

Dr.
Good!Le magazine nutrition de
Michel Cymes

C'est bon!

Protéger
son foie
*Ces aliments
bénéfiques*ACCRO AU
SUCRE?NOS ASTUCES POUR
LE REMPLACERLA FAUTE
AUX HORMONES!
JE MANGE QUOI
POUR LES RÉGULER?FINES
HERBES12
recettes
fraîches et
légèresLes
légumes primeurs

Le plein de bienfaits et de saveurs

- Nos conseils pour les cuisiner et les conserver
- 5 bonnes raisons de les croquer

PM PRISMA MEDIA

CPPAP

L 19014 - 41 - F: 3,95 € - RD



Citronnade
fraîche
au Pulco



La bouteille
Pulco est
entièrement
recyclable,
triez-la !



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
WWW.MANGERBOUGER.FR



Édito



Des pommes, des poires et des...

Oui, j'assume de convoquer Sacha Distel. Pour la bonne cause ! Quelle ne fut pas ma joie – je pèse mes mots – d'apprendre en plein Salon de l'agriculture, en février dernier, que la consommation de fruits et légumes frais avait augmenté l'an passé. Une petite victoire que je savoure avec vous et que je partage régulièrement dans ce magazine, tant nous y consacrons de sujets au fil des pages. J'ai d'ailleurs repéré une recette de risotto aux asperges et petits oignons dans le dossier consacré aux légumes primeurs (p. 31) qui m'a l'air du meilleur goût ! Alors, reprenons : d'après le baromètre publié chaque année par Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais, les Français ont acheté plus de fruits et légumes frais l'an passé (+ 4 % d'actes d'achat en 2025 par rapport à 2024). Sur les trois premières marches du podium se trouvent la tomate (oui, je sais, c'est un fruit !) à 18,4 %, suivie de la carotte (11,6 %) et de la courgette (7,9 %). Côté fruits, la banane arrive en tête (18,4 %), devant la pomme (14,4 %) et l'orange (10,8 %). Certains font même des percées remarquées, tels l'avocat, la mangue et le kiwi. Aliments colorés, sains et tendance – merci les réseaux sociaux pour une fois... –, ils occupent une place de choix dans les poke bowls du commerce ou, mieux, faits maison. Alors, reprenez avec moi : « Scoubidouhi ouh ah, Scoubidouhi ouh ah ! »

VIRGINE DUBOIS / PRIMA MEDIA

Nicolas Cayrol

LE PROCHAIN NUMÉRO SERA EN KIOSQUE
LE 11 JUIN 2026.

Sommaire

MAI - JUIN 2026



Les légumes primeurs

On vous dit tout sur ces légumes de printemps tendres et savoureux. Comment les cultiver, bien les choisir et profiter de leurs nombreux micronutriments.

30



16

Quoi de neuf?

6. News Une salade haute en couleurs, la sève de kitul inscrite à l'Unesco, des conserves de poisson ultra-fraîches, sélection de livres...

12. La consultation

3 questions à Marie-Françoise Samson sur le gluten

14. Les pieds dans le plat

De nouveaux OGM bientôt autorisés par Bruxelles...



20

Dans mon panier

16. Produits enrichis en fibres

Que valent-ils vraiment ?

20. Le vinaigre

Renouer avec les traditions artisanales

24. Le latte

La boisson star aux mille variations

28. 5 trucs à savoir

sur les arômes

Les bons choix

44. Plats de bistrot

Gare à l'addition calorique !

48. On refait le match

Pain de mie ou baguette ?

50. Produits de saison

Rhubarbe, fromage blanc, langoustine

Dans mon assiette

52. Fines herbes

12 recettes pour sublimer vos plats

56. Petit déjeuner

6 recettes healthy de bols garnis

58. Le fondant au chocolat

Vous l'aimez comment ?

Autodiagnostic

72. Protéines

Pourquoi elles sont essentielles pour la santé



60 Le foie

Comment protéger cet organe central, véritable usine de traitement des déchets du corps.

QUESTIONS- RÉPONSES

Êtes-vous allergique aux fraises ? Le safran est-il un antidépresseur ? Qu'est-ce que le diabète de type 5 ? Peut-on manger un fruit s'il est moisi ?

p. 88

La solution nutrition

76. Accro au sucre Des clés pour une consommation raisonnée

Ça m'intéresse

78. Équilibre hormonal

Le rôle de l'alimentation

92. Régime cétogène

Une approche qui fait débat

Bonne question !

94. Obésité

Combattre les idées reçues

Sérieux ?

96. « Boy Kibble » C'est quoi ces croquettes ?



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 : prismamedia.com

Editeur : Prisma Media Société par Actions
Simplifiée au capital de 3000000 euros d'une
durée de 99 ans ayant pour président
M. Arnaud Lagardère et pour vice-président
Gérald-Brice Viret. Son associé unique
est Prisma Group.

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

Directeur des rédactions Femme, TV, Ludique,
Découverte et Économie Serge Nedjar.
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 Zonszajn
Secrétaire Sophie Cavallion
Rédacteur en chef technique
Jean-François Brosset
Secrétaire de rédaction
Najat Rahmouni

Chef de studio Jérôme Limousin
Maquette Sophie Benichou
Rédactrice en chef adjointe photo Aline Paulhe
Photo Dorothee Dieumegard
Assistante Béatrice Franco
Fabrication Yann Saunier, Grégory Quinot

A collaboré à ce numéro Franck Cymes

Directeur marketing études
et communication Charles Jouvain
Directeur marketing client Laurent Grolée
Global Marketing Manager Aurélie Meurisse
Brand Manager Annelise Tarreries
Directrice de la fabrication et
de la vente au numéro Sylvaine Cortada
Responsable titre vente au numéro
Valérie Bellamy-Méreaux

Service Publicité Tél. : 01 73 05 64 61
Directrice exécutive PMS Caroline Duret
Directeur exécutif adjoint PMS
Bastien Deleau
Directeur délégué Creative Room
Alexandre Bouguin
Directeur délégué Thierry Flamand
Industry Director
Chrystelle Rousseaux-Péard
Global Client Partner Fabrice Veiber
Trading Manager Samira Azad-Falq
Directrice de projet Elodie Davrain
Planning Managers Fabienne Bonami et
Fabienne Dellac

Régie publicitaire régionale : Kéti Média
Catherine Laplanche Tél. : 01 73 90 11 74
claplanche@ketimédia.com

Prix d'abonnement France métropolitaine
pour 1 an (6 numéros) 18 €



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 2026.

ACPM



Dr Good 5

News



Haut en saveurs

Le fromage de chèvre, ça n'est pas qu'à la fin du repas. La preuve avec cette recette végétarienne ultra-gourmande : une salade de lentilles vertes, patates douces et betteraves, surmontée de cubes de selles-sur-cher panés et dorés à la poêle, et parsemée de noixettes et d'herbes fraîches. Un beau mélange de contrastes, sucré-salé, fondant-croustillant, chaud-froid... qui éblouit les papilles.

Plus de recettes sur www.fromagesdechèvre.com



Une découpe en beauté

Pas moins de 13 coloris de manches sont disponibles dans la gamme « Bon Appétit » de la marque Opinel. Fabriqués en France, avec une lame en acier inoxydable et un manche en bois de charme peint, ces couteaux marient qualité et originalité. Chacun pouvant panacher leurs couleurs suivant ses goûts et ses envies.

Opinel, Bon Appétit Bois, 10 € l'unité.

Le bio à la hausse

Selon le 23^e baromètre de l'Agence bio, la consommation de produits bio repart à la hausse après des années de stagnation : 59 % des Français en consomment au moins une fois par mois (5 points de plus qu'en 2024). Et cela concerne toutes les catégories de la population.



Furikake, quèsaco ?

C'est l'un des condiments favoris des Japonais. À base de graines de sésame et d'algues séchées, il se parseme traditionnellement sur le riz chaud, mais peut aussi agrémenter poissons, tofu, nouilles... Il remplace un peu le sel et le poivre de nos assiettes. Attention, toutefois, certaines versions peuvent contenir des additifs (comme des exhausteurs de goût). Privilégiez les bons furikake (bio, naturel), comme cette nouveauté relevée de paprika fumé qui apporte couleur et saveur intense.

Écoidées, Furikake paprika fumé, 100 g, 6,90 €.

29%

des personnes interrogées, soit une sur trois, se sentent jugées quand elles sont seules à choisir une boisson sans alcool. Et ceci, malgré le succès du Dry January et d'une offre sans alcool qui se développe.*

*OpinionWay/Brasserie Parallèle 2025.



Tout un fromage

L'offre d'alternatives végétales au fromage se développe et s'améliore en grandes surfaces. Dans cette bûchette par exemple, on ne trouve que des ingrédients naturels : noix de cajou, amandes, lait de coco, sel de Guérande et ferments. Avec sa croûte blanche et sa texture fondante, elle est assez bluffante, même si, niveau goût, les amateurs de fromage feront la différence. À tester quand le cousin vegan vient manger à la maison.

Les Nouveaux Affineurs, La Bûchette, 120 g, 3,99 €.





La touche de couleur des cordons-bleus

Bleu Riviera, c'est le nom de la nouvelle collection de la marque Le Creuset.

Cocottes, sauteuses, plats, assiettes, bols, tasses... se parent d'un bleu-vert brillant qui évoque l'éclat des eaux ensoleillées de la Méditerranée. Un avant-goût d'été bienvenu pour égayer sa table et mettre en valeur ses recettes.

Le Creuset, cocotte en fonte émaillée à partir de 275 €, plat en céramique à partir de 45 €, grande assiette en céramique 25 €.

Saveur orientale

Mélange de graines et d'épices, que l'on déguste traditionnellement avec les mezze au Moyen-Orient, le dukkah se décline à l'envi.

La Maison de la pistache vient de sortir sa recette à base de pistaches Qazvin, sésame, cumin, coriandre, fenouil, pétales de rose, sumac... Une belle façon de relever ses salades, légumes rôtis, viandes grillées, et réduire sa consommation de sel.

La Maison de la pistache, Dukkah, 40 g, 12 €.



La sève de kitul inscrite à l'Unesco

Extraite de la tige de la fleur d'un grand palmier poussant dans les forêts humides du Sri Lanka et chauffée plusieurs heures dans de grandes marmites pour obtenir une texture sirupeuse, la sève de kitul est un sucre liquide à la saveur caramélisée délicieuse dans les yaourts et sur les crêpes. Produit traditionnel, source de revenu dans les zones rurales, facteur de lien entre l'homme et la nature, elle fait désormais partie de la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Guayapi, Sève de kitul, 375 ml, 27,80 €.

1 sur 2

Près d'un jeune sur deux
déclare manger
régulièrement sur le
canapé plutôt qu'à table.

Source : IFOP/kea 2026.



La conserve ultra-fraîche

La conserverie bretonne Connétable lance une nouvelle gamme de sardines en boîte baptisée « pêche du jour ». La promesse ? Des sardines pêchées dans l'océan Atlantique, mises en boîte moins de 24 h après leur arrivée au port. Cette maîtrise du temps permet de conserver de façon optimale les qualités gustatives et nutritionnelles (dont les fameux oméga 3) du poisson. La gamme se décline en 4 parfums : citron, tomate, huile d'olive et huile de tournesol.

**Connétable, sardines
pêche du jour, 115 g,
1,94 à 2,44 €.**



À fond sur le citron

Rien de tel qu'un zeste d'acidité pour réveiller les sauces
et donner du peps aux boissons.

- **Infusion** : mélange de verveine, hibiscus et menthe, cette infusion est rehaussée d'huile essentielle de citron et de limette (sorte de citron vert). **Biohème, Note de citron, 20 infusettes, 4,40 €.**
- **Limonade** : préparée avec du citron de Sicile, riche en probiotiques et trois fois moins sucrée qu'une limonade classique, cette nouvelle boisson pétillante est parfaite pour le retour des beaux jours. **Ucha, Limonade fermentée, 750 ml, 3,99 €.**
- **Balsamique** : produit à Modène, ce balsamique blanc relevé de citron de Menton IGP est parfait pour les huîtres, poissons, salades de fruits... **Maison Brémond 1830, condiment balsamique au citron de Menton, 100 ml, 10,50 €.**



Bien gardés

Pâtes, riz, lentilles, flocons d'avoine, amandes, abricots secs... De plus en plus de produits sont vendus en vrac, limitant ainsi emballages et coûts. Pour bien les conserver à la maison, Le Parfait vient de sortir une collection de bocaux en verre avec couvercles en bois de hêtre, brut et sans vernis, certifié PEFC (provenant de forêts gérées durablement). Un joint en silicone assure une fermeture hermétique pour une meilleure conservation. Malin aussi, la forme incurvée des couvercles qui permet d'empiler les bocaux.

**Le Parfait, Édition bois,
255 ml/ 4,50 €, 425 ml/5 €,
580 ml/5,50 €.**



Trois parfums au choix

Selon que les olives sont cueillies vertes, avant maturité, ou noires, bien mûres, l'huile d'olive offre des saveurs différentes. La Tourangelle propose son huile d'olive espagnole bio en trois versions : « fruité vert », avec des notes d'amande et d'herbes fraîches, et une légère amertume, qui réveille les salades ; « fruité mûr », plus ronde, avec des notes de banane et d'agrumes, qui enrobe les pâtes et les légumes rôtis ; et l'huile « classique », qui mêle différentes olives, moins typée et plus passe-partout.

La Tourangelle, huile d'olive extra-vierge bio, 750 ml, 11,89 €.



Légumineuses : gare aux lectines

Les lectines sont des protéines présentes dans nombre de plantes pour les protéger contre les parasites. La plupart sont inoffensives, mais certaines, surtout dans les légumes secs à l'état cru, peuvent provoquer des symptômes gastro-intestinaux et avoir des effets sur le système immunitaire. Suite à des intoxications liées à des produits contenant des haricots pas assez cuits (notamment des galettes), l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) a évalué une lectine spécifique, la phytohémagglutinine, et confirmé qu'elle pouvait être nocive, tout en rappelant l'importance du temps de préparation (trempage de 6 à 12 h, cuisson suffisante) pour désactiver l'effet de cette protéine.



Le gingembre à la cote

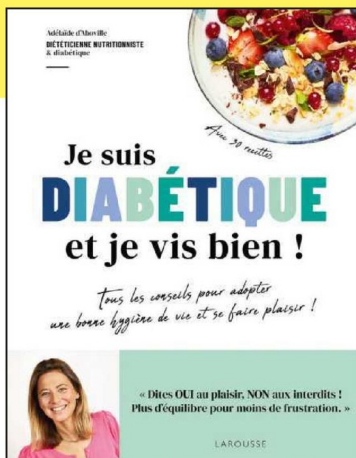
Cette épice à la saveur puissante et légèrement piquante est de plus en plus présente dans nos produits et boissons.

• **Jus :** le spécialiste des produits exotiques bio en grandes surfaces vient de lancer un jus de ce rhizome pour relever facilement plats et boissons. **Jom Bao, jus de gingembre, 25 cl, 5,20 €.**

• **Ginger Beer :** contrairement à la majorité des Ginger Beers du marché (gazéifiées artificiellement et sucrées), celle-ci est fermentée et sans sucre. **Labo Dumoulin, Ginger de Sylvie, 50 cl, 2,99 €.**

• **Bouillon :** à base d'os de poulet, d'aromates (oignon, thym...) et de gingembre, il apporte collagène et antioxydants, et relève soupes, risottos, ramen... **Rhodista, Elixir poulet gingembre, 350 ml, 12 €.**





À LIRE

• Spécial **diabétiques**

La découverte de son diabète de type 1, à l'âge de 21 ans, a bouleversé la vie d'Adélaïde d'Aboville, mais elle a décidé de ne pas laisser la maladie dominer sa vie et de prendre sa santé en main. Devenue diététicienne nutritionniste, elle nous explique les bases d'une alimentation équilibrée, comment inclure plus d'activité physique dans son quotidien et l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Je suis diabétique et je vis bien!, d'Adélaïde d'Aboville, éd. Larousse, 15,99 €.

• Petits **prix**

Pas besoin de produits chers pour se régaler. Avec de bons basiques (riz, pâtes, pommes de terre, lentilles, œufs...), de la créativité et un soupçon d'épices, la petite chef mumu (son nom sur les réseaux) a concocté 100 recettes aussi gourmandes qu'abordables. Elle partage aussi ses conseils pour acheter malin, trouver de bons produits à prix mini et recycler les restes.

L'art de bien manger sans se ruiner, de la petite chef mumu, éd. Marabout, 19,90 €.



• **Familial**

Parce que partager un bon repas en famille est important (communication, partage, équilibre alimentaire...), un médecin et un professeur en santé et comportement infantile ont imaginé un livre de recettes appréciées des petits comme des grands, simples et rapides à réaliser, et facilement déclinables en fonction des goûts de chacun. Au menu : pâtes gourmandes, légumes rôtis, desserts fruités...

Un plat qui met toute la famille d'accord!, de Dre Clare Bailey Mosley, Pr Stephen Scott et Kathryn Bruton éd. Eyrolles, 19,90 €.



3 questions à Marie-Françoise Samson

Ce qu'il faut savoir sur le gluten



CE SEUL PETIT MOT, À LUI SEUL, SUSCITE BIEN DES RÉACTIONS. INDISPENSABLE À LA CONFECTION DU PAIN TRADITIONNEL, PROSCRIT POUR LES INTOLÉRANTS, ARGUMENT PHARE DES PRODUITS « SANS »... DÉCRYPTAGE AVEC UNE SPÉCIALISTE.

Par Émilie Godineau



**MARIE-FRANÇOISE
SAMSON**

BIOLOGISTE ET
BIOCHIMISTE,
INGÉNIEURE INRAE SUR
LES PROTÉINES DES
CÉRÉALES.

Outre les personnes intolérantes au gluten (environ 1 % de la population), d'autres se disent sensibles au gluten (2 à 6 % selon les études). Après le boom du « sans gluten » dans les années 2010, le sujet continue de passionner, avec des livres de recettes et des produits spécifiques sur le marché. La recherche scientifique s'est également emparée de la question puisqu'on est passé de 500 publications par an dans les années 1990 à 8 000 aujourd'hui. Des chercheurs de

l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) s'y sont intéressés lorsque des paysans-boulangers, avec lesquels ils collaboraient, leur ont rapporté que leurs clients digéraient mieux leurs pains que les versions industrielles. Variétés de blé, procédés de fabrication, force du gluten... les scientifiques ont passé au crible plusieurs paramètres pour tenter de comprendre. Le nouveau livre *Gluten, alimentation et santé*, coécrit par Marie-Françoise Samson, est le fruit de ces recherches.



1 C'est quoi le gluten exactement ?

Le gluten n'existe pas tel quel dans les grains de céréales. C'est un réseau de protéines qui se forme quand on hydrate les grains, notamment quand on forme une pâte avec de la farine et de l'eau. Dans le blé, ce sont deux types de protéines (les gliadines et les gluténines) qui vont former le gluten. Celui-ci confère à la pâte sa texture viscoélastique, lui permettant de gonfler et d'avoir une bonne tenue à la cuisson. On le retrouve dans le pain, les pâtes, les biscuits, les biscuits, les viennoiseries... toutes les préparations à base de blé (y compris ses variétés comme le kamut, l'épeautre, le petit épeautre), mais aussi le seigle et l'orge. L'avoine ne contient pas de gluten à proprement parler ; elle est toutefois souvent déconseillée en cas d'intolérance en raison des risques de contamination croisée lors du stockage. Le gluten est également présent dans de nombreuses préparations industrielles contenant du blé ou du gluten ajouté pour ses propriétés liantes et épaississantes : poisson pané, nuggets, quenelle, surimi, soupe, sauce soja, bouillon cube...

3 Qu'est-ce qui améliore sa digestibilité ?

Dans les variétés de blé ancien ou moderne, il y a plus ou moins la même quantité de protéines. Mais on a sélectionné des blés dotés d'une meilleure force boulangère, produisant un gluten aux caractéristiques différentes. Selon nos études, toutefois, ce n'est pas tant la variété de blé qui influe sur la digestibilité que le procédé de fabrication. Pour les pains, les pratiques des paysans-boulangers (usage du levain et fermentation longue) permettent de « prédigérer » le gluten, le rendant plus facile à assimiler. Pour les pâtes, un séchage lent à l'air libre permet d'obtenir un réseau de gluten moins rigide, et donc plus digeste, contrairement au séchage rapide à haute température utilisé dans l'industrie. Des chercheurs explorent actuellement d'autres pistes pour améliorer la digestibilité, notamment par l'incorporation d'enzymes dans la pâte.

2 Quelles différences entre intolérance et sensibilité ?

L'intolérance au gluten, ou maladie coeliaque, est une pathologie auto-immune. Chez les personnes génétiquement prédisposées, la consommation de gluten entraîne une réaction immunitaire qui aboutit à la destruction des villosités intestinales (les replis de la paroi intestinale) et, par conséquent, à une mauvaise absorption des nutriments. Ballonnements, diarrhée, fatigue, perte de poids comptent parmi les symptômes fréquents. Le diagnostic repose sur une prise de sang et une biopsie intestinale. La seule solution consiste à exclure totalement le gluten de son alimentation. En revanche, la sensibilité au gluten ne s'accompagne d'aucun marqueur spécifique. Elle est évoquée après avoir écarté une intolérance ou une allergie au blé. Les symptômes sont variés : troubles digestifs, douleurs musculaires, eczéma, migraine... Outre le gluten, d'autres composants du blé pourraient être en cause, notamment les FODMAPs (sucres fermentescibles) ou les ATIs (inhibiteurs d'enzymes).

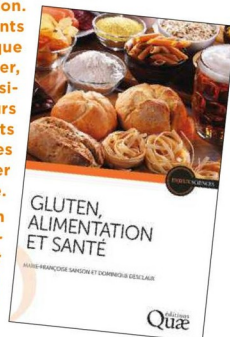


POUR ALLER PLUS LOIN

De l'origine du mot gluten aux dernières recherches scientifiques pour réduire la teneur en gluten des céréales, ce petit livre fait le tour de la question.

Il présente les différents problèmes de santé que le gluten peut engendrer, décortique la composition pas toujours optimale des produits « sans », et donne des pistes pour améliorer sa digestibilité.

Gluten, alimentation et santé, de Marie-Françoise Samson et Dominique Desclaux, éd. Quae, 16 €.



Nouveaux OGM

Sans garde-fous, ça me gêne!



Exemptée d'étiquetage et d'évaluations, une récente génération de végétaux issus de nouvelles techniques génomiques sera bientôt autorisée par Bruxelles. Entre promoteurs et détracteurs, le débat fait rage. Qu'apporteront ces moissons du futur dans nos champs et dans nos assiettes ? Sous l'acronyme anglais NGT (*New Genomic Techniques*), les nouvelles techniques génomiques (NTG) fauchent l'herbe sous le pied des semences rustiques. Pourtant classées comme organismes génétiquement modifiés (OGM) depuis 2018 et interdites de culture en Europe, excepté le maïs Mon810 exploité en faible quantité au Portugal et en Espagne, elles bénéficient d'un tour de passe-passe sémantique pour être prochainement autorisées. Sous l'emprise d'une poignée de multinationales – fabricants de produits phytosanitaires, de semences et de médicaments –, ces graines dites durables, saines et loyales interrogent. Leur intention ne serait-elle pas davantage mercantile que philanthrope ?

Côté face et côté pile

Solutions miracles ou réponses réelles au dérèglement climatique, aux enjeux environnementaux, alimentaires, sociaux ou agricoles, ces nouvelles technologies génomiques ne se distinguent des organismes génétiquement modifiés que par leurs méthodes. Nommée transgénèse, la première technique apparue au début des années 1990 consistait à modifier l'ADN d'une plante pour lui conférer des qualités qu'elle n'a pas, en lui intégrant les gènes d'une autre espèce, parfois même très différente. La toute dernière génération (NTG) relève de la modification du génome. Le terme « transgénique », banni, disparaît d'un coup de ciseaux, dit Crispr-Cas9, pour bidouiller l'ADN à volonté : déplacer des gènes, les inactiver, les remplacer par d'autres ou en intégrer de nouveaux issus d'espèces

apparentées. Ces nouveaux outils, moins coûteux, plus rapides et plus rentables, privatisent le vivant au travers de brevets étanches, négociés à prix d'or. Les firmes de l'agrochimie (Bayer-Monsanto ou Corteva) en auraient déjà déposé des centaines. Adaptées aux exploitations intensives et aux monocultures, ces techniques risquent de laisser sur la paille petits semenciers et agriculteurs.

Détricoter la réglementation pour mieux régner

L'association Inf'OGM a révélé, en février dernier, que la déréglementation allait encore plus loin. La Commission européenne aurait dissimulé des textes visant à supprimer presque entièrement l'encadrement des végétaux et micro-organismes OGM, à autoriser les pesticides sans limite de durée et à s'octroyer les pleins pouvoirs sur les futures modifications législatives. Alors que l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) demande la mise en place de procédures d'évaluation au cas par cas, dans la mesure où une mutation même minime pourrait générer des problèmes nutritionnels, d'allergénicité, de toxicité ou des risques environnementaux, comme la contamination d'espèces sauvages ou de cultures bio, l'association Générations futures prévient que 71 % de ces plantes génétiquement manipulées tolèrent un ou plusieurs herbicides. Ce qui inciterait les agriculteurs à relâcher leur vigilance sur les doses à épandre pour éliminer des mauvaises herbes devenues de plus en plus résistantes. Par ailleurs, comme 28 % de leurs variétés fabriquent leurs propres insecticides, elles participent ainsi au déclin des populations d'insectes, si nécessaires à la biodiversité. Leur présence ne sera mentionnée que sur les sacs de semences, et non plus sur les étiquettes des produits alimentaires... Décidément, là où il y a des gènes, il n'y a pas de plaisir : celui de choisir ce que l'on mange.

“

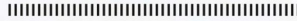
Les végétaux issus des nouvelles techniques génomiques (NTG) risquent d'échapper à la réglementation des organismes génétiquement modifiés (OGM). Ce qui en ferait des variétés végétales lambda dans notre alimentation, puisque sans obligation de mention sur les emballages...

”



Aliments enrichis en fibres

Utiles ou futiles ?



SUIVANT UNE MODE VENUE DES ÉTATS-UNIS, DE NOUVEAUX PRODUITS PROMETTENT D'ENRICHIR NOS APPORTS EN FIBRES, DES NUTRIMENTS INSUFFISAMMENT CONSOMMÉS ET EXCELLENTS POUR LA SANTÉ. MAIS TOUS NE SE VALENT PAS.

Par Florence Duine

Notre expert



**Dr JEAN-MICHEL
LECERF**

MÉDECIN NUTRITIONNISTE
ET AUTEUR DE
**40 IDÉES FAUSSES
SUR LES RÉGIMES,**
ED. QUAE.

Après les hyperprotéinés, c'est au tour des aliments riches en fibres de déferler dans les rayons. La tendance vient des États-Unis, où plus de 90 % de la population n'atteint pas l'apport conseillé en fibres. Tout au long de l'année 2025, de grandes marques comme PepsiCo, Coca-Cola, ou Nestlé ont développé des gammes de produits enrichis revendiquant un intérêt pour « la santé intestinale ». Les industriels surfent sur l'effet « prébiotique » de certaines fibres, réputées favoriser la diversité du microbiote intestinal. Au pays où l'usage des médicaments anti-obésité « analogues du GLP-1 » bat des records, ils communiquent aussi sur l'intérêt des fibres pour augmenter la satiété et stimuler naturellement la production de GLP-1. Les aliments riches ou enrichis en fibres sont en outre plébiscités sur les réseaux sociaux par des consommateurs en quête d'aliments fonctionnels bons pour la santé. En France, l'offre est moindre, mais en cours de développement.

19,5 g

*C'est la consommation
moyenne de fibres des adultes
en France, alors qu'il est
recommandé d'en manger au
moins 25 à 30 g par jour.*

Source: NutriNet Santé 2020.

Les sources naturelles, une valeur sûre

Dans l'Hexagone, profitant de la tendance, certains fabricants ont ajouté la mention « riche en fibres » sur leurs produits (ils doivent alors en contenir au moins 6 %). C'est le cas pour des céréales de petit-déjeuner, des pains préparés avec des farines complètes, des légumes secs, des fruits séchés et des graines. « Ce sont les aliments à privilégier pour augmenter notre consommation de fibres », conseille le nutritionniste. Par exemple, un bol (60 g) de flocons d'avoine, un mélange de flocons de céréales complètes ou un muesli composé de flocons complets et de fruits secs apportent 5 à 6 g de fibres, soit 17 à 20 % de l'apport journalier conseillé. Soit autant que 4 tranches fines (80 g) de pain complet. Trois pruneaux ou figues séchées (30 g) ou encore une cuillère à café (10 g) de graines de lin ou de chia fournissent 2 à 3 g de fibres. Les légumes secs restent les champions en la matière : 7 à 8 g de fibres pour 50 g crus (une assiette moyenne, une fois cuits).

LEURS MULTIPLES BIENFAITS

Les fibres préviennent la constipation en augmentant le volume ou l'hydratation des selles, ou par la production d'« acides gras à chaîne courte » (AGCC), qui accélèrent le transit. « Les fibres solubles (pectine, bêta-glucanes et certaines hémicelluloses) améliorent la satiété en ralentissant la vidange gastrique. En favorisant l'élimination des sels biliaires et des hormones sexuelles dans les selles, elles contribuent à la baisse du cholestérol et du risque de certains cancers », poursuit le Dr Lecerf. Enfin, « les fibres dites "prébiotiques", induisant la production d'AGCC (GOS, FOS et inuline), stimulent la libération du GLP-1, qui optimise le rassasiement et réduit le risque de diabète, contribuent à prévenir le cancer du côlon, diminuent l'inflammation de l'organisme et le risque de multiples affections chroniques ».

États-Unis Des fibres et beaucoup de sucre

Outre-Atlantique, les fibres se concentrent dans des sodas : Simply Pop de Coca-Cola, Prebiotic Cola de PepsiCo, Olipop, et même Beyond Immerge, développé par un fabricant connu pour ses alternatives végétales à la viande. Selon la marque, il s'agit de fibres solubles de maïs ou de tapioca ou encore, pour Olipop, d'un cocktail de 7 fibres (dont de l'inuline) : 6 à 9 g par canette, soit 20 à 30 % de l'apport journalier conseillé. « Olipop pourrait avoir un réel effet prébiotique », commente le Dr Lecerf, « puisque chaque fibre favorise la croissance de bactéries différentes ». Bémol, ces boissons sont édulcorées avec de la stévia qui, selon des études récentes, pourrait bien déséquilibrer le microbiote... Côté aliments, en février dernier, PepsiCo a lancé des pop-corns (Fiber Pop) et des chips (Sun Chips) fournissant respectivement 6 et 3 g de fibres par portion, mais contenant des sucres ou des graisses associés. Enfin, les barres Floura et les bagels Sola ont une teneur record de 13 et 29 g par portion, mais comptent plus d'une vingtaine d'ingrédients...



Les produits enrichis, peu bénéfiques pour la santé

« Les céréales enrichies en son et élaborées à base de farine blanche présentent un intérêt limité », souligne le Dr Jean-Michel Lecerf. Telles certaines céréales de petit-déjeuner (All-Bran Fibre Plus, Spécial K Fibre...), pain grillé avec mention « blé complet » (Pasquier), biscottes Fibres + (Heudebert), pain de mie « à la farine complète » (La Boulangère)... « Une étude américaine, menée auprès de 11000 femmes (Iowa Women's Health Study), a mesuré les effets des céréales complètes et des produits raffinés enrichis: les bénéfices santé (prévention du cancer colorectal et des maladies cardiovasculaires) sont associés aux premières, qui, outre les fibres, contiennent 2 à 3 fois plus de nutriments protecteurs tels que les vitamines ou les polyphénols. » À éviter aussi: les produits ultratransformés « riches en fibres » (boissons végétales à l'avoine, substituts de viande, aliments sans gluten, barres de céréales...). D'une façon générale, les traitements industriels permettant d'extraire des fibres et de les incorporer dans diverses recettes peuvent affecter leurs propriétés.

ISTOCKGETTY IMAGES



La grande famille des fibres

« Elles sont définies comme des nutriments non dégradés par les enzymes digestives humaines », rappelle le Dr Jean-Michel Lecerf.

« La liste s'est allongée au fil des études. » Il y a la cellulose, l'hémicellulose, la lignine et la pectine, qui se répartissent dans les céréales complètes, les graines (chia, lin...), les légumes et les fruits, s'ajoutent les arabinoxylyanes (paroi des grains de blé et de riz); les bêta-glucanes (avoine, orge); les alginate (algues); les galacto-oligosaccharides (GOS) des légumes secs; les fructo-oligosaccharides (FOS) et l'inuline (chicorée, oignon, artichaut, topinambours, salsifis); et l'amidon résistant (légumes secs et céréales ou pommes de terre cuites puis refroidies). « Leurs effets étant différents sur la santé, il est essentiel de diversifier le plus possible sa consommation de végétaux ».

À consommer avec modération

Quand on n'est pas habitué à consommer beaucoup de fibres, il est conseillé d'augmenter l'apport progressivement pour éviter les troubles digestifs. Les personnes souffrant d'un intestin irritable, sujettes aux ballonnements, à l'émission excessive de gaz, à la diarrhée ou aux douleurs abdominales, sont souvent soulagées en modérant certaines catégories de fibres (cellulose, lignine, GOS, FOS ou inuline), en fonction de leur sensibilité. La prudence s'impose avec les aliments enrichis en inuline: des chercheurs français ont démontré qu'un apport de cette fibre, voire d'autres fibres solubles, sous forme purifiée, pouvait favoriser le développement d'un cancer du foie chez des souris présentant un défaut d'immunité et dont le microbiote est déséquilibré. Même s'il n'existe pas de tels résultats chez l'humain, les auteurs de l'étude incitent à ne pas abuser de produits enrichis et à privilégier les aliments naturellement riches en fibres.

LIFYWHEAT, LA FARINE ULTRA-RICHE EN FIBRES

Développée par le semencier Limagrain à partir d'un blé riche en amidon résistant, elle contient 25 % de fibres, 10 fois plus qu'une farine blanche ordinaire. Selon une étude de l'agence gouvernementale de recherche australienne (CSIRO), son usage dans la fabrication du pain permet de réduire la hausse de la glycémie de 40 % en comparaison avec un pain blanc classique. Sa consommation quotidienne augmente la production de butyrate de près de 40 %, preuve de son effet prébiotique. LifyWheat est en cours de commercialisation auprès d'artisans boulangers pour remplacer une partie de la farine ordinaire dans des pains, des viennoiseries ou des pâtisseries.



NOUVELLE FORMULE

+ d'expertise + de témoignages + de plaisir



**LE MAGAZINE POUR
PRENDRE SOIN DE VOUS**

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Les secrets d'un bon vinaigre

SI CET INDISPENSABLE DE LA CUISINE NE
MANQUE PAS DE CARACTÈRE, IL NE DOIT PAS
PIQUER LE GOSIER. L'ÉQUILIBRE ENTRE ACIDITÉ
ET DOUCEUR REPOSE SUR SES MATIÈRES
PREMIÈRES ET SES MODES DE FABRICATION.
DANS UN FESTIVAL DE COMBINAISONS,
LESQUELLES METTRE SUR LE TAPIS ROUGE ?

Par Catherine Bézard

Nos experts



HERVÉ THIS

PHYSICO-CHEMISTE ET
COCRÉATEUR DE LA
CUISINE MOLECULAIRE.



HERVÉ BOLLOT

ANCIEN SOMMELIER
ET FONDATEUR DE
LA BALSAMERIE
LA CLANDESTINE,
À IZERON (ISÈRE).



CHANDRA BRUNE

VINAIGRIÈRE À
LA GUINELLE,
À PORT-VENDRES
(PYRÉNÉES-
ORIENTALES).



D'un trait, il relève les fades laitues, attendrit les viandes, déglace les sucres de cuisson, réveille les premières fraises... Maison ou prêt à l'emploi, il se bonifie avec le temps... à condition d'être bien fait. Produite à 98 % par une dizaine de groupes industriels et devenu standardisé, il ne joue pas son rôle d'exhausteur de goût. Sa valse de saveurs et couleurs attirantes cache des ingrédients peu orthodoxes. Or, une poignée d'artisans vinaigriers le réinventent, en accord avec les produits de saison, les bons cépages et de longues fermentations. Plébiscités par les grands chefs et souvent labellisés bio, ils ne coûtent pas forcément cher. Avec une consommation de 2 litres par an et par habitant, il serait dommage de s'en priver.

Un mystère longtemps bien gardé

Sa chimie naturelle a intrigué des générations, avant que les travaux de scientifiques, dont ceux de Louis Pasteur, en percent le secret et identifient la bactérie *Acetobacter*, à l'origine de sa double fermentation.

« Il se forme spontanément quand des sucres sont d'abord transformés en alcool, puis cet alcool en acide acétique », explique Hervé This. La fermentation, qui développe couleurs et arômes, ouvre au vinaigre un champ d'expression presque sans limite, sous réserve du décret de 1908 imposant un taux d'acidité de 6 % pour les vinaigres de vin et de 5 % pour ceux à base de cidre, fruits, céréales ou bière. Exceptions notables : les vinaigres de Reims et de Xérès, qui affichent 7 %. Le vinaigre d'alcool, aussi appelé cristal ou blanc alimentaire, n'exécède pas 8 % d'acidité afin de conserver cornichons et pickles. Au-delà et jusqu'à 14 %, il est l'allié des usages ménagers.

Et Orléans créa sa méthode

L'étymologie du mot « vinaigre » – littéralement « vin aigre » –, remonte au Moyen Âge lorsque les vins du sud et du centre de la France s'oxydaient lors de leur transport sur la Loire vers Paris.

À Orléans, dernière étape du trajet, les artisans locaux récupéraient ces piquettes pour les transformer en vinaigre. À la fin du XVIII^e siècle, ils étaient trois cents (contre douze aujourd'hui). C'est ainsi qu'est née, de manière fortuite, la méthode orléanaise : une fermentation naturelle en surface, sans brassage, pendant trois semaines dans des fûts de chêne, suivie d'un vieillissement d'une année à vingt ans dans des foudres (barriques géantes) de la même essence. Un savoir-faire que seuls les artisans pratiquent encore.



À TRAQUER SUR L'ÉTIQUETTE

L'épaississant E414 associé à un risque accru de diabète de type 2 et le colorant E150d qui peut se transformer en une molécule potentiellement cancérigène. Certains colorants de la famille des azoïques (E102, E104, E122, E129, E133), associés au benzoate de sodium (E211), sont suspectés de favoriser l'hyperactivité. Parmi les conservateurs, il faut fuir le E224 : comme les sulfites, ce disulfite de potassium peut provoquer allergies et intolérances. Enfin, attention au terme « arôme » : seul ou accompagné du nom d'un végétal, il désigne une molécule de synthèse. Accolé à l'adjectif « naturel », il est extrait de copeaux de bois. Seule la mention « arôme de » (framboise, par exemple) garantit un lien réel avec l'ingrédient.

Artisanal, c'est bien mieux

« Pour obtenir un litre de vinaigre parfumé de qualité, il faut un kilo de myrtilles, framboises, noix, mûres sauvages, citron de Menton ou pamplemousses de Corse, de préférence bio et locaux », insiste Hervé Bollot. Comme tous les artisans, il réalise chaque étape à la main, de la préparation au pressage des ingrédients, jusqu'à l'affinage. Dans l'artisanat, les vins sont rigoureusement sélectionnés, souvent sans sulfites. « Il est faux de dire que le vinaigre est le mauvais fils du vin », défend cet ancien sommelier. « Des cépages de qualité donnent des vinaigres plus ronds, plus intenses et plus nuancés. Les artisans ne comptent ni leur temps ni le coût des matières premières. »

Industriel, vite fait, bien fait ?

Pour accélérer la production, rien de tel que des bactéries en poudre et des composés chimiques pour intensifier l'acidité et la conservation, alors que le vinaigre est un produit naturellement conservateur, sans date de péremption... La méthode la plus répandue, y compris en bio, reste celle dite « immergée » (ou acétateur), réalisée dans d'immenses cuves en inox traversées de microbulles d'air et arrosées de nombreux additifs... En 24 à 48 h, ces installations peuvent produire jusqu'à 50 000 litres de vinaigre. Le résultat n'est pas forcément mauvais, mais il est loin de la complexité aromatique et de la richesse fermentaire d'un vinaigre artisanal.



Aromatisé aux fruits, attention...

Lorsqu'ils sont bien faits, les vinaigres aromatisés s'élaborent à partir de vin blanc dans lequel fruits ou fleurs broyés (comme le sureau) sont macérés tandis que les aromates et épices sont infusés. Ces opérations durent au moins 45 jours, et environ 10 % de leur volume est constitué de sucre pour fixer les arômes. En rayon, mieux vaut éviter les produits à base de vinaigre d'alcool à 10 € l'hectolitre et ceux qui ne sont pas labellisés bio. Selon une étude de l'association Générations futures, publiée en début d'année, 78 % d'entre eux contiendraient au moins un résidu de pesticide, et 31 % des traces d'intrants classés PFAS, des polluants éternels.

De cidre: fermier, artisanal et bio

Composé à partir de cidre ou de pommes longuement fermentées, d'eau et d'une faible quantité de sucre (0,4 %), le vinaigre 100 % fermier, artisanal ou bio, est vieilli en fût de chêne pendant 10 à 12 mois. Ni traité, ni filtré, ni pasteurisé, il conserve vitamines et minéraux. Le dépôt au fond de la bouteille atteste de son naturel et de sa qualité. À l'inverse, sa version industrielle contient arômes, colorants, conservateurs et caséine (protéine du lait), utilisée pour débarrasser le moût de ses impuretés. Dans un rapport publié fin janvier, PAN Europe, un collectif d'ONG environnementales, recommande de privilégier le bio : plusieurs résidus de pesticides ayant été retrouvés dans 85 % des pommes conventionnelles analysées.

Balsamique IGP ou AOP, il n'y a pas photo !

Obtenu en 2009, l'IGP autorise, pour renforcer sa couleur, l'ajout, à hauteur de 2 %, de caramel au sulfite d'ammonium (E150d), un additif suspecté d'être cancérigène. Il doit contenir au moins 20 % de moût cuit ou concentré issu de sept cépages (montuni, albana...), mais il s'agit souvent d'un assemblage comptant moins de variétés. L'autorisation d'y joindre un minimum de 10 % de vinaigre ouvre aussi la porte à des dérivés, certains produits en contenant jusqu'à 80 %. Quant au vieillissement, il doit durer au moins 60 jours et, « comme au bout de deux mois, ça ne donne rien, intervient Hervé Bollot, il est fréquemment enrichi de texturants (gomme xanthane E415 et agar-agar E406) ». Mieux vaut privilégier les mentions « vieilli » (trois ans) ou la catégorie « riserva » apparue l'an dernier. À l'inverse, le vinaigre AOP, produit à Modène et Reggio Emilia par une centaine de maisons familiales, ne représente que 16 000 litres par an. Issu d'un moût cuit plusieurs jours (raisins de sept cépages), il est élevé, selon la tradition, dans une batterie de sept fûts centenaires aux essences de bois différentes. Vieilli entre douze et vingt-cinq ans, voire plus, il se déguste à la goutte : 100 kg de raisins pour un nectar de 25 ans (100 ml) vendu à prix d'or, jusqu'à 150 euros.



Quelque chose de l'Italie en Isère

« **Vinaigrier balsameur** » passionné, Hervé Bollot s'inspire de la tradition pour rendre ce baume sirupeux accessible à tous. Vieilli d'un à dix ans dans des fûts façonnés par une tonnellerie centenaire du Sud-Ouest, il surprend les papilles par son caractère de grand cru. « On oublie l'importance fondamentale du contenant. Sa taille doit être réduite avec le temps, car, sous l'effet de la chaleur, l'eau s'évapore et diminue la quantité de liquide », détaille-t-il. « Quant aux essences de bois, chacune apporte sa spécificité et sa complexité gustative. Le cerisier offre des notes fruitées, le châtaignier distille son tanin en une couleur profonde, tandis que le chêne français enrobe la dernière fermentation. »

L'incroyable banyuls affiné en plein air

« Les micro-organismes sauvages locaux prennent le dessus, assure Hervé This. Par ses caractéristiques propres, le terroir influe sur les qualités organoleptiques du vinaigre. » La preuve avec ce nectar de banyuls, le seul à être élaboré et affiné en plein air dans la vinaigrerie La Guinelle, nichée entre collines et vignes au-dessus de Port-Vendres. « Nous travaillons au rythme des caprices de la météo dont les embruns et la tramontane jouent sur notre production », explique Chandra Brune, la nouvelle propriétaire. « Au fil des années, les bactéries deviennent de plus en plus fortes tandis que le soleil du Roussillon adoucit et arrondit le vinaigre. » Préparé à partir des meilleurs vins bio ou nature, fermenté six mois en tonneaux, puis affiné dans des dames-jeannes, sans limite de temps, il développe des notes d'agrumes sous sa robe couleur framboise.

NON, LE VINAIGRE DE CIDRE NE FAIT PAS MAIGRIR

Endocrinologue et nutritionniste, le Pr Boris Hansel, fondateur de la chaîne PuMS (Pour une meilleure santé) sur YouTube, défend la vérité scientifique. « L'absorption du vinaigre de cidre provoque surtout des nausées qui vont couper l'appétit et abîmer l'émail des dents », ironise-t-il. « Quant à ses effets supposés sur la glycémie, la tension artérielle ou le cholestérol, ils sont tellement variables en fonction des individus qu'il est impossible de les vérifier. » En revanche, le professeur reconnaît que l'acide acétique active en laboratoire une enzyme (AMP kinase) qui stimule l'utilisation des graisses et bloque leur fabrication dans le métabolisme cellulaire... Mais il faudrait en consommer un litre par jour pendant plusieurs mois pour perdre du poids...

À déguster

1 **VINAIGRE DE CIDRE** bio et non pasteurisé. Jardin Bio étic, 75 cl, 2,99 €.

2 **BALSAMIQUE MÉMOIRE DU TEMPS** Vieilli 10 ans dans une batterie de sept fûts aux bois différents.

Balsamerie La Clandestine, 25 cl, 40 €.

3 **VINAIGRE DE BANYULS ROUGE** Vieilli 1 an en fût de chêne. La Guinelle, 50 cl, 12,50 €.

4 **VINAIGRE À LA PIPERADE** Vieilli 4 ans en fût de chêne. Vinaigrerie Saint-Jacques, 25 cl, 10 €. vinaigrerie-saint-jacques.fr



À la piperade, au Pays basque

Au cœur de Mauléon-Licharre, capitale de l'espadrille, Jean-Philippe Lanouguère se consacre à toutes les expérimentations aromatiques au travers de ses 80 variétés de vinaigres qu'il fabrique pour des chefs et une douzaine d'autres pour la vente (cacao, kiwis, cerises noires...). « J'aime le concept de laisser le temps à la nature de faire les choses », confie-t-il. « Pomerol et saint-émilion destinés au vin rouge fermentent plusieurs années, tout comme les pommes du sagarno (« vin de pommes » en basque, ndr) pour lequel je n'utilise aucun alcool. » De la même manière, il laisse fermenter oignons, tomates et piments (bio ou en permaculture) durant quatre ans et sans cuisson, pour donner naissance à un vinaigre de piperade qui ouvre l'appétit.

Les latte coulent à flots



CONSOMMER UN LATTE EST À LA FOIS UN MOMENT DE DOUCEUR POUR SOI ET UNE EXPÉRIENCE HAUTE EN COULEURS. ELLE EST À VIVRE DANS UN DES COFFEE SHOPS QUI OUVRONT EN CASCADE OU À LA MAISON EN SUIVANT UNE DES NOMBREUSES RECETTES DE LATTE QUI CIRCULENT SUR LE NET.

Par Lena Rose

Dans la famille latte, vous êtes plutôt « team ube » ou « team taro » ? Si cette question qui agite les réseaux sociaux vous semble totalement ésotérique, c'est peut-être que vous ne faites pas partie des latte addicts ou que vous avez raté des étapes dans l'évolution des recettes ! Il faut dire qu'avant de devenir les stars des coffee shops d'aujourd'hui, ces boissons lactées se sont longtemps limitées à une préparation unique, le caffè latte. Né en Italie au 19^e siècle, il aurait été destiné aux touristes américains, peu habitués à la vigueur de l'expresso. Cette version du caffè latte a vite traversé l'Atlantique où il est toujours un standard à la carte des coffee shops qui multiplient désormais les variations là-bas comme ici.

Nos experts



**Dr LAURENCE
PLUMEY**
MÉDECIN
NUTRITIONNISTE.



**SYLVAIN
ZAFFARONI**
COFONDATEUR DE
LA VILLE DES
INNOVATIONS
ALIMENTAIRES POUR
NOURRIR DEMAIN.

Pourquoi un tel succès ?

Si 85 % des coffee shops présents sur le territoire sont aujourd'hui indépendants, le concept a d'abord été implanté par des groupes comme l'américain Starbucks et le français Columbus Café & Co. Ce dernier ouvre en moyenne 25 établissements par an et a déjà franchi le cap des 250 points de vente dans l'Hexagone. « Ces chaînes ont contribué à populariser les latte auprès des jeunes consommateurs. Elles ont introduit une dimension créative et ludique, très prisée par la génération Z. Les ingrédients inattendus et colorés apportent une note joyeuse dans un contexte anxiogène et les textures douces et crémeuses répondent à un besoin de réconfort », analyse Sylvain Zaffaroni.

Baristas à domicile

Si les latte se consomment avant tout hors de chez soi, la tendance du « fait-maison » gagne du terrain, portée par les réseaux sociaux. « Coffee shops at home : la nouvelle manie des foodies », souligne l'agence de conseil NellyRodi, experte en prospective. Cette évolution incite à « s'équiper en apprentis baristas : une bonne machine à café, des grains bien sourcés, un mousser et un pichet à lait en inox pour le "latte art" ». « D'autant que l'offre s'élargit en grandes surfaces et dans les magasins bio, avec l'émergence de petites marques, de nouveaux formats en poudre à reconstituer ou de boissons prêtes à boire », ajoute Sylvain Zaffaroni. Des marques de boissons végétales comme Alpro ou Oatly proposent désormais des gammes « barista » à destination du grand public, pour recréer chez soi un « effet coffee shop ».

Des boissons instagrammables

Vert pour le matcha ou le pandan latte, violet pour l'ube ou le taro, jaune pour le golden latte - aussi appelé lait doré -, noir pour le black latte au charbon végétal, ou encore bleu pour le blue latte à la spiruline ou aux fleurs de pois papillon venues d'Asie du Sud-Est : les latte misent sur les couleurs. Et assurent ainsi leur succès sur les réseaux sociaux, d'Instagram à Tik Tok. Car, qui dit latte, dit aussi « latte art », cet art de créer des motifs à la surface de la boisson avec la mousse de lait. La discipline est même devenue un spectacle à part entière, avec des championnats nationaux et internationaux où les baristas s'affrontent lors d'épreuves mêlant technicité et performance scénique.

Des saveurs venues d'ailleurs

Depuis quelques années, on assiste à une déferlante de nouvelles recettes de lattes plus inventives les unes que les autres. Matcha latte (au thé matcha), golden latte (curcuma, gingembre, cannelle), moon latte (aux adaptogènes, réputés favoriser le sommeil), chaï latte (thé et épices)... Plus récemment, deux nouvelles saveurs ont fait leur apparition : le ube latte et le taro latte, du nom des tubercules qui les composent. Originaires venus d'Asie du Sud-Est, ces légumes-racines apportent aux boissons lactées une saveur naturellement sucrée : vanillée pour l'ube, noisettée pour le taro. Ces créations se dégustent notamment dans les coffee shops asiatiques en plein essor dans les grandes villes de l'Hexagone. On y trouve également des spécialités vietnamiennes comme le « cà phê sữa đá » (café glacé au lait concentré) ou le « egg coffee », à base de jaunes d'œufs, de sucre et de lait concentré. Côté Corée, le café dalgona, mélange fouetté de café instantané, sucre, eau et lait, séduit par sa texture aérienne et mousseuse.



LE COFFEE SHOP À L'ASSAUT DE LA FRANCE

Un établissement ouvre chaque semaine quelque part sur le territoire. Entre 2010 et 2025, leur nombre a bondi de 74 % pour dépasser aujourd'hui les 3 500 enseignes, selon la fédération professionnelle Collectif café. La ville de Paris en concentre à elle seule 40 %, suivie de Lyon, Bordeaux et Marseille, et de nouveaux coffee shops émergent à Lille, Strasbourg, Nantes ou encore la Côte d'Azur.



Lait animal ou **boisson végétale** ?

« Les **laits végétaux** sont en plein essor : les **coffee shops indépendants** les proposent de plus en plus par défaut, à la fois parce que leur **qualité s'est améliorée** et parce qu'ils sont **portés par la vogue du végétal** », indique Sylvain Zaffaroni. Du côté des chaînes, le français Columbus Café donne le choix entre du lait de vache certifié par le label Bleu-Blanc-Cœur et des alternatives végétales (avoine, coco, amande). « Le lait de vache a des qualités nutritionnelles que les jus végétaux n'ont pas, notamment sa richesse en calcium. Seules celles enrichies peuvent rivaliser (120 mg/100 ml). En l'absence d'intolérance au lactose, préférez le lait de vache, de brebis ou de chèvre. Un latte, préparé avec 4 à 5 g de poudre diluée dans 200 ml de lait chaud ou froid, constitue une bonne occasion de boire du lait, car les apports calciques sont souvent insuffisants. On peut en consommer une tasse par jour sans problème, à condition de ne pas ajouter de sucre », estime le Dr Laurence Plumey.

NOTRE SÉLECTION

Des produits aux ingrédients originaux et naturels, sans additifs ni arômes artificiels.

• UBE LATTE

Un mélange d'ube, carotte violette, patate douce, sucre de fleur de coco, vanille de Madagascar. Sa couleur est le signe de sa richesse en anthocyanes, des pigments antioxydants. Atelier Marta, 125 g, 17,50 €.

• CHICORÉE RITUEL CHAÎ

De la chicorée bio des Hauts-de-France, torréfiée, relevée d'épices (cannelle, gingembre, cardamome, clou de girofle). Riche en inuline, une fibre prébiotique bénéfique pour le microbiote. Nourée, 85 g, 14,90 €.

• MOON MILK

Un mélange d'adaptogènes (ashwagandha, reishi), pour aider l'organisme à mieux gérer le stress, associé au lait de riz en poudre, au sucre de coco, à la cannelle et à la vanille. Nûmoring, 125 g, 9,90 €.

• SÉSAME LATTE

Une boisson bio d'inspiration japonaise mêlant avoine, sésame torréfié et kinako (graines de soja grillées) au goût de cacahuète, avec une touche de sirop d'agave. Aromandise, 170 g, 8,90 €.



Gare au sucre !

Lait concentré sucré, miel, caramel, sirops, chantilly, sauce chocolat... Certains latte s'apparentent plus à des desserts gourmands qu'à des boissons. Dans un latte nature, sans sucre ajouté, les sucres proviennent du lactose. Mais l'ajout de sirops aromatisés (vanille, caramel...) peut faire grimper considérablement la note jusqu'à 30 ou 40 g, voire plus, selon la recette et le format. Or l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser 25 à 50 g de sucre par jour... Mieux vaut donc privilégier les petits formats et limiter les toppings.

Des superaliments ?

Aucune étude scientifique ne permet, à ce jour, de confirmer les bienfaits de ces boissons. « Les recettes s'appuient sur les allégations santé des ingrédients qu'elles contiennent. Comme il s'agit surtout d'épices, cela ne peut pas faire de mal : de nombreuses études ont montré l'intérêt d'en consommer, notamment pour réduire certains marqueurs inflammatoires », note le Dr Laurence Plumey. On peut, en revanche, se demander si ces ingrédients, pour certains venus de loin, ont été cultivés sans pesticides, extraits et stockés de façon optimale pour conserver leurs bienfaits (principes actifs, antioxydants, vitamines...). Sans oublier les effets de mode, susceptibles de provoquer des pénuries, comme c'est actuellement le cas pour le matcha. À la maison, privilégiez si possible le bio ou les ingrédients locaux comme la chicorée, l'avoine, la spiruline, la betterave...



SEP
TOP
ventes

FLOW LE MAGAZINE DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'ÉPANOUISSEMENT DE SOI

**EN
CADEAU**

4 STICKERS
ILLUSTRÉS POUR
ORDINATEUR

flow

À DÉCOUVRIR
dans votre magazine



CE QUI ÉCLOT
EN NOUS AVEC LE
printemps

**S'HABILLER
COLORÉ**
c'est résister

LE SENS
DU **DÉTAIL**
AU JAPON

Christophe André
décrypte le pouvoir de la
CONSOLATION

© XUAN LOC XUAN

Actuellement chez votre marchand de journaux

Abonnez-vous



5 trucs à savoir sur les arômes



OMNIPRÉSENTS DANS LES PRODUITS INDUSTRIELS POUR PARFUMER YAOURT OU CHIPS, ILS SONT STRICTEMENT ENCADRÉS, MAIS PEUVENT LAISSER LE CONSOMMATEUR SUR SA FAIM.

Par Sylvie Boistard

1 Naturel,

ce n'est pas si clair
La mention « arôme naturel » stipule qu'il doit être issu d'ingrédients d'origine végétale (fruits, épices...) ou animale (crabe, produits laitiers...).

Ainsi, d'après la réglementation, l'arôme naturel de pomme doit être produit à partir d'au moins 95 % du fruit. Mais attention à la subtilité des mentions figurant sur la liste des ingrédients. Car l'arôme naturel fraise (sans le « de »), lui, peut être issu de la fermentation et de la transformation de copeaux de bois... sans contenir aucune trace de fruit.

2 L'arôme de fumée, interdit

Les arômes artificiels de fumée sont fabriqués par liquéfaction de fumée de bois pour renforcer la saveur de chips ou pour remplacer le fumage traditionnel dans les jambons, poissons et fromages. Mais depuis 2024, huit d'entre eux sont interdits en Europe. En effet, selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), ces substances présentent des risques d'endommager le matériel génétique des cellules. En attendant l'écoulement des stocks des denrées alimentaires qui en contiennent, on garde un œil sur les étiquettes et on oublie les produits portant les mentions « arôme de fumée » ou « fumée liquide ».

3 Bio, c'est mieux

Plus de 2500 substances aromatisantes, naturelles ou artificielles, sont autorisées, encadrées par le règlement européen n° 1334/2008. Leur nombre peut varier au fil des mises à jour réglementaires et des évaluations de sécurité. Il existe aussi une réglementation propre aux produits bio (n° 203/2012), beaucoup plus stricte: seule la mention « arôme naturel de » est autorisée. Les arômes doivent provenir de matières premières biologiques à 95 %; les 5 % restants doivent, dans tous les cas, être sans OGM, sans nanomatériaux et non traités par irradiation ionisante.

4 De la chimie en pagaille

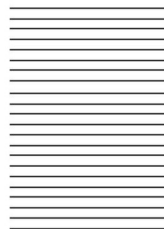
Les arômes de synthèse se cachent derrière les produits estampillés « goût coco » ou « saveur caramel ». Sur la liste des ingrédients, on retrouve les mentions « arôme » tout court, ou l'évocation de noms chimiques comme « éthylvanilline ». Les arômes de synthèse peuvent se rapprocher structurellement de l'arôme naturel ou, au contraire, être un complexe de composés chimiques inexistant dans les végétaux. Certains arômes sont aussi plus faciles à reproduire en laboratoire comme l'acétate d'isoamyle, responsable de l'odeur caractéristique de la banane. Ou bien celle typique de l'amande amère, due au benzaldéhyde.

5 Pas si anodins

Naturels ou de synthèse, les arômes exacerbent les saveurs, ce qui augmente l'appétence pour les produits ultratransformés.

Une étude allemande menée auprès de 185 000 participants (cohorte UK Biobank) sur une durée de onze ans, et publiée l'année dernière dans la revue *eClinical Medicine*, met en évidence une association entre la consommation d'additifs, en particulier d'arômes, et une hausse de la mortalité toutes causes confondues. Un résultat qui rappelle, une fois de plus, les effets délétères des produits ultratransformés sur la santé.

Sans le « de », la mention « arôme naturel fraise » peut provenir de bois fermenté, sans contenir de fruit.



*Casa toujours pimpante !**



Disponible en librairie

Editions Prisma  

*Maison toujours pim-pante

DOSSIER



Légumes primeurs

Le printemps dans l'assiette

QUAND LES TEMPÉRATURES S'ADOUCISSENT ET
QUE LES PREMIERS LÉGUMES SORTENT DE TERRE, L'ENVIE DE
VERDURE SE FAIT SENTIR. DES EXPERTS NOUS EXPLIQUENT
COMMENT BIEN LES CHOISIR ET LES CUISINER POUR PROFITER
PLEINEMENT DE LEURS BIENFAITS.

Par Émilie Godineau Photos et stylisme Catherine Madani

Nos experts



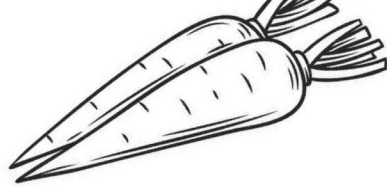
JOSSELIN MARIE
CHEF À LA TABLE
DE COLETTE (PARIS), ET
AUTEUR DES *LÉGUMES*
ET DU GÔÛT, ÉD.
MARABOUT.



ÉRIC FABRE
MEILLEUR OUVRIER
DE FRANCE
(MOF) PRIMEUR,
À TOULOUSE.



FRÉDÉRIQUE NIVET
DIÉTÉTICIENNE À
L'INTERPROFESSION DES
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS
(INTERFEL).



Au début du printemps, si les étals de fruits et de légumes reprennent des couleurs, c'est grâce aux légumes primeurs, aussi appelés légumes nouveaux. Car si les fruits ne viennent qu'avec les beaux jours (excepté la fraise), beaucoup de légumes pointent le bout de leur nez dès que les températures remontent un peu : jeunes carottes, petits poireaux, oignons nouveaux, tendres navets, asperges blanches et vertes, radis roses,

petits pois tout frais... « Ils annoncent le réveil de la nature. Souvent cueillis avant complète maturité, ils sont plus petits, ont une peau plus fine et une chair plus tendre et juteuse que les autres légumes », explique Éric Fabre, primeur à Toulouse. « Ils ont aussi un saveur un peu plus douce, car tout leur sucre ne s'est pas transformé en amidon », précise la diététicienne Frédérique Nivet. Autre particularité : leur saison est courte. Arrivés dès la fin mars pour certains, ils auront quitté les étals avant le début de l'été.



Sont-ils faciles à cultiver ?

Pour qui veut se lancer dans la culture d'un potager, les légumes primeurs ne sont pas les plus faciles pour commencer. « Les légumes de pleine saison se sèment au printemps pour une récolte en été. C'est plus facile, car la terre est plus saine, moins humide, et il n'y a pas de gelées. Les légumes primeurs sont semés en automne-hiver pour une récolte au printemps. Ils demandent plus de travail, plus de surveillance. Il faut les protéger du froid avec des tunnels maraîchers qu'il faut savoir retirer au bon moment pour éviter qu'ils ne pourrissent », explique

Valentin Bonfils, maraîcher à Villeneuve-en-Retz (Loire-Atlantique). Les risques de pertes sont plus importants et les rendements sont moindres, d'où leur prix plus élevé. « Il faut choisir les bonnes variétés de carottes, poireaux, navets... », car toutes ne se cultivent pas en primeur. Il faut également un climat doux et une terre sableuse qui ne retient pas l'humidité et se réchauffe vite », précise Blaise Leclerc, docteur en agronomie et auteur de *Produire tous ses légumes toute l'année* (éd. Terre Vivante).

Comment bien les choisir et les conserver ?

Les légumes primeurs sont souvent vendus avec leurs fanes (carottes, navets, radis) ou leurs tiges (oignons, poireaux). « Celles-ci doivent être bien vertes, pas défraîchies », conseille Éric Fabre. Les cosses des petits pois et des fèves doivent être bien vertes également et transpirer l'humidité. De même, le pied des asperges doit être légèrement humide. « Mieux vaut les choisir bio, car ces légumes ne se pèlent pas, on peut consommer leur peau fine, riche en nutriments », souligne le chef Josselin Marie. Plus riches en eau que les autres légumes, ils sont plus tendres, mais se conservent aussi moins longtemps. « L'idéal est de les consommer le jour de l'achat, pour profiter au mieux de leur saveur délicate », conseille Frédérique Nivet. On peut toutefois les conserver 3 jours, enveloppés dans un linge humide dans le bas du réfrigérateur. Il est conseillé d'ôter les fanes qui ont tendance à pomper l'humidité du légume et donc à le dessécher.



Quels sont leurs atouts nutritionnels ?

« Comme tous les légumes, les primeurs sont riches en eau (jusqu'à 95 % pour le radis), peu caloriques (25 kcal/100 g en moyenne) et ils apportent des fibres et des micronutriments intéressants », note Frédérique Nivet. Une portion de 200 g apporte en moyenne 6 g de fibres. Ils aident donc à couvrir nos besoins (25 à 30 g recommandés par jour), sachant qu'aujourd'hui la majorité d'entre nous en consomme moins de 20 g... Les fibres sont pourtant essentielles au bon équilibre du microbiote et au fonctionnement du transit. Autres bons points : « Ils sont riches en minéraux (potassium, calcium...), en antioxydants (caroténoïdes, flavonoïdes) et en vitamines, comme la C, impliquée dans l'immunité ; la K, nécessaire à la coagulation sanguine ; et la B9, qui participe à la formation des globules », poursuit la spécialiste. Le fait qu'on puisse les manger avec leur peau très fine et les croquer crus ou après une cuisson courte, permet de profiter pleinement de ces micronutriments.

n°2
LA CAROTTE
est le deuxième légume
le plus consommé en
France, et le premier
issu de l'agriculture bio.

Source : association Carottes de France.



BONNES RAISONS DE LES CROQUER

1 ILS SONT TOUT LÉGERS

Les légumes ont une forte densité nutritionnelle, c'est-à-dire que pour un faible apport calorique (25 kcal/100 g en moyenne), ils apportent un maximum de bons nutriments (fibres, vitamines, minéraux...). Contrairement aux aliments ultratransformés, riches en calories et pauvres en bons nutriments. Il est ainsi recommandé de garnir son assiette d'un tiers de légumes, voire de la moitié. Évidemment, on garde la main légère sur le beurre, l'huile ou la crème, pour les accompagner.

2 ILS FAVORISENT LA SATIÉTÉ

Les jeunes légumes bien croquants nous obligent à mâcher, à manger plus lentement, ce qui laisse le temps aux signaux de satiété d'arriver au cerveau. Commencer son repas par des radis, des carottes râpées, ou encore des poireaux vinaigrette, est une bonne idée quand on a un bon coup de fourchette. Les légumes fournissent en plus des fibres (2 à 6 g/100 g) qui, en gonflant au contact de l'eau dans l'intestin, ralentissent la digestion et calent durablement.

3 ILS SONT REMINÉRALISANTS

Les légumes sont particulièrement riches en potassium, qui a des propriétés diurétiques et alcalinisantes et aide à réguler la tension artérielle (effet inverse de celui du sodium). Ce sont aussi des sources de calcium, bon pour les os, de magnésium, antistress, et de fer, antifatigue. Ils fournissent également des oligoéléments comme le sélénium et le manganèse, antioxydants. Ils apportent de précieux micronutriments qui font souvent défaut dans notre alimentation moderne.

4 ILS RENFERMENT DES ANTIOXYDANTS

Bêta-carotène dans la carotte, glucosinolates dans le radis et le navet, flavonoïdes dans l'asperge, chlorophylle dans tous ceux de couleur verte (asperges, petits pois, fèves...), ou encore quercétine dans l'oignon : ils apportent des antioxydants variés. Ceux-ci agissent en synergie et protègent nos cellules des agressions des radicaux libres. Manger coloré et varié est l'assurance de faire le plein d'antioxydants qui protègent du vieillissement et des maladies dégénératives.

5 ILS NOURRISSENT LE MICROBIOTE

Manger des fibres est important pour le bon équilibre du microbiote intestinal. Mieux, on trouve dans les légumes premiers des fibres prébiotiques (inuline, fructo-oligosaccharides...). Elles servent de substrat aux bonnes bactéries du microbiote qui, en les digérant, produisent des acides gras à chaîne courte aux nombreux rôles bénéfiques dans l'organisme (digestion, immunité...). Si on n'a pas l'habitude d'en manger, on augmente les quantités progressivement pour bien les tolérer.



Lesquels sont les plus légers ?

Ils sont tous pauvres en calories, mais certains le sont plus que d'autres.

Le radis, un poids plume, n'affiche que 15 kcal/100 g, pas plus qu'une laitue.

L'asperge, le poireau, le navet et l'oignon nouveau se situent dans la moyenne des légumes: 25 kcal/100 g. La carotte, un peu plus sucrée, monte à 35 kcal/100 g. Mais ce sont les graines à écosser, fèves et petits pois, qui apportent le plus d'énergie avec 65 kcal/100 g. Ce qui reste très raisonnable. En fait, ce qui va faire la différence, c'est leur accompagnement. Tartine beurrée (pour les radis), sauce mousseline (pour les asperges), béchamel (pour le poireau), ou encore sauce caramélisée (pour le navet) font forcément grimper l'addition. Mais l'essentiel reste de manger des légumes et de se faire plaisir !



COMMENT BIEN LES CUISINER ?

Pour conserver la fraîcheur et le croquant des légumes primeurs, il faut privilégier les cuissons courtes. Si on les cuit à l'eau (petits pois, fèves, asperges), on les plonge aussitôt après dans un bain d'eau glacée pour conserver les couleurs, les saveurs et les nutriments. Pour les carottes, les navets et les petits oignons, Josselin Marie recommande de les glacer: « Dans une poêle avec du beurre et un fond d'eau, on cuit jusqu'à évaporation du liquide en les tournant régulièrement pour qu'ils soient bien brillants. » Le chef recommande d'ajouter une gousse de vanille avec les navets pour les sublimer. Il affectionne aussi beaucoup les petits pois, « c'est mon côté Louis XIV. Le Roi-Soleil en raffolait et les premiers petits pois étaient tout un événement à Versailles », qu'il prépare notamment en soufflés (mixés et mélangés avec des œufs et du gruyère), une recette que les enfants adorent. « Le plus simple, c'est le mieux, avec les légumes primeurs. Une fois cuits, il suffit de les parsemer d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, ciboulette...). Ils vont avec tout: poisson, volaille, œufs... », ajoute Éric Fabre.

CHÈRES PATATES

Alors qu'on peut acheter des filets de pommes de terre à 1 euro le kilo en supermarché, les primeurs affichent au moins 5 euros le kilo et bien plus pour les perles de Noirmoutier et de l'île de Ré. Un prix justifié ? « La culture de la pomme de terre primeur demande plus d'attention et de travail que la pomme de terre de conservation. Et les rendements sont bien moindres », note le producteur Valentin Bonfils. En France, on en produit 130 000 tonnes par an, contre 6 à 8 millions de tonnes pour les pommes de terre de conservation ! Plus fragiles, elles doivent être manipulées avec précaution et commercialisées rapidement. En bouche, il n'y a pas de comparaison pour Frédérique Nivet: « Elles sont plus tendres, légèrement sucrées, avec un petit goût de noisette. Elles se poêlent rapidement et se suffisent à elles-mêmes avec une pincée de fleur de sel. »



Que faire des fanes ?

Si tout se mange dans les légumes, c'est encore plus vrai pour les fanes des primeurs tendres et savoureuses.

Il faut cependant bien les nettoyer à l'eau pour ôter toutes traces de terre et de sable. Ensuite, on peut les glisser dans de multiples recettes. En quantité, on peut les faire tomber comme les épinards, dans une poêle avec une noisette de beurre. Comme les épinards encore, elles se glissent dans des omelettes, des quiches ou des bricks. En manque d'idées, l'astuce antigaspi consiste à les mettre tout simplement dans les soupes maison. Le primeur Éric Fabre réalise même un potage 100 % fanes avec un peu de crème et de thym. Le chef Josselin Marie les travaille davantage: « Je fais fermenter les fanes de radis ou de navet avec du miel, du gingembre et du sel, puis je mixe le tout et je sers ce condiment très parfumé avec les plats. Avec les fanes de carottes, pas assez humides pour la fermentation, je fais un pesto en les mixant avec de l'huile d'olive, des pignons de pin, du parmesan et de l'ail. »



1/3

**des petits pois
produits dans
l'Union
européenne
(environ 900 000
tonnes par an)
viennent de
France.**
Source: CTIFL

On peut tous les consommer crus ?

C'est l'avantage des légumes primeurs : ils s'apprentent très facilement. Pas besoin d'éplucher carottes ou navets, un simple brossage sous l'eau suffit. « Je me rappelle des carottes nouvelles de mon grand-père que nous allions rincer à l'eau du puits. Croquées sitôt cueillies, elles étaient tendres, juteuses et avaient encore la chaleur de la terre », nous raconte Éric Fabre. Pour les asperges vertes toutes jeunes, il suffit de couper les pieds, et pour les oignons, d'ôter la première pellicule. Ensuite, il y a ceux qu'on mange déjà habituellement crus (carottes, radis, oignons) et ceux qu'on peut découvrir dans cette version après les avoir tranchés finement à la mandoline (navets, asperges). « Essayer le navet en carpaccio, avec de l'huile de noisette et des copeaux de parmesan, ou l'asperge coupée en tagliatelles dans une salade avec des fraises », conseille Frédérique Nivet. Plus surprenant, les petits pois et les fèves, quand ils sont tout jeunes, peuvent se consommer crus : « C'est délicieux sur une tartine avec de la ricotta et de la menthe », poursuit la diététicienne. Même le jeune poireau peut se manger cru, comme une herbe aromatique : émincer finement et parsemer sur un plat.

15 cm

**Une asperge peut pousser
de 15 cm en une journée !
À la saison, les producteurs
qui les cueillent à la main,
les surveillent donc au
quotidien.**
Source: Interfel



LES PETITS POIS : LÉGUMES OU FÉCULENTS ?

Comme le salsifis, le panais, la betterave et, dans une moindre mesure, la carotte, le petit pois fait partie des légumes « sucrés ». Il renferme en effet 9 % de glucides, alors que les légumes en contiennent en général moins de 5 % (seulement 1,5 % dans le radis). Pour autant, 9 %, c'est loin des 30 % de glucides des pâtes et du riz ou des 50 % du pain. On ne classe donc pas les petits pois dans la catégorie des féculents. « La pomme de terre, en revanche, avec ses 17 % de glucides, est considérée par les nutritionnistes comme un féculent, c'est-à-dire un aliment qui est avant tout une source d'énergie. Alors que les légumes, eux, sont plus légers, plus riches en eau et surtout sources de fibres, vitamines et minéraux », précise la diététicienne Frédérique Nivet.

8 DÉLICES DE SAISON

LA CAROTTE NOUVELLE

Fine, tendre et bien sucrée, c'est un régal aussi bien crue que cuite. Elle se distingue par sa belle teneur en bêta-carotène, un pigment orangé qui donne bonne mine (car il stimule la synthèse de mélanine). Dans le corps, le bêta-carotène est transformé en vitamine A, impliquée dans le bon fonctionnement de la vision et le renouvellement des cellules.

LE PETIT POIS

La saison du petit pois frais à écosser est très courte, après on ne le trouve qu'en boîte ou surgelé... Il est bien pourvu en fibres (4,8 %) qui favorisent la satiété et stimulent les transits paresseux. Un peu plus calorique (65 kcal/100 g) que les autres légumes, on le consomme plus modérément. Il se marie avec l'asperge (25 kcal/100 g) dans les recettes printanières.

LE POIREAU PRIMEUR

Ce jeune poireau est bien plus tendre et plus doux que ceux qui viendront plus tard. Il entre souvent dans les recettes « détox » de printemps, car il est léger (25 kcal), riche en potassium, qui favorise l'élimination rénale, et en fibres, qui améliorent le transit intestinal. Autrement dit, il soutient les organes émonctoires (reins, intestins) dans leur travail.

L'ASPERGE

Elle est attendue avec impatience dès le mois de mars par ses amateurs. La blanche a poussé sous terre et n'a pas vu la lumière du jour: sa saveur est délicate. Tandis que la verte est sortie du sol et doit sa belle couleur à la synthèse chlorophyllienne. Toutes deux sont bien pourvues en fibres prébiotiques et en composés diurétiques (potassium, asparagine...).



L'OIGNON NOUVEAU

Avec son petit bulbe blanc prolongé d'une longue tige verte, il se distingue des autres oignons par sa fraîcheur et sa douceur. Il est parfait pour relever les grandes salades. Ses composés soufrés qui font pleurer ont des propriétés antimicrobiennes et antioxydantes. Il contient aussi des fibres prébiotiques (inuline) bonnes pour le microbiote.

LE RADIS

C'est l'entrée « healthy » par excellence: riche en eau, très peu calorique (15 kcal/100 g), il favorise la satiété grâce à son croquant qui oblige à mâcher. Bien sûr, mieux vaut mieux le déguster en salade plutôt qu'avec une tartine beurrée. Il contient plusieurs antioxydants, comme les anthocyanes, qui lui donnent sa couleur, et les glucosinolates, à l'origine de sa saveur.

LE NAVET PRIMEUR

Avec sa texture tendre et son goût délicat, ce navet fait facilement l'unanimité (contrairement à son celui d'hiver plus amer). On l'apprécie aussi pour sa légèreté (20 kcal/100 g) et son apport en minéraux variés (potassium, phosphore, calcium...). Comme toutes les crucifères, il renferme des glucosinolates aux effets protecteurs.

LA FÊVETTE

Les premières fèves sont si fines qu'on peut les déguster crues sans besoin d'enlever la fine enveloppe qui les recouvre. Un peu plus calorique que la moyenne des légumes (65 kcal/100 g), elle renferme plus de protéines et de fibres qui favorisent la satiété. C'est aussi une bonne source de vitamines (K, B9) et de minéraux (calcium, potassium...).

Les petits légumes à la casserole!

VITE CUIITS, PLEIN D'ARÔMES, LÉGERS ET GORGÉS DE NUTRIMENTS... LES LÉGUMES PRIMEURS ENTRENT EN SCÈNE : À NOUS DE LES SUBLIMER DANS DES RECETTES SIMPLES, FRAÎCHES ET DÉLICIEUSEMENT GOURMANDES.

*Par Stéphanie Champalle
Photos et stylisme Catherine Madani*

Flan aux petits pois, salade de radis

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 30 MIN

1 kg de petits pois frais • 250 g de ricotta • 2 œufs • 6 brins de menthe fraîche • 1 botte de radis • 1 citron • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 10 g de beurre • sel, poivre

Écosser les petits pois et les faire cuire dans l'eau bouillante salée 10 min. Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide.

En réserver la moitié et mixer le reste avec les œufs, 3 brins de menthe effeuillée, la ricotta. Saler et poivrer.

Ajouter les petits pois entiers. Verser dans 4 ramequins beurrés et cuire 20 min au four préchauffé à 180 °C.

Laver les radis et garder les fanes. Couper les radis en rondelles. Mixer les fanes avec l'huile d'olive, le jus du citron et le reste de menthe. Saler et poivrer. Verser sur les radis et servir avec les flans chauds.



Risotto aux asperges et petits oignons

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 25 MIN

1 botte d'asperges vertes • 3 oignons nouveaux • 300 g de riz rond
• 80 cl de bouillon de légumes • 10 g de beurre • 40 g de noisettes
• 30 g de parmesan râpé • 6 brins de persil • huile d'olive • sel, poivre

Ôter les extrémités des asperges, les rincer, puis les couper en tronçons. Faire frémir le bouillon, plonger les asperges 5 min sauf les parties avec les têtes. Ajouter ces dernières et cuire encore 1 min.

Égoutter les asperges et réserver le bouillon. Émincer les oignons avec le vert des tiges. Les faire fondre dans une sauteuse avec un filet d'huile. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne légèrement nacré.

Verser le bouillon chaud, louche par louche, en remuant jusqu'à absorption entre chaque louche. Ajouter le beurre, le parmesan, une pincée de poivre, puis les asperges. Parsemer de persil ciselé et de noisettes concassées.



Carottes rôties, sauce aux fanes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 20 MIN

12 carottes nouvelles avec leurs fanes • 125 g de feta • 3 oignons nouveaux • 1 yaourt grec • 40 g de pignons de pin • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 3 pincées de paprika • 1/2 c. à café de cumin moulu • 1/2 c. à café de graines de cumin • sel, poivre

Couper les fanes des carottes, les rincer pour ôter le sable. Nettoyer les carottes et couper les plus grosses en deux dans la longueur. Ôter la première pellicule des oignons nouveaux.

Chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse, ajouter les carottes, 2 oignons avec leurs tiges, le cumin, le paprika et un filet d'eau. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à feu doux 10 à 15 min sur toutes les faces.

Mixer les fanes de carottes avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'oignon restant émincé, le yaourt et les pignons de pin. Saler et poivrer.

Servir les carottes et les oignons parsemés de feta émiettée et de graines de cumin, avec la sauce aux fanes à part.



Wok primavera

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 20 MIN

300 g de blanc de poulet • 400 g de nouilles de riz • 4 oignons nouveaux • 2 gousses d'ail • 3 navets nouveaux • 3 carottes fanes • 100 g de pois gourmands • 1 petit piment • 1 tige de citronnelle • 40 g de cacahuètes • 2 cm de gingembre • 4 c. à soupe de sauce soja • huile de sésame • 6 brins de coriandre

Cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet, égoutter. Griller à sec les cacahuètes. Nettoyer les carottes et les navets et les couper en julienne. Couper les pois gourmands dans la longueur. Peler et émincer l'ail et les oignons avec leurs tiges. Les faire dorer dans le wok avec un filet d'huile, le gingembre râpé, le piment épiné et émincé, la tige de citronnelle écrasée. Ajouter les légumes et les faire sauter à feu vif 5 à 8 min. Réserver.

Couper le poulet en lanières. Le faire dorer dans le wok avec un filet d'huile, ajouter les légumes réservés, la sauce soja, puis les nouilles. Mélanger le tout et servir aussitôt parsemé de cacahuètes et de la coriandre ciselée.





Filets de truite et navets braisés

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

REPOS: 30 MIN

4 filets de truite • 2 cm de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de miso blanc • 4 c. à soupe d'huile de sésame • 1 citron vert. ACCOMPAGNEMENT: 12 petits navets nouveaux • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 brin de thym citron • 30 g de beurre • sel, poivre.

Peler et râper le gingembre et la gousse d'ail. Dans un bol, mélanger le miso avec la moitié de l'huile de sésame, le jus du citron pressé, le gingembre et l'ail. Badigeonner les filets de truite (côté chair) avec cette marinade. Réfrigérer pendant 30 min.

Brosser les navets sous un filet d'eau. Les faire revenir 3 min dans une sauteuse avec le beurre coupé en cubes, puis verser de l'eau à hauteur. Parsemer de thym émietté. Faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau, puis verser le miel et le vinaigre et poursuivre la cuisson 3 min. Saler, poivrer.

Chauffer le reste d'huile de sésame dans une poêle et faire cuire les filets de truite 3 min de chaque côté.

Déguster chaud avec les navets braisés.



Tarte aux légumes nouveaux

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 45 MIN

POUR LA PÂTE: 200 g de farine de blé complet • 8 cl d'huile d'olive • 7 cl d'eau • sel. **POUR LA GARNITURE:** 1 œuf • 6 carottes nouvelles • 3 navets nouveaux • 1 botte de radis nouveaux • 1 botte d'oignons nouveaux • 200 g de petits pois frais • 50 g de pois gourmands • 100 g de chèvre frais • 200 g de fromage blanc • huile d'olive • sel, poivre

Dans un saladier, mélanger l'huile avec la farine et une pincée de sel, ajouter progressivement l'eau et pétrir pour former une boule. Réfrigérer 30 min. Préchauffer le four à 170 °C.

Étaler la pâte et en garnir un moule à tarte huilé (recouvert de papier cuisson et de billes en céramique). Cuire à blanc 25 min. Ôter le papier et les billes, badigeonner avec l'œuf battu. Enfourner 3 min. Laisser refroidir. Laver les navets et les radis. Peler les carottes et tailler les 2 plus grosses en tagliatelles. Écosser les petits pois. Émincer les oignons avec leur tige.

Cuire les tagliatelles de carottes, les petits pois et les pois gourmands 5 min dans l'eau bouillante. Les rafraîchir sous l'eau froide.

Faire revenir les oignons dans une sauteuse avec un filet d'huile. Ajouter les navets et les carottes crues et laisser cuire 15 min. Saler et poivrer. Ajouter les autres légumes et réchauffer 2 min.

Mélanger le chèvre et le fromage blanc, poivrer. En tartiner le fond de tarte et répartir les légumes. Parsemer de radis crus et de quelques fanes.

5

MINI RECETTES

toutes fraîches



Carpaccio de navets

Trancher finement 8 navets nouveaux. Mélanger 3 c. à soupe d'huile de sésame, 2 c. à soupe de vinaigre de riz, 3 c. à soupe de sauce soja, 2 cm de gingembre râpé, le zeste et le jus d'un citron vert bio. Verser sur les navets et réfrigérer 30 min avant de déguster.

Tzatziki de radis

Mixer 1 botte de radis lavés avec leurs fanes, 2 gousses d'ail, 1 échalote, le zeste et le jus d'1 citron bio, un bouquet d'herbes, 1 yaourt grec et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Déguster sur des toasts de pain frottés d'ail.

Velouté de petits pois

Porter à ébullition 1 l de bouillon de légumes. Y plonger 1 kg de petits pois écosés et faire cuire 10 min. Mixer avec 20 feuilles de menthe, 15 cl de crème liquide et 2 c. à soupe d'huile de noix. Déguster chaud ou froid parsemé de noix concassées.

Douceur d'asperges

Peler 1 botte d'asperges blanches. Les disposer dans un plat à four. Mélanger 3 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'une orange, 2 pincées de curcuma et 2 pincées de curry. Verser sur les asperges. Cuire 15 min au four à 180 °C en retournant à mi-cuisson.

Jardinière de légumes

Faire fondre 3 oignons nouveaux dans 20 g de beurre, ajouter 6 pommes de terre nouvelles, 4 carottes fanes et 2 navets. Verser 50 cl de bouillon de légumes, 1 bouquet garni, cuire 10 min. Ajouter 300 g de petits pois, le cœur d'une laitue et cuire encore 10 min.

L'aventure hors des sentiers battus commence ici...



La fabrication de ces guides utilise du papier certifié et des encres végétales. Elle contribue à soutenir des projets environnementaux grâce à Climatepartner.

Réunissant plus de **150 itinéraires** alternatifs, des informations pratiques et des conseils d'experts, ce guide sera votre meilleur allié pour préparer un séjour au Japon, au gré de vos envies et en toute sérénité.

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

Editions Prisma  

Plats de bistrot

Gare à l'addition calorique



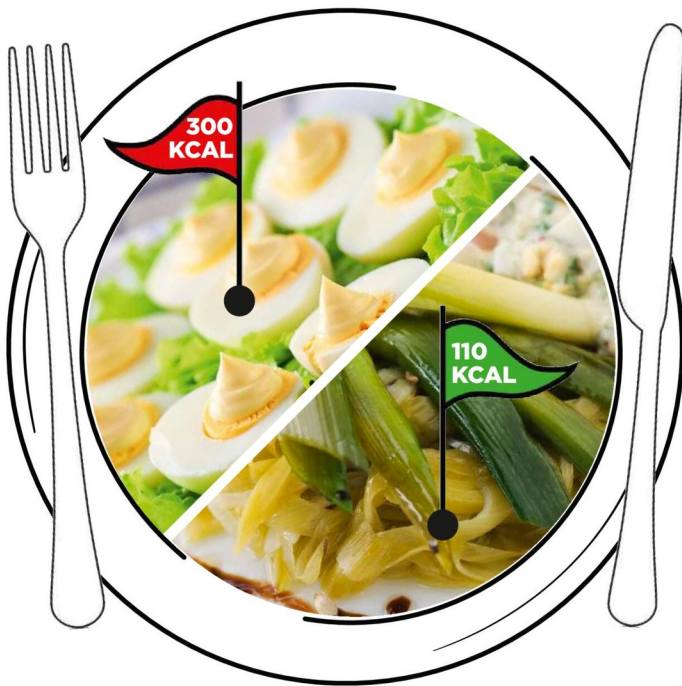
À LA CARTE DES BRASSERIES, ON RETROUVE DES PLATS TYPIQUES QUI ONT FAIT LEURS PREUVES NIVEAU GOURMANDISE. ON PEUT LES CHOISIR SELON L'HUMEUR DU MOMENT... OU EN PRENANT EN COMPTE LEURS VALEURS NUTRITIONNELLES.

Par *Émilie Godineau*



Salade césar (250 g) **vs** salade niçoise (250 g)

Laitue romaine, blanc de poulet, croûtons, parmesan : la salade césar manque de crudités et sa sauce onctueuse fait monter l'apport calorique. Le poulet apporte toutefois des protéines maigres, à condition qu'il ne soit pas « crispy » (pané et frit). Salade, tomates, thon, œufs, olives noires : la salade niçoise est un peu plus raisonnable et riche en protéines favorisant la satiété. Mais attention au thon (contaminé au mercure) qu'il ne faudrait pas consommer plus de deux fois par mois.



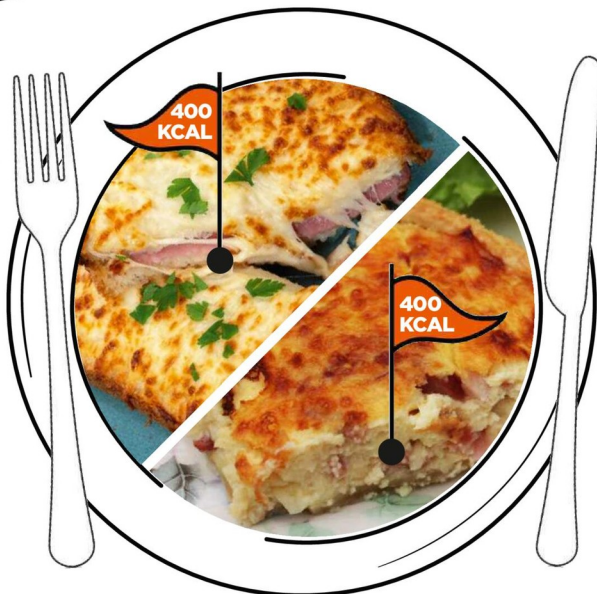
Ouf mayonnaise (100 g) vs poireau vinaigrette (100 g)

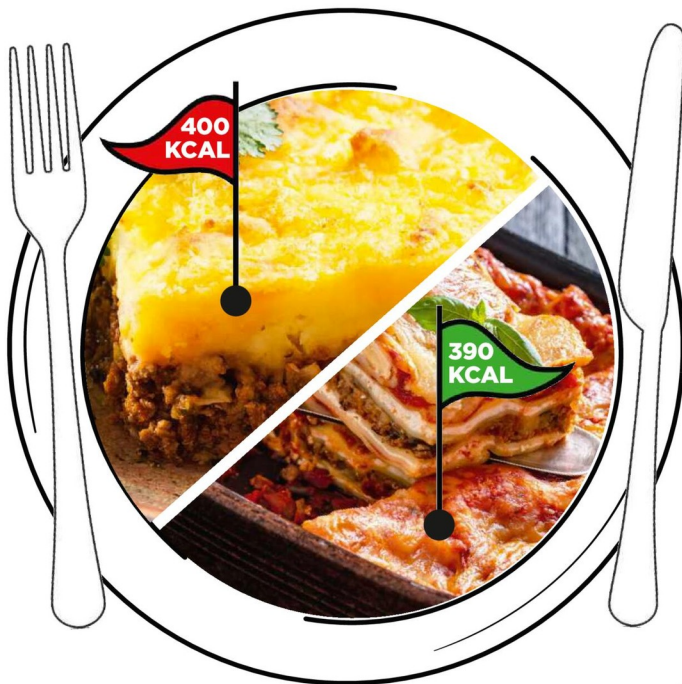
Le poireau est un légume léger (28 kcal/100 g) et même accompagné d'une vinaigrette, voire d'œufs durs hachés, il reste une entrée très saine et raisonnable. Il apporte en plus des fibres prébiotiques qui prennent soin du microbiote intestinal. En revanche, l'œuf mayonnaise est plombé par sa sauce (650 kcal/100 g). Dès le début du repas, il apporte beaucoup de gras, plus ou moins bon suivant l'huile utilisée. Si on enchaîne par une entrecôte et des frites, l'addition calorique risque d'être très salée!

Croque-monsieur (150 g) vs quiche lorraine (150 g)

Ces deux plats gourmands sont aussi gras (10-15 % de MG) et caloriques.

Spécialité des brasseries parisiennes depuis le XIX^e siècle, le croque-monsieur est garni de jambon et d'emmental, et bien souvent aussi de béchamel pour le moelleux. La quiche lorraine, emblématique des campagnes de Lorraine, se composait autrefois d'une pâte garnie de crème et d'œufs. On y ajoute désormais des lardons et souvent du fromage râpé. Croque ou quiche forment des plats peu équilibrés, même accompagnés d'une salade verte.





Hachis parmentier (300 g) **vs** lasagnes (300 g)

Ces deux plats à base de viande de bœuf se valent quasiment d'un point de vue calorique. Le hachis parmentier n'apporte que des pommes de terre (féculents) en plus. Et attention à la purée qui peut être très beurrée. Les lasagnes ont l'avantage de contenir en plus de la viande, des pâtes (féculents), de la sauce tomate (légumes), mais aussi de la sauce béchamel (matières grasses). C'est plus équilibré mais pas moins léger. Bref, on prend le plat que l'on préfère et on privilégie les fruits en dessert...

Entrecôte frites (300 g) **vs** boudin aux pommes (300 g)

Les deux viandes sont grasses. Mais, si le boudin noir (250 kcal/100 g) est plus calorique que l'entrecôte (200 kcal/100 g), les pommes cuites (55 kcal/100 g) sont beaucoup plus légères que les frites (290 kcal/100 g). Bilan des opérations: si on prend du boudin ou de l'entrecôte, on préfère des pommes ou des légumes en accompagnement. Et si on a envie de frites, on les mange plutôt avec du poulet ou du poisson blanc, peu gras. On peut aussi commander mi-frites mi-légumes.





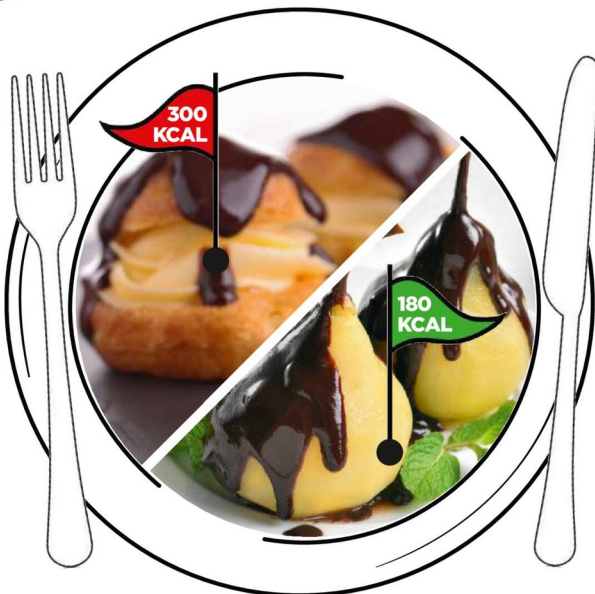
Mousse au chocolat (100 g) **vs** crème brûlée (100 g)

Bien onctueuse, une mousse au chocolat peut contenir des œufs, de la crème et/ou du beurre, mais est toujours bien grasse (25 % de MG) et calorique. On prend le temps de la déguster et, si on peut, on partage son dessert à deux ! La crème brûlée, à base de lait, crème, jaune d'œuf et sucre est aussi un dessert gourmand, quoique plus raisonnable en calories. Toutefois, il y a beaucoup de sucre (20 %) dans la crème et sur le dessus (caramélisé). Sans présence de fibres, celui-ci est en plus très vite assimilé.

Profiteroles (100 g) **vs** poire Belle Hélène (100 g)

Les petits choux garnis de crème ou de glace vanille et nappés de chocolat fondu sont bien sucrés et ne font pas dans la légèreté. Ils sont à savourer plutôt après un repas léger comme une grande salade. La poire pochée, elle aussi arrosée de chocolat fondu, est nettement plus intéressante grâce au fruit, léger et source de fibres. Pour les deux, le chocolat, s'il est noir, apporte du magnésium et des antioxydants. Mais il faut le verser avec modération, car il affiche pas moins de 550 kcal/100 g.

HUPHOTO/STOCK ADOBE E+ ISTOCKGETTY IMAGES



On refait LE MATCH

TRÈS APPRÉCIÉS, CES DEUX TYPES DE PAIN SE DISTINGUENT AUTANT PAR LEUR GOÛT QUE PAR LEURS QUALITÉS NUTRITIONNELLES. ON FAIT LE POINT SUR L'ESSENTIEL À CONNAÎTRE AVANT DE CHOISIR.

Par *Émilie Godineau*

• Le pain de mie

Pain blanc cuit dans un moule rectangulaire, sa production s'est développée en France au lendemain de la Seconde Guerre mondiale pour satisfaire le goût des soldats américains présents dans les bases militaires. Aujourd'hui, selon la Fédération des entrepreneurs de boulangerie (FEB), 86 % des Français en mangent et sa consommation augmente chez les jeunes.

ON AIME

- **Sa praticité :** facile à emporter, prédécoupé, toujours disponible, il permet d'improviser facilement repas et apéros : sandwiches, croque-monsieur, toasts... Les enfants apprécient sa texture molle, facile à mâcher.

- **Sa durée de conservation :** c'est son atout majeur, il se garde plusieurs semaines dans son emballage sans perdre son moelleux. En avoir dans son placard évite d'aller plusieurs fois par semaine à la boulangerie.

ON AIME MOINS

- **Sa composition :** s'il ne faut que 4 ingrédients pour faire du pain (farine, eau, levure/levain, sel), le pain de mie contient en plus de l'huile (qui lui apporte du moelleux), du sucre (qui lui apporte de la douceur) et divers additifs.

- **Ses additifs :** si les grandes marques font des efforts pour les réduire, voire s'en passer, on trouve encore souvent des conservateurs et des émulsifiants, des additifs décriés notamment pour leurs effets néfastes sur le microbiote.

- **Son IG élevé :** son index glycémique tourne autour de 80. Vite digéré, il ne rassasie pas longtemps. Sa consommation peut même entraîner des pics de glycémie, source de coup de barre et de fringale.

À SAVOIR

S'il contient des farines complètes et/ou des graines, il renferme un peu plus de fibres et son index glycémique baisse. Toutefois, sa texture molle fait qu'il reste peu rassasiant. Pour ceux qui affichent « complet », il faut vérifier dans les ingrédients que la farine complète arrive bien en tête de liste, car ce n'est pas toujours le cas...



• La baguette

L'origine de ce pain allongé est incertaine, il serait apparu au XIX^e siècle à Paris.

Aujourd'hui, il représente 70 % des ventes en boulangerie. Il s'en écoule 27 millions chaque jour, soit plus de 300 par seconde! En 2022, « les savoir-faire artisanaux et la culture française de la baguette de pain » ont été inscrits au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco.

ON AIME

Son croquant : la baguette est le seul pain à avoir autant de croûte par rapport à la quantité de mie. Difficile de ne pas grignoter son croûton avant d'être rentré à la maison! Le fait qu'il faille la mâcher favorise la satiété.

La « tradition » : depuis un décret de 1993, la mention « tradition » est réservée aux pains fabriqués sans ajout d'additifs et sans traitement de congélation. C'est donc un vrai gage de qualité.

Sa praticité : facile à transporter, elle est aussi parfaite pour les sandwiches que les tartines le matin. Sa cuisson rapide (environ 25 min) permet au boulanger d'en produire toute la journée.

ON AIME MOINS

• **L'ordinaire :** jusqu'à 14 additifs sont autorisés dans les pains courants (pour réduire le temps de fermentation, gonfler plus...). Préparée avec de la farine blanche



et pleine d'air, la baguette ordinaire a un index glycémique élevé (autour de 80), elle ne rassasie pas longtemps.

• **Sa durée de conservation :** revers de la médaille de sa taille fine, sa mie

est plus exposée à l'air, elle s'assèche et durcit très vite. Si vous la congelez, il est conseillé de ne pas dépasser un mois, car le pain peut rapidement perdre en goût et en texture, la mie devenant caoutchouteuse.

À SAVOIR

La baguette se décline avec des farines complètes, des graines, du levain... Autant d'éléments qui réduisent son index glycémique et améliorent sa conservation. Même si elle ne sera jamais un pain de longue conservation, c'est tout de même agréable de ne pas avoir un pain dur comme du bois le lendemain (signe d'une mauvaise baguette).

Score final

• LE PAIN DE MIE :

il est très apprécié des jeunes pour sa praticité : toujours disponible dans le placard, il est facile à consommer et se conserve longtemps. Mais rappelons qu'il s'agit d'un aliment ultratransformé (combinaison d'ingrédients industriels), donc à limiter au quotidien.

• LA BAGUETTE :

avec sa croûte croustillante et sa mie moelleuse, elle fait l'unanimité sur les tables françaises. Son principal défaut : elle se conserve mal et supporte moins bien la congélation que les grosses miches de pain. Idéalement, il faut la manger dans les trente jours après congélation.

• LE BILAN :

la baguette l'emporte haut la main, à condition de la choisir « tradition ». Et c'est encore mieux si elle provient d'un artisan boulanger qui travaille avec du levain. La baguette ordinaire, préparée avec de la farine blanche et des additifs, se rapproche davantage du pain de mie...

Profitez-en c'est le moment!

CHOISIR DES PRODUITS FRANÇAIS ET DE SAISON, C'EST PARIER SUR LE GOÛT, LA QUALITÉ ET LE BUDGET. PLUS FRAIS, DONC PLUS RICHES EN NUTRIMENTS, ILS PERMETTENT DE SE FAIRE PLAISIR DANS L'ASSIETTE. VOICI LA SÉLECTION COUP DE CŒUR DE NOS EXPERTS.

Par Maëlle Auriol

Nos experts



**MARIE-LAURE
ANDRÉ**
DIÉTÉTICIENNE-NUTRI-
TIONNISTE ET AUTRICE.



**CLOTILDE
JACOULOT**
MEILLEURE OUVRIÈRE
DE FRANCE PRIMEUR.



EULALIE RUS
MEILLEURE OUVRIÈRE
DE FRANCE POISSON-
NIER-ÉCAILLER.



**THIBAUT
MAURON**
ARTISAN
FROMAGER.

La rhubarbe USURPATRICE SUCRÉE

À force de flirter avec le sucre dans nos tartes, compotes et confitures, cette grande tige s'est fait passer pour un fruit.

L'œil de l'experte

Historiquement consommée en Alsace, en Lorraine et dans les pays du Nord, elle s'invite désormais dans les bistrots parisiens. Deux variétés au goût très proche dominent : la rose, importée de Hollande ou de Belgique, et la verte, plus rustique. Vigoureuse, elle aime l'eau et l'espace. Pour la cuisiner, épluchez-la de haut en bas, puis de bas en haut. Coupez-la en tronçons et faites-la dégorger au sucre pour limiter l'eau, surtout dans les tartes. Elle s'essaye aussi en salé, avec poisson, poulet ou chèvre. Attention, ses feuilles sont toxiques, mais parfaites pour un purin de jardin. Comptez 2 à 5 € le kilo.

L'avis de la nutritionniste

Légume d'un point de vue botanique, la rhubarbe séduit par sa légèreté : moins de 2 % de glucides et moins de 20 kcal/100 g. Riche en eau et en fibres, elle favorise le transit (effet laxatif léger). Son acidité naturelle conduit à sucrer pour l'adoucir : pour en limiter la quantité, associez-la à la pomme ou à la fraise. Elle est également riche en vitamine K, essentielle à la coagulation sanguine (à modérer donc chez les personnes sous traitement anticoagulant au long cours). Enfin, elle contient de l'acide oxalique, qui favorise la formation de cristaux ou de calculs. Elle est donc déconseillée aux personnes sujettes aux lithiases rénales.





Le fromage blanc

COMME NEIGE

Riche en protéines, rassiant et peu gras, il s'impose comme un allié healthy. Sa texture fraîche et souple allège quiches, sauces ou desserts sans sacrifier l'onctuosité. Un basique du frigo.

L'avis de la nutritionniste

Il séduit par sa teneur en protéines, plus élevée que dans le yaourt grâce à son léger égouttage (6 à 8 %) et par sa texture rassiante. Son calcium est aussi facilement assimilable. Côté matières grasses, c'est selon son goût: 0 et 3 % pour le demi-écrémé et jusqu'à 6-7 % pour le lait entier, bien en deçà des 10 % d'un yaourt grec. Les versions chèvre ou brebis (plus riche en nutriments et protéines) sont idéales si on digère mal le lactose et si on veut limiter les inflammations. Neutre, il se déguise dans des recettes sucrées et salées: en dessert, en sauce pour l'apéritif, ou dans les quiches.

L'œil de l'experte

Le fromage blanc naît du caillage du lait, grâce aux ferments ou à la présure, avant d'être égoutté en faisselle ou battu pour une texture lisse. Peu gras, très riche en eau (82 %), il conserve les protéines du lait que l'on perd dans les fromages affinés. Il s'adapte à tous les goûts, même si le 0 % sacrifie un peu trop la saveur. Battu ou moulu à la louche, il tient bien la cuisson et remplace la crème fraîche: parfait pour alléger une flammekueche ou une pizza blanche. Fouettez-le avec des herbes façon cervelle de canut, il annonce les beaux jours. Pour plus de caractère, choisissez des productions fermières, plus typées.

La langoustine

FINE ET FESTIVE

Pas question de les choisir mollassonnes! On privilégie les langoustines vives et bien fermes. Un gage de fraîcheur.

L'avis de la nutritionniste

Ce crustacé a tout bon côté nutrition: près de 19 % de protéines (autant qu'un steak haché), avec tous les acides aminés essentiels. Rassiante et très pauvre en graisses, elle reste légère... à condition d'éviter la mayonnaise. Côté micronutriments, elle contient du fer (plus que la viande blanche), de l'iode pour la thyroïde, du sélénium aux vertus antioxydantes et de la vitamine B12, précieuse pour ceux qui délaissent la viande. Souvent réservée aux fêtes, elle mériterait une place plus régulière à table. Mon alternative végétale, plus légère que la mayo: mixer du tofu soyeux avec de la moutarde, du curcuma, du sel et un filet d'huile de colza.

L'œil de l'expert

Elle se pêche du printemps à l'été, dans l'Atlantique nord-est et du Guilvinec (Bretagne sud) à La Cotinière (île d'Oléron). Les pêches côtières françaises privilégient la qualité: les crustacés sont récoltés au casier, sans abîmer les fonds marins, puis débarqués vivants. Fragile et coûteuse (50 à 80 €/kg), la langoustine se cuisine crue, assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et de fleur de sel, ou bien cuite dans l'eau bouillante juste 1 min (au-delà, la chair devient farineuse) pour un crustacé de 10-15 cm. Pensez à retirer la veine, désagréable en bouche. Pour les sauces: un beurre blanc léger ou une sauce mousseline citronnée qui écrasent moins sa saveur que la mayo.



Fines herbes

La petite touche qui change tout

LES BRINS D'HERBES, ÇA N'EST PAS QUE POUR FAIRE JOLI DANS L'ASSIETTE! VOICI PLEIN D'IDÉES DE RECETTES POUR LES INTÉGRER DANS SES PRÉPARATIONS ET SE RÉGALER.

**Par Stéphanie Champalle
et Émilie Godineau**



Les herbes fraîches offrent des saveurs variées qui vont sublimer les plats simples.

Un peu de persil sur des champignons, de basilic sur des tomates, d'aneth sur du poisson, de ciboulette dans une omelette, d'estragon avec du poulet, de cerfeuil sur une soupe froide ou encore de coriandre dans des carottes râpées, et c'est tout de suite plus savoureux. On peut même les oser en dessert: fraise-basilic, ananas-coriandre, orange-cerfeuil ou chocolat-menthe forment des mariages réussis. Outre leur parfum, elles apportent des

micronutriments: le persil est trois fois plus riche en vitamine C que l'orange, le basilic regorge d'antioxydants, le cerfeuil est riche en potassium, la menthe a des propriétés digestives et l'estragon des vertus apaisantes... En ajouter régulièrement à ses plats représente un apport en minéraux et antioxydants non négligeable. Comme elles supportent mal la chaleur, on les ajoute en fin de cuisson. L'idéal est d'en avoir en pot pour en cueillir au fil des besoins, ou alors on les mixe avec un peu d'huile et on les congèle en cubes, prêts à l'emploi.

Quiche aux herbes

Fouetter 3 œufs et 20 cl de crème liquide. Ajouter 1 oignon nouveau émincé, 1 bouquet de cerfeuil, 1 bouquet de persil et 1 bouquet de ciboulette ciselés. Saler et poivrer. Garnir un moule à tarte de pâte feuilletée, piquer le fond à la fourchette, verser la préparation. Cuire 35 min au four préchauffé à 180 °C.

Taboulé libanais

Faire gonfler 100 g de boulgour dans 25 cl d'eau bouillante à couvert pendant 10 min. Ajouter 3 tomates et 1 petit concombre coupés en cubes, 3 oignons nouveaux émincés, 2 bouquets de menthe et 2 bouquets de persil finement ciselés. Assaisonner avec le jus de 2 citrons, 10 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Réfrigérer avant de déguster.

ENTRÉES

Cervelle de canut

Ciseler finement 1 bouquet de ciboulette, 1 bouquet d'estragon et 8 brins de persil dans un saladier. Ajouter 2 gousses d'ail pressées et 1 échalote émincée. Incorporer 100 g de fromage blanc (ou faisselle) en fouettant. Saler et poivrer. Réfrigérer 30 min avant de déguster sur du pain grillé ou des pommes de terre.

Tartare de daurade

Couper 400 g de filet de daurade en cubes. Râper le zeste et presser le jus de 2 citrons verts bio. Ciseler 1 bouquet de coriandre. Peler et râper 2 cm de gingembre. Mélanger le jus et le zeste de citron, 4 c. à soupe d'huile d'olive, la coriandre, le gingembre, du sel et du poivre. Mélanger avec la daurade. Réfrigérer 10 min avant de déguster.



Saumon sauce verte

Mélanger 8 c. à soupe d'huile d'olive avec le zeste d'1 citron bio, 1/2 poignée de cresson et 8 brins de persil et d'aneth hachés. Faire revenir 4 poireaux taillés dans la longueur avec 1 filet d'huile pendant 15 min. Saisir 4 pavés de saumon salés et poivrés 3 min de chaque côté avec un filet d'huile. Ajouter le jus du citron et 1 c. à soupe de câpres. Servir avec du riz ou des pommes de terre.

Sardines farciées aux herbes

Mixer 2 gousses d'ail, 50 g de mie de pain trempée dans 5 cl de lait, 1 gros bouquet d'herbes mélangées (menthe, basilic, persil, coriandre), 30 g de pécorino, 30 g de raisins secs, 3 pincées de piment d'Espelette, 1 zeste de citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive. Écailler et ôter l'arête centrale de 12 sardines. Farcir du mélange. Enfourner 15 min à 180 °C.



PLATS

Gigot d'agneau à la menthe

Badigeonner 1 gigot de 2 kg de moutarde émulsionnée avec de l'huile d'olive, de la menthe et de la coriandre ciselées. Enfourner 30 min à 210 °C, puis prolonger la cuisson 40 min à 140 °C. Porter à ébullition 15 cl de vinaigre de cidre avec 3 c. à soupe de miel. Hors du feu, ajouter 1 bouquet de menthe ciselée et servir avec le gigot coupé en tranches.

Poulet à l'estragon

Faire dorer 1 poulet coupé en 8 dans 1 filet d'huile d'olive avec 4 échalotes. Saler, poivrer et déglacer avec le jus d'1 citron. Ajouter 75 cl de bouillon de volaille et 4 brins d'estragon. Faire mijoter 40 min. Réserver le poulet. Faire réduire le bouillon, puis ajouter 15 cl de crème et 3 brins d'estragon ciselés. Ajouter le poulet et prolonger la cuisson 10 min.

Carpaccio de mangue

Presser le jus et râper le zeste d'un citron vert bio. Peler 2 mangues et les trancher finement à la mandoline autour du noyau. Les arroser de jus de citron et les disposer dans un plat. Parsemer d'1 c. à soupe de graines de chia et de 8 brins de coriandre ciselés. Ajouter par touche 1 yaourt mélangé avec les zestes.

DESSERTS

Œufs au lait à la verveine

Porter à ébullition 50 cl de lait. Hors du feu, y faire infuser 4 branches de verveine sous couvert pendant 1h. Fouetter 5 jaunes d'œufs, 20 g de sucre avec 3 c. à soupe de miel. Verser le lait filtré et réchauffé en remuant puis remplir des ramequins. Cuire au bain-marie 40 min au four préchauffé à 165 °C.

Soupe de fraises

Laver, équeuter et couper 600 g de fraises dans un saladier. Arroser du jus de 2 oranges pressées et d'1 c. à soupe de miel d'acacia. Parsemer de 4 brins de menthe et de 4 brins de basilic ciselés. Mélanger délicatement et réfrigérer 1h avant de déguster avec 4 petits pots de faisselle.

Crème citron-basilic

Zester et presser 4 citrons verts et 2 citrons jaunes bio. Les verser dans une casserole avec 120 g de sucre brun, 15 g de Maizena et 4 œufs en fouettant. Faire épaissir à feu doux en fouettant et ajouter 4 brins de basilic ciselés. Laisser refroidir avant d'incorporer une noix de beurre et d'en garnir des fonds de sablés bretons.



6 petits déjeuners "healthy"



POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE, VOICI PLUSIEURS RECETTES DE BOLS GARNIS D'INGRÉDIENTS SAINS ET GOURMANDS. ON DÉCRYPTE POUR VOUS LEUR COMPOSITION ET LEURS APPORTS NUTRITIONNELS.

Par Émilie Godineau

Notre experte



CORALIE COSTI
DIÉTÉTICIENNE ET AUTRICE
DE *MES PETITS-DEJ'*
SAINS ET PROTÉINÉS,
ED. LAROUSSE.

Le bircher muesli, le plus complet

C'est un médecin suisse, Maximilian Oskar Bircher-Benner, qui a imaginé cette recette au début du XX^e siècle pour les patients de sa clinique.

LA RECETTE : des flocons de céréales, du lait, de la pomme râpée, du jus de citron et des noix ou amandes pour la version originale. Aujourd'hui, on trouve de nombreuses déclinaisons avec divers oléagineux (noix, cacahuètes, noix de cajou, pécan...) et fruits séchés (raisin, abricot, figue, banane...).

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : Complet et rassasiant, il mêle différentes catégories d'aliments (céréales, produits laitiers, fruits frais, oléagineux) qui apportent tous les nutriments (glucides, protéines, lipides, fibres, vitamines, minéraux). Attention aux versions industrielles comme les mueslis « crunchy », qui peuvent être très sucrés. À préparer soi-même pour garder la main sur la quantité et la qualité des ingrédients.



Le granola, le plus gourmand

Dans les années 1860 aux États-Unis, le Dr James Caleb Jackson crée le « granula », une recette de petit déjeuner à base de céréales cuites au four. Le Dr John H. Kellogg reprend le nom et la recette quelques années plus tard. Poursuivi en justice par le premier, il changera l'appellation en « granola ».

LA RECETTE : elle est assez proche de celle du muesli. Comme lui, c'est un mélange de céréales, de fruits séchés et d'oléagineux. Mais la différence, c'est qu'on y ajoute du sucre et de l'huile, et qu'on fait dorer le tout au four, pour un résultat plus croquant et gourmand.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : comme le muesli, c'est un petit déjeuner complet si on l'accompagne d'un laitage pour l'apport en protéines. Il oblige à mâcher, ce qui favorise la satiété. Le problème, c'est qu'il est plus gras, plus sucré et assez addictif : difficile de s'arrêter quand on a commencé ! L'idéal serait de se limiter à quelques cuillerées dans un fromage blanc.



Le Miam-ô-fruit, le plus riche en oméga 3

C'est France Guillain, navigatrice française et adepte des méthodes naturelles, qui a imaginé cette recette en s'inspirant de la crème Budwig (de la biologiste allemande du même nom) et de ses repas d'enfance en Polynésie.

LA RECETTE: elle est précise. Elle comprend une 1/2 banane écrasée, 2 c. à soupe d'huile de colza, 1 c. à soupe de graines de lin moulues, 1 c. à soupe de graines de sésame moulues, 1 c. à soupe de noix moulues et 2 c. à café de jus de citron. Le tout surmonté de fruits de saison en morceaux.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE: il n'y a que des bons produits: des fruits frais pleins de vitamines et de l'huile et des graines riches en oméga 3. Mais cette « mayonnaise de fruits » ne contient ni céréales ni produits laitiers. C'est gras (même si c'est du bon gras) et ça manque de protéines.



Le porridge, le plus rassasiant

Originnaire de Grande-Bretagne, cette bouillie de céréales était servie autrefois dans les établissements les plus simples. L'expression « Doing Porridge » signifie même « faire de la prison ». Aujourd'hui, vu ses nombreux atouts nutritionnels, il est devenu très tendance, jusque chez nous.

LA RECETTE: simple et pas chère, elle consiste en des flocons d'avoine cuits dans du lait, avec éventuellement une touche de miel ou de sucre.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE: la cuisson rend les céréales très digestes. Les flocons d'avoine sont riches en fibres solubles qui donnent de l'onctuosité à la préparation et favorisent la satiété. Mieux vaut utiliser du lait, plus riche en protéines, qu'une boisson végétale. Pour une version plus équilibrée, on peut ajouter une cuillerée de purée d'amandes et l'accompagner d'un fruit entier.

Le chia pudding, le plus fort en fibres

La graine de chia, originaire d'Amérique centrale (et déjà appréciée des Aztèques) est arrivée chez nous il y a une quinzaine d'années seulement, portée par ses bienfaits nutritionnels. On s'est vite rendu compte que son goût n'avait pas grand intérêt, mais qu'elle avait l'avantage de gélifier les liquides.

LA RECETTE: une grande cuillère dans un bol de lait ou de boisson végétale, avec un peu de sucre ou de miel, et on laisse prendre une nuit au frais. Les fibres vont épaissir le liquide et lui donner une texture onctueuse.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE: les graines de chia sont riches en fibres et en oméga 3, deux nutriments que l'on ne consomme pas assez. Attention toutefois, en cas d'intestins sensibles, à ne pas en abuser. Pour une recette équilibrée, on accompagne le chia pudding de fruits frais.



L'açai bowl, le plus antioxydant

Consommée depuis toujours par les populations locales, cette petite baie d'Amazonie a été popularisée dans les années 1990. On trouve ce « superaliment » sous forme de poudre ou de pulpe surgelée.

LA RECETTE: on mixe de la banane avec de l'açai que l'on verse dans un bol garni de fruits frais et de flocons de céréales.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE: Son indice ORAC (mesure de sa capacité antioxydante) est exceptionnel. Mais elle vient de loin, on peut donc la remplacer par des fruits rouges locaux. Par ailleurs, l'açai bowl est riche en sucre et pauvre en protéines. Il peut provoquer des pics de glycémie suivis de fringales. Pour l'éviter, on ajoute du fromage blanc (ou petit-suisse) et des fruits à coque en topping.

Le fondant au chocolat, vous l'aimez comment ?



MALGRÉ SA RICHESSE EN CACAO, SOURCE DE MAGNÉSIUM ET D'ANTIOXYDANTS, CE GÂTEAU ULTRA-MOELLEUX N'EST PAS LE PLUS SAIN DES DESSERTS. IL EST TRÈS GRAS ET TROP SUCRÉ. MAIS IL EST POSSIBLE DE CHANGER LA DONNE, SANS PERDRE EN GOURMANDISE. *Par Agathe Mayer*

Traditionnel

● TRÈS SUCRÉ

Dans cette recette, on ajoute du sucre à celui déjà présent dans le chocolat. Une portion de 100 g en fournit 30 g, soit plus de la moitié de l'apport maximal recommandé par l'OMS, qui conseille de ne pas dépasser 50 g par jour, et idéalement 25 g, afin de limiter les risques de surpoids, de diabète de type 2 et de troubles métaboliques.

● RICHE EN GRAISSES SATURÉES

S'il est si fondant, c'est grâce aux matières grasses du chocolat, des œufs et du beurre. Il affiche plus de 20 % de MG, surtout des graisses saturées qui, en excès, font grimper le mauvais cholestérol et favorisent les maladies cardiovasculaires...

● CALORIQUE

Riche en beurre (740 kcal/100 g) et en chocolat (550 kcal/100 g), ce dessert explose le compteur calorique. Une part apporte les deux tiers des calories d'un repas classique. Mieux vaut donc ne pas manger beaucoup avant, ou prévoir une activité physique après...

● PAUVRE EN FIBRES

Sans céréales complètes, fruits, ou graines, le fondant au chocolat est pauvre en fibres. Dommage: en piégeant sucre et graisses dans l'intestin, elles aident à réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang) et à réduire le cholestérol, tout en favorisant la satiété.

Allégé

● MOINS SUCRÉ

On peut diviser la quantité de sucre par deux sans perdre en gourmandise, celui-ci ayant tendance à masquer les saveurs des autres ingrédients. Il est aussi intéressant de prendre un chocolat à 70 %, plus riche en cacao et donc moins riche en sucre.

● AVEC DE BONNES GRAISSES

Si on surveille son cholestérol, on peut tenter le fondant vegan, sans beurre ni œufs: on mélange 100 g de farine complète, 75 g de sucre, 200 g de chocolat noir à 70 %, 5 cl d'huile, 10 cl de crème de riz (ou autre crème végétale) et on le cuit comme le fondant traditionnel.

● PLUS LÉGER

On peut remplacer le sucre et le beurre par 3 pommes cuites puis mixées. Le résultat sera toutefois un peu différent. Pour les inconditionnels, on peut tout simplement se servir une fine tranche et l'accompagner d'une salade de fraises!

● SOURCE DE FIBRES

Pour abaisser l'index glycémique, on a tout intérêt à prendre de la farine complète, plus riche en fibres. On peut aussi ajouter une cuillerée de son d'avoine. Ou tester la version revisitée avec des haricots rouges à la place de la farine: 250 g de haricots rouges cuits et mixés, 200 g de chocolat noir, 60 g de sucre, 3 œufs et 1 cuillère à soupe d'huile. Le résultat est bluffant.

COULANT, MOELLEUX, MI-CUIT, FONDANT...

Ce gâteau se décline sous plusieurs noms. À l'origine, le « cœur coulant au chocolat » de Michel Bras. En 1981, après deux ans d'expérimentations, le célèbre chef de Laguiole (Aveyron) inscrit à sa carte un dessert étonnant qui, grâce à une ganache congelée insérée dans la pâte avant cuisson, libère un chocolat fondant à la découpe... Puis la recette s'est simplifiée. Son secret: très peu de farine et une cuisson courte, pour conserver à cœur le fondant du beurre et du chocolat.

La recette traditionnelle

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 20 MIN

200 g de chocolat noir à 70 % de cacao • 150 g de beurre + pour le moule • 4 œufs • 120 g de sucre • 50 g de farine • 1 pincée de sel

Casser le chocolat et couper le beurre en morceaux, puis les faire fondre au bain-marie et laisser tiédir.

Verser dans un saladier les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la farine tamisée et le sel, puis le mélange beurre-chocolat tout en remuant.

Beurrer un moule et verser la préparation. Cuire 18 à 20 min au four préchauffé à 180 °C. Compter 8 à 10 min pour des portions individuelles. Attention, quelques minutes de trop et il perd son fondant.

Laisser refroidir avant de démouler et servir.



425 kcal

*C'est ce qu'apporte une part
de 100 g de fondant
au chocolat.*

Les bons réflexes pour protéger son foie

LE FOIE EST UN ORGANE CENTRAL, AU CŒUR DE NOMBREUSES FONCTIONS DANS NOTRE CORPS, DONT CELLE D'ÉVACUER LES DÉCHETS ET LES TOXINES. D'OÙ L'IMPORTANCE D'EN PRENDRE SOIN, VIA DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES.

Par Émilie Gillet

Notre expert



Dr GABRIEL PERLEMUTER
CHEF DU SERVICE
D'HÉPATO-GASTRO-
ENTEROLOGIE ET
NUTRITION DE L'HÔPITAL
ANTOINE-BECLÈRE, À
CLAMART, ET AUTEUR
DES *POUVOIRS CACHÉS
DU FOIE* (FLAMMARION).

14 litre

C'est la quantité de sang filtré par le foie par minute. Il renferme en permanence plus de 10 % du volume sanguin de l'organisme.

Source : Société française d'hépatologie.

Une plante miracle qui régénère le foie », « la cure de jus de citron, idéale pour détoxifier votre foie », « comment bien préparer votre foie avant des fêtes ? »... S'il est bien un organe digestif qui attire toute notre attention, c'est lui ! Et pourtant, nous connaissons mal ce super organe qui rend une multitude de services vitaux et qui, bien souvent, souffre en silence.



Le foie vu par la médecine traditionnelle chinoise

« En médecine traditionnelle chinoise, le foie est associé au printemps, à l'élément bois et à l'énergie qui renaît, dont il favorise la libre circulation dans le corps. Il aide l'estomac à faire descendre les aliments (digestion), et la rate à faire remonter l'énergie issue de ce processus. En cas de colère, il se bloque facilement. Pour en prendre soin, au printemps, on déconseille le jus de citron : trop d'acidité peut l'entraver. Privilégiez les saveurs piquantes (ail, oignon, épices) qui stimulent la circulation de l'énergie. C'est le moment de réintroduire les crudités et de consommer des aliments verts (artichaut, céleri-branche, roquette...) qui aident à nettoyer l'organisme. » Pascale Pertti, formée à l'Institut Chuzhen, spécialiste en acupuncture et diététique chinoise, coautrice du Guide familiale de la médecine chinoise (éd. Mango).

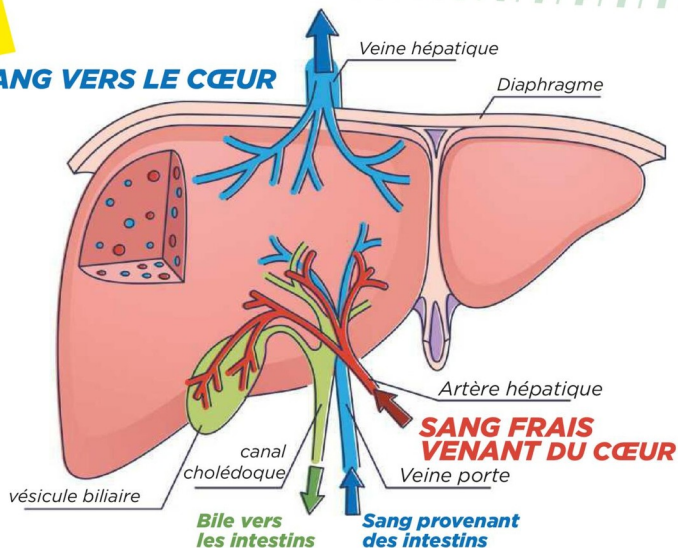
1,5 kg

C'est le poids du foie, l'organe le plus volumineux dans l'abdomen.

Source : Société française d'hépatologie.



SANG VERS LE CŒUR



À quoi sert le foie ?

« C'est l'usine de traitement des déchets de notre organisme. Il filtre le sang chargé des substances issues de la digestion et de l'activité des autres organes et élimine ce qui doit l'être », explique le Pr Gabriel Perlemuter. Il transforme par ailleurs les glucides et les lipides pour les stocker et pouvoir les réutiliser plus tard. Il produit la bile nécessaire notamment à la digestion des lipides mais aussi de nombreuses protéines du sang comme l'hémoglobine et les facteurs de coagulation. Enfin, il métabolise les médicaments et dégrade les substances toxiques comme l'alcool.

Que surveiller dans son alimentation pour en prendre soin ?

L'excès de graisse a tendance à perturber son fonctionnement, tout comme l'excès de sucre. En effet, en apport élevé, le sucre issu des produits industriels (confiseries, biscuits, gâteaux...) à fort index glycémique (pain blanc, céréales soufflées, purée...) est transformé en graisses et stocké. « Pour ne pas sursolliciter son foie, l'idéal est d'adopter une alimentation de type méditerranéenne, avec beaucoup de fruits et légumes riches en fibres qui facilitent la digestion des lipides et la régulation de la glycémie », précise le gastroentérologue. Mieux vaut manger à heures régulières et éviter les repas trop copieux, surtout en fin de journée. « Faire un excès de temps en temps, ça n'est pas très grave, le foie est tout à fait capable de le gérer et de s'en remettre », ajoute notre expert.

Peut-on mettre son foie au repos ?

Modifier radicalement son alimentation pendant quelques jours n'a pas d'intérêt, car le foie n'accumule pas les toxines, et on court le risque de déséquilibrer ses apports. Mais « on peut le soulager en faisant une diète d'alcool ou en pratiquant le jeûne intermittent de 16 h à 8 h, ou bien deux jours non consécutifs par semaine, ce qui va lui permettre de se régénérer plus facilement », estime le Pr Gabriel Perlemuter. Selon une étude publiée dans la revue *Clinical Gastroenterology and Hepatology* l'année dernière, jeûner de façon intermittente deux jours par semaine pendant au moins 3 mois permettrait d'inverser l'évolution de la maladie du foie gras.

MOLLO SUR LE FRUCTOSE

Le fructose est un sucre simple en abondance dans les fruits, le miel, le sirop d'agave... Longtemps plébiscité pour son indice glycémique plus faible que celui du saccharose (sucre de table), il se trouve en quantité importante dans les aliments transformés type snacks, gâteaux et sodas, sous les dénominations de sirop de glucose-fructose, isoglucose, sirop de maïs... Or, de plus en plus d'études associent une consommation élevée de fructose à un risque accru d'obésité, de troubles métaboliques comme le foie gras et de maladies cardiovasculaires. Et pour cause, le fructose en excès est métabolisé par le foie. Il dérèglerait aussi l'équilibre du microbiote, avec des répercussions aussi sur l'immunité. Pas question pour autant de limiter les fruits, riches en fibres et vitamines. En revanche, mieux vaut limiter les jus de fruits, les sodas, et autant que possible les produits ultratransformés.



15 à 20 % de la population française souffrirait de la maladie du foie gras ou stéatose hépatique métabolique.

Source: Fondation pour la recherche médicale.

Quels sont les signes d'une atteinte hépatique ?

La plupart des maladies du foie sont silencieuses ou provoquent des symptômes peu spécifiques comme une fatigue persistante et des troubles digestifs, voire un teint jaunâtre, ou de vagues douleurs sous les côtes droites. Si l'on suspecte une atteinte du foie, il faut d'abord s'interroger sur ses habitudes alimentaires avec son médecin, et réaliser un bilan sanguin pour mesurer les taux d'enzymes et d'autres substances synthétisées par cet organe. En cas de doute, le médecin peut prescrire une échographie pour voir l'état du foie ou bien une biopsie qui permet de constater les modifications des cellules hépatiques, l'inflammation et le degré de fibrose.

Qu'est-ce que la maladie du foie gras, ou stéatose hépatique métabolique ?

Elle correspond à l'accumulation de gras dans les cellules hépatiques et la formation d'une fibrose, en dehors d'une consommation excessive d'alcool. Elle peut pourtant évoluer en cirrhose et même en cancer du foie. Les principaux facteurs de risque sont le surpoids, l'accumulation de graisses au niveau abdominal, l'élévation du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie) et la résistance à l'insuline, c'est-à-dire les premiers stades d'un diabète de type 2. La stéatose hépatique métabolique est principalement due à une alimentation trop riche en sucres et en gras. Modifier ses habitudes alimentaires et physiques est essentiel pour stopper l'évolution de la maladie, voire la guérir si elle n'est pas encore à un stade trop avancé.

Cure détox, info ou intox ?

Des compléments alimentaires pour nettoyer l'organisme des toxines accumulées, la promesse est alléchante ! Mais sans réalité biologique... D'abord, parce que notre corps s'en charge très bien tout seul : « Le foie ne stocke pas les toxines, il les filtre et les élimine », insiste le Pr Gabriel Perlemuter. Et aucune étude scientifique sérieuse n'a apporté la preuve que consommer du jus de citron ou des compléments alimentaires permettrait de le désencrasser comme on le ferait avec le filtre d'un aspirateur. Il y aurait même quelques risques avec ces cures détox, notamment d'engendrer des interactions médicamenteuses.



Foie, hormones et ménopause, quels sont les liens ?

On commence tout juste à étudier le rôle du foie dans l'équilibre hormonal de la femme. En 2024, une équipe grecque a par exemple montré que les femmes ménopausées qui présentent des bouffées de chaleur modérées à sévères ont trois fois plus de risque de développer une stéatose hépatique métabolique que celles qui n'en ont pas. Et l'année dernière, une étude israélienne a également montré que les femmes ayant une ménopause précoce, avant 45 ans, ont un risque plus élevé de stéatose dans l'année qui suit. « On pense que le traitement hormonal de la ménopause pourrait avoir un effet protecteur sur le foie, mais cela reste à prouver avec des études sérieuses », note Pr Gabriel Perlemuter.

LA CRISE DE FOIE, ÇA N'EXISTE PAS

Douleurs abdominales, ballonnements, remontées acides, nausées, vomissements... Vous avez trop mangé et vous pensez souffrir d'une crise de foie ? Pourtant, ces symptômes ne sont nullement liés au foie, mais à une indigestion. L'excès de nourriture s'accumule dans l'estomac, les intestins ne suivent pas le rythme, et les signaux de satiété ne parviennent pas correctement au cerveau, qui peut, en retour, déclencher des messages d'alerte. Quant au concept de crise de foie, il a été inventé au milieu du 19^e siècle par Armand Trousseau, pourtant bel et bien médecin, mais ne figure plus aujourd'hui dans aucun manuel médical. Un « mal français » qui devrait nous encourager à nous méfier des repas trop copieux.

Le mémo nutrition



ARTICHAUT

Cette rare plante dont on consomme les boutons floraux fait partie de la famille des astéracées, comme le cardon mais aussi les pâquerettes ou les chrysanthèmes. Les feuilles et cœurs d'artichaut sont riches en cynarine, une molécule qui stimule la production de bile et l'élimination des toxines par le foie, ainsi qu'en fibres qui piègent les graisses et soulagent notre organe hépatique. Ils contiennent aussi du potassium, à l'effet diurétique, facilitant le nettoyage de l'organisme. La saison idéale pour déguster des artichauts aussi bien crus que cuits s'étend d'avril à novembre.

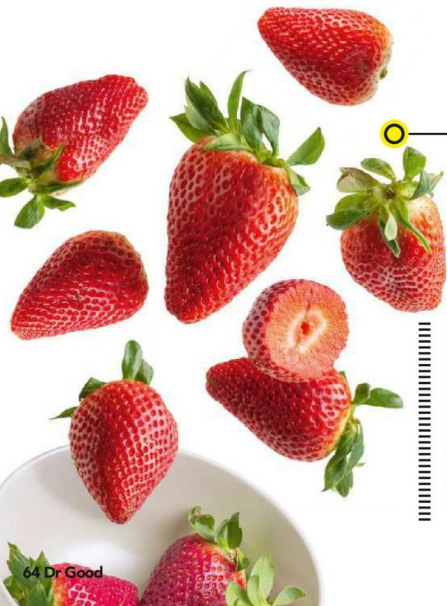
RADIS NOIR

Récolté de la fin de l'hiver au printemps, ce gros radis à la peau noire et à la chair quasi translucide est surnommé le raifort des Parisiens. Il stimule la production de bile par le foie, améliorant la digestion. Ses dérivés soufrés favoriseraient l'action de certains enzymes hépatiques, et ses fibres facilitent la digestion des graisses. Cru, il a un effet excitant sur nos papilles. Cuit, il adopte une saveur beaucoup plus douce, et peut se consommer en gratin ou en purée, associé à des pommes de terre par exemple.



FRAISES

Comme tous les fruits rouges, les fraises sont riches en anthocyanines, des pigments qui leur donnent leur couleur caractéristique et qui ont des vertus antioxydantes permettant de lutter contre l'inflammation et de favoriser la régénération cellulaire, ce qui est bon pour notre foie sans cesse sollicité. Elles contiennent aussi des fibres, qui participent à une bonne digestion, tout en ayant une teneur en sucres (fructose) plutôt faible pour des fruits (à condition de les consommer crus sans rien ajouter dessus).

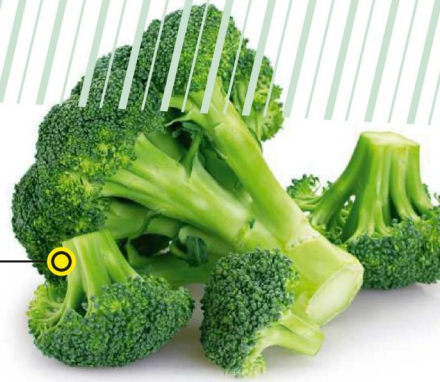


POURQUOI L'ALCOOL EST MAUVAIS POUR LE FOIE...

Lorsqu'on boit de l'alcool, le foie en assure l'essentiel de l'élimination. Ce processus produit de l'acétaldéhyde, une molécule toxique pour les cellules hépatiques. En cas de consommation excessive et régulière, le foie accumule des dépôts de gras : c'est la stéatose hépatique alcoolique. Avec le temps, des tissus cicatriciels se forment (fibrose), pouvant évoluer vers une cirrhose, voire un cancer du foie. « Attention, lorsqu'on boit beaucoup, on évite de prendre du paracétamol en même temps, car ce sont les mêmes voies qui métabolisent ces substances et il existe un risque d'intoxication aiguë », prévient le Pr Gabriel Perlemuter.

BROCOLI

Voici un chou aux nombreuses qualités. Sa richesse en vitamines, minéraux et fibres est en effet inversement proportionnelle à sa valeur énergétique. Il a par ailleurs l'avantage de renfermer des composés soufrés, les glucosinolates, qui activent les enzymes du foie et participent à la protection des cellules hépatiques. Contrairement à une idée reçue, il s'agit d'un légume de printemps-été puisqu'il se récolte principalement de mai à octobre. Pour profiter de tous ses bienfaits, on le déguste plutôt al dente.



CAFÉ

En plus de la caféine que l'on consomme pour son effet stimulant, le café renferme aussi de nombreuses molécules qui auraient un effet bénéfique sur le foie, notamment des composés antioxydants, anti-inflammatoires et antifibrotiques (qui luttent contre la formation anormale de tissus cicatriciels). Plusieurs études scientifiques ont d'ailleurs montré que la consommation régulière de café, environ deux à trois tasses par jour, est associée à un moindre risque de cancer hépatique, de maladie du foie gras et de calculs biliaires.



TRUITE

Parmi les poissons gras, ou poissons bleus, vantés pour leur richesse en « bons gras », on oublie souvent les espèces d'eau douce comme la truite. Elle est notamment riche en oméga 3 aux vertus particulièrement intéressantes lorsqu'il s'agit de lutter contre la maladie du foie gras et les risques cardiovasculaires associés. Plusieurs études scientifiques ont montré que ces acides gras insaturés améliorent la santé hépatique en réduisant notamment la quantité de gras dans le foie.



GRAINES DE LIN

Riches en fibres qui facilitent la digestion des graisses et soulagent donc le travail du foie, les graines de lin sont aussi intéressantes pour leur teneur en oméga 3. Elles peuvent se consommer sous forme d'huile, que l'on réserve toutefois aux assaisonnements froids, car elles se dégradent et perdent leurs propriétés nutritionnelles à la chaleur, ou bien sous forme de graines. Pour faciliter leur digestion, mieux vaut les broyer ou les mouder crues, ou encore les faire gonfler une nuit dans de l'eau, pour ramollir leur enveloppe.



FLOCONS D'AVOINE

Ces céréales sont particulièrement riches en fibres solubles (bêtadglucanes) qui contribuent à réguler la glycémie mais aussi à piéger les graisses, allégeant considérablement le travail du foie. Surtout si on les choisit dans leur version complète, voire semi-complète. La plupart des flocons d'avoine commercialisés actuellement sont précuits, et peuvent donc être consommés tels quels, ou incorporés à une recette à cuire.



Nos recettes pour bichonner son foie

POUR PRENDRE SOIN DE SON FOIE, LA CLÉ EST SIMPLE: PRIVILÉGIER FRUITS ET LÉGUMES PLEINS DE MICRONUTRIMENTS FAVORISANT SON BON FONCTIONNEMENT TOUT EN LE PROTÉGEANT DES AGRESSIONS.

Par Stéphanie Champalle

Truite marinée au fenouil

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 2 MIN
REPOS: 20 MIN

4 filets de truite • 2 bulbes de fenouil • 1/2 concombre • 1 gros oignon rouge • 1 grenade • 1 pomme bio • 2 citrons bio • 30 g de pignons de pin • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile de lin • 3 pincées de piment d'Espelette • sel

Peler le concombre. Laver les fenouils et réserver les feuilles. Tailler finement le concombre et les fenouils à la mandoline. Les plonger dans une eau glacée pendant 20 min.

Peler et émincer l'oignon en fines rondelles. Prélever les graines de la grenade. Couper la pomme en bâtonnets. Faire dorer légèrement les pignons dans une poêle à sec. Mélanger le jus des citrons avec les huiles, le piment d'Espelette et une pincée de sel.

Égoutter soigneusement le fenouil et le concombre. Couper les filets de truite en lanières. Disposer le tout harmonieusement dans un plat. Verser la sauce et réfrigérer 10 min.

Déguster frais parsemé de graines de grenade, de pignons de pin et de feuilles de fenouil.

L'ATOUT SANTÉ

La truite et l'huile de lin apportent des oméga 3, rares dans notre alimentation, qui aident à combattre l'inflammation à l'origine de nombreuses maladies.

L'ATOUT SANTÉ

Cette salade est riche en vitamine C et provitamine A, aux propriétés antioxydantes, qui protègent les cellules du foie des méfaits de l'inflammation.

Salade vitaminée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 2 MIN

3 oranges sanguines bio

• 2 betteraves rouges • 1 citron

bio • 2 betteraves chioggia

• 1/2 radis noir • 50 g de pignons

de pin • 1 poignée de pousses

d'épinards • 4 c. à soupe d'huile

de noix • sel, poivre

Peler les betteraves et le radis, les couper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Les disposer harmonieusement dans un plat (ou 4 assiettes).

Peler 2 oranges à vif et prélever les segments. Râper le zeste de la troisième orange et du citron.

Presser leur jus dans un bol et le mélanger avec l'huile, une pincée de sel et de poivre. Verser sur la préparation.

Faire légèrement dorer les pignons dans une poêle à sec. Les parsemer sur la salade, ajouter les pousses d'épinards et les zestes. Déguster bien frais.



Artichauts farcis

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 40 MIN
CUISON: 1H15

4 gros artichauts avec les pieds
• 400 g de viande de veau hachée • 400 g de concassée de tomates • 2 œufs • 2 oignons
• 2 branches de céleri • 1 citron
• 80 g de chapelure • 100 g de pecorino • 2 gousses d'ail
• 6 brins de persil et 3 de basilic
• 3 pincées d'herbes de Provence
• huile d'olive • sel, poivre

Couper les pieds des artichauts au ras du bulbe et trancher en petits dés les 4 cm de partie tendre. Couper la partie supérieure afin de former un nid.
Râper le pecorino, ainsi que le zeste et presser le jus du citron. Ciseler le persil et le basilic. Mélanger la viande, la chapelure, les herbes ciselées, les dés d'artichaut, les gousses d'ail pelées et pressées, 4 c. à soupe d'huile, les œufs, les zestes et jus de citron et la moitié du pecorino.

Placer les artichauts dans le saladier d'un panier vapeur et insérer la farce entre les feuilles. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire à la vapeur pendant 1h15.

Pour la sauce, peler et émincer les oignons et le céleri. Les faire fondre dans une sauteuse avec un filet d'huile, ajouter les tomates concassées, les herbes de Provence, saler et poivrer. Laisser mijoter 30 min.

Déguster les artichauts parsemés du reste de pecorino et de sauce à la tomate.

L'ATOUT SANTÉ

L'artichaut, allié du foie, est ici farci d'une viande peu grasse, avec des aromates riches en composés antioxydants et anti-inflammatoires.

L'ATOUT SANTÉ

Le petit épeautre et les brocolis sont riches en fibres qui favorisent la satiété et aident à réguler la glycémie, deux éléments clés pour la bonne santé du foie.



Risotto de petit épeautre et brocoli rôti

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN
REPOS : 2 H

500 g de petit épeautre • 800 g de brocolis • 3 branches de céleri • 3 oignons nouveaux • 4 gousses d'ail • 1 citron bio • 6 brins de coriandre • 40 g de parmesan • 75 cl de bouillon de légumes • 5 cl de café fort • 8 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Faire tremper le petit épeautre dans l'eau froide pendant 2 h. Laver et détacher les bouquets.

Mélanger l'huile, l'ail pelé et pressé, saler et poivrer. Enduire les brocolis de cette huile. Mettre sur une plaque et cuire 35 min au four préchauffé à 180 °C en retournant à mi-cuisson.

Peler et émincer les céleris et les oignons en réservant les tiges vertes. Les faire fondre dans une sauteuse avec le reste d'huile

parfumée. Ajouter le petit épeautre égoutté et faire revenir quelques minutes. Déglacer avec le café en mélangeant. Mouiller avec le bouillon chaud. Laisser cuire à feu très doux pendant 30 à 40 min en mélangeant régulièrement et en rajoutant de l'eau si besoin.

Ajouter les brocolis rôtis, le zeste et le jus du citron. Parsemer de coriandre ciselée, tiges d'oignons émincés, parmesan râpé avant de déguster.

Verrines gourmandes aux flocons d'avoine

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION: 20 MIN
CUISSON: 2 MIN

8 c. à soupe de flocons d'avoine
• 60 g de noixettes décortiquées
• 200 g de fruits rouges surgelés
• 1 petite barquette de groseilles
• 1 citron • 30 cl de lait • 300 g de fromage blanc • 3 c. à soupe de sirop d'agave

Porter à ébullition le lait et y verser les flocons d'avoine. Laisser refroidir puis ajouter les noixettes concassées grossièrement.

Chauffer les fruits rouges avec le jus du citron pressé. Mixer avec la moitié du sirop d'agave. Fouetter le fromage blanc avec le reste de sirop d'agave.

Répartir dans 4 verrines en couches successives: les flocons d'avoine aux noixettes, le fromage blanc et le coulis, en terminant par les groseilles et un filet de coulis. Réfrigérer avant de déguster.

L'ATOUT SANTÉ

Ce dessert peu sucré est bien pourvu en fibres (noixettes, flocons d'avoine) et en antioxydants (fruits rouges, groseille).

L'ATOUT SANTÉ

Bien moins grasse qu'un véritable cheesecake, cette version revisitée n'en est pas moins gourmande grâce à l'association fraise-chocolat noir.

Tarte aux fraises façon cheesecake

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 2 MIN
REPOS : 3 H

600 g de fraises • 4 galettes de riz soufflé • 8 c. à soupe de flakes de sarrasin • 120 g de chocolat noir • 300 g de ricotta • 200 g de fromage frais • 1 c. à soupe de sirop d'érable • 1 citron • 1 sachet de sucre vanillé • 4 feuilles de gélatine

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Concasser grossièrement les galettes de riz et les flakes de sarrasin à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Les mélanger avec le chocolat fondu.

Répartir dans le fond d'un moule à charnière de 24 cm de diamètre en tassant. Réfrigérer 30 min.

Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Fouetter la ricotta, le fromage frais et le sucre vanillé. Chauffer le jus du citron pressé et le sirop d'agave, y dissoudre la gélatine égouttée. Les incorporer à la préparation.

Laver les fraises et en couper le tiers en petits cubes. Les incorporer au mélange ricotta. Verser cette préparation sur le fond au chocolat et réfrigérer au moins 3 h. **Démouler et répartir** sur le dessus le reste des fraises finement tranchées.

Est-ce que je mange assez de protéines?



CES « BRIQUES » SONT ESSENTIELLES AU BON FONCTIONNEMENT
ET AU RENOUVELLEMENT DE NOS CELLULES. ELLES SONT
AUSSI LES NOUVELLES STARS DES RAYONS NUTRITION! MAIS
OÙ LES TROUVE-T-ON DANS NOTRE ALIMENTATION?

Par Émilie Gillet

Notre experte



MARINE GUEUGNEAU
CHERCHEUSE À L'UNITÉ
DE NUTRITION HUMAINE
DE L'INSTITUT NATIONAL DE
RECHERCHE POUR L'AGRI-
CULTURE, L'ALIMENTATION ET
L'ENVIRONNEMENT (INRAE
CLERMONT-FERRAND).

*Les protéines
constituent
nos muscles
et nos organes
et permettent à
nos cellules de
fonctionner.*

TEST

POURRIEZ-VOUS EN MANQUER?

- Vous mangez rarement de la viande, du poisson ou des œufs, soit moins d'une fois par jour. ☐Oui ☐Non
- Vous ne mangez pas ou très peu de fromage, de yaourt, de fromage blanc et ne buvez jamais de lait. ☐Oui ☐Non
- Vous ne mangez presque jamais de légumineuses comme des lentilles, des haricots secs ou des pois chiches. ☐Oui ☐Non
- Vous avez récemment réduit ou supprimé les viandes, les poissons, voire tous les produits d'origine animale sans chercher d'alternatives végétales riches en protéines. ☐Oui ☐Non
- Vous avez souvent faim peu de temps après les repas. ☐Oui ☐Non
- Vous vous sentez régulièrement fatigué, alors que vous dormez bien et ne faites pas d'efforts particuliers. ☐Oui ☐Non
- Vous avez remarqué une perte de masse musculaire ou une sensation de faiblesse musculaire ces derniers mois. ☐Oui ☐Non
- Vous avez plus de 60 ans et vous ne portez pas une attention particulière à vos apports en protéines. ☐Oui ☐Non
- Vous avez décidé de perdre du poids et de faire un régime restrictif sans être accompagné par un diététicien ou un médecin nutritionniste. ☐Oui ☐Non
- Vous faites régulièrement du sport ou de la musculation, et vous ne surveillez pas vos apports en protéines. ☐Oui ☐Non

Si vous avez répondu oui à trois questions ou plus, vous pouvez présenter un risque de déficience en protéines, surtout si vous avez plus de 60 ans et/ou faites régulièrement du sport. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou un diététicien.



Les protéines animales apportent tous les acides aminés, dont ceux dits essentiels, et sont facilement assimilées, tandis que les protéines végétales en fournissent moins et sont plus difficiles à digérer.



Pourquoi les protéines sont-elles importantes pour la santé ?

Les protéines sont les briques essentielles du vivant : elles constituent nos muscles et nos organes, permettent aux cellules de fonctionner et de communiquer entre elles, et sont indispensables à notre immunité... Notre organisme rassemble 10 000 types de protéines différents, qui doivent être renouvelés en permanence. « Une protéine, c'est comme un collier de perles, et les perles ce sont des acides aminés. Il en existe vingt différents. Notre corps sait en fabriquer onze, mais les neuf autres – les acides aminés dits essentiels ou indispensables –, doivent absolument être apportés par notre alimentation. Et pour cela, il faut manger... des protéines ! », résume Marine Gueugneau, chercheuse et spécialiste de la végétalisation de l'alimentation.

Au diable les glucides et les lipides ! Dans les rayons alimentaires, les produits enrichis en protéines se multiplient. Sur les réseaux sociaux, les protéines sont devenues la coqueluche de coachs en nutrition autoproclamés, qui les plébiscitent pour nous aider à maigrir et rester en bonne santé... Les flexitariens – qui réduisent leur consommation de viande et de poisson –, voire les végétariens que nous sommes devenus s'inquiètent aussi de ne pas en manger suffisamment. Mais savons-nous vraiment à quoi servent les protéines dans l'organisme et où les trouver dans notre alimentation ? Y a-t-il un réel intérêt à consommer des produits hyperprotéinés ? On fait le point sur la place de ces nutriments indispensables dans notre alimentation.

Que se passe-t-il lorsqu'on n'en consomme pas assez ?

À court terme, un déficit en protéines peut être à l'origine de fringales, car ces macronutriments ont un pouvoir rassasiant. Il peut aussi entraîner de la fatigue, les muscles fonctionnant alors moins efficacement, ainsi qu'une baisse des défenses immunitaires. « Si le déficit est important, et surtout s'il devient chronique, il existe un risque de fonte musculaire, car l'organisme va puiser dans ses réserves », explique Marine Gueugneau. Notre corps est en effet composé de 10 kg de protéines, dont 40 % sont stockées dans les muscles. Chez les seniors, ce risque est encore plus important : on parle de sarcopénie. Cette perte de masse musculaire constitue un facteur de fragilité, car elle augmente le risque de chutes et de fractures, pouvant entraîner immobilité et déclin de l'autonomie.



Quelle différence entre protéines animales et végétales ?

« Les protéines animales contiennent tous les acides aminés, même ceux dits essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer. Elles sont par ailleurs faciles à digérer pour l'organisme. Alors que les protéines d'origine végétale n'apportent pas certains de ces acides aminés essentiels en quantité suffisante, et sont plus difficiles à digérer en raison de la présence d'autres nutriments comme les tanins ou les inhibiteurs de trypsine », explique Marine Gueugneau. Pour y remédier, on peut améliorer leur digestibilité en les cuisant, et surtout associer les sources de protéines végétales entre elles, notamment les céréales et les légumineuses, pour assurer un apport optimal. Par exemple, des lentilles avec du riz, des haricots rouges avec du maïs, ou du couscous avec des pois chiches.



Quel risque d'un apport en excès ?

La consommation actuelle moyenne des Français se situe autour de 1,4 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour, bien au-delà des recommandations. « Chez des adultes en bonne santé, cela ne présente aucun danger particulier. En revanche, les personnes à risque de maladies rénales doivent être vigilantes, car des apports excessifs sollicitent beaucoup les reins », précise Marine Gueugneau. Pour la majorité qui ne présente pas de carence, mieux vaut éviter les produits enrichis en protéines, souvent plus chers et contenant davantage d'additifs. En outre, « 65 à 70 % des protéines consommées sont d'origine animale. Pour des raisons écologiques, économiques et nutritionnelles, nous devrions tendre vers un ratio de 50/50 avec les sources végétales, car cela permettrait d'augmenter nos apports en fibres et en vitamines », conseille la chercheuse.

GARE AUX RÉGIMES HYPER-PROTÉINÉS

Très à la mode dans les années 1990, avec la promesse de faire perdre rapidement des kilos sans perdre de muscle, les régimes hyperprotéinés reposent sur un principe simple : réduire les lipides et les glucides au profit des seules protéines. Tombés en désuétude en raison d'effets secondaires plutôt déplaisants – constipation, mauvaise haleine et surtout un effet yoyo important –, ils reviennent sur le devant de la scène depuis deux ou trois ans. Or un tel déséquilibre alimentaire n'est pas sans risque : des recherches scientifiques ont montré que les régimes hyperprotéinés sursollicitent le foie et les reins, et qu'ils favorisent par ailleurs une inflammation chronique de la paroi des artères. Une étude parue dans la revue *Nature Metabolism* en 2024 indique qu'un apport en protéines supérieur à 22 % des besoins augmente le risque d'athérosclérose, une cause majeure d'infarctus du myocarde.



Les sportifs font-ils exception ?

Poudres et barres hyperprotéinées ont envahi les rayons des magasins de sport. « Pour un grand sportif, on considère que 1,2 à 1,4 g de protéines par jour et par kilo de poids corporel est nécessaire s'il s'agit d'un sport d'endurance, voire 1,6 à 1,8 g de protéines par jour et par kilo de poids corporel pour les sports de force comme l'haltérophilie », explique Marine Gueugneau. Mais cela ne concerne pas les sportifs du dimanche. Ne sont concernés que ceux qui ont au minimum 3 à 4 entraînements par semaine. Et attention à ne pas confondre les produits hyperprotéinés avec les barres ou gels énergétiques qui apportent les glucides nécessaires pour soutenir un effort physique intense et/ou prolongé. Les barres protéinées, souvent allégées en matières grasses et en sucres, peuvent avoir leur place dans l'alimentation globale d'un sportif mais elles ne constituent pas un aliment satisfaisant au moment de l'effort.



LE WHEY, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bien connue des adeptes de la musculation, la poudre de whey aimerait séduire aussi le grand public... Il s'agit de lactosérum déshydraté, autrement dit de petit-lait récupéré lors de la fabrication du fromage, puis séché et réduit en poudre. La whey contient des protéines d'origine animale, ce qui signifie qu'elle apporte tous les acides aminés indispensables à notre organisme. Pour autant, cette poudre ne peut se substituer à la consommation de viande, de céréales ou de légumineuses qui ont l'avantage d'apporter aussi des vitamines, des minéraux, voire des fibres. « Les protéines en poudre ne sont utiles que si elles accompagnent un entraînement sportif intense et régulier, et si elles sont consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, sur les conseils d'un entraîneur sportif qualifié », rappelle *Canal Détox*, le média de l'Inserm dédié à la lutte contre les fausses informations en santé.

Quelles quantités sont recommandées ?

Chaque jour, 300 à 400 g des protéines de l'organisme sont renouvelées grâce au recyclage interne et à l'alimentation, soit 3 à 4 % du stock total. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), l'apport de référence par jour pour un adulte en bonne santé est de 0,83 g par kilo de poids corporel, ce qui représente 58 g de protéines/jr pour une personne de 70 kg. Mais « avec l'âge, la synthèse des protéines est moins efficace. Pour les seniors, il est conseillé d'en consommer entre 1 et 1,2 g par kilo de poids corporel. Aussi, les adolescents en pleine croissance, les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les sportifs ont un besoin accru en protéines », précise Marine Gueugneau.

.....

10 aliments riches en protéines

Teneur moyenne en protéines pour 100 g d'aliments

ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

- Morue séchée 47 g
- Viande de bœuf mijotée ou braisée 35 g
- Fromages à pâte cuite (parmesan, emmental, mimolette...) 30 g
- Thon en boîte 30 g
- Blanc de poulet cuit 30 g

ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

- Graine de soja 40 g
- Graine de courge 35 g
- Lentilles corail sèches 27 g
- Cacahuètes 26 g
- Pois cassés secs 24 g
- Pistaches : 20 g
- Noix de cajou : 18 g



Je suis accro au sucre!



EN DEUX SIÈCLES, LES FRANÇAIS SONT PASSÉS DE 2 À PLUS DE 30 KG DE SUCRE PAR AN, AVEC DES EFFETS DÉLÉTÈRES SUR LA SANTÉ... BONNE NOUVELLE, CE N'EST PAS UNE FATALITÉ. VOICI LES CLÉS POUR UNE CONSOMMATION PLUS RAISONNÉE.

Par Céline Mollet



Nos experts

Dr CYRIL LAPORTE,
CANCÉROLOGUE, ET **PIERRE JOYEAU,**
MICRONUTRITIONNISTE, AUTEURS DE *SUCRE,*
DITES ADIEU À SON EMPRISE,
ED. MANGO.

Pourquoi ne peut-on s'en passer ?

« Plus qu'une addiction, le sucre exerce une emprise », estime le Dr Cyril Laporte. C'est un héritage ancestral et biologique. L'homme est naturellement attiré par le gras et le sucre car, autrefois, quand il devait chasser et cueillir pour se nourrir, c'était le signe d'aliments riches en calories. Aujourd'hui, les aliments ultratransformés exploitent cette attirance. « Le sucre stimule la production de dopamine, et donc le circuit de la récompense », ajoute l'expert. Il procure du plaisir et incite à y revenir, d'autant qu'il est omniprésent. L'histoire personnelle de chaque individu joue également un rôle dans le comportement addictif. « Nous ne sommes pas tous égaux face au risque de développer une dépendance. »

Quand faut-il s'en inquiéter ?

« Dès lors que le sucre est consommé en excès, qu'il s'agisse de sucre blanc (présent dans les gâteaux, les biscuits, les bonbons, les chocolats, les sodas...), de miel, de jus de fruits ou de sirops. De façon occasionnelle, il ne pose pas de problème, mais s'il est consommé quotidiennement et en trop grande quantité, ses effets peuvent être très néfastes pour l'organisme », rappelle le Dr Laporte. Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé préconisent de ne pas dépasser 25 à 50 g par jour. Or, « en France, la moyenne tourne plutôt autour de 70 g. Si l'on consomme en parallèle une grande quantité de riz blanc, de pâtes ou de pain, on ajoute une charge glycémique », souligne Pierre Joyeau. Il existe alors un risque de pic de glycémie suivi d'une hypoglycémie réactionnelle, source de coup de fatigue et de fringale sucrée...

Comment réduire le sucre ?

« D'abord, on arrête de se concentrer sur le sucre ! », prévient le Dr Laporte. Il faut manger équilibré en faisant de vrais repas. La moitié de l'assiette doit être composée de légumes, le reste d'une portion de protéines, de glucides et de bonnes graisses. Il faut privilégier les aliments bruts et limiter ceux ultratransformés, qui représentent jusqu'à 80 % des produits en supermarché : sodas, biscuits, gâteaux industriels, plats préparés, céréales du petit-déjeuner, snacks apéritifs, barres chocolatées... « Préparer ses plats permet de maîtriser sa consommation de sucre (et au besoin de la réduire) », précise le micronutritionniste. Ensuite, on veille à ne pas supprimer de familles d'aliments, « surtout les féculents, car cela entraîne une frustration et accentue les envies de sucre », alerte Pierre Joyeau. En revanche, remplacer les céréales raffinées (pain, riz, pâtes) par leur version complète est préférable. On pense aussi à bien s'hydrater et à pratiquer une activité physique. Une alimentation adaptée stabilise l'humeur, les émotions et soutient les fonctions cérébrales. « Sortir de cette emprise demande du temps, précise l'expert. On ne défait pas en quelques semaines ce que le cerveau a mis des années à construire. »

Les édulcorants sont-ils des alliés ?

« Ce n'est pas la solution, car ils ne permettent pas de se sevrer du goût sucré. On leurre le cerveau et on lui adresse un mauvais message. Ils entretiennent même l'addiction via l'habitude », explique le Dr Cyril Laporte. Mieux vaut donc éviter de les consommer de façon massive. D'autant qu'ils peuvent déséquilibrer le microbiote intestinal. L'idée n'est pas de supprimer le sucre, mais de l'utiliser en quantité raisonnable. Quant aux alternatives comme le miel, le sucre complet, le sucre de coco ou le sirop d'agave qu'on utilise parfois en pensant bien faire, ils sont tout aussi sucrés. Encore une fois, tout est question de quantité. « Il n'existe pas de sucre idéal, mais plutôt un chemin progressif pour ne plus ressentir le besoin d'en rechercher », précise le médecin.



L'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser 25 à 50 g par jour. En France, la consommation moyenne tourne autour de 70 g.



5 astuces coup de pouce !

LE CAFÉ (MOINS SUCRÉ)

Boire 3 à 4 tasses de café sucré par jour n'est pas anodin. Diminuez la quantité de sucre progressivement pour vous habituer à son goût naturel. Ou réduisez le nombre de cafés. À défaut, remplacez par des infusions douces non sucrées.

LE CHOCOLAT (NOIR)

Quand on aime le chocolat au lait, difficile de passer au chocolat noir, moins sucré et moins addictif. Commencez par un « dark milk » (chocolat noir au lait), puis évoluez vers du 70 ou 80 %... Et limitez-vous

à un ou deux carrés par jour, en prenant le temps de déguster.

LES FRUITS (ENTIERS)

Les fruits sont de saines gourmandises, à condition de les consommer entiers : fibres et mastication favorisent la satiété. Sous forme de jus, leur index glycémique explose. Ajouter des fruits dans ses gâteaux permet aussi de moins sucrer.

LES FRUITS SECS (AU GOÛTER)

Les produits sucrés ne doivent pas être consommés seuls pour éviter les pics de glycémie. Associez les

biscuits ou barres chocolatées à une poignée de fruits secs (amandes, noix, noisettes), riches en fibres et protéines qui ralentissent l'absorption des sucres.

LA PURÉE D'AMANDES (CACAOTÉE)

Les pâtes à tartiner au chocolat du commerce sont souvent très sucrées. L'astuce pour les tartines du matin, c'est de les remplacer par de la purée d'amandes avec un peu de miel et de la poudre de cacao amer. C'est plus naturel, beaucoup plus riche en fibres et protéines rassasiantes, et c'est peu sucré.

Équilibre des hormones

Le rôle clé de l'alimentation

MESSAGERS CHIMIQUES DE L'ORGANISME, LES HORMONES INFLUENT SUR NOTRE HUMEUR, NOTRE SOMMEIL ET MÊME NOTRE APPÉTIT. LE MOINDRE PETIT ACCRÔC DANS LEUR PRODUCTION PEUT ENGENDRER DES TROUBLES. L'ALIMENTATION EST UNE DES CLÉS POUR LES RÉGULER.

Par Sylvie Boistard

LE FOIE ET LE MICROBIOTE : LES CENTRES DE CONTRÔLE

« Un foie en bonne santé aide à synthétiser l'insuline et les hormones thyroïdiennes. Il agit aussi comme une station d'épuration en détoxifiant les œstrogènes », explique Émilie Garcia, naturopathe*. Une consommation régulière d'alcool, de sucre et d'aliments ultratransformés favorise l'inflammation et perturbe son fonctionnement. Dans l'intestin sont également produites des hormones digestives, comme la GLP-1 et le peptide YY, qui régulent glycémie et appétit. Un microbiote équilibré assure par ailleurs un bon transit, nécessaire à l'élimination des hormones usagées. « Un déséquilibre du microbiote peut accroître l'activité de la β -glucuronidase, une enzyme qui recycle notamment les œstrogènes et les remet en circulation dans le sang, augmentant l'imprégnation hormonale observée dans le syndrome prémenstruel ou l'endométriose », ajoute Émilie Garcia.

Sans s'en rendre vraiment compte, nous baignons dans une mer hormonale. Produites par diverses glandes dites endocrines (thyroïde, pancréas, surrénales, ovaires...), mais aussi par certains organes, comme les intestins et le tissu adipeux, une cinquantaine d'hormones circulent dans tout l'organisme via le sang ou la lymphe et régulent absolument tout : croissance, sommeil, température corporelle, métabolisme énergétique, fertilité, rythme cardiaque... Mais parfois, la « machine » se dérègle et divers maux peuvent apparaître. Avec quelques ajustements, il est possible de retrouver équilibre et harmonie.

Nos experts



VÉRONIQUE LIESSE
DIÉTÉTICIENNE ET
CO-AUTRICE DE
HORMONES, ARRÊTEZ DE
VOUS GÂCHER LA VIE,
ÉD. LEDUC.



Dr PIERRE NYS
ENDOCRINOLOGUE-
NUTRITIONNISTE
ET AUTEUR
DE INCROYABLES
HORMONES,
ÉD. LEDUC.



VANESSA DAIGLE
NUTRITIONNISTE ET
CO-AUTRICE DE
HORMONES ET
ALIMENTATION,
AUX ÉDITIONS DE
L'HOMME.



Près de 50 hormones

*circulent en permanence dans
tout l'organisme via le sang ou
la lymphe et régulent croissance,
sommeil, température,
métabolisme énergétique,
rythme cardiaque,
fertilité...*

LES HORMONES DU BONHEUR

OCYTOCINE
HORMONE DU LIEN



DOPAMINE
HORMONE DU PLAISIR



ENDORPHINES
LES HORMONES ANTIDOULEUR



SÉROTONINE
L'HORMONE APAISANTE



QUI FAIT QUOI ?

Hormones : elles sont produites par les glandes endocrines, circulent dans le sang et agissent à distance sur différents organes en se fixant à des récepteurs sur des cellules cibles.

Neurotransmetteurs : ils sont produits par les neurones, circulent dans la fente synaptique, et permettent de transmettre une information entre deux neurones. Parmi eux : la dopamine, la sérotonine, le GABA...

Neurohormones : elles sont également produites par les neurones, mais elles circulent dans le sang et agissent à distance, en se fixant à des récepteurs sur des cellules cibles comme les hormones. Parmi elles, l'ocytocine, la mélatonine, l'ACTH...

Je suis stressée : attention au cortisol

Stimulé par la lumière naturelle, le cortisol est sécrété le matin par les glandes surrénales à partir du cholestérol pour « réveiller » l'organisme, mais aussi en cas de stress ou de danger imminent. « Il favorise la libération du glucose pour fournir rapidement de l'énergie à l'organisme », explique le Dr Pierre Nys. Mais s'il reste élevé en continu, « le cortisol entretient le stockage, l'inflammation et épuise le système nerveux, créant un cercle vicieux fatigue-stress-graisses », précise Émilie Garcia. Certaines études suggèrent aussi « que l'organisme réagit plus fortement au stress avant les règles. Trop de cortisol peut ainsi perturber les cycles, avec des saignements peu fréquents, voire une absence de règles », précise Vanessa Daigle.

LA BONNE ASSIETTE : « En cas de stress, le cortisol pousse à manger plus gras et sucré », note le Dr Pierre Nys. Pour rééquilibrer, privilégiez les aliments complets à index glycémique bas ou modéré type légumineuses secs (lentilles, pois chiches...) et céréales complètes (pâtes, riz...), riches en magnésium, antistress et régulateur de la glycémie. Un manque en oméga 3 peut aussi amplifier stress et inflammation chronique, précise le médecin. On mise sur les poissons gras (maquereau, sardine, hareng...) et certaines huiles végétales (noix, colza...). On évite les excitants (café, boissons énergisantes...) et l'alcool, qui fatiguent le foie, favorisent la sécrétion de cortisol et le stockage des graisses. Et on prend soin de son sommeil, clé de la sérénité.

J'ai tout le temps faim : leptine et ghréline à surveiller

La leptine est un coupe-faim naturel. Produite par l'estomac et les cellules graisseuses 15 à 20 min après le repas, elle déclenche la satiété en stimulant les zones du cerveau (hypothalamus) impliquées dans la régulation de l'appétit. À l'inverse, la ghréline, sécrétée par l'estomac, stimule la faim, et en excès, facilite le surpoids et les fringales incontrôlables.

LA BONNE ASSIETTE : Pour maintenir la satiété, on consomme des protéines (œufs, poissons, fruits de mer, volaille et viande maigre) et des fibres (légumes secs, céréales complètes, oléagineux, légumes) à chaque repas. « Les prébiotiques (artichaut, asperges, poireau, ail, oignon...) aident à modérer l'appétit en jouant notamment sur l'hormone digestive GLP-1, qui régule la satiété et la glycémie », note Véronique Liesse. On limite les produits ultratransformés, qui perturbent les sensations de faim et de satiété. On mâche lentement, on identifie ce qui nous pousse à grignoter (stress, contrariété, appétence pour le sucré...) et on s'écoute (on ne se force pas à finir son assiette). Enfin, on soigne son sommeil : en cas de manque, la sécrétion de leptine diminue et celle de ghréline augmente, d'où parfois des fringales nocturnes.





J'ai de la graisse abdominale : l'insuline en première ligne

Connue pour réguler le taux de sucre dans le sang en facilitant l'entrée du glucose dans les cellules afin de fournir de l'énergie à l'organisme. Mais cette hormone sécrétée par le pancréas supervise aussi de nombreux mécanismes « comme la réparation des tissus, l'amélioration de la fonction cérébrale, ou encore la régulation du métabolisme des acides gras », indique le Dr Pierre Nys. Quand l'insuline est trop souvent sollicitée par une alimentation riche en sucres et en produits ultratransformés, « elle favorise le stockage des graisses, surtout au niveau abdominal, facteur de risque d'un diabète de type 2 », souligne Émilie Garcia.

LA BONNE ASSIETTE : Pour la brusquer le moins possible, on freine sa consommation de sucre et on privilégie à chaque repas les légumineuses, les céréales complètes et les légumes frais ou surgelés, sources de fibres et de glucides à index glycémique bas. « Cuire les féculents puis les consommer froids en salade apporte de l'amidon résistant, un prébiotique qui nourrit les bonnes bactéries du microbiote intestinal », précise Véronique Liesse. En outre, les acides gras de type oméga 3 (poissons gras, noix, graines de lin...) réduisent l'inflammation du foie, qui joue un rôle clé dans la régulation de la glycémie en stockant ou en libérant du glucose selon les besoins. Des apports suffisants en zinc (huîtres et autres fruits de mer, viande, fromages...) sont aussi importants, car cet oligoélément est essentiel à la production d'insuline et à une meilleure sensibilité à cette hormone. Enfin, pratiquer régulièrement une activité cardio (vélo, course à pied...), associée à des exercices de renforcement musculaire (haltères, squats...), aide à mieux réguler la glycémie et à réduire la graisse abdominale.

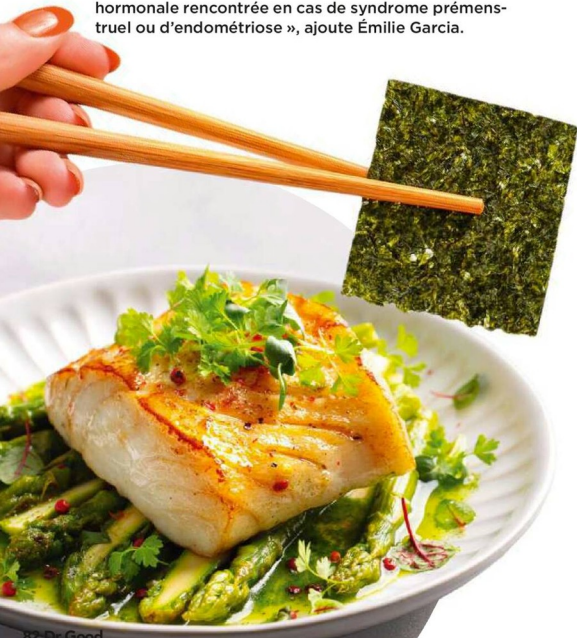
LA CHASSE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Plastiques et emballages alimentaires, cosmétiques, produits d'hygiène et ménagers, certains revêtements antiadhésifs, pesticides... Les perturbateurs endocriniens (phtalates, triclosan, parabènes, PFAs...) se cachent partout. « Ils déséquilibrent le système hormonal en mimant ou en bloquant l'action des hormones et perturbent leur communication. Même en petites quantités, une exposition régulière peut favoriser la prise de poids et la rétention d'eau, affecter le cycle menstruel et la fertilité et accroître le risque de troubles hormonaux comme l'endométriose et le SOPK », note Émilie Garcia. Pour limiter son exposition, on privilégie les contenants, poêles et moules en verre, en inox ou en fonte, on choisit des produits d'hygiène et cosmétiques composés de substances naturelles avec un écolabel, on augmente si possible la part d'aliments bio et on aère son habitat deux fois par jour.

J'ai un syndrome prémenstruel ou une endométriose : les œstrogènes sous contrôle

Au cœur de l'équilibre féminin, ces hormones sexuelles produites principalement par les ovaires, régulent le cycle menstruel, mais pas uniquement. Les œstrogènes soutiennent également la santé osseuse, cardiovasculaire, la vitalité de la peau... « L'oestradiol, la forme la plus puissante d'œstrogène, protège contre la résistance à l'insuline en améliorant la tolérance au glucose », détaille Vanessa Daigle. Les œstrogènes fonctionnent en duo avec la progestérone, l'hormone de la stabilité de l'environnement utérin.

LA BONNE ASSIETTE: On mise sur le soja et ses dérivés (tofu, tempeh...) sans dépasser un produit par jour, ou des graines de lin (2 c. à soupe par jour), riches en lignanes (excepté pour les femmes enceintes, allaitantes ou ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant). « Leurs phyto-œstrogènes modulent la production d'œstrogènes et contribuent à atténuer les symptômes gênants comme l'irritabilité ou l'anxiété », précise Vanessa Daigle. On consomme aussi des plantes amères (endives, roquette, chicorée, artichaut, pamplemousse...) et des crucifères (chou vert, brocoli, chou de Bruxelles...) pour « aider le foie et le microbiote à mieux éliminer les œstrogènes usagés et limiter l'imprégnation hormonale rencontrée en cas de syndrome prémenstruel ou d'endométriose », ajoute Émilie Garcia.



10%

des femmes en âge de procréer sont atteintes d'endométriose.

Source : EndoFrance.

Je suis fatiguée : les hormones thyroïdiennes à chouchouter

Véritables « thermostats » du corps, les hormones thyroïdiennes T3 et T4 régulent le métabolisme, la digestion, la concentration et même l'humeur.

Produite par la thyroïde, la T4 doit être convertie en T3, sa forme active. « Cette conversion dépend fortement du foie grâce à une enzyme appelée désiodase. S'il est surchargé, ce processus ralentit. On peut alors observer un « faux » hypothyroïdisme fonctionnel, où les analyses semblent normales mais avec de la fatigue, des kilos qui résistent et un moral en berne », explique Émilie Garcia. Les hormones thyroïdiennes « aident aussi à réguler la production de glucose par le foie et peuvent affecter la sensibilité à l'insuline qui, à terme, peut entraîner une fatigue persistante », explique Vanessa Daigle.

LA BONNE ASSIETTE: Pour soutenir la thyroïde, place aux produits marins riches en iode, indispensable à la synthèse des hormones. Pour couvrir les besoins (150 µg/jr), on consomme par semaine 2 portions de poissons, coquillages ou crustacés et on ajoute des algues fraîches ou en paillettes dans ses plats, mais attention à « certaines chargées en iode, comme le kombu royal, qui peuvent bloquer la thyroïde », met en garde Véronique Liesse. La thyroïde a aussi besoin de tyrosine (protéines animales), de sélénium (poissons, crustacés, œufs, oléagineux), de zinc (huîtres, fruits de mer, viande, fromage...) et de fer (viande rouge, abats, légumes secs...) « dont les déficits réduisent la synthèse de T3 », précise Véronique Liesse. Et on évite la cigarette qui nuit à la thyroïde.



J'ai des troubles du sommeil: cap sur la mélatonine

Cette neurohormone est synthétisée par l'épiphyse (ou glande pinéale) logée dans le système nerveux central, à partir d'un neurotransmetteur, la sérotonine qui, elle-même, dérive du tryptophane, un acide aminé. « La mélatonine facilite l'endormissement, régule le sommeil et le rythme circadien, influençant directement la récupération et la gestion du stress », explique Émilie Garcia.

LA BONNE ASSIETTE: Pour booster la sérotonine et donc la production de mélatonine, on met l'accent sur le tryptophane avec du poisson, des produits laitiers (fromage, yaourt...), des oléagineux (noix de cajou, amandes, noisettes...), des légumes secs (haricots blancs, pois chiches, fèves...). Au dîner, on mange plutôt léger pour ne pas encombrer la digestion et faciliter l'endormissement. À noter que toutes les activités qui nous sont agréables

(prendre un bain chaud, regarder un film romantique, écouter de la musique...)

boostent la production de sérotonine. Place aussi à la lumière douce le soir, les lumières bleues des écrans bloquent, elles, la production de mélatonine.

UN BON RYTHME, ÇA COMPTE AUSSI!

Les sécrétions hormonales dépendent de notre horloge biologique, et certaines sont libérées selon un rythme précis : le cortisol, le matin au réveil ; l'insuline, après les repas ; la mélatonine, en fin de journée quand la lumière baisse... Pour être toujours à l'heure, cette pendule interne se recale chaque jour grâce à des synchroniseurs externes dont le plus puissant est la lumière, et dans une moindre mesure, l'activité physique et la régularité des repas. D'où l'importance de sortir chaque jour pour s'exposer un maximum à la lumière du jour, de se lever et de se coucher aux mêmes heures, y compris le week-end, de bouger et de dormir suffisamment, car le manque de sommeil peut facilement désynchroniser toute cette belle mécanique.



3h du matin

La production de mélatonine s'accroît en fin de journée et atteint un pic à 3 h du matin.

Source : Inserm.



Le régime cétogène

Que faut-il en penser ?

IL COMPTE AUTANT DE PARTISANS QUE DE DÉTRACTEURS. MAIS TOUS S'ACCORDENT À DIRE QU'IL EST DIFFICILE À SUIVRE À LONG TERME. UN MÉDECIN ET UNE DIÉTÉTICIENNE NOUS AIDENT À COMPRENDRE SES AVANTAGES ET SES INCONVÉNIENTS.

Nos experts



CÉLINE BENOIT
DIÉTÉTICIENNE RÉFÉRENTE
DU SERVICE D'ÉPILEPSIE ET
DU CENTRE SLA
(SCLÉROSE LATÉRALE
AMYOTROPHIQUE) DE
L'HÔPITAL DE LA
PITIÉ-SALPÊTRIÈRE
(PARIS).



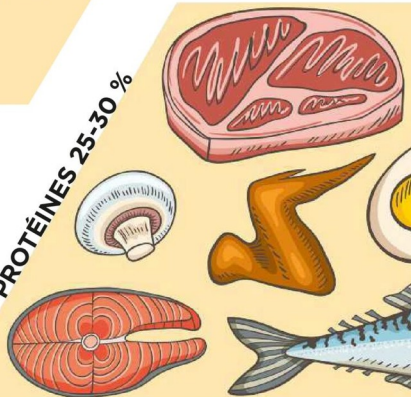
**Dr BAPTISTE
MAZAS**
ENDOCRINOLOGUE
NUTRITIONNISTE À
L'HÔPITAL EUROPÉEN
GEORGES POMPIDOU
(PARIS).

Mis au point en 1921 pour traiter des enfants épileptiques dont les crises résistaient aux médicaments, ce régime est toujours utilisé, cent ans plus tard, avec de bons résultats dans cette indication précise. Depuis une quinzaine d'années, il fait l'objet de nombreuses publications scientifiques et d'essais dans la prise en charge d'autres affections. Très prometteur, selon certains, en cas d'obésité ou de diabète, il est classé par le journal américain *US News & World Report* dans le top 3 des « meilleurs régimes pour perdre du poids le plus vite possible ». Il pourrait aussi freiner le développement de maladies neurodégénératives ou aider à traiter certaines maladies psychiatriques. Mais il peut également entraîner des effets indésirables, sur lesquels les médecins sont revenus lors des Journées francophones de nutrition, en décembre dernier.

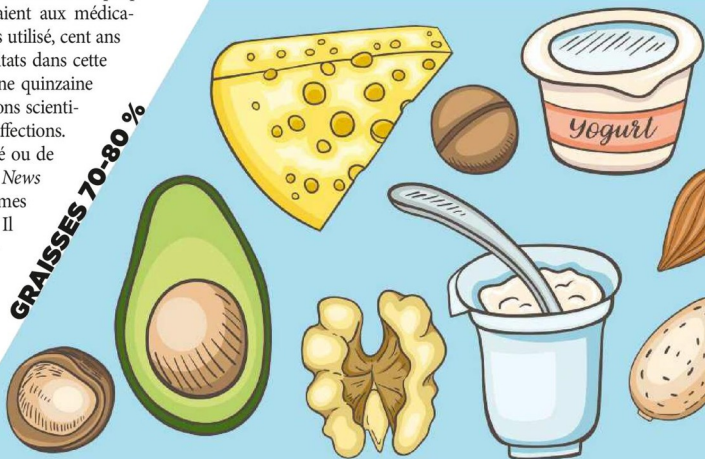
ISTOCK/GETTY IMAGES



PROTÉINES 25-30 %



GRAISSES 70-80 %





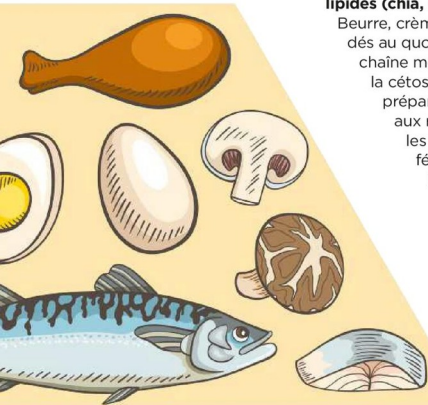
À l'encontre des recommandations habituelles

Alternative au jeûne, il oblige le foie à produire des corps cétoniques - d'où son nom -, qui serviraient de carburant au cerveau en cas de privation de glucides. Il consiste à limiter drastiquement les glucides et à privilégier les lipides (graisses), qui deviennent la principale source d'énergie de l'organisme. « Dans l'alimentation équilibrée recommandée à la population générale, les glucides doivent fournir 40 à 55 % des calories de la journée, les lipides 35 à 40 % et les protéines 10 à 20 % », rappelle Céline Benoît. « Dans le régime cétogène, les glucides ne représentent que 5 à 10 %, les lipides grimpent à 70-90 %, et les protéines restent à 10-20 % ».

De drôles de menus

Les aliments à privilégier sont les viandes et poissons gras, les volailles avec peau, les charcuteries, les œufs, les fromages, le mascarpone, les fruits à coque (amandes, cacahuètes, noix, noisettes, noix...), l'avocat, les olives, les graines riches en lipides (chia, lin, courge, sésame...) et les corps gras.

Beurre, crème fraîche et huile de coco sont recommandés au quotidien, car ils fournissent des « acides gras à chaîne moyenne » (TCM) vite assimilés, qui favorisent la cétose. « À l'hôpital, nous conseillons une préparation pharmaceutique de TCM à incorporer aux recettes », précise la diététicienne. On exclut les pains, les céréales de petit-déjeuner, les féculents (pâtes, riz, pommes de terre...), les légumes secs, les quiches et pizzas et tous les produits sucrés: miel, confiture, biscuits, chocolat, pâtisseries, sodas, jus de fruits... On traque aussi les sucres cachés dans les produits panés, le surimi, les sauces du commerce... Pour les aliments qui apportent des glucides en petite quantité, on permet: 150 g de légumes par repas; et par jour, 50 g de fruits, 20 g de chocolat (à 85 %), et un laitage nature.



Il est classé, par le journal américain US News & World Report, dans le top 3 des « meilleurs régimes pour perdre du poids le plus vite possible ».

50 g

C'EST LA QUANTITÉ DE GLUCIDES à ne pas dépasser par jour, pour que l'organisme produise des corps cétoniques.

Source: groupe d'étude international sur le régime cétogène.



80 % DE LIPIDES, ÇA DONNE QUOI?

POUR UNE FEMME AYANT BESOIN DE 2 000 KCAL, CELA REPRÉSENTE 180 G PAR JOUR, PAR EXEMPLE:

- 2 belles poignées de fruits à coque (60 g)
- + 2 portions de 125 g de viande ou de poisson gras
- + 2 portions de 40 g de fromage
- + 3 c. à café (30 g) de beurre
- + 7 c. à soupe (70 g) d'huile

Ses points forts

Un effet protecteur sur le cerveau

Au sein des neurones, les corps cétoniques ont des effets antioxydants et anti-inflammatoires et une action anticonvulsivante, comparable à celles de médicaments. Selon des travaux récents, le régime cétogène augmente la concentration cérébrale en GABA, un neurotransmetteur préventif des crises d'épilepsie, et optimise le fonctionnement des mitochondries (mini-usines produisant de l'énergie) dans les cellules nerveuses. « Le régime est proposé en dernier recours à des enfants ou des adultes épileptiques chez qui les médicaments ne sont pas assez efficaces », explique la diététicienne. « Pour les enfants, des recommandations internationales, publiées en 2018, précisent les bonnes indications et les modalités de prise en charge: bilans biologiques réguliers, surveillance de la croissance... ». Selon les études, il est efficace pour environ 50 % des patients, réduisant de moitié les crises d'épilepsie et donc les médicaments. Ce régime est en outre à l'étude dans la prévention ou le traitement des maladies neurodégénératives, comme

Parkinson. Toutefois, pointe Céline Benoit, « il n'apporte pas assez de protéines quand les patients sont dénutris, ce qui est souvent le cas ». Enfin, de premiers essais cliniques suggèrent son intérêt dans le traitement de certaines formes de dépression, des troubles bipolaires ou de la schizophrénie.



13

**MILLIONS
D'AMÉRICAINS**
suivent ou ont
suivi le régime
cétogène pour
perdre du poids.

Source: Science Advances, 2024.

Il fait maigrir

La forte réduction des glucides induit une baisse de l'insuline (hormone qui régule la glycémie), ce qui facilite la mobilisation et la combustion des réserves de graisses. De plus, les corps cétoniques ont un effet coupe-faim. « Les études menées durant 1 à 6 mois montrent que le régime cétogène est au moins aussi efficace que les diètes classiques, et qu'il permet de réduire le tour de taille et la masse grasse, tout en préservant les muscles », résume le Dr Mazas. En revanche, après douze mois ou plus, il ne fait pas mieux. À la longue, il peut induire une fonte musculaire favorisant l'effet "yo-yo" et augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. « On observe souvent une reprise de poids, qui s'explique en partie par les privations occasionnées. »



Il fait reculer le diabète à court terme

« Les études sur ses effets dans la prise en charge du diabète de type 2 montrent que sur une période de 6 à 12 mois, il réduit la glycémie à jeun ainsi que l'hémoglobine glyquée (qui reflète la glycémie sur les trois derniers mois) et permet de diminuer le nombre de médicaments antidiabétiques ou leur posologie », indique l'endocrinologue. « Mais, passé un ou deux ans, il ne montre pas plus d'efficacité qu'une hygiène diététique modérant moins drastiquement les glucides. » « Le régime suscite un intérêt croissant des patients ainsi que des parents d'enfants souffrant d'un diabète de type 1 (lorsque le pancréas cesse de produire de l'insuline), qui souhaitent le tenter en remplacement des injections quotidiennes d'insuline », précise Céline Benoit. Il ne fonctionne pas toujours – surtout quand le diabète est déjà installé – et ne permet pas de se passer d'insuline médicamenteuse à vie. « Néanmoins, à la Pitié-Salpêtrière, des ateliers d'éducation thérapeutique ont été mis en place, pour permettre à des patients de le tester sans risque pour leur santé », ajoute-t-elle.

Ses points faibles

Il crée des carences

En excluant les céréales et en réduisant les fruits et légumes, ce régime manque de fibres et de micronutriments principalement fournis par ces aliments (magnésium, vitamines B1, B5, C et K, caroténoïdes, polyphénols...) Son suivi nécessite donc la prise de compléments alimentaires. « C'est le cas des patients suivis à l'hôpital », confirme Céline Benoit. Concernant les polyphénols (pour la plupart antioxydants ou anti-inflammatoires), qui comptent plus de 8000 composés, « le déficit ne peut pas être compensé », note le Dr Mazas. Or ces substances, ainsi que la plupart des fibres, sont des « prébiotiques », la composition du microbiote intestinal peut donc s'en trouver affectée...

Il occasionne des troubles digestifs

Nausées, vomissements, diarrhée sont fréquents, surtout au début, en raison de l'apport élevé en graisses. L'acétone (l'un des corps cétoniques) peut aussi provoquer une mauvaise haleine. Une constipation peut également apparaître, liée au manque de fibres, au déséquilibre du microbiote, voire à la perte d'eau accrue dans les urines due au régime. Elle peut être soulagée par la prise quotidienne de graines de psyllium ou d'un laxatif doux à base de mucilages. Enfin, prévient le médecin, les premiers jours, la réduction drastique des glucides peut entraîner des hypoglycémies (taux de sucre sanguin trop bas) responsables de coups de fatigue et de maux de tête.

DES CONTRE-INDICATIONS IDENTIFIÉES

Outre des anomalies génétiques très rares du métabolisme lipidique, ce régime est déconseillé en cas de maladies du foie ou des reins, de pancréatite aiguë, d'hypercholestérolémie, d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires, pendant les périodes de grossesse et d'allaitement pour les femmes. Il n'est pas non plus conseillé quand on prend certains médicaments comme les gliflozines (antidiabétiques), d'où l'importance d'avoir un avis médical. Le régime cétogène peut également aggraver les symptômes en cas de reflux gastro-œsophagien ou d'intestin irritable.

Il peut faire grimper le cholestérol

Plusieurs publications relatent ses effets sur le bilan lipidique : « puisqu'il est pauvre en glucides, il fait baisser les triglycérides et augmenter le HDL-cholestérol (protecteur des artères) », explique le Dr Mazas. Néanmoins, « il augmente aussi le LDL-cholestérol (le "mauvais") », en moyenne de 10 %, mais en proportion plus importante chez certaines personnes ». C'est une des raisons pour lesquelles certains patients épileptiques sont amenés à interrompre ce régime, même lorsqu'ils sont bien conseillés sur le choix des aliments gras. « Son impact à long terme sur le risque cardiovasculaire est pointé par certains chercheurs », ajoute le médecin.

Il pourrait accélérer le vieillissement

C'est ce qu'ont observé, en 2024, des chercheurs américains, après avoir évalué ce régime sur des souris. En seulement trois semaines, ils ont constaté une hausse des marqueurs de l'inflammation et du stress oxydatif, témoins de la sénescence cellulaire, ainsi que l'apparition d'une fibrose cardiaque ou d'une stéatose hépatique (accumulation de graisses dans le foie). En 2025, ils ont renouvelé l'expérience, mais ces effets n'ont été retrouvés que chez les mâles, les femelles semblant protégées par leurs œstrogènes. Si ces résultats ne peuvent être extrapolés à l'être humain, les auteurs s'interrogent sur l'impact du régime chez les femmes ménopausées. En conclusion, mieux vaut ne pas entreprendre ce régime sans accompagnement diététique ou surveillance médicale.

Il favorise la déshydratation et les maladies rénales

Les corps cétoniques ne doivent pas s'accumuler dans l'organisme : pour les éliminer, les reins sont obligés de produire davantage d'urine. Si l'on ne veille pas à boire suffisamment (au moins 1,5 l par jour), on peut se déshydrater. Par ailleurs, ce régime a tendance à acidifier les urines (peu de fruits, légumes et laitages, qui sont alcalinisants), ce qui peut favoriser la formation de calculs rénaux à base d'acide urique. « À moyen ou long terme, le régime peut altérer les reins », prévient le Dr Mazas, « d'où la nécessité de les surveiller par des analyses de sang et d'urines régulières ».



Questions RÉPONSES

Une équipe
d'experts
pour vous
répondre!



Nos expertes



Dr LAURE MARTINAT

experte en phytothérapie et micro-nutrition, autrice du *Guide familial de la santé*, éd. Mango.



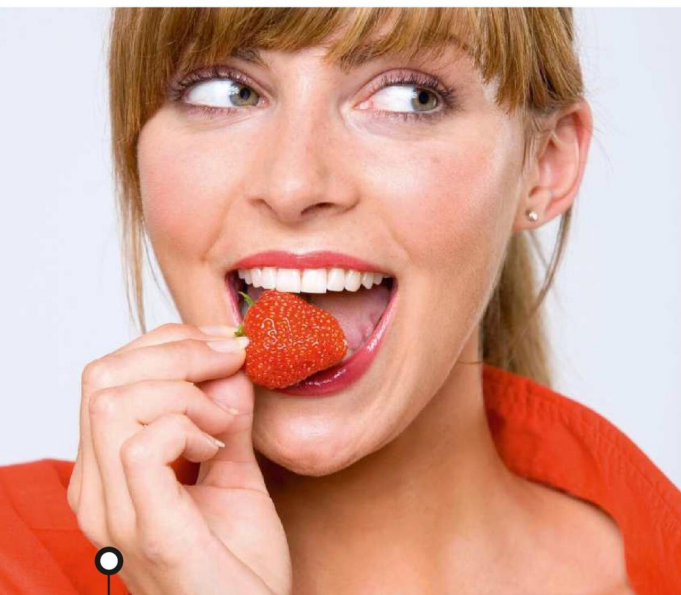
Dr MARINE COLOMBEL

Psychiatre et autrice de *Neuroplantes, les 7 plantes qui aident votre cerveau*, éd. Marabout.



AMANDINE BLACHON

Diététicienne et autrice de *Nutrition et sport au féminin*, éd. Vuibert.



Pourquoi mes lèvres picotent-elles en mangeant des fraises ?

L'allergie aux fraises existe même si elle est assez rare, le système immunitaire réagissant à une protéine contenue dans le fruit. Autrement, le plus souvent, il s'agit d'une intolérance à l'histamine. La fraise fait partie des aliments libérateurs d'histamine (comme l'alcool, le chocolat, le blanc d'œuf, les crustacés, la tomate...) entraînant une réaction semblable à l'allergie, mais moins sévère, avec des symptômes cutanés (gonflement des lèvres, picotements...). Dans ce cas, ce n'est pas le système immunitaire qui est en cause, mais un mauvais métabolisme de l'histamine. C'est l'allergologue qui peut déterminer s'il s'agit d'une allergie ou d'une intolérance à l'histamine.



Comment bien entretenir sa gourde ?

La gourde peut vite devenir un nid à microbes. Notre salive est riche en bactéries et des miettes peuvent s'y déposer, surtout si la boisson est sucrée. « Il est recommandé de la laver chaque jour avec de l'eau, du produit vaisselle et un goupillon, puis de la laisser sécher dans un égouttoir la tête en bas et de la ranger sans la fermer complètement », conseille Laure Martinat. Aussi, il est préférable de choisir un modèle en inox, matériau inerte, résistant et facile à nettoyer, avec un bouchon classique. Les bouchons sport, plus complexes, nécessitent un mini-goupillon, comme pour les pailles.



C'est vrai que le safran est un antidépresseur ?

« Deux plantes ont un effet antidépresseur prouvé par des études : le safran et le millepertuis, mais ce dernier interagit avec de nombreux médicaments. Le safran renferme des molécules (safranal, crocine) qui inhibent la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (neurotransmetteurs), comme le font certains antidépresseurs. Son efficacité est établie pour les dépressions légères à modérées, où l'on ne recommande pas de médicaments mais une bonne hygiène de vie et une psychothérapie. La cure recommandée est de 30 mg par jour pendant deux à trois mois. Contre-indiqué en cas de troubles bipolaires, il doit être pris sur avis médical et acheté en pharmacie », indique le Dr Marine Colombel.





C'est quoi le pandan ?

Plante à longues feuilles vertes originaire d'Asie du Sud-Est, le pandan parfume gâteaux, flans, mochis ou crèmes d'une note qui évoque la vanille et l'amande, légèrement herbacée, tout en leur donnant une teinte verte. En Malaisie, en Thaïlande ou au Vietnam, il est utilisé depuis longtemps pour aromatiser et colorer les recettes sucrées comme salées. Chez nous, il intéresse désormais les pâtisseries et les barman en quête de créations originales. Traditionnellement, les feuilles sont mixées avec de l'eau avant d'être utilisées. Mais attention, mieux vaut éviter les produits industriels qui bien souvent contiennent de l'arôme de pandan et des colorants, mais aucune trace de la plante. Pour tester le « vrai » pandan, on peut se procurer les feuilles dans les épiceries asiatiques.

La cure de sève de bouleau au printemps, une bonne idée ?

La sève de bouleau, ou eau de bouleau, est récoltée au printemps, lorsqu'elle monte des racines vers les branches. Vendue fraîche, elle est proposée en cure « detox », à raison d'un verre à jeun. « Riche en minéraux (potassium, calcium, magnésium...) et en acides organiques (malique, bétulinique...), elle aurait des effets diurétiques et hépatoprotecteurs, d'où sa réputation d'être drainante et détoxifiante. Mais aucune étude ne prouve un bénéfice sur les reins et le foie », rappelle le Dr Laure Martinat. Son seul atout avéré : un verre le matin contribue à réhydrater et reminéraliser l'organisme.

Diabète de type 5: de quoi parle-t-on ?

On connaît le diabète de type 1, maladie auto-immune détruisant les cellules du pancréas productrices d'insuline, et le type 2, lié au surpoids et à la résistance à l'insuline. Les spécialistes évoquent aussi un type 3, associé à la maladie d'Alzheimer, et un type 4, lié au vieillissement, survenant chez les personnes âgées en surpoids.

L'an dernier, la Fédération internationale du diabète (FID) a officiellement reconnu un cinquième type résultant d'une malnutrition chronique durant l'enfance qui altère le développement du pancréas. Les experts soulignent la nécessité de le distinguer du diabète de type 1, car un excès d'insuline dans ce cas peut être mortel.





LES PROBIOTIQUES, C'EST MIEUX DE LES PRENDRE À JEUN OU PENDANT LE REPAS ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants bénéfiques pour la santé s'ils sont pris en quantité suffisante. Différentes souches existent selon les maux (digestion, infection, immunité...). « Comme ils sont sensibles à l'acidité gastrique, l'idéal est de les prendre à jeun avec un grand verre d'eau. Ils traverseront rapidement l'estomac, pauvre en suc digestif au réveil, et arriveront quasi intacts dans leur lieu d'action, l'intestin. Des laboratoires proposent des gélules gastrorésistantes, qui permettent aux probiotiques de résister aux enzymes digestives. Dans ce cas, le moment de la prise n'a pas d'importance », note Laure Martinat.

Le thon fait-il partie des poissons gras ?

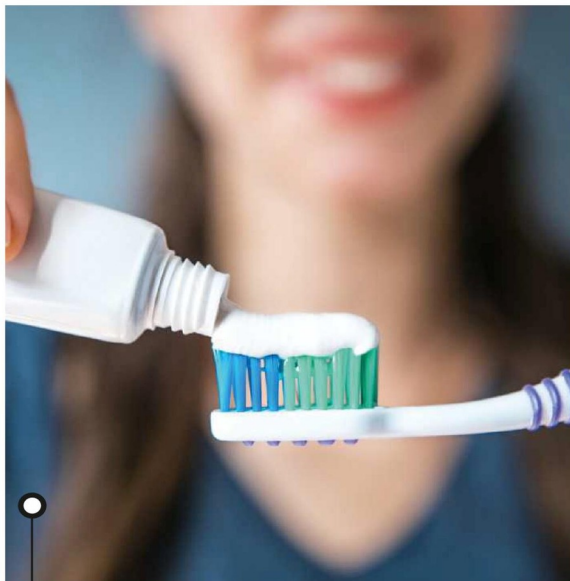
On distingue souvent les poissons gras (sardine, maquereau, hareng, anchois, saumon...) des poissons blancs (cabillaud, dorade, merlan, lotte, lieu...). Le thon, bien qu'il n'ait pas une chair blanche, n'est pas un poisson gras. En effet, « les poissons gras renferment en moyenne 10 % de graisses, alors que le thon n'en contient que 1 à 5 % selon les espèces », indique

la diététicienne Amandine Blachon. Le thon en boîte au naturel n'affiche même que 1 % de lipides. On ne peut donc compter sur lui pour faire le plein d'oméga 3. Son principal atout est sa richesse en protéines (25 %), mais on en manque rarement, contrairement aux oméga 3, des acides gras essentiels, précieux pour le cœur et le cerveau.



Je mange quoi si je fais du sport tard le soir ?

Quand on a une séance de sport en fin de journée, entre 19h30 et 21h par exemple, pas facile de savoir comment s'organiser pour ne pas avoir faim pendant sa pratique ni être en pleine digestion. La diététicienne Amandine Blachon propose deux options : « On peut prendre une collation légère une heure et demie avant la séance (une tartine + du fromage frais ou un yaourt + une banane) et un dîner léger et digeste après (une soupe + du riz + une omelette ou des pâtes + des courgettes + du poulet). Ou, à l'inverse, on fait un repas léger deux heures avant (wrap de poulet ou cake au jambon) et on prend une collation après la séance (fromage blanc + muesli ou compote + oléagineux). Et surtout, on n'oublie pas de s'hydrater avant, pendant et après la séance.



Se brosser les dents tout de suite après le repas, une mauvaise idée ?

Quand on mange, les bactéries présentes dans la bouche produisent de l'acidité, néfaste pour l'émail des dents. La consommation d'aliments acides (citron, orange, vinaigre, kiwi, tomate...) accentue ce phénomène et peut déminéraliser leur surface. Mieux vaut donc éviter de se brosser les dents immédiatement après le repas, au risque d'éliminer une couche d'émail. Il est conseillé d'attendre au moins 30 minutes, le temps que la salive, riche en minéraux, neutralise l'acidité et reminéralise l'émail.

Puis-je consommer un fruit moisi si j'enlève la partie abîmée ?

Pomme, orange, pêche... Il arrive qu'un fruit moisisse. Les moisissures peuvent être allergisantes et produire des mycotoxines, nocives en cas de consommation répétée. Alors que faire ? « Tout dépend de la taille de celles-ci : moins de 1 à 2 cm, on peut les retirer, en creusant largement autour, car les toxines migrent jusqu'à 3 cm dans le fruit, surtout s'il est tendre », explique Sabine Galindo, professeure de microbiologie et sécurité sanitaire des aliments et directrice de l'UMR Qualisud.

Pour les petits fruits (fraise, framboise, raisin), on les jette. Les recycler en compote ou autre n'est pas sûr, car les toxines ne sont pas détruites par la chaleur.



Quelles précautions avant de manger du poisson cru ?

Le poisson sauvage peut contenir des parasites (Anisakis) à l'origine de troubles digestifs graves. Seule la congélation ou la cuisson à cœur permet de les éliminer. Une simple marinade au citron ne suffit pas. Pour préparer un tartare, un ceviche ou des sushis, il faut donc congeler le poisson au préalable. Les professionnels comme les restaurateurs ont l'obligation de le congeler au moins 24 heures avant de le servir cru. Pour les particuliers, dont les congélateurs sont moins puissants, il est préférable de le conserver congelé 7 jours. Cette précaution ne concerne pas les poissons d'élevage, dont l'alimentation est contrôlée.



IL EST FAIT COMMENT **LE THÉ BLANC ?**

Tous les thés proviennent du *Camellia sinensis*. C'est le traitement des feuilles après récolte qui permet de modifier leur couleur. En laissant les feuilles s'oxyder, on obtient un thé noir, alors qu'en les chauffant pour stopper l'oxydation, il devient vert. Pour le thé blanc, la méthode est plus naturelle : les feuilles sont légèrement flétries puis séchées au soleil. Le plus réputé vient du Fujian, en Chine, élaboré à partir des bourgeons duveteux et jeunes feuilles cueillies à la main au printemps. Ses notes sont légères et délicates. « Riche en catéchines (antioxydants) et équilibré en théine et L-théanine, aux propriétés relaxantes, il peut se boire même tard dans la journée », note Laure Martinat.



Peut-on manger la croûte des fromages ?

Oui, dans la plupart des cas. La croûte résulte de la fermentation de bactéries et de levures au moment de l'affinage, elle est bonne pour le microbiote. On peut sans problème consommer la croûte tendre des fromages à pâte molle et croûte fleurie (camembert, brie...), celle parfumée des fromages à pâte molle et croûte lavée (époisses, maroilles...), la croûte très fine des fromages à pâte persillée (roquefort, bleu...), ou encore celle peu épaisse des fromages à pâte pressée non cuite (reblochon, cantal...). En revanche, la croûte épaisse et dure des pâtes cuites (gruyère, comté...) n'a pas d'intérêt gustatif. Enfin, certains fromages sont recouverts d'une couche de paraffine ou de cire pour prolonger leur conservation (mimolette, edam...) : celle-ci ne se consomme pas.



Quelles sont les viandes les moins grasses ?

Si les viandes sont souvent décriées pour leur apport en acides gras saturés, certaines brillent toutefois par leur faible teneur en matières grasses. En fait, tout dépend de l'animal et du morceau.

Ainsi, les viandes les plus « maigres » (1 à 5 % de MG) sont : tous les morceaux de poulet et de dinde sans la peau, tous les morceaux de lapin, l'escalope de veau, le filet de veau, le filet mignon de porc, le rumsteck, le steak haché à 5 % et les abats (foie, rognons, cœur...). À l'inverse, les morceaux les plus gras (plus de 10 % de MG) pour le bœuf, le porc et l'agneau sont les côtes, le collier, l'échine et l'épaule.

Obésité

Ces idées reçues à combattre

IL Y A QUINZE ANS, ELLE CONCERNAIT UN ADULTE SUR SIX EN FRANCE. AUJOURD'HUI, C'EST PRÈS D'UNE PERSONNE SUR CINQ. L'OBÉSITÉ PROGRESSE, POURTANT ELLE RESTE MÉCONNUE ET ENTACHÉE DE NOMBREUX MALENTENDUS.

Par Florence Daine



Notre experte

AURÉLIE GUILLET, PSYCHOLOGUE, MEMBRE DU CONSEIL DE PATIENTS DE LA LIGUE NATIONALE CONTRE L'OBÉSITÉ, COAUTRICE DE *IDÉES REÇUES SUR L'OBÉSITÉ*, ÉD. LE CAVALIER BLEU.



Pour la diagnostiquer, il suffit de calculer l'IMC

1 Encore récemment, elle était définie par un indice de masse corporelle (poids/taille au carré) supérieur à 30. Or le poids, et donc l'IMC, ne renseigne pas sur les proportions de masse grasse et masse musculaire. Or, « ce qui pose problème pour la santé », explique Aurélie Guillet, « c'est l'excès de graisse, surtout lorsqu'elle est localisée dans le haut du corps autour d'organes vitaux tels que le cœur ou le foie ». Il est désormais recommandé aux professionnels de santé de compléter le dépistage par une mesure du tour de taille (idéalement inférieur à 80 cm pour les femmes et 94 cm pour les hommes), voire par l'analyse de la composition corporelle (masse grasse et masse musculaire).

Ce n'est pas une maladie

2 « L'obésité est un facteur de risque dans de multiples affections comme le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires », poursuit la psychologue Aurélie Guillet. Mais « elle est également reconnue comme une maladie par l'OMS depuis 1997 ». Elle résulte d'un dysfonctionnement des cellules graisseuses (« tissu adipeux »), entraînant une dérégulation de l'appétit et du stockage des graisses, et toutes sortes de complications en chaîne, notamment une augmentation du niveau d'inflammation de l'organisme.

Elle est d'origine génétique

3 Les obésités exclusivement dues à l'anomalie d'un gène, ne représentent que 5 % des cas. Elles sont sévères et se développent dès la petite enfance. Dans les autres formes, il existe une prédisposition familiale, mais l'environnement joue un rôle essentiel : qualité de l'alimentation (produits ultratransformés), manque d'activité physique, traumatismes psychiques, stress chronique favorisant la sécrétion excessive de cortisol (impliquée dans le stockage des graisses abdominales), exposition à des perturbateurs endocriniens (présents dans les ustensiles de cuisine, les emballages, les cosmétiques...), qui interfèrent avec le système hormonal... », énumère la psychologue.



Maigrir, c'est une question de volonté

4 « Les personnes en situation d'obésité sont souvent considérées comme manquant de volonté pour contrôler leur alimentation ou faire plus d'activité physique », rappelle Aurélie Quillet.

« Toutefois, elles n'ont pas choisi de prendre plus de poids que d'autres à apport calorique équivalent. » Si les régimes restrictifs font perdre des kilos à court terme, ils induisent une reprise de poids à moyen terme. Comme la perte de graisse s'accompagne d'une fonte musculaire, le métabolisme de base (nombre de calories brûlées au repos, qui dépend de la proportion de muscle) diminue de régime en régime, imposant de manger de moins en moins pour stabiliser le poids. Or, plus les réserves de graisses diminuent, plus la sensation de faim est exacerbée. De plus, « s'imposer des aliments et des quantités, sans tenir compte de ses besoins, est la porte ouverte aux troubles du comportement alimentaire, à la culpabilité et à la mésestime de soi, propices à une nouvelle prise de poids ».

C'est le contraire de la dénutrition

5 L'obésité se définit comme un excès de masse grasse, la dénutrition comme une diminution excessive de la masse musculaire. Les deux situations peuvent très bien coexister, surtout à la suite de régimes répétés. La fonte musculaire physiologique commence à la trentaine et s'accélère à partir de 50 ans. Elle peut être accentuée par une maladie chronique (notamment inflammatoire) ou une immobilisation (par exemple, après une intervention chirurgicale). « La dénutrition fragilise autant les personnes en situation d'obésité que les autres : perte de force pour monter les escaliers ou marcher vite, risque accru de chute, infections plus fréquentes... ».

Avec les nouveaux médicaments, plus besoin de chirurgie

6 « Le traitement se définit au cas par cas », précise l'experte. « Le sémaglutide et le tirzépate réduisent l'appétit et, selon les études, permettent de perdre 15 à 20 % de son poids. » Ils sont destinés aux personnes dont l'IMC dépasse 30 ou 35, selon l'impact de la maladie sur la santé et la qualité de vie. Ils peuvent être mal tolérés (nausées, vomissements, diarrhée...) ou insuffisamment efficaces. À ce jour, ils ne sont pas remboursés par l'Assurance maladie. « La chirurgie est réservée aux IMC supérieurs à 35 ou 40, selon que les patients souffrent ou non de complications : diabète de type 2, apnée du sommeil, arthrose invalidante... Elle permet de perdre 20 à 35 % du poids. » Elle est prise en charge mais comporte des risques et impose des adaptations alimentaires durables ainsi qu'une supplémentation à vie en vitamines et minéraux.

Une perte de poids durable est signe de guérison

7 « Le traitement visant la réduction du poids agit sur le principal symptôme de l'obésité, mais pas sur la cause », souligne la psychologue. La prise en charge doit être plus globale et, selon les personnes, inclure un accompagnement psychologique, la restauration d'une masse musculaire suffisante par une activité physique adaptée... En outre, puisqu'en dépit de la perte de poids, l'altération et le dysfonctionnement du tissu adipeux persistent, il est essentiel de surveiller ou de traiter toutes les complications potentielles : hypertension artérielle, maladie rénale chronique, stéatose hépatique (« foie gras »), cancers...

NOUVELLE FEUILLE DE ROUTE OBÉSITÉ 2026-2030

Présentée en janvier dernier au ministère de la Santé, elle a pour objectif un dépistage précoce de l'obésité et une meilleure prise en charge, sur mesure et au long cours, des personnes concernées. En pratique : un dépistage renforcé en PMI, à l'école et par la médecine du travail ; une formation plus complète des professionnels de santé ; et un recensement par chaque Agence régionale de santé - en coordination avec l'un des 42 centres spécialisés de l'obésité - des offres de soin dédiées (accessibles sur leur site internet).

SÉRIEUX?

C'est quoi **ces croquettes?**

CONNAISSEZ-VOUS LA NOUVELLE PASSION DU MOMENT SUR TIKTOK ?
LES « BOY KIBBLE », UNE BOUILLIE RESSEMBLANT FURIEUSEMENT À
DE LA PÂTÉE POUR CHIEN. ON VOUS EXPLIQUE.

Par Deborah Berteaux



C'est leur moment.

**Depuis quelques semaines, de
jeunes hommes, attentifs à leur ligne,
leur condition physique et leur masse**

musculaire partagent en vidéo leur conception
toute personnelle d'un repas équilibré. Prenez un
récipient, mettez une platée de riz blanc, du bœuf
haché, et c'est tout. Résultat ? Une pâte compacte aux
allures de croquettes (« kibble ») pour chiens. Il manque
de la garniture, des légumes, ça ne ressemble à rien ? Peu
importe. Pour les adeptes de cette mixture, l'objectif est
ailleurs : ce plat, pensent-ils, leur apporte la bonne ration de
protéines et de calories. Vite préparé, vite avalé, et hop,
direction la salle de sport ! C'est d'ailleurs la promesse du
créateur de cette méthode qui prétend avoir perdu
dix kilos en six mois... Le succès des « boy kibble » ne
faiblit pas, les consommateurs étant séduits – aussi et
surtout –, par le peu de temps passé en cuisine et le
faible coût de ce repas. Bien sûr, les nutrition-
nistes sont vent debout contre cette
alimentation totalement déséquilibrée,
sans nutriments essentiels.

Tiens donc !

ADOBE RIBEY

Abonnement

Dr Good ! C'est bon ! Une bonne santé commence par l'assiette.

- 24%

OFFRE ANNUELLE

23,50€

au lieu de 30,90€



6 numéros

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part.



JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE

et je bénéficie de **-15%** supplémentaires sur

www.prismashop.fr/DGBSS126

ou



J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire, ou via paypal.



PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964

Service 0,20 € / min
+ prix appel



PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer

Mme

M.

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

CP* :

Ville* :

Tél :

Merci de joindre un chèque de 24,90€ à l'ordre de Dr Good ! C'est bon ! sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante : **Dr Good ! C'est bon ! - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9**

Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place (1). Abonnement automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. À défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement par Prisma Média à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale postale via envoi de publicités sur nos produits et par transmission de vos données à nos partenaires (liste des partenaires : <https://www.prismamedia.com/espace-confidentialite/#postal>) qui vous adresseront des publicités. Pour exercer vos droits informatiques et libertés : dpo@prismamedia.com. Pour toute information : <https://www.prismamedia.com/espace-confidentialite/>. **Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine.** Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

DGBSS126



**Good!
C'est bon!**

DANS LE PROCHAIN
NUMÉRO

Good!
C'est bon!

• MELON ET PASTÈQUE UN DUO DE BIENFAITS

Riches en eau et en minéraux, ces cucurbitacées d'été favorisent notre hydratation et se prêtent à la préparation de plats légers. Leur couleur rouge-orangée signe aussi la présence d'antioxydants protecteurs. Nos conseils pour bien les choisir et les cuisiner afin d'en tirer les meilleurs bénéfices.



*En
kiosque*
LE 11/06/2026

CARNET D'ADRESSES

Aromandise: magasins bio

Atelier Marta:
ateliermarta.fr

Balsamerie La Clandestine:
laclassicline.fr

Biohème: magasins bio

Connétable: grandes
surfaces

Écoidées: magasins bio

Guayapi: guayapi.com

La Guinelle: levinaigre.com

La Maison de la Pistache:
pistaches.com

La Tourangelle: grandes
surfaces

Labo Dumoulin:
magasins bio

Le Parfait: leparfait.com

Les Nouveaux Affineurs:
grandes surfaces

Jardin Bio étic:
grandes surfaces

Jom Bao: grandes surfaces
Maison Brémond 1830:
mb-1830.com

Nourée: nouree.fr

Nûmoring:
numorning.com

Opinel: opinel.com

Rhodista: rhodista.com

Ucha: grandes surfaces

Vinaigrierie Saint-Jacques:
vinaigrierie-saint-jacques.fr



• INSUFFISANCE VEINEUSE: ON ACTIVE LA CIRCULATION

Chaleur, longs trajets, piétinement... L'été, nos jambes sont mises à rude épreuve. On vous explique les bons gestes à adopter et les aliments à privilégier pour prendre soin de ses veines et retrouver des jambes légères.

• La perméabilité intestinale, quèsaco?

Une muqueuse intestinale en bonne santé est une barrière protectrice. Lorsqu'elle se transforme en « passoire », des éléments indésirables peuvent passer dans le sang et déclencher l'inflammation. Zoom sur la bonne assiette pour s'en prémunir.

• Pâtes à tartiner: plaisir autorisé?

L'offre de ces délices chocolatés ne cesse de se développer, avec de nouvelles recettes de plus en plus qualitatives. Cela en fait-il des produits sains pour autant? On fait le point sur les bons ingrédients et les doses recommandées.

É. ISTOCK/GETTY IMAGES



Le grand beurre des grands terroirs



Retrouvez toutes les informations sur nos beurres et nos recettes sur grand-fermage.fr

Tul'Panach'®

La Tulameen, framboise d'exception



Exploitation
certifiée



Production
Vendéenne



Fruits
non traités



Panach'Fruits®

www.panachfruits.fr