

I. Santé : 10 aliments qui sont des faux amis !

On nous fait croire que certains aliments sont bons pour la santé. La réalité est plus nuancée.

Nous sommes habitués à répartir les aliments en deux catégories. Ceux qui sont bons pour la santé et les autres. La réalité n'est pas si simple.

Dans la première catégorie on classerait volontiers tout ce qui est light comme certains yaourts ou des galettes de riz ou encore les sushis.

De l'autre côté les « mauvais aliments » et sans surprise on y trouve les frites les pizzas ou la charcuterie.

Les aliments réputés sains que j'ai cités n'apportent pas forcément les bénéfices vantés par le marketing.

Quelques exemples me permettraient de suivre votre raisonnement. Parlez nous de la viande ! J'entends qu'il est recommandé de moins en consommer.

Effectivement il est recommandé de réduire sa consommation de viande encore faut-il que les alternatives ne soient pas pire que le mal.

Prenons deux steaks le premier le bon végétal de Herta. Il affiche 220 calories et 12 g de matière grasse pour 100 g. Le second un steak haché de bœuf à 5% de matière grasse et 121 calories. De plus ces steaks végétaux contiennent des additifs sans apporter le fer et la vitamine B12 que l'on trouve dans la viande.

Que dire du « lait végétal » ? Précisons que l'appellation lait est interdite pour caractériser ces boissons. Toutes ces boissons au soja, à l'amande ou au riz représentent pour les végan une alternative au lait de vache mais ... ces boissons contiennent très peu de protéines et de calcium, points forts du véritable lait. Le moins pire reste le jus de soja, à condition qu'il soit enrichi en calcium.

En fait il s'agit surtout d'eau sucrée car on y trouve à peine 2,3 % d'amande et 2,5 % de noisette dans les boissons Alpro.

Les boissons à l'amande ou au riz ressemblent plus à de l'eau sucrée qu'à du lait.

Mai 2019 Serge AVEILLAN

II. Santé : 10 aliments qui sont des faux amis !

Toutes ces alternatives à la viande ne semblent pas être aussi vertueuses que l'on veut bien nous dire.

Certains consommateurs s'y retrouvent et mangent ces aliments exempts de viande. Ils se rabattent avec plaisir sur les légumes et vont se fournir en poêlée dans la grande distribution. Mais celles du commerce contiennent jusqu'à deux fois plus de matière grasse que celle faite maison. La encore les promesses ne sont pas tenues. Dans une portion de 250 g de poêlée « La Parisienne », vous aurez ainsi 15 g de lipides, et même 5 g de sucre ajouté.

Passons aux yaourts light ceux à 0%. Ils sont certes allégés en matière grasse et en sucre mais ceux aux fruits contiennent tout de même le sucre naturel du fruit. Un pot de yaourt à la cerise apporte ainsi près de 9 g de sucre, à peine moins qu'un yaourt classique. Afin de compenser l'absence de matière grasse, les yaourts allégés contiennent aussi beaucoup d'additifs (épaississants, édulcorants, correcteurs de goût...). Bref, un bon yaourt nature avec de la confiture maison, et le résultat sera bien meilleur.

Je suppose que les galettes de riz les smoothies et les sushis Ne débordent pas de vertus !

Dans l'ordre, les galettes de riz même vendues au rayon diététique ont subi une préparation qui donne un aspect soufflé. Cela se fait au détriment des glucides lents et de l'amidon, transformés en sucre. Vous aurez ainsi dans une galette 82% de glucides moins de 0,5% de fibres et du sel caché. Où est le bénéfice ?

L'étiquette du smoothie a beau préciser qu'un verre équivaut à deux portions de fruits, ce n'est pourtant pas le meilleur moyen d'en consommer. Un verre de 20 cl apporte jusqu'à 25 g de sucre, soit... la totalité de l'apport journalier recommandé. Même ceux aux légumes sont bourrés de sucre. En plus, l'emballage est souvent trompeur. Un verre de 250 ml de smoothie à la mûre de la marque Innocent contient ainsi à peine trois pauvres mûres et surtout de la pomme et du raisin, bien moins chers.

Les sushis sont aussi peu intéressants et loin d'être diététiques. Un menu composé de dix petits sushis peut franchir aisément la barre des 800 calories, alors qu'un Big Mac et sa petite frite ne dépassent pas les 700 calories. Le bon vieux jambon-beurre avec une pomme ne constitue finalement une pas si mauvaise solution.

Octobre 2019 Serge AVEILLAN

III. Santé : 10 aliments qui sont des faux amis !

Poursuivons cette chronique qui pointe du doigt les aliments qui sont d'après vous de faux amis.

Le rayon des chips s'est enrichi dans les supermarchés. Nous avons maintenant un large choix avec des chips de betteraves de panais, de patate douce et j'en passe. Ces chips de légumes semblent à première vue une bonne alternative à celles à la pomme de terre, sauf qu'en réalité, elles sont bien pires. Une portion de 100 g de chips de légumes contient ainsi 35,7 g de graisse, contre 27,2 pour la version pomme de terre nature. Surtout, elles sont bourrées de sucre (22,5 g contre 0,6 g) et de sel (1,4 g contre 0,8 g). Pour manger de vrais légumes à l'apéro, optez pour la tomate cerise.

A propos d'apéro que pensez-vous des olives ?

Picorer à l'apéritif des olives en y ajoutant quelques rondelles de saucisson n'est pas sans conséquence. En effet 20 olives contiennent l'équivalent d'une cuillère et demie à soupe d'huile. Elles sont aussi très riches en sel (jusqu'à 5 g pour 100 g d'olives) et n'apportent pratiquement pas de fibres

Vous nous avez proposé dix faux amis. Tout compte fait il en manque un.

Le dernier de la liste est encore plus faux ami que les autres. Le sirop d'agave, issu d'une plante grasse qui pousse dans les régions chaudes, contient de 60 % à 90 % de fructose, un sucre « naturellement présent dans les fruits » censé éviter les pics d'insuline provoqués par le sucre brut. Jusqu'ici tout va bien. Mais d'après un professeur nutritionniste le fructose agit sur l'insuline et sur certains lipides du sang avec pour résultat l'augmentation des taux des triglycérides. Il semblerait que ce sucre d'agave soit le principal moteur du développement du diabète et de ses conséquences sur la santé des malades. On atteint ainsi l'effet inverse de celui recherché.

Mai 2019 Serge AVEILLAN