Composants alimentaires ou molécules utiles aux micro-organismes du microbiote. On les retrouve essentiellement dans les aliments riches en fibres, comme les fruits et légumes, les céréales et les légumineuses, les graines et les oléagineux.

● PROBIOTIQUES

Micro-organismes vivants qui ont un effet bénéfique sur le fonctionnement de notre organisme, comme certaines bactéries (bifidobactéries, lactobacilles...) et levures (saccharomyces). On les trouve dans certains aliments, ou sous forme de médicaments et de compléments alimentaires.

● POSTBIOTIQUES

Molécules produites naturellement par le microbiote intestinal et qui ont des effets sur le fonctionnement de notre organisme. Par extension, cela peut aussi inclure tous ces micro-organismes lorsqu'ils sont morts, inactivés et même leurs fragments (on parle aussi de parabiotes ou probiotiques « fantômes » dans ce cas).



Le mémo nutrition



Des yaourts

C'est l'un des aliments les plus riches en probiotiques, les lactobacilles et éventuellement des bifidobactéries. **On préfère les vrais yaourts, ceux qui ne contiennent que du lait et des ferments lactiques, aux versions industrielles à base de poudre de lait et enrichis en protéines type caséine (qui est pro-inflammatoire).** Ffaits maison, on privilégie une fermentation longue, de plus de 24 heures, pour profiter de tous les bénéfices des probiotiques.

Abondance, beaufort et comté

Ces trois fromages à pâte pressée cuite ou mi-cuite sont fabriqués à partir de lait cru, conformément aux cahiers des charges de leur IGP. **Autrement dit, ils sont issus de lait très riche en probiotiques, avec une importante diversité microbienne bénéfique pour le microbiote.** Ils ont subi un processus de cuisson et de longue fermentation (de 6 mois à plus de 36 mois), qui les rend facile à digérer (ils ne contiennent quasiment pas de lactose).



Du pain au levain

Le levain est une préparation de farine, d'eau et de lactobacilles, qui permettent au pain de lever lentement, et de développer beaucoup d'arômes, contrairement aux levures industrielles utilisées pour leur rapidité. Cette fermentation longue permet notamment de dégrader le gluten et l'amidon, et de rendre ainsi la farine beaucoup plus digestible, avec un index glycémique (IG) plus faible.

GARE AUX ÉDULCORANTS!

Aspartame, stevia, saccharine, sucralose, néotame, advantame, acésulfame K ou polyols: qu'ils soient de synthèse ou d'origine naturelle, les édulcorants sont régulièrement mis à l'index par des études scientifiques pour leur impact néfaste sur le microbiote intestinal. Ils en perturberaient l'équilibre et favoriseraient la production de molécules pro-inflammatoires. Avec un risque accru de maladies cardiovasculaires,

de maladies métaboliques telles que l'obésité et le diabète et même de cancers. En 2023, l'OMS a d'ailleurs insisté sur le fait qu'opter pour des édulcorants «n'aide pas au contrôle du poids à long terme. Les gens doivent envisager d'autres moyens de réduire leur consommation de sucres libres, comme la consommation d'aliments contenant des sucres naturels (fruits) ou des aliments et boissons non sucrés.»



Des pois cassés

On les appelle aussi pois secs, car il s'agit de petits pois séchés et décortiqués. Comme toutes les légumineuses, ils ont l'avantage d'être riches en fibres, en protéines et en glucides complexes. C'est un aliment rassasiant dont l'IG est faible. **Leur richesse en fibres insolubles stimule le transit intestinal, lutte contre la constipation et participe au bon fonctionnement du microbiote.** Les faire tremper et les rincer avant cuisson facilite leur digestion.

Des poireaux

Ce cousin des oignons est riche en fibres dont la nature varie. La partie blanche contient surtout des fibres solubles, plutôt douces pour l'intestin. **Ce sont elles qui nous intéressent pour nourrir le microbiote, car ce sont des prébiotiques.** Alors que la partie verte renferme plutôt des fibres insolubles, plus difficiles à digérer, mais qui assurent un meilleur transit. On les consomme donc bien cuits.



La choucroute

Fabriquée à partir de chou blanc lactofermenté, la choucroute est riche en fibres, des prébiotiques, et en lactobacilles, qui sont des probiotiques. Elle renferme par ailleurs des quantités importantes de vitamine C et de minéraux, avec un apport calorique plutôt réduit.

Des bananes

En optant pour une banane au petit déjeuner, on consomme plus de 3 g de fibres qui vont nourrir le microbiote. Ce fruit est plutôt facile à digérer et possède un effet apaisant sur la muqueuse intestinale. Mieux vaut privilégier les bananes d'origine française (Martinique et Guadeloupe), dont la culture est plus contrôlée.



Des poires

Guyot et williams l'été, beurré hardy et comice à l'automne, conférence et passe crassane l'hiver, cette diversité de variétés permet d'en croquer presque toute l'année. **Et ça tombe bien, car elle sont riches en fibres. On peut les manger crues ou cuites, les servir en accompagnement de mets salés, comme des tartes au fromage ou une soupe de légumes racines.**



La bonne popote du microbiote

NOS RECETTES SONT UN VÉRITABLE FESTIN POUR MIEUX NOURRIR
LES BACTÉRIES DE NOTRE INTESTIN!

Par Stéphanie Champalle

Velouté fenouil, pommes de terre et poireaux

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 35 MIN

2 grosses pommes de terre
• 1 bulbe de fenouil • 3 poireaux • 1 yaourt nature
• 70 cl de bouillon de légumes • 1 petite barquette de fleurs comestibles • 1/2 c. à café de curcuma • sel, poivre

Eplucher et laver les poireaux, en gardant la moitié de la partie verte, puis les couper en morceaux. Peler et couper les pommes de terre en cubes. Couper le fenouil en morceaux et réserver les plumets.

Placer les légumes dans une casserole, couvrir de bouillon à hauteur. Saler, poivrer, verser le curcuma, puis porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 30 min à couvert.

Mixer finement avec le yaourt, puis chauffer à feu doux jusqu'à la dégustation. Servir parsemé de plumets de fenouil et de fleurs.

L'ATOUT SANTÉ

Le blanc des poireaux apporte des fibres solubles, douces pour les intestins, alors que celles de la partie verte favorisent le transit.

Le chou blanc lactofermenté de la choucroute est riche en fibres, qui sont des prébiotiques, et en lactobacilles, des probiotiques.

Choucroute au poisson

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 3 H

1 dos de cabillaud (800 g) • 600 g de choucroute crue • 6 pommes de terre • 1 oignon • 75 cl de bouillon de légumes • 25 cl de bisque de homard • 20 cl de yaourt à la grecque • 2 citrons • 1/2 c. à café de graines de carvi • 6 baies de genièvre • 2 clous de girofle • 1 feuille de laurier • 4 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Rincer la choucroute plusieurs fois à l'eau fraîche et l'égoutter en pressant. Peler les pommes de terre et les couper en rondelles. Peler et émincer l'oignon.

Faire fondre l'oignon dans 2 c. à soupe d'huile d'olive avec le laurier, le carvi, les baies de genièvre et les clous de girofle dans un faitout. Ajouter la choucroute, mouiller avec le bouillon de légumes et un filet de jus de citron. Laisser mijoter à feu très doux pendant 2 h, puis ajouter les pommes de terre et un peu d'eau au besoin. Prolonger la cuisson 30 min.

Préchauffer le four à 180 °C. Placer le dos de cabillaud sur une plaque garnie de papier cuisson. Badigeonner d'huile d'olive, de jus de citron, saler et poivrer. Enfourner pour 15 à 20 min.

Faire chauffer la bisque de homard dans une casserole. Ajouter le yaourt et un filet de jus de citron en fouettant.

Disposer la choucroute et les pommes de terre dans un plat, garnir avec le cabillaud et napper de sauce.



Croquettes de chou-fleur, sauce au yaourt

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 35 MIN

1 chou-fleur • 4 oignons frais
• 2 gousses d'ail • 2 œufs •
40 g de feta • 80 g de comté
• 2 yaourts à la grecque
• 1 citron • 80 g de chapelure
complète • 1 bouquet de
menthe • 3 c. à café de tahini
• huile d'olive • sel, poivre

Détailler le chou-fleur en fleurettes. Les faire cuire légèrement al dente dans l'eau bouillante pendant 12 min.

Peler et émincer l'ail et les oignons avec leur tige.

Préchauffer le four à 180 °C. Mixer grossièrement le chou-fleur avec la moitié des oignons, de l'ail et du bouquet de menthe. Saler et poivrer, puis ajouter la feta émiettée, le comté râpé et les œufs battus. Mélanger, puis façonner des croquettes aplaties. Passer dans la chapelure et badigeonner d'huile. Enfourner pour 20 min, en les retournant à mi-cuisson.

Fouetter les yaourts avec le tahini, le jus de la moitié du citron et le reste d'oignons, ail et menthe. Saler, poivrer et verser un filet d'huile.

Déguster les croquettes chaudes avec la sauce et le reste du citron.

L'ATOUT SANTÉ

Les lactobacilles et les bifidobactéries des yaourts sont parmi les aliments les plus riches en probiotiques, dont raffole le microbiote.

*Les poireaux et la farine complète de la pâte apportent des fibres.
Quant au comté, il affiche une belle diversité microbienne.*



Flamiche aux poireaux POUR 4 PERS. - PRÉP.: 30 MIN - CUISSON : 50 MIN - ATTENTE: 1 H

2 poireaux • 1 oignon • 2 œufs + 1 jaune • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de moutarde • 25 cl de crème liquide • 120 g de comté râpé. POUR LA PÂTE: 250 g de farine complète ou semi-complète • 15 cl d'huile d'olive • 6 c. à soupe d'eau • sel

Préparer la pâte: verser la farine et 1 pincée de sel dans un saladier. Creuser un puits au centre et verser l'huile, en mélangeant à

l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter l'eau petit à petit, en pétrissant jusqu'à la formation d'une boule. Filmer et réfrigérer pendant 1 h. **Eplucher et émincer** l'oignon. Peler, laver et émincer les poireaux. Faire fondre le tout dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, dans une sauteuse, pendant 20 min à feu doux. Verser 1 c. à soupe de moutarde et la moitié de la crème en mélangeant. **Fouetter les œufs** et le jaune

avec le reste de crème et verser sur les poireaux. Ajouter les 2/3 du comté râpé.

Préchauffer le four à 180 °C. Etaler la pâte dans un moule à tarte rectangulaire huilé. La piquer avec une fourchette et badigeonner de moutarde.

Parsemer d'un peu de comté. Verser la préparation au poireau et répartir le reste de comté. Enfourner pour 30 min environ. Déguster chaud avec une salade.



Crumble aux poires

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 30 MIN

6 poires • 80 g de flocons d'avoine • 80 g de farine de blé complet • 75 g de purée d'amandes • 2 c. à café de miel • 4 pincées de cannelle • sel

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger du bout des doigts la farine, les flocons d'avoine, la cannelle et 1 pincée de sel avec la purée d'amandes et le miel.

Peler et couper les poires en cubes dans un plat à four. Parsemer de crumble et enfourner pour 25 à 30 min en surveillant.

Déguster chaud ou tiède, éventuellement avec une boule de glace au yaourt.

L'ATOUT SANTÉ

Un dessert gourmand et très sain, riche en fruits et contenant peu de sucres ajoutés, pour faire le plein de fibres et de bons nutriments.

L'ATOUT SANTÉ

L'association des fibres des farines, des fruits à coque, des fruits de la Passion et des bananes, avec les probiotiques des yaourts.



Banana bread aux fruits de la Passion

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 45 MIN

4 bananes très mûres
• 6 fruits de la Passion
• 80 g de farine de sarrasin
• 60 g de farine d'épeautre
• 75 g de poudre d'amandes
• 80 g de sucre de coco
• 80 g de purée de cacahuètes • 3 œufs • 2 yaourts nature • 300 g de fromage Philadelphia • 1/2 sachet de levure chimique • 1/2 c. à café de bicarbonate de sodium • 1 c. à café de cannelle • 1 c. à soupe de miel • sel

Préchauffer le four à 180 °C. Peler et écraser les bananes avec le sucre de coco et 1 yaourt. Ajouter la poudre d'amandes, 2 pincées de sel et la cannelle. Bien mélanger.
Incorporer les œufs et la purée de cacahuètes, puis les farines tamisées avec la levure et le bicarbonate. Mélanger pour obtenir une pâte lisse.
Verser la pâte dans un moule à cake garni de papier cuisson et enfourner pour 45 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
Démouler sur une grille et laisser refroidir. Couper le cake en trois dans l'épaisseur.
Couper les fruits de la Passion et prélever leur chair. Réserver 1/3 et mixer le reste avec le Philadelphia, le miel et le yaourt.
Tartiner les tranches de cette crème, puis reconstituer le cake. Servir avec le reste de fruits de la Passion.

Et si c'était une déficience en vitamine D?

UNE MAJORITÉ DE FRANÇAIS EN MANQUE, ALORS QU'ELLE EST ESSENTIELLE AU FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME. AVEC UNE BONNE ALIMENTATION ET EN S'EXPOSANT RÉGULIÈREMENT AU SOLEIL, IL EST POURTANT FACILE D'OPTIMISER SES APPORTS.

Par Emilie Gillet

Notre experte



D^r MARIE-EVA PICKERING
MÉDECIN SPÉCIALISÉ
DANS L'OSTÉOPOROSE,
SERVICE DE RHUMATOLOGIE
DU CHU DE
CLERMONT-FERRAND.

La vitamine D protège contre le Covid-19», «les cystites à répétition pendant l'hiver sont liées à une carence en vitamine D», «il faut manger plus de vitamine D pour avoir des cheveux et des ongles en bonne santé», «les femmes doivent prendre des suppléments de vitamine D chaque hiver»... Que ne dit-on pas sur cette fameuse vitamine D! Rarement un nutriment n'a autant fait parler de lui et défrayé les chroniques médicales. Or, il n'est pas toujours simple de démêler le vrai du faux. Il existe pourtant des recommandations rédigées par les sociétés savantes. Leur objectif: «Formuler des conseils clairs et faciles à suivre pour les personnes qui sont les plus à risque de présenter un manque de vitamine D», résume le D^r Marie-Eva Pickering.

Qu'est-ce que la vitamine D?

«Il existe deux formes de vitamine D: la D2, appelée aussi ergocalciférol, qui est essentiellement synthétisée par des organismes végétaux comme certains champignons,

et la vitamine D3, appelée cholécalciférol, qui est produite par certains organismes animaux, des lichens ainsi que par le corps humain», explique le D^r Marie-Eva Pickering. Car nous sommes en effet capables de produire nous-même de la vitamine D! Or, on définit normalement une vitamine comme une molécule essentielle au bon fonctionnement de notre organisme, mais qu'il n'est pas capable de synthétiser tout seul en quantité suffisante... On devrait donc parler de pré-hormone plutôt que de vitamine D. «Dans le corps, elle est transformée une première fois par le foie, sous forme de 25-hydroxyvitamine D sérique, ou 25(OH)D, qui est le reflet de notre stock en vitamine D. Puis elle est transportée vers le rein pour être transformée une seconde fois, en 1-25(OH)D appelé aussi calcitriol, qui est la forme active de l'hormone», précise la rhumatologue.





Pourquoi est-elle importante ?

La forme active de la vitamine D, l'hormone appelée calcitriol, joue un rôle important dans l'absorption du calcium et du phosphore. « Elle est essentielle à la bonne santé de nos os », confirme la spécialiste. Et n'oublions pas que si le squelette se forme essentiellement durant l'enfance et l'adolescence, c'est un tissu vivant qui se renouvelle tout au long de la vie. On sait aussi que la vitamine D participe au bon fonctionnement des muscles et à la régulation de plus de 200 gènes impliqués notamment dans l'immunité, le fonctionnement des neurones ou le système vasculaire... De là à dire qu'elle protège contre tout un tas de maladies, il n'y a qu'un pas franchi un peu trop vite par certains ! Car si de nombreuses études ont montré l'existence d'un déficit en vitamine D chez les personnes souffrant de maladies aussi diverses qu'un cancer, le Covid-19 ou un trouble cognitif, aucune d'entre elles n'a pour l'instant permis d'affirmer qu'une supplémentation en vitamine D protège bel et bien contre ces pathologies.

D'où vient-elle ?

Il y a deux voies par lesquelles notre organisme se charge en vitamine D. « La principale, c'est l'exposition aux rayons du soleil. Elle représente jusqu'à 80 % de nos apports, même si cela dépend de la saison, de la région où l'on vit, de la couleur de la peau et des vêtements portés », explique la rhumatologue. Cela se passe au niveau de la peau, où les rayons UVB du soleil transforment un dérivé du cholestérol en vitamine D3. On considère que « s'exposer 5 à 20 minutes par jour entre 10 h et 16 h, deux fois par semaine, tête, bras et jambes nues et sans crème solaire, constitue un apport suffisant ». L'autre source est l'alimentation, principalement les poissons gras, certains champignons, les abats comme le foie et le jaune d'œuf. « Hors exposition solaire, un apport alimentaire quotidien de 15 microgrammes par jour est préconisé pour les adultes », précise-t-elle.

LA VITAMINE D DANS L'ALIMENTATION

Selon l'Anses, la consommation quotidienne recommandée de vitamine D pour un adulte est de 15 µg par jour. Or, selon les données les plus récentes, nous n'en ingèrerions que 3,1 µg en moyenne. Et ce, principalement via notre consommation de poissons et de produits laitiers (respectivement 19 et 25 % des apports alimentaires chez les adultes). Il existe pourtant d'autres sources :

- HUILE DE FOIE DE MORUE : 250 µg (pour 100 g)
 - ŒUFS DE CABILLAUD : 27 µg
 - FLÉTAN : 21 µg
 - TRUITE D'ÉLEVAGE : 15 µg
 - MARGARINE À 80 % DE MATIÈRES GRASSES : 10 µg
 - SAUMON : 8 à 10 µg
 - SARDINES EN BOÎTE : 7 à 10 µg
 - CHAMPIGNONS TYPE GIROLLE OU CÈPE : 3 à 5 µg
 - JAUNE D'ŒUF : 2 à 3 µg
 - FOIE DE VEAU : 2,5 µg
 - PRODUITS LAITIERS ENRICHIS EN VITAMINE D : 1 à 2 µg
- Source : Ciquel, Anses.

75%

DES FRANÇAIS EN MANQUENT

En 2014-2016, l'étude Esteban, menée sur la population adulte, a montré que le dosage moyen n'était que de 23,5 ng de 25(OH)D* par millilitre de sang pour les personnes ne prenant aucun médicament ou supplément en vitamine D et ne consommant aucun aliment enrichi. Seul un quart des adultes avaient «un statut adéquat en vitamine D», c'est-à-dire au-dessus de 30 ng/ml. C'est très insuffisant, même si la situation s'améliore depuis 10 ans plus tôt, selon l'étude nationale nutrition santé (ENNS), seulement 20% des adultes avaient alors un statut optimal en vitamine D. Par ailleurs, Santé publique France précise que «le statut en vitamine D est plus favorable chez les femmes en comparaison des hommes, du fait notamment de leur proportion plus importante à avoir recours à des compléments alimentaires ou un traitement à base de vitamine D».

*La 25(OH)D est en quelque sorte le reflet du stock en vitamine D de l'organisme.

Faut-il faire un dosage ?

Pour savoir si l'on manque de vitamine D, on procède à un dosage dans le sang de la 25(OH)D. On estime que le taux optimal se situe entre 30 et 60 nanogrammes de 25(OH)D par millilitre de sang. En dessous de 20 ng/ml, on parle de déficit ou hypovitaminose. Et en dessous de 10 ng/ml, il s'agit clairement d'une carence, qui expose à un risque accru de troubles osseux de type rachitisme chez les enfants et ostéomalacie chez les adultes, qui provoquent des déformations, des douleurs osseuses et des troubles musculaires. Aujourd'hui, ce dosage n'est remboursé par l'Assurance maladie que dans des situations très précises: suspicion de rachitisme ou d'ostéomalacie, suivi après une transplantation rénale ou une chirurgie bariatrique, prise en charge des personnes âgées sujettes à des chutes répétées et lors d'un traitement médicamenteux préconisant le suivi du statut en vitamine D. En dehors de ces situations, l'Assurance maladie estime qu'«une supplémentation en vitamine D peut être instaurée chez un patient et suivie sans dosage de la vitamine D», car le risque de surdosage est extrêmement faible.

Qui doit envisager une supplémentation ?

Une grande majorité de Français manque de vitamine D, mais tous ne nécessitent pas d'être supplémentés, à part les enfants (0-18 ans).

Pour le reste de la population, et notamment les adultes, les experts estiment qu'une supplémentation est surtout intéressante chez les personnes les plus à risque de souffrir d'un déficit: les plus de 65 ans, et plus particulièrement les personnes qui souffrent d'ostéoporose et/ou de chutes à répétition, les femmes ménopausées, les sujets à la peau foncée ou qui portent systématiquement des vêtements très couvrants, les personnes qui ne pratiquent jamais d'activité en extérieur, celles ayant un régime alimentaire végétarien ou végétalien, en situation d'obésité ou de surpoids important, et enfin celles habitants au nord de la Loire. Par ailleurs, une supplémentation saisonnière peut être intéressante pour tout le monde en hiver, lorsque l'ensoleillement est particulièrement faible. «Cette supplémentation ne doit pas faire oublier l'importance de consommer suffisamment de calcium et de faire régulièrement de l'activité physique pour avoir des os en bonne santé. Et cela ne remplace en aucun cas un traitement contre l'ostéoporose, si celui-ci est nécessaire», insiste le Dr Marie-Eva Pickering.





Comment se supplémenter ?

« Dans l'idéal, une prise quotidienne est recommandée plutôt que des doses mensuelles voire trimestrielles, car c'est ce qu'il y a de plus physiologique. Pour des adultes à risque de déficit de vitamine D, on préconise 800 à 1200 UI de vitamine D3 par jour, et le double pour des personnes obèses ou à la peau foncée », précise la rhumatologue. A défaut, une dose mensuelle de 50 000 UI peut être envisagée, surtout entre novembre et avril. Chez les personnes souffrant d'ostéoporose ou à risque élevé, des doses plus importantes sont prescrites. A noter que les cas de surdosage sont très rares, et surviennent en général chez les enfants suite à la prise de compléments alimentaires (au lieu de médicaments), dont le dosage n'est pas contrôlé par une autorité indépendante.

MÉDICAMENT OU COMPLÉMENT, ÇE N'EST PAS ÉQUIVALENT !

Pour se supplémenter en vitamine D, il y a deux options. D'abord des médicaments sous forme liquide, tels des ampoules, des gouttes ou des capsules molles contenant de la vitamine D3 ou cholécalciférol, qui doivent obligatoirement être prescrits et ne sont que partiellement pris en charge par l'Assurance maladie. Et, par ailleurs, de nombreux compléments alimentaires, en vente libre et sous différentes formes. Sauf que ces compléments ne sont pas soumis à une réglementation aussi stricte que les médicaments : « L'apport exact en vitamine D n'est pas contrôlé par un organisme indépendant du fabricant », explique le Dr Marie-Eva Pickering. Prudence donc, car « des études ont montré qu'il pouvait y avoir une différence de 40 à 160 % entre la composition réelle et le dosage affiché sur l'emballage ! » Certains compléments sont en outre à base de vitamine D d'origine végétale : il peut s'agir de vitamine D2 ou ergocalciférol, qui est moins bien assimilée par l'organisme.

Test ÊTES-VOUS À RISQUE DE DÉFICIENCE ?



- | | | |
|--|-----|-----|
| ● Vous avez plus de 65 ans et/ou êtes une femme ménopausée. | Oui | Non |
| ● Vous habitez au nord de la Loire. | Oui | Non |
| ● Vous pratiquez très peu d'activités en extérieur ou ne vous exposez jamais à la lumière du soleil. | Oui | Non |
| ● Vous portez toujours des vêtements très couvrants et/ou de la crème solaire. | Oui | Non |
| ● Vous avez la peau foncée à très foncée. | Oui | Non |
| ● Vous présentez un surpoids ou êtes atteint d'obésité. | Oui | Non |
| ● Vous avez subi une chirurgie bariatrique ou êtes atteint d'un syndrome de malabsorption. | Oui | Non |
| ● Vous êtes végétarien ou végétalien. | Oui | Non |
| ● Vous chutez très souvent et/ou avez eu plusieurs fractures suite à des traumatismes mineurs. | Oui | Non |
| ● Vous souffrez d'ostéoporose. | Oui | Non |
| ● Vous êtes atteint d'une maladie métabolique type hyperthyroïdie ou hypocalcémie. | Oui | Non |
| ● Vous êtes atteint d'une insuffisance hépatique ou d'une maladie rénale chronique. | Oui | Non |

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs affirmations, vous présentez un risque de déficience en vitamine D. Parlez-en avec votre médecin traitant pour envisager une supplémentation et éventuellement un dosage sanguin.

Au secours je perds mes cheveux!



DES TOUFFES SE FORMENT SUR LA BROUSSE, ON LES RETIRE PAR DIZAINE SUR LES VÊTEMENTS, L'OREILLER... IL EST TEMPS DE PASSER À L'ACTION, EN ADAPTANT SON ALIMENTATION.

Par Céline Mollet



Notre experte

SOPHIE CHANTEAU
DIÉTÉTICIENNE ET COACH
SPORTIVE AU RELAIS
THALASSO CHÂTEAU DES
TOURELLES DE
PORNICHET (44).

Il est normal de perdre 50 à 100 cheveux par jour, c'est lié au cycle de vie du cheveu qui se décompose en 3 phases. La phase de croissance (dite phase anagène) concerne 85 % de la chevelure et dure entre 4 et 6 ans; la phase d'inactivité (catagène) touche 1% de la chevelure et dure entre 2 et 3 semaines; enfin la phase de chute (télogène) concerne le reste de la chevelure et dure 2 à 3 mois. Bien sûr, tous les cheveux ne suivent pas les mêmes cycles en même temps, ce qui explique que la chute ne soit pas forcément visible à l'œil nu dans la chevelure. Au-delà de 100 cheveux qui tombent au quotidien, ou si l'on constate qu'une zone du cuir chevelu est clairsemée, c'est le signe d'un déséquilibre.

Des causes diverses et variées

Quand la chute a une durée anormale, si elle a des origines pathologiques, génétiques ou qu'elle est due à la prise de médicaments, il faut consulter un médecin. Mais la perte de cheveux peut aussi être saisonnière, c'est généralement le cas au printemps et à l'automne, on l'appelle alors « effluvium physiologique ». Elle peut également être liée à un déséquilibre hormonal, par exemple après un accouchement ou au moment de la ménopause, mais aussi au stress. Enfin, elle peut être engendrée par une alimentation insuffisante ou inadaptée, qui provoque des carences. C'est ce que l'on constate souvent deux mois après un régime ou un changement d'habitudes alimentaires. C'est le cas

également chez les végétariens ou végétaliens, dont les carences en fer, en zinc et en acide folique peuvent provoquer une chute de cheveux, si elles ne sont pas compensées par les bons aliments et les bonnes associations.

Les mauvaises habitudes à éviter

Certains facteurs peuvent favoriser la chute de cheveux. Par exemple, la consommation de tabac et/ou d'alcool augmente la production de radicaux libres dans l'organisme et impacte le cycle pileux. Elle affecte également les apports en vitamines B, acides aminés et oligo-éléments. L'excès de sucre et de produits transformés est aussi néfaste pour la chevelure: il provoque un déséquilibre hormonal, responsable de la chute. Le manque d'activité physique peut nuire à la santé des cheveux, le sport permet d'évacuer les toxines, de relancer l'oxygénation du corps, et de réduire le stress. Marcher en plein air peut suffire, au moins 30 minutes par jour. Enfin, on évite de se laver les cheveux tous les jours, cela les agresse. On masse plutôt le cuir chevelu du bout des doigts, pour stimuler la microcirculation et favoriser l'oxygénation.

Les bonnes habitudes à prendre

Il est indispensable de revenir à une alimentation équilibrée, à base de produits bruts et avec un bon ratio protéines, lipides et glucides. L'assiette idéale est composée d'un tiers de féculents, un tiers de protéines et un tiers de légumes. On privilégie les légumes verts à feuilles, riches en vitamines B9, et on fait le plein de magnésium, en consommant des amandes, des noix ou des noisettes. Les huiles de colza et d'olive permettent d'avoir le bon rapport oméga 3/oméga 6, qui favorisent la croissance, on peut aussi consommer des poissons gras (saumon, sardines, maquereau). Enfin, les œufs ou la viande apportent des protéines et des vitamines B12. On pense également à boire suffisamment, et à faire le plein d'antioxydants en consommant du thé vert.



Pour éviter les carences responsables de la chute de cheveux, il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, à base de produits bruts et avec un bon ratio protéines, lipides et glucides.



5 aliments pour stimuler la pousse

• LES ŒUFS

Ils ont parfois mauvaise réputation, mais sont pourtant de bons alliés. On peut en consommer régulièrement et varier les plaisirs : à la coque, brouillés, pochés, au plat... Si on en mange tous les jours, un seul suffit et plutôt le matin, pour éviter l'impact sur le cholestérol.

• LA BANANE

Elle contient du zinc, du magnésium, du fer, ce qui participe à favoriser la pousse des cheveux. Elle est aussi riche en vitamines C et E, antioxydantes. On les choisit pas trop

mûres, car plus elles mûrissent, plus leur index glycémique est élevé.

• LA PATATE DOUCE

Comme la courge, elle est riche en bêta-carotène et en antioxydants. C'est un féculent peu calorique, qui peut être consommé comme la pomme de terre : sauté, en purée, en soupe. Cuite à l'eau ou à la vapeur, elle s'invite même dans les recettes de gâteaux ou de falafels.

• LES HUÎTRES

Riches en zinc et en vitamine B12, ces mollusques donnent un bon

coup de pouce à la chevelure. Pauvres en calories (seulement 67 calories pour 12 huîtres), elles peuvent être consommées à volonté. A condition de ne pas les accompagner de pain beurré!

• LA LEVURE DE BIÈRE

Riche en vitamines du groupe B, elle favorise la synthèse de kératine, aide à fortifier les cheveux et à prévenir la chute. Sous forme de paillettes, elle peut être saupoudrée sur les salades, pâtes, crudités, soupes ou yaourts. Elle peut aussi s'intégrer dans les vinaigrettes.

Brides-les-Bains

Au cœur du village de la minceur

Nos expertes



AURÉLIE RIBOUD
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE À
BRIDES-LES-BAINS.



NATHALIE NEGRO
RESPONSABLE DU
CENTRE NUTRITION-
NEL AUX THERMES
DE BRIDES-LES-
BAINS.



LAURA LANDRY
DIRECTRICE DES
THERMES DE
BRIDES-LES-BAINS
ET PRÉSIDENTE DE
L'OFFICE DU
TOURISME.



AU MOIS DE MARS, À BRIDES-LES-BAINS, LES SKIEURS LAISSENT LA PLACE À D'AUTRES VISITEURS, LES CURISTES QUI ENTRENT EN PISTE POUR PERDRE DU POIDS ET SE REMETTRE EN FORME. LES EXPERTS DE CET ENDROIT UNIQUE AU MONDE NOUS LIVRENT LES SECRETS D'UNE MÉTHODE QUI A FAIT SES PREUVES.

Par Lena Rose

Je suis là pour redonner à vos fesses un visage humain ! » Qui a vu le film *Mince alors !* n'a pu oublier cette phrase culte de Freddy, le coach sportif des Thermes incarné par Pascal Légitimus, ni le tonitruant « A Brides, on se débri-de », qui ponctue ses exercices. Le film, réalisé par Charlotte de Turckheim en 2012, offre non seulement une vraie cure de bonne humeur aux spectateurs, mais il a aussi fortement contribué à changer le regard du grand public sur les programmes d'amaigrissement proposés aux Thermes de Brides-les-Bains. Le fait qu'il soit inspiré et coproduit par Dominique Besnehard, habitué du centre thermal depuis plus de trente ans et acteur dans le film, y est évidemment pour beaucoup. Découvrez ce qui fait le succès de ce lieu unique, depuis de si nombreuses années.



C. BRACHET, V. VIGNOT DE BRIDES-LES-BAINS



Des histoires d'eaux

L'hiver, Brides-les-Bains est un peu le camp de base des Trois Vallées, le plus grand domaine skiable du monde aux 600 km de pistes. Mais, de mars à novembre, le petit village savoyard change totalement de casquette pour se transformer en station thermale de la vallée de la Tarentaise, leader dans la lutte contre le surpoids et l'obésité. Une spécialité qui date de plus de 170 ans. Et comme pour chaque station thermale, tout part de l'eau. L'eau du tumultueux Doron de Bozel, bien connu des fans de rafting, qui traverse le village et, surtout, les eaux qui soignent des sources Hybord Sud, Laissus et Grande

source de Salins, reconnues pour lutter efficacement contre le surpoids et les pathologies associées (appareil digestif et maladies métaboliques, rhumatologie). Les trois fournissent les ingrédients stars des soins pour leurs rôles sur la circulation sanguine, les dépôts cellulitiques, la rétention d'eau, etc. L'eau de la source Hybord est également prescrite en cure de boisson pour ses effets laxatifs, diurétiques et coupe-faim, mais on ne vous cachera pas que sa haute teneur en soufre ne fait pas de ce moment le plus agréable de la cure...



DES RÉSULTATS VALIDÉS

Menée conjointement par les Thermes et le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, Educatherm est la première étude clinique monocentrique concernant exclusivement le centre thermal de Brides-les-Bains*. L'objectif était de comparer l'efficacité du programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP), appelé «En termes de santé et de rondeurs», associé à la cure thermale, à une cure thermale à visée d'amaigrissement, mais sans ETP. Le poids de 340 curistes participants a été suivi dans le temps. Il en ressort que, pendant la cure, les participants des deux groupes ont perdu 4% de leur poids initial en moyenne. Cinq mois après la cure, 50% des participants du groupe cure et 75% des participants du groupe, suivant le programme ETP, ont poursuivi leur amaigrissement. Et 11 mois après la cure, 25% des participants du groupe cure et 50% du groupe ETP ont continué à maigrir. Parmi eux, 40% du groupe cure et 66% du groupe ETP ont perdu plus de 5% de leur poids de fin de cure.

Un village mobilisé

Si vous n'êtes pas venu à Brides pour perdre des kilos, mais juste pour vous offrir une parenthèse bien-être au spa thermal, vous serez immanquablement gagné par la drôle d'ambiance qui y règne. Dès l'ouverture de la saison thermale, c'est toute la station ou presque qui est mobilisée pour aider les curistes à faire pencher l'aiguille de la balance vers la gauche. Une démarche pour le moins inédite. «Nous avons la chance d'avoir une infrastructure complète pour les accueillir, et ce, dans un cadre exceptionnel. Les activités de pleine nature, gratuites pour une grande partie, proposées par l'office de tourisme, complètent l'offre du Centre nutritionnel et d'activité physique des Thermes. Chaque jour se tiennent des conférences et des démonstrations en cuisine, en libre accès. Un large choix d'hôtels-restaurants et même un traiteur, engagés sous le Label Diététique, proposent des plats légers et gourmands pour accompagner les curistes. Et les boutiques ont à cœur de composer des vêtements adaptés à toutes les silhouettes. Les professionnels de notre station sont unis dans une réelle démarche d'accompagnement de la clientèle, et nous en sommes très fiers», se félicite Laura Landry, directrice des Thermes.

*Résultats publiés dans la revue internationale Obesity Research & Clinical Practice.

En **2024**,
les Thermes ont accueilli
près de 9 500 personnes en
cure conventionnée de
18 jours, et le Grand Spa
Thermal, plus de
1 600 personnes en cure
libre, non remboursée.

Une offre **diététique** labellisée

Aux Thermes, on ne parle surtout pas de régime, synonyme de manger moins, mais de rééquilibrage alimentaire, synonyme de manger mieux. C'est toute la démarche du travail mené par les équipes de médecins, diététiciens et restaurateurs, en collaboration avec le Dr Jean-Michel Lecerf, ancien chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille et conseiller scientifique des Thermes depuis 2008. Elle repose sur un certain nombre d'outils, dont la création d'un label unique en France : le Label Diététique, qui certifie que la restauration proposée à Brides est à la fois équilibrée et savoureuse. « Le label vise à harmoniser la prise en charge diététique des curistes dans les hôtels-restaurants de la station. Pour l'obtenir, les établissements doivent satisfaire à 73 critères de qualité à appliquer au quotidien, en cuisine et en salle », précise Nathalie Negro, responsable du Centre nutritionnel. C'est, par exemple, l'obligation d'indiquer les féculents sur le menu, d'avoir au moins un produit laitier chaque jour, de respecter les grammages de viande ou de poisson, ou encore de noter les allergies, intolérances et maladies des curistes nécessitant une adaptation diététique. « L'équipe diététique les rencontre deux fois dans l'année pour valider la composition, l'apport calorique et l'équilibre alimentaire des menus. Et nous innovons cette saison en ne limitant plus le label aux seuls hôtels-restaurants qui proposent des pensions complètes, mais en l'ouvrant aussi aux restaurants. »



Spaghettis à la bolognaise végétale

> 381 kcal/personne
> 20 g de protéines, 11 g de lipides, 38,1 g de glucides

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

50 g d'oignon • 200 g de carottes • 60 g de spaghettis quinoa/tomates (ou classiques) • 1 cl d'huile d'olive • 50 g de lentilles corail • 10 cl de bouillon de légumes • 200 g de pulpe de tomates • 30 g de parmesan • basilic frais

Peler et émincer l'oignon. Peler et couper les carottes en petits dés.

Cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante salée.

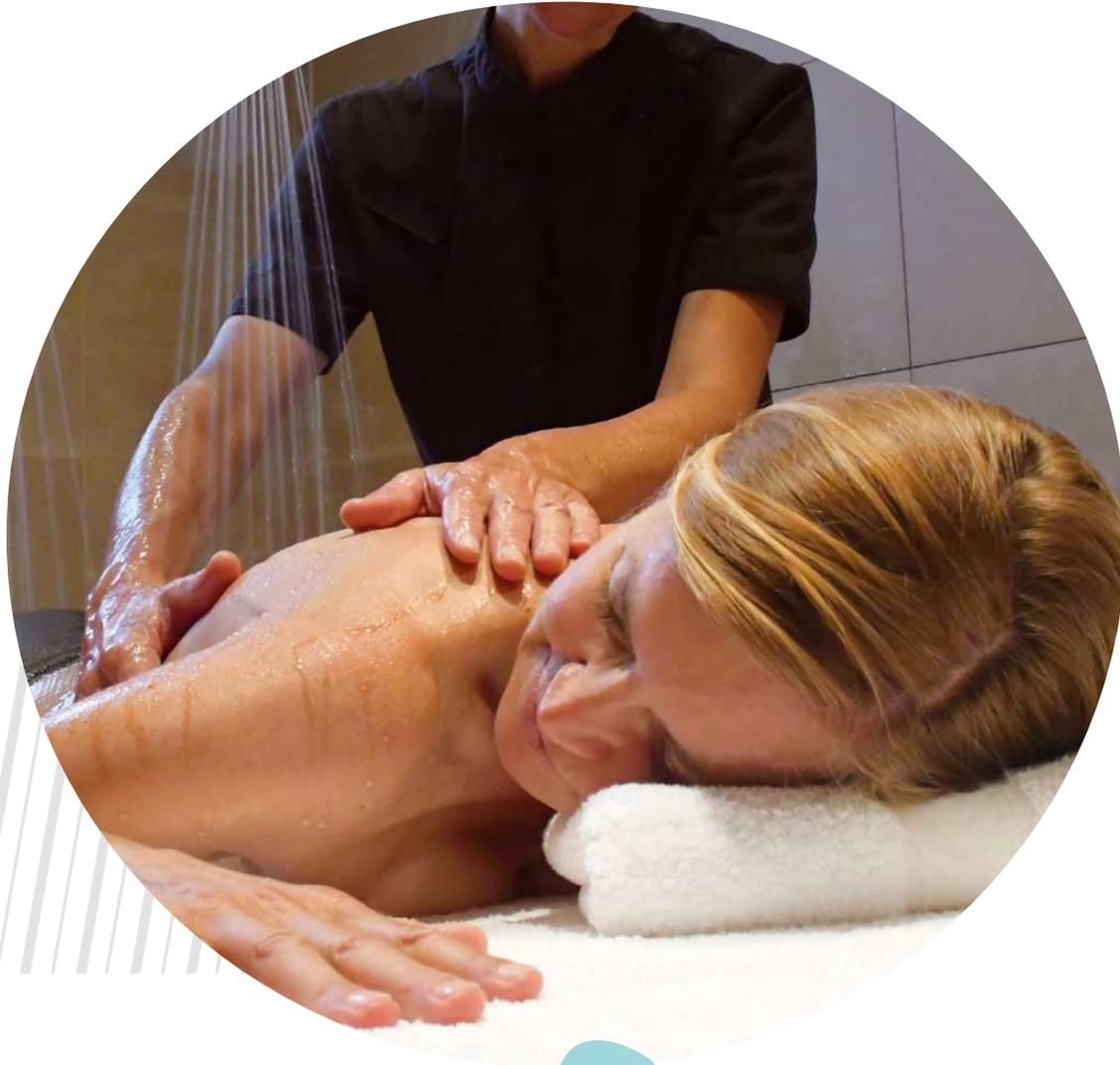
Faire revenir l'oignon à la poêle, dans l'huile d'olive, 4 à 5 min. Ajouter les carottes, faire revenir 2 à 3 min, puis les lentilles corail et le bouillon. Laisser cuire à feu doux 15 min. Verser la pulpe de tomates, puis laisser mijoter 3 à 4 min supplémentaires.

Servir les pâtes avec la bolognaise végétale, un peu de basilic, et saupoudrées de parmesan.

Le décryptage de Nathalie Negro

« Il s'agit là d'un plat complet auquel il ne manque qu'un laitage et un fruit pour un repas équilibré. Selon l'appétit, on pourra compléter avec un légume cru ou cuit, en entrée. L'association légumineuses et céréales (ici, lentilles et pâtes de blé ou quinoa) est indispensable pour la complémentarité en acides aminés essentiels : il manque la lysine dans les céréales et la méthionine dans les légumineuses. Le parmesan permet également de compléter l'apport en protéines. En outre, les lentilles apportent du fer, le parmesan du zinc et de l'iode. »





“Je vais suivre ma troisième cure, le programme est top et efficace. Mais j’aime surtout les liens créés lors des repas à l’hôtel, en balade... On peut même faire du shopping grandes tailles, il y a un côté vacances entre copines !” Aline, 68 ans.

Des activités variées

Croiser de joyeux petits groupes partant pour une marche, ou voir des curistes participer à un cours de stretching ou de gym douce, dans le parc thermal, sont des scènes quotidiennes à Brides-les-Bains. «Les activités physiques sont de l’initiation, pour que les gens retrouvent l’envie de bouger et surtout qu’ils prennent conscience de leurs capacités, que même s’ils ont un problème de poids ou d’arthrose, il est toujours possible de faire de l’exercice de façon adaptée», indique Nathalie Negro. Et pour ce qui est du programme hebdomadaire, Kévin Eugène, responsable sportif des Thermes, associe des activités cardiovasculaires (vélo, tapis de marche et rameur) pour viser l’amaigrissement, à des séances de tonification (circuit training alterné renforcement et endurance, Swiss Ball) pour empêcher la fonte musculaire, et, enfin, des cours d’assouplissement (gym douce, stretching) et de mieux-être (yoga, méditation de pleine conscience).



Des ateliers pratiques

C'est l'une des forces de Brides-les-Bains : toute personne qui souscrit à un programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP) peut choisir jusqu'à cinq ateliers parmi la quinzaine proposée par le centre nutritionnel.

Au programme, des thèmes très concrets pour préparer son retour de cure : comment lutter contre les compulsions et le grignotage, mieux apprécier la nourriture, améliorer son confort digestif, prévenir l'inflammation par l'alimentation... Et trois nouveautés cette année : de l'insulinorésistance au diabète, la prévention cardiovasculaire et on cuisine quoi ce soir. Les ateliers ne se limitent pas à la cuisine et à la nutrition, le centre propose également une session, menée par un éducateur sportif qui apprend à préserver son corps et ses articulations en adoptant les bons gestes et postures, une autre est animée par une psychologue et une esthéticienne pour apprendre à aimer et à valoriser son corps. Des thématiques particulièrement variées qui permettent une prise en charge globale et adaptée.



Cheesecake au saumon fumé

> 204 kcal/personne
> 12,2 g de protéines, 13,2 g de lipides,
9,1 g de glucides

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

20 g de tartine croustillante type Wasa fibres
• 10 g de beurre • 60 g de ricotta • 40 g de yaourt nature • 1 œuf • 1 tranche de saumon fumé • 1 c. à café d'aneth • 1 c. à soupe de jus de citron • poivre

Préchauffer le four à 150°C. Détailler le saumon fumé en petits cubes.

Faire fondre le beurre 30 secondes au micro-ondes. Mixer grossièrement les Wasa et les mélanger au beurre fondu. Ajouter éventuellement 1 c. à soupe d'eau pour obtenir une pâte plus compacte.

Disposer 2 petits carrés de papier cuisson sur une plaque à four et poser 2 cercles pâtisseries (ø 8 cm) dessus. Tasser la pâte dans les cercles, puis réserver au réfrigérateur.

Battre la ricotta, le yaourt et l'œuf au fouet avec du poivre, l'aneth et le jus de citron dans un saladier. Ajouter le saumon fumé, en mélangeant délicatement. Garnir les cercles, puis enfourner pour 30 à 40 min, en surveillant la cuisson.

Laisser refroidir le cheesecake avant de déguster.

Le décryptage de Nathalie Negro

« Ce plat représente le produit laitier, l'apport de protéines, la matière grasse et une partie des féculents du repas du soir. Vous n'avez plus qu'à ajouter des légumes, sans matière grasse, une tranche de pain et un fruit en dessert. Les phospholipides, les acides gras (oméga 3) et le calcium des produits laitiers, les fibres des Wasa pour la qualité du microbiote et l'EPA des œufs participent à la lutte contre l'inflammation. »





Biscuits au gingembre

> 33 kcal/biscuit
> 1,2 g de protéines, 0,8 g de lipides,
5 g de glucides

INGRÉDIENTS POUR 10 BISCUITS

40 g de flocons d'avoine • 50 g de compote sans sucre ajouté • 1 œuf • 15 g de sucre de canne • 2 c. à café de gingembre moulu

Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger le gingembre, le sucre, les flocons d'avoine. Ajouter l'œuf battu et la compote, bien mélanger et laisser reposer à température ambiante 10 min.

Prélever 1 c. à café de pâte et la disposer sur une plaque tapissée de papier cuisson. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Enfourner pour environ 15 min. Laisser tiédir avant de déguster.

Le décryptage de Nathalie Negro

« En termes d'équilibre du repas, 2 biscuits représentent l'équivalent de 50 g de féculents cuits. Aussi, si vous en mangez 4 à 6, ils compteront comme votre portion de féculent du repas. Les bienfaits de la recette résident dans les fibres des flocons d'avoine et l'effet anti-inflammatoire et antalgique du gingembre. »

Un accompagnement psychologique **essentiel**

« Brides a longtemps été la solution de la dernière chance pour des personnes qui arrivent en cure après avoir multiplié les régimes sans obtenir de résultats pérennes.

C'est un peu moins le cas aujourd'hui, car les gens sont mieux informés. Ils veulent en savoir plus sur leur rapport à la nourriture et entrent alors en contact avec moi, raconte Aurélie Riboud, psychologue clinicienne à Brides-les-Bains, depuis une vingtaine d'années. Je ne conçois pas la prise en charge de l'obésité sans parler de psychologie avec les curistes, je fais beaucoup de psycho-éducation. » En parler est déjà une première étape importante pour s'engager sur le chemin de la déculpabilisation, de la dédramatisation. « Le dérèglement alimentaire et la prise de poids composent souvent un système de défense mis en place à un moment donné, pour répondre à un besoin lié à un événement, à une situation difficile, à un stress post-traumatique. Ce système de défense n'est peut-être plus nécessaire aujourd'hui, mais l'habitude a été prise. Il s'agit alors de travailler autant sur la dépendance que sur le trouble qui a engendré la dépendance », développe Aurélie Riboud. La psychologue insiste aussi sur la nécessité de s'arrêter sur la notion de plaisir. « Nombre de patients pensent "si je mange des aliments qui me font plaisir, je vais grossir". C'est une pensée bloquante, car la personne s'interdit d'aller vers le plaisir alors que cette sensation est importante dans une démarche de perte de poids. L'objectif est alors de l'aider à trouver d'autres plaisirs générateurs de pensées positives et constructives. »

LES CURES SONT-ELLES REMBOURSÉES ?

Oui, mais uniquement s'il s'agit d'une cure conventionnée, c'est-à-dire prescrite par un médecin traitant ou un spécialiste. Une fois la prescription en main, avant de boucler les valises, on doit faire une demande de prise en charge à l'Assurance maladie, qui varie en fonction de plusieurs critères (les ressources, la situation personnelle...). La cure conventionnée a une durée obligatoire de 18 jours. A l'arrivée, le médecin thermal effectue une visite de contrôle et délivre une ordonnance de soins thermaux, à présenter dans le centre dans lequel on choisit d'effectuer la cure. Les soins sont quotidiens, du lundi au samedi inclus. En revanche, les programmes complémentaires d'éducation thérapeutique du patient (ETP) ne sont pas pris en charge.

Dix astuces pour se sentir plus vite rassasié

1 > Faire un repas complet, de l'entrée au dessert. Commencer par une soupe ou des crudités, qui calent sans apporter beaucoup de calories.

2 > Privilégier les féculents par rapport au pain au déjeuner et au dîner, la satiété est plus grande pour le même apport calorique (40 g de pain = 100 g de féculents cuits). Les faire cuire *al dente* plutôt que les réduire en purée.

3 > Privilégier les féculents complets (type riz ou pâtes complètes) et les légumes secs (lentilles, flageolets...) aux aliments raffinés. Les fibres rassasient davantage, car elles ralentissent la vidange de l'estomac.

4 > Miser sur le fromage blanc ou les petits-suisseux à 3% MG par rapport aux yaourts, car ils contiennent plus de protéines et comblent ainsi mieux la faim. Attention toutefois aux quantités: pas plus de 100 g.

5 > Privilégier les légumes cuits par rapport aux crudités, si le repas ne contient qu'un seul légume: on en mange une quantité plus importante, ce qui apporte davantage de fibres, garantes d'une meilleure satiété. Là encore, gare aux quantités: 200 g max par repas.

6 > Choisir des fruits crus entiers plutôt que des compotes.

7 > Le matin, opter pour une baguette tradition, un pain au levain, un pain de seigle, de son ou aux céréales plutôt que de la baguette blanche ou du pain de mie.

9

> Favoriser les aliments qui sont plus longs à mastiquer: on ne les cuit pas trop et on prend plus de temps pour les mâcher et les apprécier.

8 > Essayer de laisser un temps d'attente entre les différents plats consommés au long du repas. On n'apporte pas tout en même temps sur la table et on évite les plateaux-repas.

10 > A l'inverse, les aliments mous ou mangés avec les doigts sont vite avalés et ne participent pas au rassasiement et à la satisfaction, on sera donc plus tenté d'en reprendre.

Ces conseils sont issus de l'atelier thermal « Je renoue avec mes sensations alimentaires ».

Mangeons-nous trop mou ?



DÉJÀ TROP GRASSE, TROP SUCRÉE, TROP SALÉE, TROP TRANSFORMÉE, NOTRE ALIMENTATION SERAIT AUSSI DEVENUE TROP MOLLE AU GOÛT DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ. ON EST FOUTU, ON NE MÂCHE PLUS ?

Par Florence Daine

Nos experts



SANDRINE DOPPLER

CONSULTANTE AGRO-ALIMENTAIRE, EXPERTE EN PROSPECTIVE ALIMENTAIRE.

Burgers ultra-moelleux, purées de légumes, yaourts aux fruits sans morceaux de fruits, smoothies... « La nourriture molle a envahi nos repas », constate Sandrine Doppler, qui scrute depuis des années l'assiette des consommateurs et les innovations de l'agro-alimentaire. Cette tendance a gagné le monde entier, partout où l'alimentation traditionnelle est délaissée au profit des produits industriels dits ultra-transformés. « Les aliments mous répondent à notre besoin de manger toujours plus vite, n'importe où et à n'importe quelle heure, mais aussi de pouvoir se reconforter illico presto au moindre coup de blues », ajoute la spécialiste. Résultat, on ne mastique plus suffisamment, sans savoir que cela peut avoir des conséquences variées sur la santé.



DR CHRISTOPHE LEQUART

CHIRURGIEN-DENTISTE, PORTE-PAROLE DE L'UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE (UFSBD).

De mauvaises habitudes bien installées

Depuis la seconde moitié du XX^e siècle, nous avons progressivement délaissé les aliments riches en fibres, qui sont les plus longs à mastiquer. La consommation de pain est passée de 300 g par jour, dans les années 1950, à 100 g depuis le début des années 2000. Simultanément, la baguette bien blanche remplaçait le pain noir à la farine complète, et aujourd'hui, c'est le pain de mie qui est le plus consommé*. Nous mangeons tout au mieux deux plats de légumes secs par mois alors qu'il est recommandé d'en avaler au moins deux fois par semaine. Idem pour les fruits et

légumes frais, sous représentés dans nos repas: 3,5 portions par jour au lieu des 5 préconisées**. Résultat, notre mâchoire n'a plus rien à voir avec celle de nos ancêtres du paléolithique, qui mangeaient tout cru et mastiquaient 6 à 7 heures par jour. « Ainsi, de plus en plus d'adolescents ne voient jamais pousser leurs dents de sagesse, qui servent à broyer les aliments les plus durs », déplore le Dr Lequart.

*Enquête QualiQuanti « Les Français et le pain », pour la Fédération des entreprises de boulangerie pâtisserie, 2021. **Etude INCA 3 de l'Anses, 2017, et enquête CCAF du CREDOC, 2019.



La faute aux industriels

La part croissante des aliments ultra-transformés contribue aux excès de nourriture molle. « Parmi les nouveautés présentées au dernier Salon international de l'alimentation (SIAL), nous avons vu beaucoup de produits nomades tout mous, notamment des bouchées frites garnies d'une farce, comme des nuggets, samossas, mini-nems ou beignets, note Sandrine Doppler. Ou encore des barres repas qui ressemblent à des barres chocolatées, et même des repas entièrement liquides (comme Feed), apportant autant de calories (500), de protéines, de lipides et de glucides qu'un repas solide. » Autre constat de notre experte, des chaînes comme La Mie Câline ou Marie Blachère proposent trois types de cuisson pour leurs pains, « avec une nette préférence des consommateurs pour les moins cuits, plus moelleux et qui ne font pas mal aux dents ! Pourtant, ces pains presque sans croûte séchent plus vite et sont moins savoureux, puisque c'est quand ils dorment que se développent les arômes ».

QUAND LES PORTIONS VOIENT DOUBLE

Surfant sur cette appétence pour le mou, les industriels ont eu l'idée d'augmenter la taille des portions (vendues plus cher), sachant que les consommateurs auraient eu du mal à terminer ces portions XL, si la texture des aliments était plus ferme. En France, par exemple, les Esquimaux du siècle dernier ne dépassaient pas les 60 ml. Avec les Magnum et consorts, les bâton-

nets glacés affichent désormais 110 ml, tandis que les Esquimaux de 60 ml existent toujours, mais sont vendus sous l'appellation « mini ». Au Canada et aux Etats-Unis, la chaîne de restauration rapide Tim Hortons a créé une portion « extra small », qui correspond à l'ancienne portion small, le small correspond au large d'avant... Et l'on mange plus sans s'en rendre compte.



Moins de mastication, moins de plaisir..

Nos experts sont unanimes : manger mou et engloutir rapidement les aliments prive d'un agréable moment. « Car pour que les arômes se diffusent en bouche, il est nécessaire de mastiquer suffisamment, 20 fois en moyenne », explique le D^r Lequart. Or, au-delà de la satisfaction des besoins nutritionnels, la principale motivation à manger reste la recherche de plaisir : aspect, odeur, texture et saveurs activent des circuits spécifiques de neurones produisant de la dopamine, génératrice de bien-être. Des chercheurs tels que Pierre Chandon (directeur du Centre multidisciplinaire des sciences comportementales de la Sorbonne) ont montré que moins on se régale, plus on mange en quête d'un plaisir qui ne vient pas. On risque ainsi de dépasser ses besoins et de prendre du poids. Bref, on a tout intérêt à revenir aux basiques peu ou pas transformés : du chocolat noir avec des noisettes entières, du pain aux graines ou aux céréales et des fruits juteux, plutôt que des barres chocolatées et des compotes.

...et plus de calories

Pourquoi ? Parce qu'on mange vite et que le cerveau a du mal à analyser les apports nutritionnels, la sensation de rassasiement est plus longue à venir, et on a, de surcroît, plus de temps pour manger. La preuve avec cette étude publiée en 2022 dans la revue *American Journal of Clinical Nutrition* : 50 volontaires pouvant se servir et manger à volonté ont testé tour à tour 4 menus assez proches. Ces menus étaient composés soit d'aliments bruts et durs (crudités, poulet grillé, riz complet, yaourt nature, pomme), soit d'aliments bruts et mous (légumes vapeur mixés, saumon vapeur, purée maison, yaourt à boire nature, banane), soit d'aliments ultra-transformés durs (chips de légumes, nuggets, frites, yaourt aromatisé, mangue séchée), ou enfin d'aliments ultra-transformés mous (coleslaw, bâtonnets de poisson, purée industrielle, yaourt à boire aromatisé, mangue au sirop). Les résultats de l'étude ont montré qu'avec le menu à base d'aliments ultra-transformés mous, l'apport calorique moyen des participants s'élevait à 790 kcal, tandis qu'avec le menu à base d'aliments bruts et durs, il n'était que de 485 kcal.

+ 900% C'est l'augmentation de l'offre d'aliments vendus en gourde (compotes, purées) en quinze ans aux Etats-Unis.

Source : Los Angeles Times du 17/10/2024.



DU POISSON AUX ARÊTES MOLLES, SÉRIEUX ?

Des chercheurs japonais de l'Université de Shiga ont réussi à ramollir et à rendre comestibles les arêtes de carpes et de tilapias d'élevage en modifiant leur alimentation... Tout ça pour relancer la consommation de poisson, qui a diminué de moitié depuis le début des années 2000. Selon des sondages, ce serait en raison du côté gênant des arêtes et du temps nécessaire pour les trier. Ces poissons mollassons ont été testés avec succès auprès de familles japonaises et devraient bientôt être commercialisés. On marche sur la tête ?

Problèmes dentaires et troubles digestifs en prime

Outre la prise de poids, une alimentation trop molle a d'autres effets indésirables. « Moins on mastique, moins on produit de salive, qui nettoie naturellement les dents et contribue à les protéger des caries, explique le D^r Lequart. Les aliments mous sont plus collants, ils renforcent la plaque dentaire qui se forme après les repas. Qu'il s'agisse de sucreries, de compote, de pain blanc ou de purée, leurs glucides sont transformés par les bactéries de la plaque en composés acides, qui fragilisent l'émail dentaire et initient les caries. » La salive contient également des amylases salivaires, des enzymes qui commencent à décomposer l'amidon (glucide) des pains et des féculents. Si le temps en bouche est insuffisant, l'amidon n'est pas assez digéré pour être assimilé, il parvient jusqu'au côlon où il est fermenté par des bactéries du microbiote, avec à la clé des gaz ou des ballonnements.



Des conséquences insoupçonnées sur la santé

« Chez l'enfant, poursuit le chirurgien-dentiste, la mastication conditionne la croissance musculaire et osseuse de la face, en particulier des maxillaires situés au-dessus de la mâchoire supérieure. Une nourriture molle expose à un développement insuffisant des mâchoires et à une malposition dentaire générale, pouvant retentir sur l'élocution et la respiration nasale. Ceci peut occasionner des apnées du sommeil (courtes interruptions de la respiration tout au long de la nuit, entraînant une fatigue chronique), s'aggravant à l'âge adulte. » Chez les personnes âgées, une faible capacité masticatoire est associée à des troubles de l'équilibre, des performances intellectuelles amoindries (la mastication stimule l'activité des neurones de l'hippocampe, zone clé du cerveau pour la mémoire) et un risque accru de fausses routes « par affaiblissement des muscles masticatoires ». Ça donne envie d'arrêter la purée !

LES ENFANTS, AUSSI, PRÉFÈRENT LE MOU

Des chercheurs ont demandé à des enfants de 5 à 12 ans s'ils préféreraient le yaourt aux fraises, la confiture de fraise et la soupe à la tomate avec ou sans morceaux, le jus d'orange avec ou sans pulpe, et le pain avec ou sans graines. VERDICT: tout comme leurs parents, dont ils imitent les comportements alimentaires, 72% plébiscitent les textures molles et lisses, contre seulement 28% qui apprécient les morceaux.

Etude publiée dans la revue Texture Studies, 2024.

Questions

RÉPONSES

Une équipe
d'experts
pour vous
répondre!



Nos experts



**KAHINA
OUSSEDIK-FERHI**

D^r en biochimie
moléculaire et alimen-
taire, autrice du
*Pouvoir extraordinaire
des combinaisons
alimentaires*,
éd. Flammarion.



DR WILLIAM BERREBI

Gastro-entérologue
et hépatologue, auteur
de *Médecine microbio-
tique, votre nouvelle
ordonnance pour être
en bonne santé*,
éd. Marabout.



**ADÉLAÏDE
D'ABOVILLE**

Diététicienne-
nutritionniste à Paris.

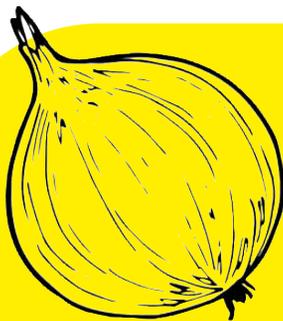


Il y a du lactose dans tous les fromages ?

« **Oui, tous les fromages contiennent du lactose, y compris les pasteurisés, car ce sucre est naturellement présent dans le lait** », rappelle Claude Luisier, affineur et auteur de *La Fromagerie* (éd. Larousse). Lors de la fabrication, le processus d'égouttage en élimine une partie: le lactose disparaît en même temps que l'eau est extraite du fromage, et lors de l'affinage, le lactose résiduel se dissout progressivement. Ainsi, plus l'affinage est long, plus la quantité de lactose diminue. « Au bout de deux ans, il disparaît presque totalement, rendant ces fromages consommables par les personnes intolérantes », explique l'expert.

C'est vraiment aphrodisiaque le gingembre ?

Composé de molécules antioxydantes et bioactives, cet aliment central de la médecine ayurvédique aurait en effet des vertus aphrodisiaques. « Il peut être utilisé comme stimulant sexuel, à condition d'en consommer 10 à 15 grammes par jour. Chez les hommes, il augmente la production de testostérone et le flux sanguin, grâce au gingerol qu'il contient », explique Kahina Oussedik-Ferhi. En revanche, les effets ne sont pas flagrants chez les femmes...



Quels sont les bienfaits des oignons ?

« **L'oignon est une véritable mine de nutriments, c'est un "alicament" précieux pour ses bienfaits sur la santé.** Riche en calcium, magnésium, zinc, sélénium et potassium, il possède des propriétés hypotensives et, grâce à ses vertus diurétiques, il favorise l'élimination des toxines et aide à réduire le cholestérol », explique Kahina Oussedik-Ferhi. Il facilite également la digestion des amidons. Dans l'Antiquité, l'oignon était utilisé comme remède contre les rhumatismes et comme antiseptique.



Qui a droit à l'ordonnance Sport-Santé ?

« Destinée aux patients atteints d'affections de longue durée (cancer, diabète, hypertension artérielle...) ou présentant des facteurs de risque combinés comme l'obésité et le cholestérol, l'ordonnance Sport-Santé reconnaît l'activité physique comme un véritable traitement », explique le Dr Berrebi. Si son remboursement reste ponctuel et limité à certaines régions, son impact positif sur l'amélioration des maladies chroniques plaide en faveur d'une prise en charge généralisée à l'avenir.

On peut manger des œufs tous les jours ?

« Longtemps diabolisés, les œufs méritent d'être réhabilités », insiste Adélaïde d'Aboville. On peut manger un œuf par jour sans risque pour la santé. Il concentre de nombreuses qualités nutritionnelles : riche en protéines, il apporte aussi du fer, de l'iode et 9 vitamines sur les 13 dont le corps a besoin, avec peu de calories, tout en étant très rassasiant. Mais comme toujours, la clé réside dans la variété : « Alternez les œufs avec du poulet, du poisson ou des légumineuses pour éviter de privilégier ou d'interdire un aliment. Visez la diversité et l'équilibre, qui restent les piliers d'une alimentation saine et durable », conclut la diététicienne.



C'est mieux de consommer les fruits en dehors des repas ?

« L'idée selon laquelle il serait préférable de consommer les fruits en dehors des repas repose sur la crainte de troubles digestifs. En réalité, pour la majorité des personnes, il n'y a pas de moment idéal universel : manger un fruit pendant ou en dehors des repas ne change pas son assimilation, ni ses

bienfaits nutritionnels », explique Adélaïde d'Aboville. Même si certains sont sensibles aux ballonnements et préfèrent croquer des fruits au cours de la journée, ce qui importe avant tout, c'est d'en consommer 2 à 3 par jour pour profiter de leurs fibres, vitamines et antioxydants.



IL Y A DES NUTRIMENTS INTÉRESSANTS DANS LE TAPIOCA?

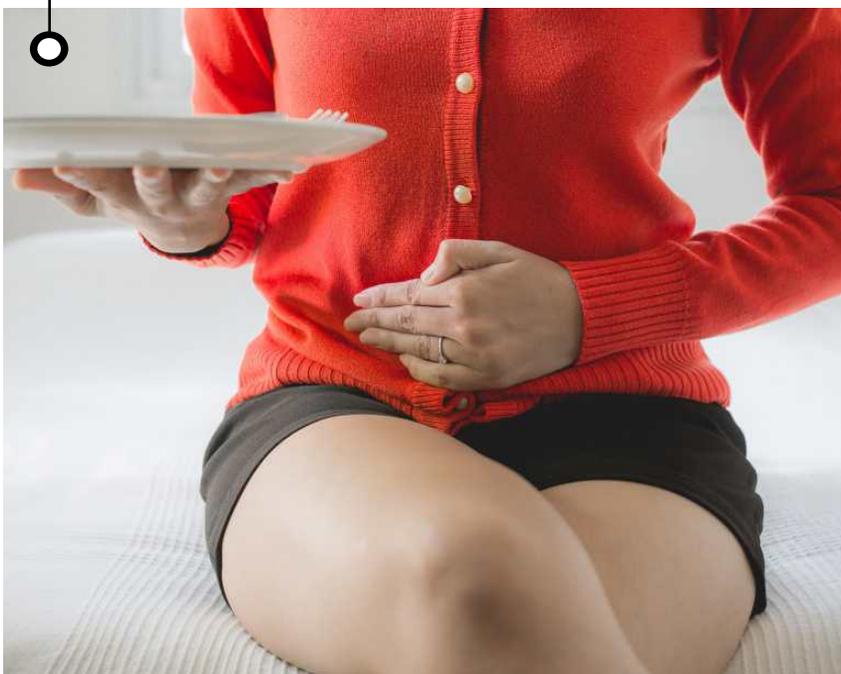
« Le tapioca est un féculent très riche en fibres, ce qui en fait un excellent allié pour stimuler le transit intestinal. Il contient également des minéraux essentiels comme le fer, le magnésium et le potassium », souligne Kahina Oussedik-Ferhi. En revanche, il est toxique quand il est consommé cru. Cuit, sa forte teneur en glucides peut entraîner un manque de satiété, car bien que bourratif sur le moment, il peut provoquer une sensation de faim quelques heures plus tard. « Il est donc recommandé de le consommer avec modération, idéalement en l'accompagnant d'autres aliments pour équilibrer le repas », suggère l'experte.



Quels sont les symptômes d'un ulcère à l'estomac ?

« Les ulcères digestifs, dont l'ulcère duodéal est le plus fréquent, se manifestent par des douleurs épigastriques localisées entre le sternum et le nombril, explique le Dr Berrebi. Souvent décrites comme des crampes intenses, elles apparaissent généralement deux à trois heures après les repas, lorsque l'acidité gastrique est maximale. Elles peuvent aussi irradier vers le dos. Leur caractère périodique, alternant phases douloureuses et acalmies sans raison apparente,

est typique. Le diagnostic repose sur une endoscopie gastrique (fibroscopie). Si un ulcère duodéal ne dégénère jamais, un ulcère gastrique mal traité peut évoluer en cancer. Par ailleurs, certains médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'ibuprofène ou l'aspirine, favorisent l'apparition d'ulcères gastriques, plus rarement dans le duodénum. » Le tabac et une consommation excessive d'alcool augmentent les risques, mais l'alimentation n'est pas directement responsable.



Boire de l'aloé vera, c'est bon pour quoi ?

« Riche en vitamines A, B, C, E, ainsi qu'en magnésium, calcium et sélénium, l'aloé vera est reconnu pour ses propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Polyvalent, ce remède naturel s'intègre facilement dans une routine santé, avec des effets notables sur le bien-être digestif et cutané », détaille Kahina Oussedik-Ferhi. Ainsi, il apaise les brûlures d'estomac et aide à lutter contre les inflammations internes, et en tant que prébiotique, il nourrit les bonnes bactéries du microbiote intestinal.

Les aliments sans gluten peuvent être remboursés par la Sécu ?

« Oui, sous réserve d'un diagnostic confirmé de maladie cœliaque, établi par des biopsies dans l'intestin grêle au cours d'une endoscopie digestive. La Sécurité sociale accorde une prise en charge pouvant aller jusqu'à 45,73 € par mois », précise le Dr William Berrebi. Les patients peuvent ainsi obtenir un remboursement partiel pour l'achat de produits sans gluten, indispensables à leur régime alimentaire.



Les algues sont-elles très salées ?

Contrairement à ce que leur goût pourrait suggérer, les algues contiennent très peu de sodium par rapport au sel de table. Pour 100 g de spiruline, nori ou wakamé, le pouvoir salant est 100 fois moins élevé que celui du sel de table (à quantité équivalente). Ce goût salé provient principalement de leur richesse en iode et en chlorophylle, et il suffit de les rincer à l'eau claire pour retirer le sel marin qui les recouvre. « Les algues sont donc un excellent choix pour ceux qui cherchent à réduire leur consommation de sodium, tout en bénéficiant d'une alimentation riche en nutriments, rappelle Kahina Oussedik-Ferhi. Elles sont riches en vitamines (A, B, C, D2, K), acides aminés (valine, tyrosine, lysine, leucine...), iode, fer et calcium. En plus de leurs bienfaits nutritionnels, les algues sont connues pour tonifier les glandes endocrines. »



Ça existe les aliments brûle-graisse ?

« Certains aliments, comme le café, le thé ou l'ananas, contiennent des principes actifs stimulant la lipase, une enzyme qui aide à brûler les graisses. Cependant, l'effet reste très limité », explique Adélaïde d'Aboville. Ces aliments peuvent renforcer légèrement l'efficacité d'un régime hypocalorique, mais ils ne suffisent pas pour provoquer un amaigrissement à eux seuls. Sans une alimentation adaptée, ils n'auront aucun impact significatif sur la perte de poids.



ISTOCK, MOMENT, MOMENT OPEN, DIGITAL VISION/GETTY IMAGES



COMMENT CHOISIR LES PREMIÈRES FRAISES ?

« La gariguette, précoce et produite dans le sud de la France, arrive sur les étals au mois d'avril. Locale et de saison, elle est à consommer sans modération », se réjouit Amandine Geers, autrice de *Cuisinons les fruits de saison* (éd. Terre Vivante). Les fraises vendues avant le mois d'avril sont essentiellement cultivées en Espagne, dans de gigantesques exploitations gourmandes en eau. « Pour apprécier ce fruit délicieux, choisissez des petits producteurs locaux et respectez la (courte) saison de ce fruit savoureux », insiste l'experte.



Qui peut bénéficier du Wegovy ?

« Le sémaglutide (Wegovy) est un traitement conçu pour le diabète, qui peut désormais être prescrit pour lutter contre l'obésité, uniquement chez les patients de moins de 65 ans, avec un IMC supérieur à 35 kg/m².

Sa prescription est réservée aux endocrinologues, diabétologues et nutritionnistes, tandis que les généralistes peuvent seulement en assurer le renouvellement. Un bilan médical est indispensable avant de débuter ce traitement, dont les résultats s'annoncent très intéressants », explique le Dr Berrebi. Ce médicament, pas encore remboursé, permet de perdre en moyenne 17 % du poids, ce qui évite la chirurgie bariatrique.



Il faut manger plus quand il fait froid ?

« Quand les températures baissent, notre corps brûle plus de calories pour maintenir la température corporelle constante. Si vous vivez dans des conditions extrêmes, une augmentation des apports caloriques peut être nécessaire », souligne Adélaïde d'Aboville. Mais comme nous avons de bons manteaux, le chauffage, et qu'en plus, nous sommes très sédentaires, inutile d'augmenter nos apports caloriques en hiver, sous peine de prendre du poids. Mieux vaut préférer les boissons et les aliments chauds, aux quantités ingérées.



Syndrome des ovaires polykystiques

L'alimentation peut-elle aider?



LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES N'EST PAS UNE FATALITÉ. REVOIR LE CONTENU DE SON ASSIETTE EST L'UNE DES CLÉS POUR ATTÉNUER SES DIVERS SYMPTÔMES, ET MÊME AMÉLIORER LA FERTILITÉ.

Par Sylvie Boistard

Longtemps méconnu, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), décrit par deux chercheurs en 1935, affecte une femme sur dix. Contrairement à ce que son nom laisse penser, il n'est pas lié à la présence de kystes sur les ovaires, mais à une accumulation de follicules dont la croissance est ralentie. A ce jour, il n'existe pas de traitement spécifique contre ce syndrome chronique. Mais modifier son alimentation peut largement contribuer à en réduire les symptômes. Le Pr Sophie Catteau-Jonard, cheffe du service de gynécologie médicale de l'Hôpital Jeanne-de-Flandre, à Lille, nous éclaire sur cette pathologie.

1 Comment se manifeste ce syndrome ?

« Il y a autant de syndromes des ovaires polykystiques que de femmes atteintes, car les symptômes varient beaucoup d'une personne à l'autre. Toutefois, certains sont plus fréquents, comme les troubles du cycle ovarien. En effet, dans le SOPK, la sécrétion par les ovaires de l'hormone AMH (ou hormone mullérienne) pourrait déséquilibrer la sécrétion au niveau du cerveau (hypothalamus et hypophyse) des hormones LH et de FSH, avec pour effet de perturber l'ovulation. Celle-ci peut se faire rare ou être absente lors de certains cycles, ce qui entraîne des menstruations irrégulières, des cycles anormalement courts (moins de 21 jours) ou plus souvent trop longs (supérieurs à 35-40 jours), voire l'absence totale de règles (aménorrhée). Certaines femmes peuvent ainsi rencontrer plus de difficultés

à tomber enceinte et avoir besoin d'une aide médicale. Mais il est faux de croire que le SOPK rend stérile, dans la majorité des cas, une grossesse spontanée est tout à fait possible. Au niveau des ovaires aussi, on observe une augmentation de la production d'androgènes, ce qui provoque une élévation des taux sanguins de testostérone. Cet excès d'hormones masculines favorise surtout l'hyperpilosité (hirsutisme) dans les zones où normalement les femmes n'en ont pas, comme le torse, le ventre, les fesses, les cuisses et le visage. Mais aussi de l'acné, une hyper sudation et la perte de cheveux, plutôt sur le sommet du crâne. Le SOPK peut survenir dès l'adolescence ou se déclarer plus tard dans la vie, en particulier lors d'une prise pondérale. Mais les symptômes ont tendance à s'améliorer avec l'âge. »



2 Favorise-t-il la résistance à l'insuline ?

« Le dérèglement hormonal provoque une résistance à l'insuline, une hormone produite par le pancréas pour réguler le taux de sucre dans le sang, mais on ne sait pas encore très bien pourquoi. Le métabolisme du glucose est alors perturbé : celui présent dans le sang ne peut plus correctement entrer dans les cellules, ce qui favorise à terme un diabète de type 2 et des pathologies cardiovasculaires. Par ailleurs, l'insuline produite en excès stimule la production des androgènes et aggrave les troubles de l'ovulation. Les femmes atteintes d'un SOPK sont aussi plus susceptibles d'être en surpoids ou en situation d'obésité. Toutefois, on estime que 30% des femmes minces présentent aussi une insulino-résistance, mais à un moindre degré. »

Notre experte



DR SOPHIE CATTEAU-JONARD
CHEFFE DU SERVICE
DE GYNÉCOLOGIE MÉDICALE
DE L'HÔPITAL JEANNE-
DE-FLANDRE,
À LILLE.

DES RISQUES DE BOULIMIE

Les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) auraient un risque accru de développer un trouble du comportement alimentaire, dont une boulimie ou une hyperphagie boulimique (crises de boulimie sans comportements compensatoires), selon des travaux parus en 2024 dans *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. Et cela, que les patientes affichent un poids normal ou un surpoids.

3 Revoir son alimentation peut donc aider à limiter les symptômes ?

« Chez les femmes en surpoids ou en situation d'obésité, une perte de poids, même relativement faible (5 à 10%), augmente la sensibilité à l'insuline et permet aux cellules de mieux gérer l'apport en glucose. Mais cela joue aussi sur les autres symptômes. Certaines femmes vont retrouver une ovulation normale avec des cycles plus réguliers, et pouvoir mettre en route une grossesse spontanée. La production d'androgènes diminue également, ce qui agit sur la pilosité excessive et l'acné. L'activité physique régulière est préconisée pour favoriser cette perte de poids et augmenter la sensibilité à l'insuline. Il est conseillé de bouger au moins 30 minutes par jour (marche) et de pratiquer au moins une activité physique plus intense (natation, course à pied...) deux fois par semaine. La mise en place d'un traitement contre le diabète (metformine) peut aussi être envisagée chez les femmes ayant un prédiabète, afin de les aider à mieux réguler la glycémie. »

4 Quels aliments privilégier ?

« Il n'est pas nécessaire, pour perdre du poids, de diminuer drastiquement ses apports alimentaires. Une prise en charge adaptée avec une diététicienne peut aider à rééquilibrer son assiette. L'important est de limiter la consommation de produits ultra-transformés et de sucres rapides, qui augmentent la sécrétion d'insuline. Une alimentation de type méditerranéen est la plus adaptée. Elle fait la part belle aux fruits et légumes, et aux céréales complètes et semi-complètes, dont l'index glycémique est bas (moins de 50). Cela évite de faire monter en flèche la glycémie, et par ricochet, de provoquer une forte sécrétion d'insuline. On privilégie aussi les viandes blanches (volaille) et le poisson ainsi que les acides gras de bonne qualité, présents dans les huiles végétales (lin, colza, noix) et les fruits à coque (noisettes, amandes...). »





**COMME 97%* DES FEMMES
ELLE NE VIT PAS À PARIS
ET LE VIT TRÈS BIEN**

Femme & Actuelle

* 97% des femmes qui vivent en France : calcul réalisé à partir de données Insee issues des études « Population au 1^{er} janvier - Données annuelles de 1990 à 2024 » et « Évolution et structure de la population en 2020 » parues les 16/01/24 et 27/06/23.

© Chloé Bruhat. HAVAS Paris

DANS LE PROCHAIN
NUMÉRO

Dr Michel Cymes
Good!
C'est bon!

• LES AROMATIQUES SONT FANTASTIQUES!

Au-delà de leurs saveurs qui enchantent les recettes, ces herbes parfumées affichent de nombreuses vertus pour la santé : elles favorisent la digestion (menthe et coriandre), aident à lutter contre la fatigue (persil), leur teneur en calcium renforce les os et les dents (basilic)... On vous dévoile tous leurs secrets.

En
kiosque
LE 10/04/25

CARNET D'ADRESSES

Bonneterre :
magasins bio

Carrés Futés : en gms

Ethiquable : en gms

Flakon : flakon.fr

Gusti Amo Bio : en gms

La belle-iloise :
labelleiloise.fr

L'Atelier du Ferment :
latelierduferment.com

L'atelier V : rayon frais
des magasins bio

Lazzaretti :
magasins bio

Levin : cavistes et CHR

Luce : magasins bio

Lucien Georgelin :
boutique.lucien-georgelin.com

Marcel Bio :
marcel-bio.com

Mira Luna :
mira-luna.com

Ninja : ninjakitchen.fr

O'natur : réseau spécialisée type Gamm Vert, Otera, épicerie fines

Oliviers&Co :
oliviers-co.com

Pokawa : pokawa.com

Paysans d'ici : en gms

Peugeot :
peugeot-saveurs.com

Wasa : en gms

• POISSONS D'AVRIL

Chassé-croisé chez le poissonnier entre les lottes et les lieux jaunes, que l'on savoure encore, et les premiers bars de ligne, les maquereaux et les dorades. Découvrez nos idées pour les cuisiner.



ISTOCK/GETTY IMAGES, GROSSMANN/STOCKFOOD/PHOTOCUISINE

• Allergies saisonniers l'assiette à la rescousse

Le printemps n'est pas la saison préférée des personnes sensibles aux pollens... Mais on ne sait pas forcément que le contenu de notre repas a un rôle à jouer pour soulager les symptômes.

• Rééquilibrage alimentaire mode d'emploi

Exit les régimes et les kilos qui reviennent au galop. Rééquilibrer son alimentation est la solution pour couvrir tous les besoins de l'organisme, continuer à se faire plaisir et rester en bonne santé.

N° SPÉCIAL
HORS-SÉRIE

Dr. Michel Cymes Good!

HORS-SÉRIE

MICRONUTRITION

*La meilleure
prévention*

MÉDITATION

7 raisons
scientifiques
de s'y mettre

**OSTÉO, CHIRO,
RÉFLEXO...**

A quelles
techniques
manuelles
se fier?

**DOSSIER
PEAU SAINÉ**

*Comment
la protéger*

Je vous guide !

**MÉDECINES
COMPLÉMENTAIRES**

VALIDÉES PAR LA SCIENCE

LE MAGAZINE POUR PRENDRE
SOIN DE VOUS

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Petites recettes
de Maison Monts & Terroirs



Maison
MONTs
& **TERROIRS**

Sandwich forestier printanier

🍴 4 pièces

🕒 Préparation 20 min.

🏠 Cuisson 0 min.

• 4 pains chiabatta • quelques pousses d'épinards • 12 tranches de viande séchée • 8 champignons de paris • 100g d'Emmental Grand Cru label rouge & IGP Maison Monts&Terroirs coupé en fine lanières • une dizaine de tiges de ciboulette • huile de noisette • sel • poivre du moulin.

1. Coupez les pieds des champignons de Paris, ne gardez que les chapeaux.
2. Épluchez-les et émincez-les.
3. Mettez les champignons dans un saladier puis arrosez d'un filet d'huile de noisette, salez et poivrez.
4. Ajoutez la ciboulette ciselée.
5. Coupez chaque pain en deux puis badigeonnez sur la mie un peu d'huile de noisette à l'aide d'un pinceau.
6. Déposez quelques feuilles d'épinards, puis quelques lanières d'Emmental Grand Cru Label Rouge & IGP et trois tranches de viande séchée.
7. Ajoutez deux bonnes cuillères de champignons, à nouveau quelques feuilles d'épinards et refermez le sandwich.

C'est prêt, bon appétit !

