

Claudine Robert-Hoarau
Diététicienne nutritionniste

ALIMENTATION SANTÉ,
ALIMENTATION PLAISIR,
UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE



Éditions Lanore
François-Xavier Sorlot, éditeur
6 rue de Vaugirard, 75006 Paris

Photos de couverture

- © Paul Binet - fotolia.com
© B. and E. Dudzinsky - fotolia.com
© Christophe Fouquin - fotolia.com
© Printemps - fotolia.com



ISBN : 9782851577375

© 2014 Éditions LANORE

www.fernand-lanore.com

contact@editionslanore.com



Encore un livre sur l'alimentation !

Vous vous êtes sans doute fait cette réflexion à l'approche de ce livre, déçu par le contenu de votre dernière lecture sur ce sujet, alors pourquoi celui-ci serait-il différent des autres ?

Beaucoup de livres, avec des titres très accrocheurs voire « racoleurs » vous promettent la solution miracle à votre problème de poids, un moyen infaillible de rétablir votre équilibre alimentaire, une garantie de bien-être et de santé. Mais voilà, malgré les conseils, les méthodes ou les régimes minceurs proposés, malheureusement la réalité est tout autre...

La diététique est souvent associée à frustration voire culpabilisation par rapport à l'alimentation ou aux excès de poids. Or, surveiller son alimentation ne rime pas avec restriction mais plutôt avec gestion. C'est avant tout, une ligne de conduite à établir pour rester gourmand mais toujours avec modération.

Passionnée depuis toujours par la diététique, je préconise une alimentation saine, variée, équilibrée au travers de trois principes :

- « Ne parlons pas de régime », mais de modifications de nos habitudes alimentaires.
- « Prenons du plaisir en mangeant » tout en reconnaissant nos sensations.
- « Restons gourmand et déculpabilisons face à notre assiette » pour un meilleur bien-être.

Ce livre n'a pas la prétention de vous donner « la solution » qui est différente selon chacun d'entre nous, mais de vous faire acquérir au quotidien les bons réflexes d'une alimentation équilibrée pour votre santé, votre bien être, mais aussi votre plaisir.

Mon but est de répondre clairement et simplement, de manière pratique et ludique aux questions essentielles que tout à chacun peut se poser sur son alimentation quotidienne selon son mode de vie, son contexte social et familial voire sa pathologie.



Sommaire

MON ALIMENTATION EN GÉNÉRAL	13
• Tout sur les calories	14
• Apport nutritionnel et alimentation	16
• Petit lexique nutritionnel	18
• Comment manger équilibré?	20
• Perdre du poids, oui mais pas n'importe comment	22
• Ne pas confondre surpoids et obésité	24
• L'effet yoyo	26
• L'importance de bien s'hydrater	28
• Savoir décrypter les étiquettes	30
• Les allégations nutritionnelles	32
• Sécurité des aliments, ayons les bons réflexes	34
• Les additifs alimentaires	36
MON ALIMENTATION EN PARTICULIER	39
• Grossir, c'est parfois difficile!	40
• Bonnes et mauvaises graisses	42
• L'index glycémique: de quoi s'agit-il?	44
• Les graisses cachées, où se trouvent-elles?	46
• Les bienfaits des fibres	48
• L'importance des protéines	50
• Autour des vitamines	52
• Petit Quizz sur les vitamines	54
• Une santé de fer	56
• Focus sur les Oméga 3 et Oméga 6	58
• Le magnésium, bon pour notre équilibre	60
• Calcium et vitamines D, un duo gagnant	62
• En bref, quelques nouvelles... ..	64
MON ALIMENTATION EN SITUATION	67
• Nos bonnes résolutions minceur	68
• L'après fêtes, retrouvons nos repères... ..	70
• Sport d'endurance et alimentation	72
• Arrêt du tabac et prise de poids	74
• L'alimentation de la femme enceinte	76
• Allaitement et alimentation, ce qu'il faut savoir	78
• Il découvre le goût, comment l'aider?	80
• Quels sont les besoins nutritionnels des ados?	82
• Ados, pourquoi manger moins vite?	84

• Hydratation, les questions à se poser	86
• Retour de vacances, retrouvons les bons réflexes	88
• Rentrée scolaire : les atouts diététiques pour bien travailler	90
• Manger à la cantine, quel équilibre?	92
• La restauration rapide chez les ados	94
• Bien s'alimenter selon son âge	96
• Ménopause et prise de poids	98
• L'alimentation des seniors	100
• Bien manger au bureau c'est possible	102
• Manger au restaurant et garder la ligne	104
• Manger sainement en famille	106
• Un plateau télé au menu du jour	108
• Horaires décalés et alimentation	110

MON ALIMENTATION ET LES PATHOLOGIES113

• Diabète et alimentation, ce qu'il faut savoir	114
• Grossesse et diabète gestationnel	116
• Excès de cholestérol et alimentation	118
• Les phytostérols, solution contre le cholestérol?	120
• Hypertension artérielle et alimentation	122
• Insuffisance rénale, comment s'en protéger?	124
• Acide urique et alimentation	126
• Troubles intestinaux, comment les éviter?	128
• Diverticulose, quelle alimentation?	130
• Allergies alimentaires, surveillez votre assiette	132
• Maladies cardio-vasculaires et alimentation	134
• Maladie d'Alzheimer et alimentation	136
• Prévenir l'ostéoporose par l'alimentation	138
• Prise de poids et obésité chez l'enfant	140
• Anneau gastrique et alimentation	142
• Carences nutritionnelles, comment s'en prémunir?	144
• Intolérance au gluten, comment s'alimenter?	146
• Comment protéger son foie?	148

MON ALIMENTATION AU MENU151

• La santé est dans l'assiette	152
• Nos interrogations sur l'alimentation quotidienne	154
• La meilleure façon de manger	156
• Quelques mots clefs pour manger « sain »	158
• Le meilleur des petits-déjeuners	160
• Le goûter pour tous?	162
• Cuisiner léger	164
• Les modes de cuisson, que choisir?	166
• Cuisson des aliments, attention à l'acrylamide	168

• Les plats cuisinés, lesquels choisir?	170
• Du frais, de la conserve ou du surgelé?	172
• À l'heure de l'apéritif	174
• L'alcool fait-il grossir?	176
• Les sucres dans l'alimentation, amis... ennemis?	178
• Les sodas et autres boissons pour la forme et les formes... ..	180
• À la bonne eau	182
• Le thé, puissant antioxydant	184
• Les aliments enrichis sont-ils utiles?	186
• Les probiotiques, remède miracle?	188
• Prudence avec les compléments alimentaires	190
• Les produits allégés permettent-ils de maigrir?	192
• Les substituts de repas: qu'en penser?	194
• Régime végétarien: existe-t-il des risques de carences?	196

MON ALIMENTATION ET LES ALIMENTS199

• Alimentation et rumeurs	200
• Choisir ses aliments, visualisons nos apports	202
• Produits laitiers que choisir?	206
• Les yaourts: décryptage... ..	208
• Le chocolat allié ou ennemi minceur?	210
• Les jus de fruits en question	212
• Le sel dans l'alimentation	214
• Saveurs épicées	216
• Beurre ou margarine, quelle alternative?	218
• Huiles alimentaires, comment s'y retrouver?	220
• Le vinaigre, atout santé?	222
• Le pain en question	224
• Les potages: Atouts santé	226
• Comment consommer et conserver les œufs?	228
• Rayon volaille	230
• Les viandes, que choisir?	232
• Mangez des produits de la mer	234
• Manger des fruits et légumes	236
• Osons croquer la pomme!	238
• Fruits exotiques, faisons le plein de vitamines	240
• La pomme de terre et ses vertus	242
• La tomate à toutes les sauces	244
• Les aliments au soja en question	246
• Le riz complet, une source d'énergie	248
• Le fromage: plaisir et santé	250
• Les desserts glacés ont la cote	252
• La stévia: un faux sucre naturel	254

ASTUCES DIÉTÉTIQUES257

- Savoir associer diététique et gourmandise 258
- Mincir en douceur 260
- Comment ne pas prendre de poids en été? 262
- L'abécédaire de la minceur: quelques règles d'or 264
- Comment stabiliser son poids? 266
- Comment grignoter malin? 268
- Se faire plaisir en limitant les graisses et le sucre 270
- Comment gérer ses repas de fêtes? 272
- Stop aux fausses excuses 274
- Bien utiliser ses aliments surgelés 276
- Notre santé passe par notre réfrigérateur 278

IDÉES RECETTES, j'ai testé pour vous... (incluses dans les thèmes)

Les entrées

Velouté de potiron	19
Velouté glacé à la tomate	29
Salade de chou salée/sucrée	55
Rillettes de sardines	63
Salade vitaminée de mâche aux clémentines	69
Salade de roquette et pamplemousse au vinaigre balsamique	117
Velouté de champignons	131
Verrines au saumon et concombre	175
Verrines d'avocat au crabe	187
Gaspacho rapide	191
Potage au potiron	227
Œufs au thon façon mimosa	229
Flan aux carottes et au cumin	237
Endives au roquefort	251
Brick au camembert	251
Salade « minceur » aux crevettes	265
Mousse au chou fleur en verrines	267
Rillettes de thon	269

Les plats

Pain de poisson	15
Quiche sans pâte au chou-fleur et aux lardons	17
Penne au poulet et petits légumes	45
Soufflé de poisson	51
Parmentier au boudin noir	57
Pavé de saumon à l'estragon	59
Spaghettis bolognaise maison	73
Salade de pâtes poivrons et carottes râpées	85

Croustillants de poulet	91
Œufs brouillés au saumon fumé	101
Salade équilibrée	103
Tournedos de dinde aux agrumes	105
Brochettes de dinde aux légumes	109
Agneau vapeur à la menthe	167
Papillotes de poulet au jambon cru, sauce moutarde	169
Crevettes sautées ananas et haricots verts	173
Pâtes au brocolis et parmesan	189
Noix de Saint-Jacques sur lit de mâche	195
Tarte à l'oignon au vinaigre de cidre	223
Salade de filet de dinde	231
Escalope de poulet à la crème	231
Filet mignon de veau aux pruneaux	233
Charlotte de courgettes au tofu	247
Salade de riz, crevettes et asperges	249

Les desserts

Glace à la mangue	21
Gratin de framboise	27
Crêpes aux pommes	33
Flan aux pruneaux	49
Carpaccio de fraises balsamique et basilic	55
Pommes farcies aux fruits secs	61
Lassi (yaourt indien)	65
Papillotes de bananes	71
Mousse au fromage blanc minceur	75
Pommes à la cannelle au four	81
Cocktail de fruits frais	87
Kiwis caramélisés	97
Flan aux œufs	107
Tarte aux poires et amandes	121
Crumble aux pommes/ananas	129
Clafoutis banane/chocolat	133
Salade melon/framboise	135
Gâteau au yaourt	141
Omelette sucrée aux fruits rouges	159
Bananes flambées à la cannelle	177
Mousse de fraises au fromage blanc	193
Yaourt tutti frutti	207
Gâteau aux pommes	239
Fromage blanc glacé	253
Fromage blanc vanillé aux fruits	259
Compote de pommes à la vanille	269

Les sauces et accompagnements

Légumes sautés au wok	89
Poêlé de champignons aux oignons	115
Marinade au yaourt	139
Salade épicée	157
Sauce barbecue	165
Sauce béchamel sans beurre	165
Sauce au thé vert	185
Vinaigrette allégée au vin blanc	193
Sauce au gingembre pour poisson vapeur	217
Beurre d'escargots	219
Frites « maison » allégées	243
Sauce au fromage de chèvre frais	271

Les boissons

Lait frappé à la fraise	63
Cocktail brugnon/pêche au yaourt	79
Smoothie banane avocat	79
Milk-shake aux fruits rouges	83
Cocktail vitaminé	83
Smoothie à la mangue	127
Smoothie aux framboises	153
Cocktail light	175

Autres

Toasts au fromage frais, jambon cru et figues	35
Sandwich équilibré	103
Sandwich au jambon blanc et concombre	111
Confiture de raisins rouges	137
Pain de carottes	145
Tartines de jambon de dinde gratinées	155
À l'heure du goûter	163
Pizza aux légumes et au thon	171
Coulis de fraises	179
Cake aux courgettes et fromage de chèvre	201
Brioche perdue sauce caramel	205
Pain aux noix et canneberges	225
Tarte aux tomates cerises et tomates séchées	245
Club sandwich	275



MON ALIMENTATION
EN GÉNÉRAL

Tout sur les calories

Lorsqu'on veut perdre du poids ou simplement maintenir un poids stable, on fait attention à son alimentation et aux calories qu'elle apporte, mais cela n'est pas toujours facile à appliquer au quotidien.

Quelques notions de base sur les calories, nos besoins et nos dépenses énergétiques journaliers et l'utilisation par l'organisme des différents nutriments.

D'OÙ PROVIENNENT LES CALORIES ?

Les aliments contiennent de l'énergie qui se transforme en chaleur que l'on mesure sous forme de calories (kcal). Sur les étiquettes vous trouverez une autre unité de valeur : le kJoule. (1 kcal = 4,184 kJ). La calorie se définit comme la quantité de chaleur nécessaire pour augmenter la température d'un gramme d'eau de 1 °C, et plus précisément de 14,5 °C à 15,5 °C.

Ainsi, la valeur énergétique des aliments est fonction des nutriments qui les composent sachant que :

- 1 gramme de glucides (sucre) apporte 4 calories
- 1 gramme de protéines : 4 calories
- 1 gramme de lipide (graisses) : 9 calories
- 1 gramme d'alcool : 7 calories.

On voit bien que les glucides et les protéines apportent 2 fois moins de calories que les lipides. De ce fait, les personnes faisant attention à leur poids doivent donc privilégier aux dépens des graisses et de l'alcool.

COMMENT DÉPENSE-T-ON SON ÉNERGIE ?

Notre organisme pour son fonctionnement a besoin de calories apportées par les aliments pour ensuite les consommer sous la forme :

- de dépenses de base (appelées métabolisme basal ou de base), telles la respiration, la digestion, les battements du cœur, le fonctionnement des autres organes et des cellules... qui seront différentes selon le sexe, l'âge, la morphologie mais aussi les caractéristiques génétiques de chacun.
- de dépenses physiques liées à notre mode de vie sédentaire ou actif et aux activités physiques pratiquées (ex : bricolage, sport, jardinage...).

QUELS SONT NOS BESOINS CALORIQUES JOURNALIERS ?

Les besoins journaliers en valeur énergétique d'une personne sont fonction du sexe, du poids, de l'âge, de sa corpulence, de sa taille, de son niveau d'activité physique...

Notre corps n'est en fait qu'une balance énergétique : si notre alimentation ne couvre pas les besoins caloriques de notre organisme, celui-ci puise dans ses réserves, d'où une perte de poids. En revanche, dans le cas contraire, l'excédent sera stocké sous forme de graisse ce qui explique la prise de poids.

Aussi, il est important d'évaluer nos dépenses énergétiques selon nos activités physiques réelles afin d'avoir des apports appropriés par une alimentation équilibrée.

En moyenne, un homme et une femme d'une quarantaine d'années et d'activité usuelle ont besoin respectivement de 2500 kcal et de 2000 kcal.



COMMENT APPRÉCIER LES CALORIES D'UN PRODUIT ?

Les calories se mesurent pour 100 g d'aliment de l'énergie fournie essentiellement par les lipides (graisses), les glucides (sucres) et les protéines. Pour apprécier la qualité d'un produit, il faut avant tout calculer le rapport entre les protéines et les lipides qui doit être supérieur à 1. Si ce rapport est inférieur à 1, le produit est plus gras que protéiné, l'intérêt nutritionnel sera moindre.

MÉFIONS-NOUS DES CALORIES VIDES

Certains aliments (les barres chocolatées, l'alcool, les sodas...) contiennent des « calories vides » c'est-à-dire qu'ils n'apportent aucun nutriment nécessaire au fonctionnement de notre organisme (pas de fibres, de minéraux ou de micronutriments), mais uniquement de l'énergie ponctuelle.

Ces aliments doivent s'intégrer, de façon occasionnelle, dans une alimentation variée et équilibrée. Consommés en excès, ces produits tout en stimulant l'appétit contribuent à une prise de poids rapide.

En revanche, aucun aliment n'est interdit, mais chacun d'entre eux a sa place au sein d'un équilibre alimentaire.

ATTENTION AUX RÉGIMES MINCEUR

Les régimes minceur standards permettent certes de maigrir vite voire trop vite, car souvent les apports sont bien inférieurs aux besoins physiologiques. Un déséquilibre nutritionnel s'installe entraînant non seulement une sensation de faim mais également une frustration très importante. L'abandon du régime est inéluctable et c'est « l'effet yoyo » assuré. Perdre du poids est avant tout un équilibre entre apports énergétiques, nutritionnels, et surtout plaisir.

✓ Idée recette : Pain de poisson (6 personnes)

Ingrédients

- 600 g de poisson (colin/saumon)
- 2 œufs
- 2 c à soupe de fromage blanc 0 % MG
- 1 c à soupe de maïzena
- 1 c à café de curcuma
- Sel, poivre, gingembre en poudre

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mixez la chair de poisson.
- Ajoutez les œufs.
- Incorporez le fromage blanc, la maïzena, le sel, le poivre, la c à café de curcuma et une pincée de gingembre en poudre.
- Faites cuire dans un moule à cake 40 à 50 minutes.
- Dégustez froid avec un coulis de tomate.

Apport nutritionnel et alimentation

Notre apport nutritionnel dépend des aliments que nous consommons mais aussi de la façon dont nous les assimilons et les digérons. Si la qualité et la quantité que nous mangeons ont leur importance, une bonne association des aliments et leur bonne mastication faciliteront à notre système digestif l'absorption des nutriments dont notre organisme a besoin.

QUE SONT LES NUTRIMENTS ?

Ce sont les éléments qui constituent les aliments et que l'on peut distinguer en :

- macronutriments qui regroupent les glucides (ou sucres), les lipides (ou graisses) et les protéines ;
- micronutriments représentés par les vitamines, les minéraux (sodium, potassium, calcium, magnésium, phosphore...) et les oligoéléments (fer, iode, zinc, sélénium...) qui n'ont pas de valeur énergétique mais qui sont indispensables au fonctionnement de l'organisme.

MICRONUTRIMENTS : QUELS ALIMENTS ?

▶ **le fer** : les légumes secs, lentilles, haricots blancs, abats, boudin noir, foie et viande rouge, huîtres et moules... Précisons que le fer d'origine hémérique (provenant du sang) sera mieux assimilé par l'organisme que celui d'origine végétale.

▶ **la vitamine C** : persil, poivron, papaye, kiwi, citron, fraises, chou-fleur, chou rouge cuit, cresson, orange et citron pressés...

▶ **la vitamine D** : les poissons gras, l'huile de foie de morue, les huîtres, le jaune d'œuf... Elle est également synthétisée par la peau grâce aux rayons du soleil.

▶ **la vitamine E** : huiles de germe de blé, de soja, de tournesol...

▶ **le calcium** : les fromages à pâte cuite ou persillée, les sardines en conserve, le saumon, les produits laitiers, certaines eaux minérales...

▶ **le magnésium** : bigorneaux, bulots, escargots, graines de tournesol et de sésame, germes de blé, amandes...

▶ **le sélénium** : rognons, foie, poissons, fruits de mer, porc, œufs...

▶ **la silice** : banane, melon, ananas, mangue mûre, épinards, haricots blancs...

ASSOCIER LES BONS ALIMENTS

De bonnes associations alimentaires permettent à l'organisme d'optimiser l'assimilation des nutriments ainsi :

▶ **le fer** indispensable pour notre santé, sera mieux absorbé si on le consomme avec des aliments riches en **vitamines C** (un foie de veau poêlé parsemé de persil haché) ;

▶ **l'absorption du calcium** associée à de **la vitamine D** est conseillée entre autre, pour la minéralisation de notre squelette (toasts de sardines agrémentés de quelques copeaux de parmesan) ;

▶ **l'alliance du sélénium et de la vitamine E** ; un cocktail antioxydant (poisson à la vapeur arrosé d'un filet d'huile de tournesol).

PRENEZ LE TEMPS DE MANGER

Mangez toujours à table, confortablement assis !

Évitez pendant le repas de faire une autre activité (lire, regarder la télévision...)

Faites de petites bouchées : de grosses bouchées allongent la période de digestion, au risque d'un déséquilibre de la flore intestinale ; Prenez un temps de pause entre chaque plat.

PENSEZ À BIEN MASTIQUER

Une bonne mastication présente de nombreux avantages :

La vitesse d'ingestion des aliments est ralentie. Le système digestif a donc le temps d'absorber les nutriments de façon optimale, d'éliminer les résidus de la digestion et de limiter l'apparition de coliques et ballonnements en cas de colon irritable.

Les saveurs se développent permettant ainsi de prendre du plaisir à déguster les aliments avec modération.

La satiété a le temps d'arriver. En effet, il faut environ 15 à 20 minutes à compter du début du repas pour que celle-ci s'installe. Le rassasiement étant le signal pour s'arrêter de manger, la prise alimentaire est alors diminuée influant ainsi sur la prise de poids. Les aliments à « index masticatoire » élevé sont les viandes, les légumineuses, les crudités, les pâtes et le riz complet, les fruits...

EXCÈS DE VITAMINE A... ATTENTION ENFANT !

À haute dose, elle devient nocive. Pour apporter la dose adéquate à vos enfants, optez pour le bêta carotène qui est le précurseur de la vitamine A. Dès que le dosage idéal est atteint, le surplus est éliminé par les voies naturelles donc aucun dosage aucun risque de surdosage. On trouve le bêta carotène dans les fruits de couleur rouge ou orange (mangue, melon, papaye, cerise...) et dans les feuilles vert foncé (épinards, mâche, salade...) qui seront consommés idéalement crus ou cuits à minima.

✓ Idée recette : **Quiche sans pâte au chou-fleur et aux lardons** (6 personnes)

Ingrédients

- 250 g de bouquets de chou-fleur
- 200 g de lardons fumés
- 100 g de farine
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- 70 g de gruyère râpé
- Persil plat
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four th. 6 (180°C).
- Faites cuire les bouquets de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante environ 15 mn.
- Hachez le persil plat (gardez quelques feuilles pour la décoration).
- Mélangez dans un saladier, œufs, farine, lait, lardons et persil.
- Poivrez le tout.
- Une fois le chou-fleur cuit, placez les bouquets au fond d'un moule à manqué et versez la préparation dessus.
- Parsemez de gruyère râpé et enfournez pendant 30 mn.

Petit lexique nutritionnel

De plus en plus, les aliments s'approprient des vertus santé et les publicités utilisent un vrai vocabulaire « bien être ». Mais connaissons-nous la signification de tous ces termes ? Vulgarisation de ce nouveau vocabulaire avec ce « petit lexique ».

A.G.E (ACIDES GRAS ESSENTIELS)

Les acides gras sont les principaux constituants des lipides (graisses), il en existe plusieurs. Parmi eux, les A.G.E (OMEGA 3 et OMEGA 6) indispensables au bon fonctionnement de notre corps doivent être apportés par l'alimentation, notre organisme ne pouvant les synthétiser.

Leur rôle ? Ils agissent notamment sur le métabolisme du cholestérol, dans la coagulation du sang, dans l'immunité...

Où les trouver ? Dans les huiles végétales telles noix, soja colza pour les oméga 3 et tournesol, maïs, pépins de raisin pour les oméga 6. Les poissons gras (saumon surtout sauvage sardines, hareng..) sont également une bonne source d'oméga 3.

PHYTOSTÉROLS (OU STÉROLS VÉGÉTAUX)

Ce sont les ingrédients « vedette » des margarines.

Leur rôle ?

De nombreux travaux scientifiques ont montré l'effet bénéfique de ces molécules sur la baisse du cholestérol total. Les phytostérols qui ont une forme chimique proche de celle du cholestérol, viennent en compétition avec ce dernier lorsqu'ils sont absorbés au cours d'un même repas. Ils limitent ainsi l'assimilation du cholestérol.

Où les trouver ?

Ce sont des graisses présentes dans les aliments végétaux (huile, céréales, graines oléagineuses telles amandes).

PROBIOTIQUES

Ce sont des micro-organismes vivants (bactéries ou levure) qui sont ajoutés par les industriels dans différents produits notamment dans les yaourts et le lait fermenté.

Leur rôle ?

Selon quelques études cliniques, ils auraient des effets bénéfiques sur la santé en stimulant, par exemple, le transit intestinal ou le système immunitaire. Certains probiotiques ont déjà fait l'objet de plusieurs études probantes, pour d'autres, les bénéfices attribués demandent confirmation.

ANTIOXYDANTS

Mot très « tendance ».

Ce sont des substances qui regroupent un certain nombre de molécules (Vitamine A, E, C, minéraux, caroténoïdes c'est-à-dire des pigments végétaux contenus dans les fruits et légumes à coloration orangée).



Leur rôle? Ils viennent lutter contre la production excessive de radicaux libres par notre organisme.

QUE VEUT DIRE RADICAUX LIBRES ?

Ce sont des molécules fabriquées naturellement par l'organisme et jouant un rôle dans les défenses immunitaires : chaque fois que l'on respire, l'utilisation de l'oxygène par l'organisme entraîne la formation de radicaux libres. Mais, certains facteurs extérieurs (pollution, tabac, alcool...) peuvent les libérer en très grand nombre. Les antioxydants sont chargés de freiner cette production. Ces dernières années, plusieurs études ont montré qu'un excès de radicaux libres favoriserait le processus de vieillissement des cellules et diverses pathologies.

Où les trouver ? (Quelques principales sources)

- ▶ **Vitamine A :** Foies animaux (veau, bœuf, lapin), les huiles de foie de poisson, les laitages et fromages gras. Elle se présente également sous forme de bêta-carotène dans les végétaux (mangue, abricot, carotte, tomate, brocolis...).
- ▶ **Vitamine C :** Fruits et légumes frais (goyave, persil, poivron rouge, cassis, kiwi...).
- ▶ **Vitamine E :** Matières grasses végétales (margarine, huile de tournesol), amande, noisette, germe de blé, légumes verts. Dans les pays développés la majorité des adultes ne consommeraient pas les doses recommandées soit 12 mg/jour.
- ▶ **Le sélénium :** œufs, fromages, céréales complètes, crevettes, huîtres.
- ▶ **Le zinc :** huîtres et coquillages, poisson.

✓ Idée recette : **Velouté de potiron**, riche en bêta carotène

Ingrédients

- 1 kg de potiron
- 500 g de pomme de terre
- 50 cl de lait ½ écrémé
- Sel, poivre

Préparation

- Coupez la chair du potiron et les pommes de terre en gros dés.
- Mettez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau et le lait.
- Salez, poivrez.
- Couvrez (pas entièrement) et laissez cuire à feu doux environ ½ heure.
- Mixez et rectifiez l'assaisonnement.